vhs Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.

Programm
Februar bis August 2020

# Mit Wissen punkten. vhs.

Die große vhs Umfrage bis 31.01.20

Machen Sie mit!

Kostenlos zum Mitnehmen

www.vhs-landkreis-konstanz.de

# Investieren Sie in die Weiterbildung Ihrer Mitarbeitenden!

## Unser Angebot:

- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
- **Rechnungswesen**
- **Microsoft Office und Adobe**
- **Deutsch und Fremdsprachen**
- **Soziale Kompetenzen**

## Ihre Vorteile:

- **Auf Ihren Bedarf zugeschnitten**
- **Über 40 Jahre Erfahrung in der Weiterbildung**
- **Kompetente Trainer/-innen**
- **Beste fachliche Beratung: von der Konzeption, Kursverwaltung, bis hin zur Evaluation und Abrechnung**
- **Erprobte Konzepte für die berufliche Qualifizierung**
- **Attraktive Preise**


**ANSPRECHPARTNERIN**

**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
**07531/5981-0**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**


vhs Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.



# Inhalt


So erreichen Sie Ihre vhs ..... 2
Editorial ..... 4
Außenstellen ..... 6

**Vorträge** ..... 10
Semesterauftakt
Diskussionen
Gespräche

**Gesellschaft** ..... 36
Fit im Ehrenamt
Pädagogik
Kompetenzentwicklung
Verbraucherthemen
Besichtigungen
Exkursionen

**Kultur** ..... 54
Ausstellungen
Literatur & Schreiben
Bildende Kunst
Fotografie & Medien
vhs & Jugendmusikschule
Musik & Gesang
Tanz & Theater
Textiles Gestalten
Tradition Handwerk

**Gesundheit** ..... 86
Entspannung & Stressprävention
Bewegung & Fitness
Gesundheit & Körper
Essen & Trinken

**Grundbildung** ..... 134
Lesen & Schreiben
EDV & Medienkompetenz
Zweisprachige Kinderlesungen
Englisch
Rechnen & Mathematik

**Schulabschlüsse** ..... 139
Abendhauptschule
Abendrealschule
Abendgymnasium

**Deutsch** ..... 140
Kursberatung & Einstufung
Alphabetisierung
Integrationskurse
Deutsch für Fortgeschrittene
Deutsch-Prüfungen
Gebärdensprache
Weg zur Einbürgerung

**Fremdsprachen** ..... 154
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Kurskonzepte Übersicht
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Sprachen der Welt

**Beruf & Karriere** ..... 214
Berufliche Kompetenzen
Weiterbildungsberatung
Kaufmännisches Wissen
Computer-Grundlagen
Microsoft Office
Webdesign
Electronic Publishing
Firmenschulungen

**Junge vhs & Familien vhs** ..... 238
Vorträge & Seminare
Kultur & Kreativität
Bewegung
Konstanzer Sommerferienprogramm
Kinder Kochkurse
Fit für Schule & Prüfungen

**Projekte** ..... 256

**Informationen**
Hauptstellen ..... 258
Ferienkalender ..... 258
Wichtig zu wissen ..... 259
Impressum ..... 259
Widerruf, SEPA-Zahlungsverkehr ..... 260
SEPA-Formular ..... 261
AGB ..... 262
Datenschutz ..... 263
Stichwortverzeichnis ..... 264


Ermäßigungen, Förderungen:
**siehe Umschlag hinten Innenseite**

**Die große vhs Umfrage bis 31.01.20**

**Machen Sie mit!**

**!**

**SO FINDEN SIE IHREN KURS:**

- **im detaillierten Inhaltsverzeichnis des jeweiligen Fachbereichs**
- **im Stichwortverzeichnis am Ende dieses Programmheftes**
- **Blättern Sie durch das Programm und lassen Sie sich von der Vielfalt unseres Angebots überraschen.**

## VHS DIREKTION SINGEN

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen
07731/9581-0 **Fax** 07731/9581-33
**singen@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Öffnungszeiten**
**Mo** 09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
**Di** 09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
**Mi** 09.00-12.30 Uhr
**Do** 08.00-15.30 Uhr
**Fr** 09.00-12.30 Uhr

**Hauptstellenleitung**
Nikola Ferling 07731/9581-0 ferling@vhs-landkreis-konstanz.de
**Anmeldung, Sekretariat**
Jutta Figlestahler 07731/9581-15 figlestahler@vhs-landkreis-konstanz.de
Doris Furtwängler 07731/9581-13 furtwaengler@vhs-landkreis-konstanz.de
Margit Gut 07731/9581- 0 gut@vhs-landkreis-konstanz.de
Dorothee Jur 07731/9581- 0 jur@vhs-landkreis-konstanz.de
**Verwaltungsleitung**
Andreas Christ 07731/9581- 23 christ@vhs-landkreis-konstanz.de
**Assistenz**
Sabine Gassner 07731/9581-23 gassner@vhs-landkreis-konstanz.de
**Service**
Brigitte Heizmann, Ingeborg Peter, Gerald Sachon

## VHS HAUPTSTELLE KONSTANZ

Kulturzentrum am Münster
Katzgasse 7, 78462 Konstanz
07531/5981-0 **Fax** 07531/5981-40
**konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Öffnungszeiten**
**Mo** 09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
**Di** 09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
**Mi** 09.00-12.30 Uhr
**Do** 09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
**Fr** 09.00-12.30 Uhr

**Hauptstellenleitung**
Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen 07531/5981-27 jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de

**Anmeldung, Sekretariat**
Tanja Brütsch 07531/5981-13 bruetsch@vhs-landkreis-konstanz.de
Verena Fuchs 07531/5981-35 fuchs@vhs-landkreis-konstanz.de
Nadine Gering 07531/5981-11 gering@vhs-landkreis-konstanz.de
Christine Hamm 07531/5981-15 hamm@vhs-landkreis-konstanz.de

**Service**
Tatiana Dubinina, Manfred Hänsel, Werner Schönhardt

## VHS HAUPTSTELLE RADOLFZELL

Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell
07732/89348-60 **Fax** 07732/89348-89
**radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Öffnungszeiten**
**Mo** 09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
**Di** 09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
**Mi** 09.00-12.30 Uhr
**Do** 09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
**Fr** 09.00-12.30 Uhr

**Hauptstellenleitung**
Uwe Donath 07732/89348-61 donath@vhs-landkreis-konstanz.de

**Anmeldung, Sekretariat**
Irene Schüssler 07732/89348-62 schuessler@vhs-landkreis-konstanz.de

**Projektleitung »Demokratie leben«**
Maria Fülberth 07732/89348-64 fuelberth@vhs-landkreis-konstanz.de

## VHS HAUPTSTELLE STOCKACH

Hauptstraße 1, 78333 Stockach
07771/9381-0 **Fax** 07771/9381-40
**stockach@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Öffnungszeiten**
**Mo** 09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
**Di** 09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
**Mi** 09.00-12.30 Uhr
**Do** 09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
**Fr** 09.00-12.30 Uhr

**Hauptstellenleitung**
Dr. Frank Weigelt 07731/9581-56 weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

**Anmeldung, Sekretariat**
Angelika Meucht 07771/9381-11 meucht@vhs-landkreis-konstanz.de
Marion Ramsperger 07771/9381-19 ramsperger@vhs-landkreis-konstanz.de

**Service**
Ingrid Herzog, Angelika Wirtz

**Öffentlichkeitsarbeit/Marketing**
Kirstin Meditz
07731/9581-12 meditz@vhs-landkreis-konstanz.de

**Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter**
**Besuchen Sie uns bei Facebook!**
**www.facebook.com/vhs.landkreis.konstanz**





## FACHBEREICHE

### Vorträge

**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen** (bis 31.03.20)
07531/5981-27 jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de
**Stephan Kühnle** (ab 01.04.20)
07531/5981-12 kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de

### Gesellschaft

**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen,** Gesellschaft, Politik, Wissenschaft (bis 31.03.20)
07531/5981-27 jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de
**Stephan Kühnle** (ab 01.04.20)
07531/5981-12 kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de
**Uwe Donath,** Psychologie, Pädagogik
07732/89348-61 donath@vhs-landkreis-konstanz.de

### Kultur

**Dr. Frank Weigelt**
07731/9581-56
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

### Gesundheit

**Sabine Vogel,** Bewegung und Gesundheit
07531/5981-31 vogel@vhs-landkreis-konstanz.de
**Uwe Donath,** Essen und Trinken
07732/89348-61 donath@vhs-landkreis-konstanz.de

### Grundbildung

**Laura Pacilli,** Grundbildung
07531/5981-16 pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

### Schulabschlüsse

**Nikola Ferling,** Schulabschlüsse
07731/9581-0 ferling@vhs-landkreis-konstanz.de

### Fremdsprachen

**Claudia von Muschwitz**
07531/5981-25 muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
**Laura Pacilli,** Italienisch
07531/5981-16 pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

### Beruf & Karriere

**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
07531/5981-0 waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

### Junge vhs & Familien vhs

**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen** (bis 31.03.20)
07531/5981-27 jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de
**Stephan Kühnle** (ab 01.04.20)
07531/5981-12 kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de

### Projekte

**Laura Pacilli**
07531/5981-16 pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

### Deutsch

**Nikola Ferling,** Gesamtverantwortung
07731/9581-0 ferling@vhs-landkreis-konstanz.de

#### Fachbereich Deutsch Konstanz

**Beratungszeit Konstanz:**
**Mo** ! 13.30-16.30 Uhr, **Do** 09.00-12.00 Uhr

**Katrin Wladarz,** Kursberatung, -organisation
07531/5981-29 wladarz@vhs-landkreis-konstanz.de

#### Fachbereich Deutsch Radolfzell

**Beratungszeit Radolfzell:**
**Mo** 09.00-12-00 Uhr, **Do** ! 14.00-17.00 Uhr

**Susanne Berenbach,** Kursberatung
07732/89348-63 berenbach@vhs-landkreis-konstanz.de

#### Fachbereich Deutsch Singen

**Beratungszeit Singen:**
**Di** ! 14.00-17.00 Uhr, **Mi** 09.00-12.00 Uhr

**Gabriele Wahl,** Kursplanung u. -organisation
07731/9581-25 wahl@vhs-landkreis-konstanz.de
**Kümüschai Stephan,** Kursberatung u. -organisation
07731/9581-57 stephan@vhs-landkreis-konstanz.de
**Monika Barz,** Kursorganisation, Prüfungen
07731/9581-31 barz@vhs-landkreis-konstanz.de
**Christine Wenger,** Abrechnung
07731/9581-0 wenger@vhs-landkreis-konstanz.de

#### Fachbereich Deutsch Stockach

**Beratungszeit Stockach:** 14-tägig, nur mit Termin

**Kümüschai Stephan,** Kursberatung Stockach
07771/9381-0 stephan@vhs-landkreis-konstanz.de

**Zu Semesterbeginn zusätzliche Beratungszeiten, s. Seite 150.**
**! An diesem Tag wechseln sich Beratung und Einstufungstest wochenweise ab. Bitte rufen Sie uns an oder schauen Sie auf die Homepage.**

## BERATUNGSANGEBOTE

**Bildungsprämie**
Werner Sauermann
07531/5981-56 sauermann@vhs-landkreis-konstanz.de

**Weiterbildungsberatung**
Uwe Donath
07732/89348-61 donath@vhs-landkreis-konstanz.de

**vhs Landkreis Konstanz e.V.**
Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

**Direktion**
Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen

**Amtsgericht Freiburg (Registergericht)**
VR 540158

**www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Mitglieder:**
Landkreis Konstanz (vertreten durch Landrat Zeno Danner)
Stadt Konstanz (vertreten durch Bürgermeister Dr. Andreas Osner)
Stadt Radolfzell (vertreten durch Bürgermeisterin Monika Laule)
Stadt Singen (vertreten durch Bürgermeisterin Ute Seifried)
Stadt Stockach (vertreten durch Bürgermeister Rainer Stolz)

**Vorsitzende der Mitgliederversammlung**
Bürgermeisterin Ute Seifried

**Vorsitzende des Beirats**
Angélique Tracik, Leiterin Fachbereich Kultur Stadt Radolfzell

**Vorstand der vhs**
**1. Vorsitzende**
Nikola Ferling
07731/9581-0 ferling@vhs-landkreis-konstanz.de

**Stellvertreterin**
Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen
07531/5981-27 jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de

**Rechnungs- und Mahnwesen**
Waltraud Fischer
07731/9581-24 fischer@vhs-landkreis-konstanz.de

Gudrun Nestler
07731/9581-22 nestler@vhs-landkreis-konstanz.de

**Bankverbindung**
Sparkasse Hegau-Bodensee
**IBAN** DE56 6925 0035 0003 0588 80
**SWIFT/BIC** SOLADES1SNG

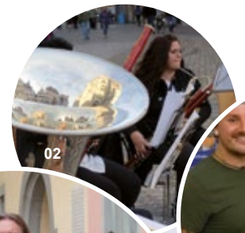
**Postanschrift**
Postfach 0480, 78204 Singen

**Besuchen Sie uns bei Facebook!**
**facebook.com/vhs.landkreis.konstanz**

Alle Kurse der Sommer-vhs sind mit einem ☼ gekennzeichnet. Das Programm erscheint Mitte Mai 2020

**01-05:** Zur ersten Langen Nacht der Volkshochschulen, die bundesweit am 20. September 19 gefeiert wurde, begrüßte die vhs in Konstanz zahlreiche Gäste, die bis kurz vor Mitternacht an vielen kostenlosen Kursangeboten teilnahmen.

**06:** 35 Jahre für die vhs aktiv. Frank Weigelt, Leiter des Fachbereichs Kulturelle Bildung, gratulierte Susanne Dürr, Dozentin für Töpfern und plastisches Gestalten, im November 19 zu ihrem besonderen Jubiläum.



vhs
Volkshochschule
Landkreis Konstanz e.V.

**Die große vhs Umfrage bis 31.01.20**

**Machen Sie mit!**

## vhs Landkreis Konstanz e.V. – ständig im Wandel

… unter diesem Motto steht die große vhs Umfrage, an der Sie noch bis zum 31.1.2020 teilnehmen können. Online mit einem Klick auf den QR-Code oben, oder schriftlich mit den in unseren Hauptstellen ausliegenden Umfragebögen.

Die vhs steht für Kontinuität: seit fast 50 Jahren erscheint 2x im Jahr ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm rund um die Themen Gesellschaft, Kultur, Kreativität, Gesundheit und persönliche Entwicklung. Mit jedem neuen Programm greifen wir aktuelle Themen und Trends auf, entwickeln Kursformate weiter und greifen Ideen und Anregungen unserer Kursleitenden und Teilnehmenden auf.

Und nun ganz direkt gefragt: Wie sehen Sie uns und wie können wir in Zukunft genau die vhs sein, die Sie sich wünschen?

Am Ende der Umfrage können Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen und attraktive Preise aus unserem Angebot gewinnen. Ob Sie dabei lieber einen Sprachkurs, einen Gesundheitskurs, die Vortragskarte oder einen Kurs aus dem Kunstprogramm gewinnen möchten, entscheiden Sie selbst.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen auf Ihrer Entdeckungsreise durch unser neues Programmheft.

**Nikola Ferling**
Vorstand

**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen**
stellv. Vorstand

**07+08:** Über 100 Vorträge zu aktuellen Themen fanden auch im letzten Semester wieder statt. Unsere Bilder zeigen die Friedenspreisträger des Deutschen Buchhandels Jan und Aleida Assmann in der Dreifaltigkeitskirche Konstanz und im Kulturzentrum GEMS in Singen den Wolfsbotschafter Andreas Hoppe.

**09+10+11:** Das Team des Fachbereichs Grundbildung stellte in einer Aktionswoche im Oktober 19 seine vielfältigen Aktivitäten vor. Dazu gehörten zweisprachige Kinderlesungen, im Bild MdL Nese Erikli bei ihrer deutsch-türkischen Lesung; Filmkooperationen mit lokalen Kinos und eine Einladung des ALFA-Mobils in das EDEKA Center in Konstanz.

**12 + 13:** Rund 300 Vereinsvorstände folgten Anfang November 19 der Einladung von Oberbürgermeister Uli Burchardt und der vhs. Im Bodenseeforum Konstanz diskutierten sie, wie Nachwuchs für Vorstandstätigkeiten gewonnen werden kann.

**14 + 15:** Die vhs in Stockach startete mit einem französischen Abend und der Teilnahme an der Museumsnacht Hegau-Schaffhausen Mitte September 19 in das neue Semester. Ralf Lürig eröffnete seine Ausstellung »Kapriolen« und begeisterte anlässlich der Vernissage mit seinem Familienensemble »The Lyrics«.

**16:** Zum Schuljahresbeginn im September 19 bekam das Berufliche Abendgymnasium Radolfzell mit OStD i.R. Manfred Hensler einen neuen Leiter. Er übernahm die pädagogische Leitung von Annette Moßbrucker, die der Schule weiterhin als Mathematiklehrerin zur Verfügung steht.

## ÜBERSICHT DER ANGEBOTE NACH ORTSTEILEN / AUSSENSTELLEN

### AACH
**Auskünfte / Anmeldungen:** Simone Hornstein, Gartenstraße 7, 78267 Aach
07774/929-507 **Fax** 07774/929-514

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 10.02.20 | Rückenfit + Pilates | P. Hammerschmidt | 108 |
| 13.02.20 | Was essen wir da? | Annette Fahrner | 27 |
| 23.04.20 | Waldbaden | Werner Hornstein | 53 |
| 04.09.20 | Lehrwanderung für Pilzfreunde | Elke Hofmann | 53 |
| 11.09.20 | Lehrwanderung für Pilzfreunde | Elke Hofmann | 53 |
| 18.09.20 | Lehrwanderung für Pilzfreunde | Elke Hofmann | 53 |

### ALLENSBACH
**Auskünfte / Anmeldungen:** Silvia Egenhofer, Im Reihetal 5 b, 78476 Allensbach
(privat) 07533/3985 (dienstl.) 07533/801-42 **Fax** 07533/801-53

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 12.02.20 | BodyFit & Functional Training | Ulla Drodofsky | 114 |
| 02.03.20 | Elastisch und fit im Alter | Susanne Storch | 108 |
| 03.03.20 | Pilates | Ursula Cvrlje | 106 |
| 31.03.20 | Ganzkörperkräftigung | Maria Speh | 111 |
| 31.03.20 | Rückenfit | Maria Speh | 103 |
| 20.04.20 | Ganzkörperkräftigung | Regina Dürr-Maichle | 111 |
| 21.04.20 | Qigong | Gerold Gerber | 91 |
| 23.04.20 | Rückenfit | Regina Dürr-Maichle | 103 |
| 23.04.20 | Ganzkörperkräftigung | Regina Dürr-Maichle | 111 |
| 23.06.20 | Pilates Sommerkurs | Ursula Cvrlje | 106 |

### BODMAN-LUDWIGSHAFEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Dr. Jessica López Pinto, Am Schilt 22
78351 Bodman-Ludwigshafen 07773/239559
vhs.bodman-ludwigshafen@t-online.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.03.20 | Freies Malen mit Acryl | Heidrun Häußler | 53 |
| 06.03.20 | Speisemorcheln | Heidrun Häußler | 60 |
| 09.03.20 | Spanisch A1 für Anfänger | Dr. Jessica Lopez Pinto | 193 |
| 10.03.20 | Spanisch A2 | Dr. Jessica Lopez Pinto | 200 |
| 12.03.20 | Spanisch B1 | Dr. Jessica Lopez Pinto | 202 |
| 27.03.20 | Speisemorcheln | Heidrun Häußler | 53 |
| 19.05.20 | Freies Malen mit Acryl | Heidrun Häußler | 60 |
| 23.05.20 | Wildkräuterwanderung im Frühling | Hanna Blohm | 53 |
| 19.06.20 | Pilze im Sommer | Heidrun Häußler | 53 |
| 20.06.20 | Filzen | J. Wagner-Kleinhempel | 83 |
| 26.06.20 | Pilze im Sommer | Heidrun Häußler | 53 |

### EIGELTINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
07771/9381-11 **Fax** 07771/9381-40 stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 04.03.20 | Zumba® Fitness | Tanja Längle | 117 |
| 26.04.20 | Instinktives Bogenschießen | Thomas Widinger | 121 |
| 24.05.20 | Instinktives Bogenschießen | Thomas Widinger | 121 |
| 28.06.20 | Instinktives Bogenschießen | Thomas Widinger | 121 |
| 26.07.20 | Instinktives Bogenschießen | Thomas Widinger | 121 |
| 27.09.20 | Instinktives Bogenschießen | Thomas Widinger | 121 |

### ENGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Singen
07731/9581-11 **Fax** 07731/9581-33 singen@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 04.02.20 | Ganzkörperkräftigung | Sieglinde Nutz | 111 |
| 02.03.20 | Französisch für die Reise | T. Eisenmann-Gerlich | 178 |
| 06.03.20 | Spanisch A1 für die Reise | S. Gabriela Luccarelli | 194 |
| 03.05.20 | Märchenspaziergang | Elisabeth Frank | 52 |
| 30.07.20 | Schwimmen lernen | Wulf Schadwinkel | 121 |

### GAIENHOFEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Petra Kaiser, H.-Hesse-Schule, Schulstr. 2
78343 Gaienhofen (nachm. privat) Tel. 07735/2852 (vormittags dienstl.)
07735/9191916 kaiser.horn@t-online.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.02.20 | Aquarellmalerei | Boris Burakov | 62 |
| 04.02.20 | Tuschezeichnen | Boris Burakov | 63 |
| 12.02.20 | Lesekreis Gaienhofen | Ulrike Mettenberger | 58 |
| 04.03.20 | FUNctional Bodyworkout | Manon Ellenrieder | 114 |
| 05.03.20 | Spanisch A2 | Yolanda Pauner Gotor | 200 |
| 25.03.20 | Türkränze für Ostern | Gaby Ruhland | 78 |
| 18.06.20 | Lustvoll basisch schlemmen | Sabine Torres-Prado | 130 |
| 18.06.20 | Spanisch A2 | Yolanda Pauner Gotor | 200 |

### GAILINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Anita Brütsch, Feuerwehrstraße 14
78239 Rielasingen-Worblingen 07731/911137
a.z.vhs-rielasingen-worblingen@web.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.03.20 | Rückhalt | Cornelia Boosz | 101 |
| 04.03.20 | Spanisch A2 | Guadalupe Garrido | 200 |
| 05.03.20 | Spanisch A1 für Anfänger | Guadalupe Garrido | 193 |
| 05.03.20 | Rückhalt | Cornelia Boosz | 101 |
| 25.03.20 | Ganzkörperkräftigung | Juliana Hummel | 111 |
| 15.05.20 | Waldbaden | Angela Klein | 89 |

### GOTTMADINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Natasza Szlufik, Zollstr. 27/2, 78244 Gottmadingen
07734/4871045 n.szlufik@web.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.04.20 | Qigong | Ke Liu | 91 |
| 25.04.20 | Kaffeeseminar | Manfred Bönisch | 131 |
| 27.04.20 | Hatha Yoga | Diana Stoll-Bruno | 95 |

### HILZINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Mariola Meßmer, Steppbachbruck 6, 78247 Hilzingen
(privat) und **Fax** 07731/184232 (dienstl.) 07731/319297

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 05.02.20 | English Easy Conversation B1 | Silke Fehrenbach | 167 |
| 12.02.20 | Italienisch A2 | R.-S. Virciglio-Mac-Nelly | 189 |
| 23.04.20 | Ganzkörperkräftigung | Bärbel Weigl | 111 |
| 23.04.20 | Rückenfit | Bärbel Weigl | 103 |
| 12.05.20 | Waldbegehung mit dem Förster | Werner Hornstein | 53 |





### HOHENFELS
**Auskünfte / Anmeldungen:** Helga Rudolf, 78355 Hohenfels
(privat) 07557/369 h.rudolf@hohenfels.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 04.02.20 | Hatha Yoga | Roland Starz | 95 |
| 05.02.20 | Bodyforming | Martina Roth-Matt | 113 |
| 03.03.20 | Lumara - Backen ohne Boden | Annerose Michalski | 131 |
| 04.03.20 | Lachabend | Birgit Leibold | 99 |
| 17.03.20 | Osterbäckerei mit LUMARA | Annerose Michalski | 131 |
| 24.03.20 | Osterbäckerei mit LUMARA | Annerose Michalski | 131 |
| 01.04.20 | Ganzkörperkräftigung | Gabriele Beck | 112 |
| 01.04.20 | Beckenbodenschule | Gabriele Beck | 100 |
| 23.04.20 | Pilates | Marie-Claire Bär | 106 |
| 12.05.20 | Backen für den Kindergeburtstag | Annerose Michalski | 131 |
| 16.06.20 | Hatha Yoga | Roland Starz | 95 |

### KONSTANZ-DETTINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Ilse Geißer, Ringstraße 14, 78465 Konstanz
07533/3996 ilse.geisser@web.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.02.20 | Rückenfit - Pilates - Yoga | Yvonne Stegmann | 108 |
| 04.02.20 | Rückenfit - Pilates - Yoga | Susanne Storch | 108 |
| 10.03.20 | Töpfern - Plastisches Gestalten | Susanne Dürr | 77 |
| 11.03.20 | Töpfern für Schulkinder | Susanne Dürr | 77 |

### KONSTANZ-DINGELSDORF
**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Konstanz
07531/5981-0 **Fax** 07531/5981-40 konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 04.02.20 | Wirbelsäulengymnastik nach Rosario | Hans Grundler | 101 |

### KONSTANZ-LITZELSTETTEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Konstanz
07531/5981-0 **Fax** 07531/5981-40 konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 13.02.20 | Wein & Schokolade | Lothar Müller | 131 |
| 27.02.20 | Käse & Wein | Lothar Müller | 131 |
| 03.03.20 | Conversation B2 | Dr. M.-L. Meyer-Kohl | 182 |
| 19.03.20 | Bodenseewein - Degustation Teil I | Lothar Müller | 132 |
| 26.03.20 | Bodenseewein - Degustation Teil II | Lothar Müller | 132 |
| 23.04.20 | Spargel & Wein | Lothar Müller | 132 |

### MOOS
**Auskünfte / Anmeldungen:** Bettina Raab, Im Bündt 25 A, 78345 Moos
0170/4372812 betty.raab@gmx.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.03.20 | Pilates | Maria Rauch | 107 |
| 03.03.20 | Spanisch A2 | Erika Brenner | 201 |
| 03.03.20 | Wirbelsäulengymnastik | Maria Rauch | 101 |
| 03.03.20 | Goldschmieden für Kommunion/Konfirmation | Cornelia Fetscher | 77 |
| 05.03.20 | Französisch Conversation B1 | Maria Chimot-Treuner | 182 |
| 10.03.20 | Goldschmiede- und Kettenkurse | Cornelia Fetscher | 77 |
| 14.03.20 | Goldschmiede- und Kettenkurse | Cornelia Fetscher | 77 |
| 19.03.20 | Orthopädische Knieschule (KIT) | Conny Heuer | 110 |
| 21.04.20 | Spanisch A1 für Anfänger | Yolanda Pauner Gotor | 193 |
| 23.04.20 | Französisch Conversation B1 | Maria Chimot-Treuner | 182 |
| 25.04.20 | Goldschmiede- und Kettenkurse | Cornelia Fetscher | 77 |
| 28.04.20 | Goldschmiede- und Kettenkurse | Cornelia Fetscher | 77 |
| 22.06.20 | Hatha Yoga | Monika Kröll | 96 |
| 24.06.20 | Hatha Yoga | Monika Kröll | 96 |

### MÜHLHAUSEN-EHINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Singen
07731/9581-11 **Fax** 07731/9581-33 singen@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 31.03.20 | Hatha Yoga am Vormittag | Julia Grande-Lamey | 96 |
| 25.04.20 | Wildkräuterwanderung | Hanna Blohm | 53 |

### MÜHLINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Melanie Mutzel, Im Göhren 2, 78357 Mühlingen
07775/9303-11 **Fax** 07775/9303-19 rathaus@muehlingen.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 04.03.20 | Cardio Dance Fitness | Francesca Thum | 116 |
| 20.04.20 | Pilates | Simone Will | 107 |

### ORSINGEN-NENZINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
07771/9381-11 **Fax** 07771/9381-40 stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 05.02.20 | Pilates | Alexandra Volk | 105 |
| 18.03.20 | Orthopädische Knieschule (KIT) | Simone Stemmer | 110 |
| 31.03.20 | Rückenfit | Bettina Trunk | 103 |
| 01.04.20 | Pilates | Simone Stemmer | 110 |
| 08.07.20 | Pilates | Alexandra Volk | 105 |

### RADOLFZELL-MÖGGINGEN
**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Radolfzell
07732/89348-62 **Fax** 07732/89348-89
radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 23.04.20 | Sanfte Fitnessgymnastik | Simone Schröter | 109 |

## ÜBERSICHT DER ANGEBOTE NACH ORTSTEILEN / AUSSENSTELLEN

### RADOLFZELL-STAHRINGEN

**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Radolfzell
07732/89348-62 **Fax** 07732/89348-89
radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 02.03.20 | Spanisch A1 | S.Gabriela Luccarelli | 194 |
| 16.03.20 | Die 10 wichtigsten Tipps rund ums Testament | A. Fischer-Seyfried | 33 |
| 20.06.20 | Spanisch A1 für die Reise | S. Gabriela Luccarelli | 197 |

### REICHENAU

**Auskünfte / Anmeldungen:** Ago Musovic, Abt-Hatto-Str. 8
78479 Insel Reichenau 0163/2596183 ago.musovic@gmx.net

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 02.03.20 | Hatha Yoga | Evelin Steiger-Ott | 98 |
| 04.03.20 | Zumba® Fitness meets Cardio Dance | Maria Guagliardi | 116 |
| 01.04.20 | Perlen und Perlen | Isolde Bader | 132 |
| 02.04.20 | Ganzkörperkräftigung | Laura Stiegler | 112 |

### RIELASINGEN-WORBLINGEN

**Auskünfte / Anmeldungen:** Anita Brütsch, Feuerwehrstraße 14
78239 Rielasingen-Worblingen, 07731/911137
a.z.vhs-rielasingen-worblingen@web.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 05.02.20 | Pilates & Bodyforming | Claudia Schiller | 108 |
| 09.03.20 | Zuschneiden und Nähen | A. Proietto-Batturi | 80 |
| 20.04.20 | Hatha Yoga | Luzia Bach | 95 |
| 20.04.20 | Hatha Yoga | Luzia Bach | 95 |

### STEISSLINGEN

**Auskünfte / Anmeldungen:** Sabine Togny, Steinrinnenstr. 12
78256 Steißlingen 07738/1477 **Fax** 07738/939651

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.02.20 | Pilates | Irmgard Kornmayer | 107 |
| 03.02.20 | English Conversation B2 | Susan Zagrodzki | 169 |
| 04.02.20 | Hardanger-Stickerei | Sabine Togny | 81 |
| 04.02.20 | English Easy Conversation B1 | Susan Zagrodzki | 168 |
| 05.02.20 | English Conversation C1 | Susan Zagrodzki | 170 |
| 05.02.20 | English Conversation B2+ | Susan Zagrodzki | 169 |
| 02.03.20 | Keramik- und Plastisches Gestalten | Martha Matuttis-Nutz | 77 |
| 28.03.20 | Goldschmieden | Uwe Berger | 77 |
| 06.04.20 | Töpfern für Kinder in den Osterferien | Martha Matuttis-Nutz | 247 |
| 20.04.20 | Hatha Yoga | Lisa Merino | 96 |
| 23.04.20 | Pilates | Simone Stemmer | 107 |
| 23.04.20 | Ganzkörperkräftigung | Simone Stemmer | 113 |
| 23.04.20 | FUNctional Bodyworkout | Natasha Müller | 114 |
| 23.04.20 | Bodytoning | Natasha Müller | 113 |
| 05.05.20 | Hatha Yoga | Almuth Winopal | 98 |
| Termin auf Anfrage | Geburtstags-Töpfern für Kinder | Martha Matuttis-Nutz | 247 |

### STOCKACH-ESPASINGEN

**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
07771/9381-11 **Fax** 07771/9381-40 stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 05.02.20 | Hatha Yoga | Gabriele Lorenz | 97 |
| 05.02.20 | Hatha Yoga | Roland Starz | 97 |
| 21.04.20 | Pilates | Simone Will | 105 |
| 17.06.20 | Hatha Yoga | Roland Starz | 97 |

### STOCKACH-HINDELWANGEN

**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
07771/9381-11 **Fax** 07771/9381-40 stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 04.02.20 | Aktiv sein - mobil bleiben | Gudrun Pohlmann | 109 |
| 06.02.20 | Wirbelsäulengymnastik | Gisela Zwissler | 108 |
| 12.02.20 | Ausgleichs-/Rückengymnastik | Martina Mayer | 102 |

### STOCKACH-HOPPETENZELL

**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
07771/9381-11 **Fax** 07771/9381-40 stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 05.02.20 | Hatha Yoga | Gabriele Lorenz | 97 |
| 02.03.20 | Zumba® Fitness | Stephanie Kuri | 117 |
| 20.04.20 | Pilates | Simone Will | 105 |
| 17.06.20 | Hatha Yoga | Gabriele Lorenz | 97 |

### STOCKACH-WAHLWIES

**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
07771/9381-11 **Fax** 07771/9381-40 stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.02.20 | Rückenfit | Bettina Trunk | 103 |
| 04.02.20 | Spielkreis >saitenzunge< | Diethard Köhnen | 70 |
| 05.02.20 | Salsa | Detlev Jung | 72 |
| 10.02.20 | Salsa für Fortgeschrittene | Detlev Jung | 72 |
| 12.02.20 | Salsa für Anfänger | Detlev Jung | 72 |
| 14.02.20 | Schmieden | Martin Echterhoff | 76 |
| 06.03.20 | Schmieden | Martin Echterhoff | 76 |
| 24.04.20 | Schmieden | Martin Echterhoff | 76 |
| 08.05.20 | Schmieden | Martin Echterhoff | 76 |
| Termin auf Anfrage | Kindergeburtstag in der Schmiede | Martin Echterhoff | 246 |

### STOCKACH-WINTERSPÜREN

**Auskünfte / Anmeldungen:** Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
07771/9381-11 **Fax** 07771/9381-40 stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 11.02.20 | Wirbelsäulengymnastik | Martina Mayer | 102 |
| 10.03.20 | Progressive Muskelentspannung | Christine Leonhardt | 90 |

### TENGEN

**Auskünfte / Anmeldungen:** Anna Zimmermann, Schönbühlstr. 7
78250 Tengen-Büßlingen / **Fax** 07736/7300 kuanzi@t-online.de

| Beginn | Kurstitel | Dozent | Seite |
|---|---|---|---|
| 05.02.20 | Ganzkörperkräftigung | Sieglinde Nutz | 113 |
| 11.02.20 | Italienisch A2 | Kirsten Bisi-Lux | 190 |
| 02.03.20 | Aerobic + Bodyforming | Claudia Reinhart | 115 |
| 05.03.20 | Aerobic + Bodyforming | Claudia Reinhart | 115 |
| 02.04.20 | Tipps rund ums Testament | A. Fischer-Seyfried | 33 |
| 23.04.20 | Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung | A. Fischer-Seyfried | 34 |
| 13.05.20 | Schwindel | Dr. med. R. Blessing | 28 |

**Koordination Außenstellen:** Uwe Donath
07732/89348-61 donath@vhs-landkreis-konstanz.de

Schuhschrank leer?
Setzen Sie auf die richtige Karte.

Mit der Sparkassen-Card* zahlen und Geld zurück bei allen S-VorteilsWelt-Partnern. Nicht nur in Schuhgeschäften.

Mehr auf sparkasse-bodensee.de/vorteilswelt

*Debitkarte

Sparkasse Bodensee

**ANSPRECHPARTNER/-IN**

**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen – bis 31.03.20**
**Gesellschaft, Politik, Wissenschaft**
**07531/5981-27**
**jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Stephan Kühnle – ab 01.04.20**
**Gesellschaft, Politik, Wissenschaft**
**07531/5981-12**
**kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Uwe Donath**
**Psychologie, Pädagogik**
**07732/89348-61**
**donath@vhs-landkreis-konstanz.de**

**VORTRÄGE**

**Die vhs Landkreis Konstanz präsentiert prominente Persönlichkeiten zu aktuellen Themen, eine Vortragsreihe, die fasziniert.**

**Die Begegnungen mit renommierten und hochkarätigen Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, sei es aus Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Kirche, Kunst bzw. Sport, und die Auseinandersetzung mit spannenden, aktuellen Themen sind in jedem Semester wieder von besonderer Faszination.**







# Vorträge


Vorträge im Überblick ..... 12
Semesterauftakt ..... 14
Gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken ..... 14
Zukunft Europas & Welt im Umbruch ..... 16
Klimawandel & Nachhaltigkeit ..... 18
Wirtschaft neu denken ..... 19
Erziehung & Pädagogik ..... 20
Geschichte & Religion ..... 20
Kultur & Philosophie ..... 24
Gesundheit & Ernährung ..... 26
Persönlichkeit & Kommunikation ..... 30
Verbraucherfragen ..... 31
Finanzen Recht ..... 32


**WICHTIGE HINWEISE**

**Mit der Vortragskarte zu 25,00 € können Sie alle Vorträge dieses Semesters besuchen.**

**Studierende und Schüler/-innen haben zu allen Vorträgen freien Eintritt – außer es ist anders vermerkt.**

**Bei Vorträgen kein Bankeinzug, nur Abendkasse!**

## VORTRÄGE IM ÜBERBLICK

| Datum | Uhrzeit | Vortrag | Veranstaltungsort | Gebühr | Seite |
|---|---|---|---|---|---|
| 31.01.20 | 19:30 | Semesterauftakt mit Dr. Jan Uwe Rogge: Pubertät | Singen; GEMS | frei | 14 |
| 04.02.20 | 19:30 | Prof. Klaus Schonauer: Hinterbliebene nach Suizid | Stockach; vhs | 7,00 € | 30 |
| 04.02.20 | 19:30 | Stefanie Rösch: Suizidprävention. Zurück ins Leben lieben | Konstanz; Kulturzentrum | frei | 29 |
| 05.02.20 | 19:30 | Thomas Warndorf: Die Nachkriegskarriere des Nationalsozialisten Willi Hermann in der Fasnacht | Konstanz; vhs | 7,00 € | 23 |
| 11.02.20 | 19:00 | Thomas Warndorf: Fakten und Mythen der Stockacher Fasnacht. | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 21 |
| 13.02.20 | 19:00 | Annette Fahrner: Was essen wir da? | Aach; Rathaus; | 7,00 € | 27 |
| 17.02.20 | 19:30 | Andrea Röpke: Völkische Landnahme - Alte Sippen, junge Siedler, rechte Ökos | Konstanz; Kulturzentrum | frei | 15 |
| 18.02.20 | 19:30 | Barbara Honigmann: Georg | Konstanz; Kulturzentrum | frei | 22 |
| 03.03.20 | 20:00 | Dr. Reginald Muchsel: Wandern auf Tinos, Andros, Sifnos, Corfu | Konstanz; vhs | 7,00 € | 18 |
| 04.03.20 | 19:30 | Dorothea Cremer-Schacht: Frauen hinter der Kamera | Konstanz; vhs | 7,00 € | 24 |
| 04.03.20 | 20:00 | Dr. Reginald Muchsel: Kultur und Wandern auf Zypern | Stockach; vhs | 7,00 € | 18 |
| 05.03.20 | 19:30 | Ralph Schiel, Timm Klotz und Josef Mikus: Gemeinwohlökonomie | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 19 |
| 05.03.20 | 19:30 | Dr. Dr. Michael Despeghel: Wie alt bist Du wirklich | Konstanz; Kulturzentrum | 7,00 € | 26 |
| 05.03.20 | 19:30 | Stefan Pfaff: Tipps und Tricks rund um die Immobilie | Konstanz; vhs | 7,00 € | 32 |
| 06.03.20 | 19:30 | Marco Walter: Klimafreundlich mobil – wie geht das wirklich? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 19 |
| 08.03.20 | 11:30 | Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin: Die jüdischen Festtage Purim und Chanukkah | Konstanz; Neue Synagoge | frei | 23 |
| 09.03.20 | 19:30 | Dr. Michael Blume: Warum der Antisemitismus uns alle bedroht | Konstanz; Kulturzentrum | frei | 15 |
| 09.03.20 | 20:00 | Ulrich Büttner: Schwarze Rhetorik - Wie man sie erkennt und richtig reagiert | Konstanz; vhs | 7,00 € | 31 |
| 10.03.20 | 19:30 | Dr. Rolf-Bernhard Essig: Ein Schatz in Prag, das angebundene Kamel und Jesu Hufeisen | Konstanz; vhs | 7,00 € | 23 |
| 11.03.20 | 19:30 | Dr. Wolfgang Proske: Conrad Gröber, ein »Brauner Conrad« ohne Schuldbewusstsein | Konstanz; vhs | 7,00 € | 22 |
| 11.03.20 | 19:30 | Stefan Pfaff: Sparbuch oder Aktienfonds | Stockach; vhs | 7,00 € | 32 |
| 11.03.20 | 19:30 | Ulrich Büttner: Das »Projekt Riese« und die Alpenfestung | Radolfzell; Stadtmuseum | 7,00 € | 21 |
| 12.03.20 | 19:30 | Ralph Schiel und Josef Mikus: Gemeinwohlökonomie | Stockach; vhs | 7,00 € | 19 |
| 12.03.20 | 19:30 | Ulrich Büttner: Romantik, Geschichtsreihe »Wanderungen durch die Weltgeschichte« | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 25 |
| 13.03.20 | 19:30 | Henry Gerlach: Carl von Häberlin – Gemalte Geschichte | Konstanz; vhs | 7,00 € | 20 |
| 16.03.20 | 19:00 | Dr. Yvonne Istas: Gustav Rockholtz - Vom Orient zum Bodensee | Stockach; »Altes Forstamt« | 5,00 € | 24 |
| 16.03.20 | 19:30 | Andrea Fischer-Seyfried: Die 10 wichtigsten Tipps rund ums Testament | RZ-Stahringen, Rathaus | 7,00 € | 33 |
| 16.03.20 | 19:30 | @dieserdad: Willkommen in Neuland | Konstanz; vhs | 7,00 € | 20 |
| 16.03.20 | 19:30 | Manfred Paulus: Wenn Frauen zur Ware werden. Menschenhandel und Sexsklaverei | Konstanz; vhs | 7,00 € | 15 |
| 16.03.20 | 20:00 | Ulrich Büttner: Richtiges Zeitmanagement | Konstanz; vhs | 7,00 € | 30 |
| 17.03.20 | 19:00 | Hans-Jürgen Schwarz: Verein 4.0 - Der Verein von morgen - digital oder aufgelöst? | Singen; vhs | frei | 34 |
| 17.03.20 | 19:00 | Annette Fahrner: Was essen wir da? Das ABC der Lebensmittelzusatzstoffe | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 27 |
| 17.03.20 | 19:30 | Dr. Matthias Quent: Deutschland rechts außen | Konstanz; vhs | 7,00 € | 15 |
| 18.03.20 | 19:30 | Prof. Christian Pfeiffer: Gegen die Gewalt | Konstanz; vhs | 7,00 € | 15 |
| 18.03.20 | 19:00 | Hans-Jürgen Schwarz: Verein 4.0 - Der Verein von morgen - digital oder aufgelöst? | Konstanz; vhs | frei | 34 |
| 18.03.20 | 19:30 | Tina Götsch: Solarnutzung (Strom und Wärme) | Singen; vhs | 7,00 € | 31 |
| 18.03.20 | 19:30 | Gabriele Wolf: Ernährung bei akuten und chronischen Schmerzen | Stockach; vhs | 7,00 € | 26 |
| 18.03.20 | 19:30 | Stefan Pfaff: Sparbuch oder Aktienfonds | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 32 |
| 19.03.20 | 19:30 | Prof. Christian Pfeiffer: Gegen die Gewalt | Radolfzell; Stadtbibliothek | 7,00 € | 15 |
| 19.03.20 | 19:00 | Hans-Jürgen Schwarz: Verein 4.0 - Der Verein von morgen - digital oder aufgelöst? | Radolfzell; vhs | frei | 34 |
| 19.03.20 | 19:30 | Stefanie Aufleger und Klaus Nieland: Gemeinwohlökonomie | Singen; vhs | 7,00 € | 19 |
| 20.03.20 | 19:00 | Iran und Israel. So nah und doch so fern, Vortrag und Konzert | Konstanz; K9 | frei | 17 |
| 20.03.20 | 19:30 | Henry Gerlach: Ein Papst »besucht« Radolfzell | Radolfzell; Stadtmuseum | 7,00 € | 20 |
| 23.03.20 | 19:30 | Winfried Neun: Mit Resilienz und Gelassenheit durch den Alltag | Radolfzell; Stadtbibliothek | 7,00 € | 27 |
| 23.03.20 | 19:30 | Philipp Gut: Ben Ferencz: Nürnberg-Chefankläger und Jahrhundertzeuge | Konstanz; vhs | 7,00 € | 23 |
| 24.03.20 | 19:30 | Markus Wolter: Dr.med. Ludwig Finckh und die NS-Rassenhygiene | Konstanz; vhs | 7,00 € | 22 |
| 25.03.20 | 19:30 | Ulrich Büttner: Anarchismus – Grundzüge einer missverstandenen Philosophie | Konstanz; vhs | 7,00 € | 25 |
| 25.03.20 | 19:30 | Prof. Max von Tilzer: Was ist dran am menschengemachten Klimawandel? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 18 |
| 26.03.20 | 19:30 | Stefanie Aufleger, Uwe Eberhardt und Klaus Nieland: Gemeinwohlökonomie | Konstanz; vhs | 7,00 € | 19 |
| 30.03.20 | 19:30 | Gabriele Wolf: Gesunde Ernährung für starke Knochen | Konstanz; vhs | 7,00 € | 26 |
| 30.03.20 | 19:30 | Felix Müller: Raus aus der Klimakrise – was können wir tun? | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 19 |
| 31.03.20 | 19:30 | apl. Prof. Georg Lind: Demokratie muss gelernt werden: Aber wie? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 14 |





## VORTRÄGE IM ÜBERBLICK

| Datum | Uhrzeit | Vortrag | Veranstaltungsort | Gebühr | Seite |
|---|---|---|---|---|---|
| 31.03.20 | 19:30 | Franz Mudrack: Warum die Öl Eiweiß-Kost eine echte Alternative ist | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 27 |
| 01.04.20 | 19:00 | Silke Weinig: Mit schwierigen Menschen klarkommen | Konstanz; vhs | 7,00 € | 30 |
| 01.04.20 | 19:30 | Uli Zeller: Menschen mit Demenz begleiten, ohne sich zu überfordern | Stockach; Stadtbücherei | 7,00 € | 28 |
| 01.04.20 | 19:30 | Stefan Pfaff: Tipps und Tricks rund um die Immobilie | Singen; vhs | 7,00 € | 32 |
| 01.04.20 | 19:30 | Wolfgang Kessler: Fair wirtschaften - anders leben. | Konstanz; vhs | 7,00 € | 19 |
| 02.04.20 | 19:30 | Zoe Katharina: Als Seenotretterin im Mittelmeer | Konstanz; vhs | 7,00 € | 16 |
| 02.04.20 | 19:30 | Andrea Fischer-Seyfried: Die 10 wichtigsten Tipps rund ums Testament | Tengen; Hauptschule | 7,00 € | 33 |
| 14.04.20 | 19:30 | Dr. Herbert Brettl: An den Rand gedrängt. Roma im Burgenland im 20. Jahrhundert | Konstanz; vhs | frei | 22 |
| 16.04.20 | 19:30 | Stefan Pfaff: Versicherungen | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 32 |
| 20.04.20 | 19:30 | Klaus W.F. Gabriel: Willkommen im heutigen China! Innenansichten | Konstanz; vhs | 7,00 € | 17 |
| 21.04.20 | 19:30 | Johannes Hof: Ignaz Heinrich von Wessenberg | Konstanz; vhs | 7,00 € | 21 |
| 22.04.20 | 19:30 | Ulrich Büttner: Superwaffen und die Atombombe der Nazis | Radolfzell; Stadtmuseum | 7,00 € | 21 |
| 22.04.20 | 19:30 | dieserdad: Willkommen in Neuland | Singen; vhs | 7,00 € | 20 |
| 22.04.20 | 19:30 | Dirk Leuffen, Christian Lequesne: Europas Krise: Was hält uns zusammen? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 16 |
| 22.04.20 | 19:30 | Karina Gütges: Frauen traut Euch!Die eigene Meinung souverän vertreten | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 30 |
| 23.04.20 | 19:30 | Andrea Fischer-Seyfried: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung | Tengen; Hauptschule | 7,00 € | 34 |
| 23.04.20 | 19:30 | Oliver Georgi: Und täglich grüßt das Phrasenschwein | Radolfzell, Stadtbibliothek | 7,00 € | 14 |
| 23.04.20 | 19:30 | Ulrich Büttner: Die Heartland-Theorie - der Schlüssel zur Weltherrschaft | Konstanz; vhs | 7,00 € | 25 |
| 27.04.20 | 19:00 | Ein Mundartabend mit Karl Bosch | Stockach; »Altes Forstamt« | 5,00 € | 24 |
| 27.04.20 | 19:30 | Winfried Neun: Sparen wir uns krank im Gesundheitswesen? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 26 |
| 28.04.20 | 19:30 | Tina Götsch: Strom- und Heizkosten senken | Konstanz; vhs | 7,00 € | 31 |
| 29.04.20 | 19:30 | Dr. Dana Mergner: Wenn chronischer Schmerz zur Krankheit wird | Konstanz; vhs | 7,00 € | 28 |
| 29.04.20 | 19:30 | Ulrich Büttner: Die Philosophie bei Star Trek | Konstanz; vhs | 7,00 € | 26 |
| 30.04.20 | 19:30 | Hans-Peter Metzger: Friedrich Hecker und die Revolution 1848 | Konstanz; vhs | 7,00 € | 21 |
| 04.05.20 | 19:30 | Sophie von Bechtolsheim: 20. Juli 1944. Stauffenberg und seine Familie | Konstanz; vhs | 7,00 € | 22 |
| 05.05.20 | 19:30 | Fridays for Future: Ein Jahr Klimanotstand | Konstanz; vhs | 7,00 € | 19 |
| 05.05.20 | 19:30 | Thomas Stelling: Mit Gewaltfreier Kommunikation die Welt verbessern? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 30 |
| 05.05.20 | 19:30 | Michael Albus: Heilige Berge in Tibet und Tanzania | Konstanz; K9 | 7,00 € | 18 |
| 06.05.20 | 19:30 | Katharina Odenwald: Erben und Vererben | Konstanz; vhs | 7,00 € | 33 |
| 07.05.20 | 19:30 | Andrea Fischer-Seyfried: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 34 |
| 07.05.20 | 19:30 | Jan Behnstedt-Renn: Medien und Populismus. Eine Liebesgeschichte | Konstanz; vhs | 7,00 € | 14 |
| 11.05.20 | 19:30 | Gunda Frey: Kindern geben, was sie brauchen | Konstanz; vhs | 7,00 € | 20 |
| 12.05.20 | 19:30 | Gunda Frey: Kindern geben, was sie brauchen | Singen; Stadthalle | 7,00 € | 20 |
| 12.05.20 | 19:30 | Dr.Sylvia Asmus: Verbrannt - Aber nicht vergessen | Konstanz; vhs | frei | 22 |
| 12.05.20 | 19:30 | Michael Albus: Heilige Berge in Chile und Nordamerika | Konstanz; K9 | 7,00 € | 18 |
| 13.05.20 | 19:30 | Stefan Pfaff: Mieten oder Kaufen? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 32 |
| 13.05.20 | 19:30 | Dr. med. Reiner Blessing: Schwindel – wenn die Welt sich dreht | Tengen; Grund-/Hauptschule | 7,00 € | 28 |
| 14.05.20 | 19:30 | Tina Götsch: Strom- und Heizkosten senken | Stockach; vhs | 7,00 € | 31 |
| 14.05.20 | 19:30 | Dr. Thomas Binninger: Ärger/Streit mit dem Finanzamt? | Konstanz; vhs | 7,00 € | 32 |
| 18.05.20 | 19:30 | Michael Stacheder: Aus den Erinnerungen von Max Mannheimer (1920-2016) | Konstanz; vhs | 7,00 € | 21 |
| 19.05.20 | 19:30 | Michael Stacheder: Aus den Erinnerungen von Max Mannheimer (1920-2016) | Stockach; Stadtbücherei | 7,00 € | 21 |
| 19.05.20 | 19:30 | Michael Albus: Heilige Berge in Japan und auf Bali | Konstanz; K9 | 7,00 € | 18 |
| 20.05.20 | 19:30 | Dr. Christian Krähe: Haftung von ehrenamtlich Tätigen im Verein | Konstanz; vhs | frei | 34 |
| 20.05.20 | 19:30 | Ulrich Büttner: Der Vampir. Geschichte und Mythos | Konstanz; vhs | 7,00 € | 26 |
| 24.05.20 | 11:30 | Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin: Pfingsten und Schawuot in Synagoge und Kirche | Konstanz; Neue Synagoge | frei | 24 |
| 25.05.20 | 19:30 | Andreas Kreutz: Auf Expedition mit einem Großsegler durch das Südpolarmeer | Konstanz; vhs | 7,00 € | 17 |
| 26.05.20 | 19:30 | Uli Zeller: Menschen mit Demenz begleiten, ohne sich zu überfordern | Konstanz; vhs | 7,00 € | 28 |
| 27.05.20 | 19:30 | Katharina Odenwald: Rechtliche Probleme bei Trennung und Scheidung | Konstanz; vhs | 7,00 € | 32 |
| 28.05.20 | 19:30 | Andrea Fischer-Seyfried: Die 10 wichtigsten Tipps rund ums Testament | Radolfzell; vhs | 7,00 € | 33 |
| 28.05.20 | 20:00 | Brigitte Küster: Von empfindsam bis hochsensibel | Konstanz; vhs | 7,00 € | 27 |
| 17.06.20 | 19:30 | Silke Weinig: Konflikt-Management | Konstanz; vhs | 7,00 € | 30 |
| 17.06.20 | 19:30 | Dr. Rolf Tränkle: Psychischer Stress und körperliche Erkrankungen | Singen; vhs | 7,00 € | 28 |
| 25.06.20 | 19:30 | Tina Götsch: Solarnutzung (Strom und Wärme) | Stockach; vhs | 7,00 € | 31 |
| 10.07.20 | 19:30 | Peter Bergholz: Besser schlafen! Vortrag mit Demonstrationen | Singen; vhs | 7,00 € | 27 |

**Studierende und Schüler/-innen haben zu allen Vorträgen freien Eintritt – außer es ist anders vermerkt.**

## SEMESTERAUFTAKT

Zum Semesterauftakt präsentiert Ihnen die vhs Landkreis Konstanz e.V. einen spannenden Abend mit einer begeisternden Persönlichkeit:

**Der Vortrag ist gebührenfrei. Da aber nur eine begrenzte Platzzahl zur Verfügung steht, bitten wir um Anmeldung.**

**EINLADUNG ZUM SEMESTERAUFTAKT**

**Dr. Jan-Uwe Rogge**
**PUBERTÄT – LOSLASSEN UND HALT GEBEN**
vhs + Kulturzentrum GEMS
Seine Bücher sind unterhaltsam, aber den Familien- und Kommunikationsberater, Bestsellerautor und Erziehungsexperten Jan-Uwe Rogge live zu sehen, ist ein Erlebnis. Die Pubertät ist manchmal schwierig und Türenknallen, hochdramatische Gefühlsausbrüche und erschreckende Phasen des totalen Rückzugs gehen Hand in Hand. Jan-Uwe Rogge hilft Eltern und Kindern durch die turbulente Phase. In seinem Vortrag plaudert er über die ungeschminkte Wahrheit des Alltags mit einem Pubertierenden. Mit Humor und seiner 30-jährigen Erfahrung und fundierten Kompetenz zeigt er Wege, wie Eltern lernen, loszulassen und Halt zu geben – und wie Kinder lernen, loszulassen und auf eigenen Füßen zu stehen. Eltern und alle Erwachsenen, die mit Pubertierenden zu tun haben, brauchen eine Ermutigung zur Erziehung und Beziehung. Sie brauchen eine Ermutigung, auch zu sich zu stehen. Denn Heranwachsende haben Respekt vor Eltern, die für sich sorgen und Verantwortung für sich übernehmen.

Jan-Uwe Rogge gilt als Deutschlands erfolgreichster Erziehungsexperte. Seit Jahrzehnten liefert er Antworten auf Fragen, die Eltern bewegen. Er hält Vorträge und führt Seminare im In- und Ausland durch. Seine Bücher sind Klassiker der Elternliteratur und Bestseller. Sie wurden in mehr als 20 Sprachen übersetzt. Er ist als Experte regelmäßiger Gast in zahlreichen Rundfunk- und Fernsehsendungen. Rogge lebt in der Nähe von Hamburg.

**Singen, Kurs 10010**
Dr. Jan-Uwe Rogge, Autor
Fr, 31.01.20, 19.30-21.00 Uhr
GEMS Kulturzentrum, Mühlenstr. 13
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

Buchtipp: Pubertät: Loslassen und Haltgeben, Rowohlt Taschenbuch

## GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT STÄRKEN

**Prof. Georg Lind**
**DEMOKRATIE MUSS GELERNT WERDEN, ABER WIE?**
vhs + Bildungszentrum Konstanz + Stadtbibliothek Konstanz
Demokratie ist eine anspruchsvolle Staatsform. Sie verlangt von jedem Bürger ein Mindestmaß an Fähigkeit, Probleme und Konflikte selbst auf der Grundlage der Prinzipien der Demokratie (Freiheit, Gleichheit, Kooperation), also friedlich zu lösen, durch Denken und Diskussion, nicht durch Gewalt oder Betrug oder durch Wegsehen oder Unterwerfung unter Andere. Demokratie wollen (fast) alle. Aber am Können mangelt es. Was tragen Schulen und Hochschulen zur Demokratieerziehung bei?

**Konstanz, Kurs 10020**
Prof. Dr. Georg Lind, Psychologe
Di, 31.03.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

**GENERATIONENWORKSHOP**
**Radolfzell miteinander gestalten**
Im Generationenworkshop kommen jüngere (13+) und ältere (60+) Bürgerinnen und Bürger miteinander ins Gespräch, hören sich zu und tauschen ihre Ideen für eine gemeinsame Zukunft vor Ort aus. Wie wirkt sich der demografische und gesellschaftliche Wandel auf unser Leben aus? Wie wollen wir in Zukunft in unserer Kommune leben? Wie können gemeinsam generationenübergreifende Projekte für eine bessere Gemeinschaft entwickelt und konkret umgesetzt werden?

**Radolfzell, Kurs 10021**
Konstantin Proske, Referent FamilienForschung Baden-Württemberg
Mi, 18.03.20, 09.00-13.00 Uhr
Bürgersaal im Rathaus · gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

**Jan Behnstedt-Renn**

**MEDIEN UND POPULISMUS – EINE LIEBESGESCHICHTE**
vhs + Bildungszentrum Konstanz + Stadtbibliothek Konstanz
Die Wahl Donald Trumps ist eines der bekanntesten Beispiele, die zeigen, wie eng das Verhältnis von Populismus und neueren sozialen Medien ist. Seit dem Einzug der AfD in die Parlamente stehen aber auch die klassischen Medien im Verdacht, einen erheblichen Beitrag zu ihrem Wahlerfolg geleistet zu haben. Nutzt der Populismus, so der Vorwurf, mit wirkungsvoll inszenierten Tabubrüchen und Provokationen auch die Aufmerksamkeitsregeln der klassischen Massenmedien zu seinen Gunsten?

**Konstanz, Kurs 10022**
Dr. Jan Behnstedt-Renn, Medienhistoriker
Do, 07.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Oliver Georgi**

**UND TÄGLICH GRÜSST DAS PHRASENSCHWEIN**
**Warum Politiker keinen Klartext reden – und wieso das auch an uns liegt**
vhs + Stadtbibliothek Radolfzell
Wann immer Politiker »klare Kante« zeigen wollen, eine Maßnahme als »alternativlos« bezeichnen, »Augenmaß« verlangen, eine »schonungslose Analyse« ankündigen oder jemandem ihr »vollstes Vertrauen« aussprechen, purzeln die Groschen nur so ins Phrasenschwein. In seinem Vortrag seziert FAZ-Journalist Oliver Georgi Begriffe aus der politischen Floskelküche und zeigt, dass es auch an der Gesellschaft und der Debattenkultur liegt, dass Politiker sich hinter einer formelhaften Sprache verstecken.

**Radolfzell, Kurs 10024**
Oliver Georgi, Autor, Journalist der Frankfurter Allgemeinen Zeitung
Do, 23.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtbibliothek, Marktplatz 8 · 7,00 €
Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Und täglich grüßt das Phrasenschwein, Dudenverlag, Berlin





**Dr. Matthias Quent**

**DEUTSCHLAND RECHTS AUSSEN**
**Wie wir unsere Zukunft vor den Rechten retten**
vhs + Bildungszentrum Konstanz
Reaktionäre Parteien verzeichnen wachsenden Zulauf – und sie gewinnen sogar Wahlen. Der Hass wächst, Medien, Wissenschaft und Zivilgesellschaft geraten unter Druck. Doch der Rechtsruck ist kein zufälliges Phänomen – im Gegenteil: Die Rechtsradikalen arbeiten seit Jahrzehnten daran, ihre Pläne umzusetzen, aber Gesellschaft und Politik blieben tatenlos. Wie es dazu kam und warum dennoch Hoffnung besteht, analysiert der Soziologe und Rechtsextremismusforscher Dr. Matthias Quent.

**Konstanz, Kurs 10026**
Dr. Matthias Quent, Direktor Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft
Di, 17.03.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Buchtipp: Deutschland rechts außen, Piper-Verlag

**Andrea Röpke**

**VÖLKISCHE LANDNAHME**
**Alte Sippen, junge Siedler, rechte Ökos**
**Buchvorstellung und Diskussion**
Heinrich Böll Stiftung Baden-Württemberg + Initiative Stolpersteine e. V. Konstanz + vhs
Seit Jahren siedeln sich junge Rechtsextreme bewusst in ländlichen Regionen an, um dort generationsübergreifend »nationale Graswurzelarbeit« zu betreiben. Dieser unauffällige Aktionismus ist gegen die moderne und liberale Gesellschaft der Großstädte gerichtet, es herrschen alte Geschlechterbilder und autoritäre Erziehungsmuster vor. Die freie Journalistin Andrea Röpke zeigt mit Co-Autor Andreas Speit die historischen Wurzeln und aktuelle Vernetzungen auf, die bis in die Parlamente reichen.

**Konstanz, Kurs 10027**
Andrea Röpke, Politologin, freie Journalistin
Mo, 17.02.20, 19.30-21.30 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal
Wessenbergstr. 43 · gebührenfrei

Buchtipp: Völkische Landnahme, Ch. Links Verlag

Anlässlich der Woche der Brüderlichkeit 2020

**Dr. Michael Blume**

**WARUM DER ANTISEMITISMUS UNS ALLE BEDROHT**
**Wie neue Medien alte Verschwörungsmythen befeuern**
vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz e.V. + Bildungszentrum Konstanz
Es gab und gibt viele Ideologien der Menschenverachtung, aber keine ist so lange, global und intensiv ausgearbeitet worden wie die Mythologie des Antisemitismus. Dies nicht, weil Jüdinnen und Juden bessere oder schlechtere Menschen gewesen wären, sondern weil sie den Semitismus in die Welt gebracht haben: die Alphabetisierung von Religion und Recht und damit die Grundlagen unserer längst globalen Zivilisation.

**Konstanz, Kurs 10028**
Dr. Michael Blume,
Religionswissenschaftler, Beauftragter des Landes gegen Antisemitismus
Mo, 09.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal, Wessenbergstr. 43 · gebührenfrei

Buchtipp: Warum der Antisemitismus uns alle bedroht, Patmos-Verlag

**Prof. Christian Pfeiffer**

**GEGEN DIE GEWALT**
**Warum Liebe und Gerechtigkeit unsere besten Waffen sind**
Seit über vierzig Jahren beschäftigt sich der bekannte Kriminologe Christian Pfeiffer mit der Gewalt in Deutschland. Egal, ob es um Jugendkriminalität, häusliche Gewalt oder den vermeintlichen Anstieg der Straftaten durch Auslänger geht. Er zeigt, wo wir im Kampf gegen die Gewalt schon Siege errungen haben, aber auch, wo neue Herausforderungen drohen. Anhand aktueller Forschungsergebnisse erklärt er, wie wir diesen begegnen sollten: Mit Gemeinsinn, mehr Liebe und Gerechtigkeit – zum Wohle aller.

**Radolfzell, Kurs 10030**
vhs + Stadtbibliothek Radolfzell
Prof. Dr. Christian Pfeiffer, Kriminologe, Direktor a.D. Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN)
Mi, 19.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtbibliothek, Marktplatz 8
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Konstanz, Kurs 10032**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
Prof. Dr. Christian Pfeiffer, Kriminologe, Direktor a.D. Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN)
Do, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Gegen die Gewalt, Kösel-Verlag

**Ulrich Büttner**
**GERMAN ANGST**
**Lebensgefühl der Deutschen oder Erfindung der Medien?**
Vor allem in der angelsächsischen Welt spricht man immer wieder von der »German Angst« und meint damit das »deutsche Leiden an der Welt«. Der Vortrag spürt den Hintergründen dieses Begriffes nach und prüft, ob diese Einschätzung zutreffend sein könnte.
Mo, 11.05.20, 19.30 Uhr, 6,00 €
Eine Veranstaltung des Bildungszentrum Konstanz

Anlässlich des Weltfrauentags 2020

**Manfred Paulus**

**WENN FRAUEN ZUR WARE WERDEN**
**Menschenhandel und Sexsklaverei – Tiefer Schatten über Deutschland**
vhs + TERRE DES FEMMES
Die schmutzigen wie lukrativen Geschäfte mit der Ware Frau und Kind halten weltweit unvermindert an. Deutschland bietet dabei beste Rahmenbedingungen für die skrupel-

losen Geschäfte von Menschenhändlern, Zuhältern und verbrecherischen Organisationen. Der Vortrag gibt einen tiefen, wenn auch sehr unangenehmen Einblick in diese Szene, die verdeckt, verflochten, brutal und skrupellos arbeitet und die das gesellschaftliche Wegschauen ausnützt.

**Konstanz, Kurs 10034**
Manfred Paulus, Kriminalhauptkommissar a.D.
Mo, 16.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Organisierte Kriminalität Menschenhandel, Klemm

**Winfried Neun**

**SPAREN WIR UNS KRANK IM GESUNDHEITSWESEN?**

**Mangelnde Qualität sorgt für immense Folgekosten!**
Die wirtschaftliche Situation im Gesundheitswesen hat sich in den letzten Jahren verschärft. Kosteneinsparungen, die Verwendung von Produkten geringerer Qualität, ein zu hohes Arbeitsvolumen, Zeitdruck, fehlende Perspektiven, Fachkräftemangel und der demografische Wandel bei den Arbeitskräften in der Gesundheitsbranche führen zu erheblichen Beeinträchtigungen medizinischer Prozesse. Es fehlt in der öffentlichen Diskussion das Bewusstsein für eine breite, nachhaltige Qualitätsoffensive.

**Konstanz, Kurs 10600**
Winfried Neun, Wirtschaftspsychologe
Mo, 27.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei


STADT BIBLIOTHEK KONSTANZ

Stadtbibliothek Konstanz
im Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstr. 43, 78462 Konstanz
+49 (0)7531-900 2953
www.konstanz.de/stadtbibliothek
bibliothek@konstanz.de

Öffnungszeiten
Di.–Fr.: 10:00–18:30 Uhr
Sa.: 10:00–14:00 Uhr

KONSTANZ
Die Stadt am See


## DIE ZUKUNFT EUROPAS & EINE WELT IM UMBRUCH

**Zoe Katharina**

**ALS SEENOTRETTERIN IM MITTELMEER**

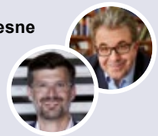
vhs + Seebrücke Konstanz
Nach dem Abitur und einer Ausbildung als Bootsbauerin meldet sich die 21-jährige Zoe bei der Organisation »Jugend rettet«, um auf einem Schiff im Mittelmeer Flüchtlingen das Leben zu retten. Zoe stammt aus einem behüteten Elternhaus am Bodensee, wo Hilfsbereitschaft und Menschlichkeit zählen. Doch ihr Einsatz auf der Iuventa wird zu einer existenziellen Grenzerfahrung. Die ergreifende und hochaktuelle Geschichte einer jungen Frau im Kampf für Gerechtigkeit und Menschlichkeit.

**Konstanz, Kurs 10042**
Zoe Katharina, Schiffsbauerin
Do, 02.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Zoe heißt Leben; Patmos-Verlag

60 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Konstanz und Fontainebleau

**Prof. Dirk Leuffen, Prof. Christian Lequesne**



**EUROPAS KRISE - WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?**

**Ein deutsch-französischer Gesprächsabend**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
Die Europäische Union befindet sich in der Krise und in Zeiten von Brexit und aufkommendem Nationalismus steht nicht mehr das Gemeinsame im Vordergrund. Anlässlich von 60 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Konstanz und Fontainebleau diskutieren Prof. Dr. Dirk Leuffen und Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler aus Konstanz und Fontainebleau, über die Zukunft Europas und die Frage, welche Rolle Deutschland und Frankreich dabei einnehmen können.





**Konstanz, Kurs 10044**
Prof. Dr. Dirk Leuffen, Politikwissenschaftler, Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Französisches Theatergastspiel aus Fontainebleau**
**»LE CHOIX DES AMES«**

La TITE Compagnie aus Chambray-les Tours auf der Werkstattbühne in Konstanz
Do, 12.03.20, 20.00-21.30 Uhr
Vorverkauf: Theater Konstanz
Weitere Informationen: http://www.titecompagnie.fr/

**BON VOYAGE**
**Französisch A1 für die Reise**

2020 feiert die Städtepartnerschaft Konstanz-Fontainebleau ihr 60-jähriges Bestehen. Anlass für die vhs, einen Französischkurs für den Urlaub mit Prospekten und Unterlagen aus der Partnerstadt anzubieten. Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und lernen Sie dabei Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Cafés der Partnerstadt kennen. Selbstverständlich können Sie diesen Kurs auch besuchen, wenn Fontainebleau dieses Jahr (noch) nicht auf Ihrem Reiseplan steht. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bienvenue!

Konstanz, Kurs 44052
Patricia Gulde
Mo-Do, 06.04.-16.04.20, 17.30-19.30 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Bernd G. Schmitz**

**IRAN UND ISRAEL – SO NAH UND DOCH SO FERN**

**»Sistan va Baluchestan« und Konzert mit »Sistanagila«**
vhs + K9 e.V. Kommunales Kunst- und Kulturzentrum
Bernd G. Schmitz nimmt uns mit auf eine Reise in den unbekannten Osten Irans, zu beeindruckenden Zeugnissen jahrtausendealter Kulturen und zu Begegnungen mit offenen und gastfreundlichen Menschen. SISTANAGILA ist ein Musikprojekt aus iranischen und israelischen Musikern. Im Anschluss an den Vortrag präsentieren sie in ihrem mitreißenden Konzert iranische klassische Musik, jüdische Melodien und eigens für dieses Programm komponierte Lieder, gespielt mit iranischen und klassischen Instrumenten.

**Konstanz, Kurs 10048**
Bernd G. Schmitz, Journalistische Texte und Bilder, Musikprojekt SISTANAGILA
Fr, 20.03.20, 19.00-22.00 Uhr
K 9, Hieronymusgasse 3
7,00 € nur Vortrag, vhs-Vortragskarte gültig
18,00 € nur Konzert, 20,00 € Kombiticket

**ISRAELISCHER ABEND**
**Alte Kulturen – junges Land**

**Ein bunter Abend mit Sprache + Kultur**
Das Mittelmeer glitzert, die Sonne geht unter und in Tel Aviv – trendy, jung und multikulturell – beginnt die Party. Unsere Dozentin nimmt Sie mit auf eine Reise durch ihre Heimat, stellt Reiseziele vor und vermittelt einen ersten Einblick in die Sprache. Und das alles begleitet von einer kleinen kulinarischen Überraschung. Kommen Sie mit auf diese Reise!

**Stockach, Kurs 49222**
Aviv Honold
Fr, 08.05.20, 18.00-20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.04.20
vhs · 14,00 €

**Andreas Kreutz**

**AUF EXPEDITION MIT EINEM GROSSSEGLER DURCH DAS SÜDPOLARMEER**

**Lichtbildervortrag mit Geschichten und Musik aus der Natur**
vhs + Bildungszentrum Konstanz
Das Südpolarmeer zählt zu den rauesten Gewässern der Erde. Andreas Kreutz hat auf einer Expeditionsreise auf einem 100 Jahre alten Großsegler das Südpolarmeer bereist. Knapp 5500 Seemeilen und 53 Tage benötigen die 50 Crewmitglieder, um vom Kap Hoorn an der Südspitze Südamerikas bis zum Kap der Guten Hoffnung an der Südspitze Afrikas zu segeln. Die Expedition führt durch das ewige Eis der Antarktis, vorbei am Tierparadies von Südgeorgien und der abgelegenen Inselgruppe Tristan da Cunha.

**Konstanz, Kurs 10050**
Andreas Kreutz
Mo, 25.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Klaus W.F. Gabriel**
**WILLKOMMEN IM HEUTIGEN CHINA!**

**Innenansichten**
Innerhalb von 70 Jahren hat sich die Volksrepublik China dem Ziel, die Weltvorherrschaft einzunehmen, immer mehr genähert. Die letzten 40 Jahre erlebte Klaus Gabriel diese unglaubliche Entwicklung mit. Seit 5 Jahren pendelt er mit seiner chinesischen Frau zwischen beiden Welten. Der Multivisionsvortrag zeigt selektiv die Entwicklung seit den 80er Jahren und gibt ganz private Einblicke fernab des Touristischen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

**Konstanz, Kurs 10052**
Klaus W.F. Gabriel,
Reise-Journalist, Fotograf
Mo, 20.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei


Abonnieren Sie den monatlichen **vhs Newsletter**

**Gutscheine** erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

**Dr. Reginald Muchsel**

**KULTUR UND WANDERN AUF ZYPERN**

Bei einem Aufenthalt in Zypern kann man Naturgenuss und Kultur optimal verbinden. Wanderungen auf der Halbinsel Akamas, Ausflüge ins Troodos-Gebirge, in die Bergdörfer oder Besuche der europäischen Kulturhauptstadt Pafos und zahlreicher Ausgrabungsstätten machen einen Urlaub auf Zypern abwechslungsreich und interessant. Deutlich werden die Probleme Zyperns als letztes zweigeteiltes Land bei einem Aufenthalt in Nikosia oder bei Wanderungen durch verlassene Dörfer.

**Stockach, Kurs 10054**
Dr. Reginald Muchsel, Langstreckenwanderer
Mi, 04.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Dr. Reginald Muchsel**
**WANDERN AUF TINOS, ANDROS, SIFNOS, CORFU**

Griechenland bietet inzwischen auf mehreren Inseln ein interessantes Wanderangebot. Herbst und besonders das Frühjahr sind hervorragende Jahreszeiten, um die Vielfalt der Landschaften ohne Massentourismus zu genießen. Einige Inseln haben ein perfektes Wegenetz mit ausgezeichneten Markierungen eingerichtet, auf anderen ist noch ein bisschen Entdeckermut gefragt. Begeben Sie sich auf eine Reise nach Griechenland.

**Konstanz, Kurs 10056**
Dr. Reginald Muchsel, Langstreckenwanderer
Di, 03.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Michael Albus**

**HEILIGE BERGE**

vhs + Petrus und Paulus Pfarrei + K9
Berge sind, nach uraltem Verständnis der Menschen, Orte, an denen sich Himmel und Erde berühren. Deswegen sind bestimmte von ihnen auch »Heilige Berge«, werden »Wohnungen der Götter« genannt. Meist sind es erloschene oder noch tätige Vulkane, die durch ihre schöne Form schon bei ihrem Anblick ein Gefühl der Erhabenheit wecken. Michael Albus hat zusammen mit Reinhold Messner sechs herausragende Heilige Berge der Weltreligionen für die ZDF-Kulturreportage-Reihe »Wohnungen der Götter« in den Blick und unter die Füße genommen. An jedem der drei Abende werden zwei Folgen der Filmreihe gezeigt. Danach steht Michael Albus für Fragen und zum Gespräch zur Verfügung.

**Michael Albus**
**KAILASH UND OL DOINYO LENGAI**

**Heilige Berge in Tibet und Tanzania**
Der Gipfel des Berges Kailash im Westen Tibets ist tabu. Ort des Göttlichen. Nach monatelanger Reise beginnen die Tibeterinnen und Tibeter die Kora, die Umrundung, die in eine Höhe von fast 6000 Metern führt. Der Film nimmt mit auf diesen Weg. Der Ol Doinyo Lengai, im ostafrikanischen Tanzania, ist der Heilige Berg der Massai. Der »Schwarze Gott« wohnt auf dem Gipfel. Ihm ist alles unterworfen. Die Menschen nähern sich ihm in Ehrfurcht.

**Konstanz, Kurs 10060**
Prof. Dr. Michael Albus, Theologe,
TV-Journalist, Buchautor
Di, 05.05.20, 19.30-21.00 Uhr
K 9 e.V., Hieronymusgasse 3
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Michael Albus**
**LICANCÁBUR UND SAN-FRANCISCO-PEAKS**

**Heilige Berge in Chile und Nordamerika**
Der Licancábur in der chilenischen Atacama-Wüste ist das Symbol der Inka-Religion. Der Berg ist 6000 Meter hoch, abweisend, wird oft von eisigen Stürmen überfallen, aber auch von beeindruckender Schönheit. Die San-Francisco-Peaks in Arizona, Heilige Berge der Navajo- und Hopi-Indianer, stehen für eine Form der Verehrung des Göttlichen, die alles in der Welt als »heilig« zu begreifen versucht.

**Konstanz, Kurs 10062**
Prof. Dr. Michael Albus, Theologe,
TV-Journalist, Buchautor
Di, 12.05.20, 19.30-21.00 Uhr
K 9, Hieronymusgasse 3
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Michael Albus**
**FUJIYAMA UND GUNUNG AGUNG**

**Heilige Berge in Japan und auf Bali**
Der Fujiyama, heiliger Berg der Japanerinnen und Japaner und höchstes Heiligtum der Shinto-Religion, ist ein Wahrzeichen dafür, dass eine uralte Religion sich mit den scheinbaren Widersprüchen einer High-Tec-Gesellschaft verträgt. Der Gunung-Agung, ein tätiger Vulkan auf Bali, ist der Heilige Berg der Hindu-Dharma-Religion, deren Götterwelt fremd und verwirrend erscheint, jedoch die Sehnsucht aller Menschen zu allen Zeiten und in allen Zonen offenbart. Die Filme geben einen tiefen Eindruck.

**Konstanz, Kurs 10064**
Prof. Dr. Michael Albus, Theologe,
TV-Journalist, Buchautor
Di, 19.05.20, 19.30-21.00 Uhr
K 9 e.V., Hieronymusgasse 3
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

## KLIMAWANDEL & NACHHALTIGKEIT

**Prof. Max von Tilzer**

**WAS IST DRAN AM MENSCHENGEMACHTEN KLIMAWANDEL?**

**Mythos oder Existenzbedrohung?**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
In den letzten Jahren hat sich die Klimadiskussion zunehmend mehr auf die politisch-ideologische Ebene verlagert, die zu einer Spaltung der Gesellschaft, aber auch der Experten in »Klimaskeptiker« und »Klimafundamentalisten« geführt hat. Das Ergebnis ist, dass neben Lippenbekenntnissen und nicht eingehaltenen Abkommen nur wenig geschieht, um den menschengemachten Klimawandel aufzuhalten. Im Vortrag soll die aktuelle Klimadiskussion auf eine rationale Ebene zurückgeführt werden.

**Konstanz, Kurs 10070**
Prof. Dr. Max von Tilzer, em. Prof. für Aquatische Ökologie, Universität Konstanz
Mi, 25.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei







**Fridays for Future**

**EIN JAHR KLIMANOTSTAND**

**Fridays for Future zieht Bilanz**
**Input und Diskussion**
vhs + Fridays for Future
Am 2. Mai 2019 schrieb die Stadt Konstanz Geschichte. Auf Druck von Fridays for Future rief sie, als erste deutsche Stadt, den Klimanotstand aus. Damit ist Klimaschutz nun Aufgabe höchster Priorität und entsprechende Maßnahmen zur Einhaltung der 1,5 Grad Grenze müssen getroffen werden. Doch was hat die Ausrufung des Klimanotstands nun bewirkt? Ein Jahr später zieht Fridays for Future Zwischenbilanz. Ein Jahr auf der Straße: Was ist passiert? Wo stehen wir heute? Wo steuern wir hin?

**Konstanz, Kurs 10076**
Manuel Oestringer, Aktivist
Di, 05.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Felix Müller**

**RAUS AUS DER KLIMAKRISE**

**Was können wir tun?**
vhs + Fridays for Future
Warum wird es immer heißer auf der Erde und wieso führt das zu immer mehr extremen Unwettern? Was bedeuten diese großen Veränderungen für uns Menschen und für die Tiere und was ist eigentlich ein »Klimaflüchtling«? Wie könnte eine klimagerechte Zukunft aussehen, was sind die großen Zukunftsaufgaben und was können wir jetzt als Einzelne, vor allem aber gemeinsam, dafür tun? Im anschließenden Gespräch können wir weiter an eigenen Ideen und Lösungen arbeiten.

**Radolfzell, Kurs 10074**
Felix Müller, Architekt, Aktivist
Mo, 30.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Unterstützt von WWF + REKLIM + Robert-Bosch-Stiftung + Klaus Tschira Stiftung GmbH

**#KLIMAFIT**
**Klimawandel vor unserer Haustür und was kann ich tun?**
An sechs Kursabenden macht Sie »klimafit« mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz auch über den Kurs hinaus geben, denn jede Kommune braucht Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich für den Klimaschutz engagieren.
**Bitte mitbringen:** internetfähiges Endgerät wie Smartphone, Tablet, Laptop

**Konstanz, Kurs 10071**
Theresa Van Aken
4 x Mi, 12.02./04.03./01.04./06.05.20
18.00-21.00 Uhr in der vhs
Mi+Do, 18.03.+23.04.20
vhs + online 20,00 €

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts »Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität« der Baden-Württemberg Stiftung

**Marco Walter**

**KLIMAFREUNDLICH MOBIL**

**Wie geht das wirklich?**
Es geht in diesem Vortrag und Workshop darum, wie es gelingen kann, in allen Lebenslagen klimafreundlich mobil zu sein. Es wird bei der Wissensvermittlung über umweltfreundliche Mobilitätsformen angesetzt, um im Workshop Strategien zu entwickeln, neue Gewohnheiten zu etablieren und dabei auch als Multiplikator/-innen wirken zu können.

**Konstanz, Kurs 10072**
Marco Walter, Nationaler Projektleiter, Berater
Fr, 06.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Sa, 07.03.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 10,00 €,
nur Vortrag 7,00 €, Schüler/innen und Studierende und mit vhs-Vortragskarte frei

## WIRTSCHAFT NEU DENKEN

**Wolfgang Kessler**

**FAIR WIRTSCHAFTEN – ANDERS LEBEN**

**Gelebte Alternativen zu einer entfesselten Weltwirtschaft**
vhs + WELTLADEN e.V. + Arbeitskreis Christlicher Kirchen e.V. + PUBLIK FORUM
Klimakrise, Massenelend, wachsende Gewalt weltweit und eine zunehmende Kluft zwischen Arm und Reich auch hierzulande fordern ein anderes, ein faires, ein ökologisches Wirtschaften. Anhand von praktizierten Modellen zeigt der Wirtschaftspublizist und Buchautor Dr. Wolfgang Kessler, wie dies politisch gehen könnte und was wir dazu beitragen können.

**Konstanz, Kurs 10080**
Wolfgang Kessler, Wirtschaftspublizist
Mi, 01.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Die Kunst den Kapitalismus zu verändern: Eine Streitschrift, Publik-Forum

**MIT DER GEMEINWOHLÖKONOMIE ZU EINER GERECHTEREN UND NACHHALTIGEN WIRTSCHAFTSORDNUNG**

Die Gemeinwohlökonomie beruft sich auf einer im Wesentlichen dem Gemeinwohl und nicht in erster Linie dem Profitinteresse dienenden Wirtschaft. Dazu engagiert sie sich für ökologische Nachhaltigkeit, gerechtere weltweite Handelsbeziehungen und für eine Re-Demokratisierung der Wirtschaft. Wir alle sind als Konsumenten auch Teil dieser Wirtschaftsordnung und tragen mit unseren alltäglichen Kauf- und Verhaltensentscheidungen zur Verfestigung einer vorgeblichen Alternativlosigkeit bei.

**Radolfzell, Kurs 10082**
Ralph J. Schiel, Geschäftsführer »Werteagentur naturblau+++«,
Timm Klotz, Organisationsberater, Josef Mikus, Organisationsberater
Do, 05.03.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stockach, Kurs 10084**
Ralph J. Schiel, Geschäftsführer

»Werteagentur naturblau+++«,
Josef Mikus, Organisationsberater
Do, 12.03.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10086**
Stefanie Aufleger, Beratungsagentur STEAUF, Klaus Nieland, Pastor, Coach, Supervisor
Do, 19.03.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Konstanz, Kurs 10088**
Stefanie Aufleger, Beratungsagentur STEAUF, Klaus Nieland, Pastor, Coach, Supervisor, Uwe K. Eberhardt, Diplom-Volkswirt
Do, 26.03.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

## ERZIEHUNG & PÄDAGOGIK

**@dieserdad**

**WILLKOMMEN IN NEULAND.**

**Ein Reiseführer durch YouTube, Instagram & Co. für Eltern und andere Digital Immigrants**
»Was machen die da eigentlich?« Die Social-Media-Aktivitäten Jugendlicher werden von Angehörigen der Generation Ü35 oftmals mit Unbehagen betrachtet. Der Vater eines äußerst erfolgreichen YouTubers berichtet im Vortrag auf unterhaltsame Weise, was #diesejungenleute in der digitalen Welt treiben, welche Bedürfnisse dahinterstehen und welche Folgen das für Erziehung, Gesellschaft und Freizeitgestaltung hat. Mit vielen Insider-Informationen für Eltern, Lehrer und andere Digital Immigrants.

**Konstanz, Kurs 10100**
@dieserdad
Mo, 16.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10102**
@dieserdad
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Willkommen in Neuland, Kreutzfeld digital

**Gunda Frey**

**KINDERN GEBEN, WAS SIE BRAUCHEN**

**Wie sich Kinder frei und selbstbewusst entwickeln**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
»Kinder entwickeln Störungen, weil sie in ihrer Entwicklung von Erwachsenen gestört werden«, ist die Erkenntnis der gefragten Kinder-Psychotherapeutin Gunda Frey. In ihrem Vortrag erklärt sie, wie die Welt von Kindern funktioniert und welche Rolle wir Erwachsenen darin spielen. Sie will dabei stärken, Vorurteile nehmen und eine neue Blickrichtung ermöglichen mit dem Ziel, ein gesellschaftliches Bewusstsein für die Bedürfnisse unserer Kinder zu schaffen.

**Konstanz, Kurs 10110**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Mo, 11.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10120**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Di, 12.05.20, 19.30-21.00 Uhr
Singen; Stadthalle, Hohgarten 4
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Vorverkauf nur über Tourist-Information, Stadthalle und Reservix

Buchtipp: Kindern geben, was sie brauchen, Kösel-Verlag

**Bitte beachten Sie auch den Semesterauftakt auf S.14**

**Dr. Jan-Uwe Rogge**
**PUPERTÄT – LOSLASSEN UND HALT GEBEN**

**Singen Kurs 10010**
Fr, 31.01.20, 19.30-21.00 Uhr
GEMS Kulturzentrum, Mühlenstr, 13
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

## GESCHICHTE & RELIGION VON GESTERN BIS HEUTE

**Henry Gerlach**

**EIN PAPST »BESUCHT« RADOLFZELL**

**Ein mittelalterlicher Krimi in Radolfzell**
Während das Konzil zu Konstanz tagte, war der geflohene und wieder eingefangene Papst Johannes XXIII. im Mai 1415 für 14 Tage in Radolfzell inhaftiert. Die Flucht dieses Papstes, seine Zeit in Radolfzell und die anschließende Absetzung gehört mit zu den spannendsten Geschichten des Konzils.

**Radolfzell, Kurs 10300**
Henry Gerlach, Literaturwissenschaftler, Philosoph, Kunsthistoriker
Fr, 20.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Henry Gerlach**
**CARL VON HÄBERLIN**

**Gemalte Geschichte**
Carl von Häberlin war um die Jahrhundertwende einer der bekanntesten deutschen Historienmaler. Viele seiner wichtigsten Werke befinden sich in Konstanz und der nahen Schweiz. Wer als Einheimischer durch Konstanz oder Stein am Rhein spaziert, beachtet die vorhandenen Wandmalereien oft gar nicht mehr. Zeit, einen fast vergessenen Maler wiederzuentdecken! Der Kunsthistoriker Henry Gerlach ist ein ausgewiesener Kenner seiner Heimatstadt. Er versteht es, Geschichte lebendig werden zu lassen.

**Konstanz, Kurs 10302**
Henry Gerlach, Literaturwissenschaftler, Philosoph, Kunsthistoriker
Fr, 13.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Bitte beachten Sie auch den Rundgang »Auf den Spuren von Carl von Häberlin« am 23.03.20 um 10.30 Uhr auf Seite 51.**







**Thomas Warndorf**

**ZWEI KÖNIGE, EINE SCHLACHT, EIN HOFNARR**

**Fakten und Mythen der Stockacher Fasnacht**
Über Jahre hat sich Thomas Warndorf mit der Geschichte des Brauchtums der Stockacher Fasnacht beschäftigt. Im Mittelpunkt stehen ein Hofnarr namens Kuony, der in Schweizer Chroniken erwähnt wird, und eine närrische Gerichtsverhandlung. Dabei stellt er fest, dass das Brauchtum wohl ein Ergebnis von Auseinandersetzungen zwischen den Bewahrern und den Modernisierern der heimatlichen Fasnacht zu verstehen ist: als ein fortwährendes und überaus spannendes Wechselspiel zwischen Mythen und Fakten.

**Radolfzell, Kurs 10303**
Thomas Warndorf, Historiker
Di, 11.02.20, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Johannes Hof**

**IGNAZ HEINRICH VON WESSENBERG**

**Konstanzer Generalvikar, Kirchenreformer, Wohltäter**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
Vor 160 Jahren starb Heinrich Ignaz von Wessenberg. Große kulturelle und politische Umbrüche und ihre Auswirkungen auf die Kirche prägten seine Amtszeit. Im Geist der katholischen Aufklärung beginnt Wessenberg sein Reformwerk im Bistum Konstanz. Seine Maßnahmen führten zum Bruch mit Rom und zur Aufhebung des Bistums. Wären manche heute noch aktuell? Auf diese Frage und auf Wessenbergs Leben und Wirken geht der Historiker Johannes Hof in seinem Vortrag ein.

**Konstanz, Kurs 10304**
Johannes Hof, Historiker
Di, 21.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Hans-Peter Metzger**

**FRIEDRICH HECKER UND DIE REVOLUTION VON 1848**

In diesem Vortrag geht es um den Lebensweg des badischen Anwalts und Politikers Friedrich Hecker, der im April 1848 in Konstanz die Republik ausrief und danach bei seinem legendären Heckerzug im südbadischen Kandern gegen preußische Truppen scheiterte. Nach der Niederschlagung der Revolution im Südwesten floh Hecker nach Amerika, wo er sich auf Seiten Lincolns im amerikanischen Bürgerkrieg und im Kampf gegen die Sklaverei betätigte.

**Konstanz, Kurs 10310**
Hans-Peter Metzger, Historiker
Do, 30.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Anlässlich des 75. Jahrestages zum Ende des 2. Weltkrieges

**Ulrich Büttner**

**SUPERWAFFEN UND ATOMBOMBE DER NAZIS**

**Wie nah war NS-Deutschland an den viel propagierten »Wunderwaffen« dran?**
vhs + Stadtmuseum Radolfzell
Der Vortrag spürt diesem komplexen Thema nach und beantwortet die Frage, ob etwas an den sogenannten »Wunderwaffen« dran war und wie nah die nationalsozialistische Diktatur am Bau der Atombombe war.

**Radolfzell, Kurs 10320**
Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Ulrich Büttner**
**DAS »PROJEKT RIESE« UND DIE ALPENFESTUNG**

**Geheimnisse des Nationalsozialistischen Deutschlands**
vhs + Stadtmuseum Radolfzell
Um beide Projekte ranken sich seit Jahrzehnten zahlreiche Mythen und Legenden. »Projekt Riese« im Eulengebirge (Niederschlesien) und die Alpenfestung in Österreich gehören zu den größten Geheimnissen der nationalsozialistischen Diktatur. Der Vortrag spürt ihnen nach…

**Radolfzell, Kurs 10322**
Ulrich Büttner, Historiker
Mi, 11.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Anlässlich 75 Jahre Befreiung KZ Auschwitz 2020

**Michael Stacheder**

**»SPÄTES TAGEBUCH«**
**Aus den Erinnerungen von Max Mannheimer**
Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz e.V. + vhs + Kulturamt Konstanz
Max Mannheimer hat alles durchlitten, was einem Menschen in dem von den Deutschen entfesselten Inferno zustoßen konnte: Demütigung, Vertreibung, Internierung im Ghetto, Tod fast der ganzen Familie in der Gaskammer, Arbeitslager und KZ, Hunger, Krankheit und Misshandlung. Wie durch ein Wunder hat er die Hölle überlebt. Mannheimer sprach lange nicht über das, was er erlebt hatte. Erst, als er sich irrtümlich seinem Tod nahe glaubte, entschloss er sich, für die Nachgeborenen das Erlittene festzuhalten.

**Konstanz, Kurs 10330**
Michael Stacheder, Regisseur für Schauspiel und Musiktheater
Mo, 18.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis, DIG, GCJZ und JG-Mitglieder und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stockach, Kurs 10332**
vhs + Stadtbücherei Stockach + Stadtmuseum Stockach
Michael Stacheder, Regisseur für Schauspiel und Musiktheater
Di, 19.05.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtbücherei, Salmannsweilerstr. 1
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Dr. Herbert Brettl**

**AN DEN RAND GEDRÄNGT**

**Aspekte zur Diskriminierung, Stigmatisierung, Marginalisierung und Verfolgung der Roma im Burgenland im 20. Jahrhundert**
Initiative Stolpersteine e. V. Konstanz + vhs
Das Leben der Roma, am Rande der Gesellschaft und am Rande des Ortes, ist ein Syndrom der jahrhundertelangen Ausgrenzung und Verfolgung. Bereits die Zwischenkriegszeit war geprägt von einer restriktiven Politik gegenüber den Roma, gekennzeichnet von Diskriminierungen und Stigmatisierungen. Die nationalsozialistische Politik profitierte von den bereits tief verwurzelten Ressentiments der Bevölkerung und übernahm die bereits getroffenen Maßnahmen, die zum Genozid an den Roma führten.

**Konstanz, Kurs 10333**
Dr. Herbert Brettl, Historiker
Di, 14.04.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Dr. Sylvia Asmus**

**VERBRANNT – ABER NICHT VERGESSEN**

**30 Minuten für die Erinnerung**
vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz e.V.
Das Deutsche Exilarchiv 1933–1945 der Deutschen Nationalbibliothek ist ein Ort der Auseinandersetzung mit den Themen Exil und Emigration während der Zeit des Nationalsozialismus. In der umfangreichen Sammlung von Exilpublikationen, persönlichen Nachlässen und Autografen verweisen zahlreiche Objekte auf die Bücherverbrennungen vom Mai 1933. Anlässlich des Gedenkens an die Bücherverbrennungen stellt die Leiterin des Exilarchivs, Dr. Sylvia Asmus, bedeutsame Exponate aus der Sammlung vor.

**Konstanz, Kurs 10334**
Dr. Sylvia Asmus, Leiterin des Deutschen Exilarchivs 1933–1945
Di, 12.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Barbara Honigmann**

**GEORG**

Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Initiative Stolpersteine für Konstanz + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz e.V. + Kulturamt Konstanz + vhs
Barbara Honigmann erzählt lakonisch und witzig, traurig und mitreißend von ihrer deutsch-jüdisch-kommunistischen Sippe. Eine Erzählung auch über Deutschland und die bewegende nachgetragene Liebeserklärung an einen außergewöhnlichen Mann: Ihren Vater Georg. Herkunft aus Frankfurt, Odenwaldschule, Paris-London-Berlin, dazwischen Internierung in Kanada, nach der Emigration der Weg in die DDR. Und bei alldem die wiederkehrende Erfahrung: »Zu Hause Mensch und auf der Straße Jude.«

**Konstanz, Kurs 10336**
Barbara Honigmann, Autorin
Di, 18.02.20, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal
Wessenbergstr. 43 · gebührenfrei

Buchtipp: Georg, Carl Hanser Verlag, München 2019

**Sophie von Bechtolsheim**

**20. JULI 1944**

**Stauffenberg und seine Familie**
vhs + Bildungszentrum Konstanz
Am 20. Juli 1944 scheiterte der Versuch von Claus Schenk Graf von Stauffenberg, Hitler zu töten und einen Neubeginn zu ermöglichen. Eine Welle von Verhaftungen und die Hinrichtungen hatten drastische Auswirkungen auf viele Familien. Sophie von Bechtolsheim, eine Enkelin Stauffenbergs und selbst Historikerin, berichtet über ihre Großeltern Nina und Claus. Sie regt zum Nachdenken darüber an, was Widerstand bedeutet und auf welche Weise das Vermächtnis des 20. Juli auch heute noch aktuell ist.

**Konstanz, Kurs 10340**
Sophie von Bechtolsheim, Historikerin, Kommunikationswissenschaftlerin
Mo, 04.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Stauffenberg, mein Großvater war kein Attentäter, Herder-Verlag

**Dr. Wolfgang Proske**

**CONRAD GRÖBER**

**Ein »Brauner Conrad« ohne Schuldbewusstsein**
Conrad Gröber, der Freiburger Erzbischof, ist bis heute umstritten. Wolfgang Proske wirft dem früheren Konstanzer Münsterpfarrer vor, sich in Zeiten der NS-Herrschaft zumeist »wie ein Nazi« verhalten zu haben. Dafür sprächen nicht nur seine »rückhaltlose« Anbiederung bei der Nazi-Regierung ab 1933, seine fördernde Mitgliedschaft bei der SS bis zu seinem Ausschluss 1938 oder seine flammenden Lobeshymnen auf den Krieg, sondern auch die Denunziation seiner jüdisch stämmigen Freundin Dr. Irene Fuchs.

**Konstanz, Kurs 10342**
Dr. Wolfgang Proske,
Sozialwissenschaftler, Historiker, Pädagoge
Mi, 11.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Markus Wolter**

**DR. MED. LUDWIG FINCKH**

**Und die NS-Rassenhygiene**
Über Ludwig Finckh wäre vermutlich längst das letzte Wort gesprochen, wenn es sich bei ihm nur um den »Heimat-Dichter« und »Rosendoktor« von der Höri gehandelt hätte. Teils als gefährlicher Vordenker, teils als umtriebiger Vortragsredner in Sachen NS-«Rassenhygiene« betätigte sich Finckh u.a. als »Weltanschauungslehrer« des NS-Lehrerbundes und an der Waffen-SS-Unterführerschule in Radolfzell. Neueste Recherchen belegen die Teilnahme an eugenischen Tagungen der Heil- und Pflegeanstalt Reichenau.

**Konstanz, Kurs 10344**
Markus Wolter, MA, Historiker
Di, 24.03.20, 19.30-21.00 Uhr





vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Thomas Warndorf**

**NACH ALTEM BRAUCH**

**Die Nachkriegskarriere des Nationalsozialisten Willi Hermann in der Konstanzer und Stockacher Fasnacht**
Willi Hermann, in Stockach geboren, lebte und arbeitete nach Kriegsende in Konstanz. Mit seinen Bühnenauftritten und Liedkompositionen für die Konstanzer Fasnacht erlangte er einen hohen Bekanntheitsgrad, ebenso als Mitglied des Hohen Kollegiums des Stockacher Narrengerichts. Zu seinem 111. Geburtstag sollte eine Festschrift erscheinen. Aus den Forschungen über sein Leben ergab sich, dass Hermann ein hochrangiger Nationalsozialist mit Parteikarriere gewesen und an Kriegsverbrechen beteiligt war.

**Konstanz, Kurs 10346**
Thomas Warndorf, Historiker
Mi, 05.02.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

**Hannes Heer**

**»NACHT UND NEBEL« – DIE MÖRDER SIND UNTER UNS**

**Oder: Der Film, mit dem alles anfing (1945-1956), Vortrag und Film**
Initiative »Stolpersteine für Konstanz – Gegen Vergessen und Intoleranz« + Heinrich Böll Stiftung Baden-Württemberg + Deutsch Israelische Gesellschaft Bodensee Region (DIG) + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V., + Konstanzer Friedensinitiative + Kulturamt der Stadt Konstanz + Synagogengemeinde Konstanz + Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V. + VVN-BdA Kreisvereinigung Konstanz u.a. + Seemoz e.V.
Der Griff Nazideutschlands zur Weltmacht endete mit der totalen Niederlage und der Bilanz von 40 Millionen unschuldig Getöteter. Diese Schuld wurde von den Deutschen nie akzeptiert, sondern einer Bande von Kriminellen zugewiesen »Hitler war's«. »Nacht und Nebel«, das mehrfach preisgekrönte halbstündige Dokumentarstück, war der erste Film über das KZ Auschwitz – ein »Wendepunkt« der Erinnerungspolitik und für viele eine erste Konfrontation mit den Verbrechen des Dritten Reiches.

**Konstanz, Kurs 10355**
Hannes Heer, Publizist, Ausstellungsmacher
Do, 30.01.20, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal, Wessenbergstr. 43 · gebührenfrei

**Philipp Gut**

**BEN FERENCZ**
**Nürnberg-Chefankläger und Jahrhundertzeuge**
vhs + Deutsch Israelische Gesellschaft Bodensee Region (DIG) + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz + Jüdische Gemeinde Konstanz
Als Chefankläger der Nürnberger Prozesse wird Ben Ferencz bekannt, als er nach dem Zweiten Weltkrieg einen Ordner mit minutiös aufbereiteten SS-Ereignismeldungen entdeckt hat – eine Chronik des Massenmords. Philipp Gut berichtet über seine Gespräche mit dem hundertjährigen Ben Ferencz, der auch an der Wiedergutmachungspolitik der BRD und dem Aufbau des Internationalen Strafgerichtshofes in Den Haag beteiligt war. Ben Ferencz gilt als leidenschaftlicher Kämpfer für Gerechtigkeit.

**Konstanz, Kurs 10360**
Dr. Philipp Gut,
stellv. Chefredakteur der Weltwoche (CH)
Mo, 23.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis, DIG, GCJZ und JG-Mitglieder und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Jahrhundertzeuge Ben Ferencz; Piper-Verlag

Anlässlich der Woche der Brüderlichkeit 2020

**Dr. Rolf-Bernhard Essig**

**EIN SCHATZ IN PRAG, DAS ANGEBUNDENE KAMEL UND JESU HUFEISEN**

vhs + Deutsch Israelische Gesellschaft Bodensee Region (DIG) + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz + Jüdische Gemeinde Konstanz
Der Sprachforscher Rolf-Bernhard Essig präsentiert jüdischen, christlichen und muslimischen Humor. Gläubige Christen, Muslime und Juden wissen, dass Religion und Heiterkeit vereinbar sind. Verzwickt, zum Nachdenken anregend, ausgeklügelt, feinsinnig, hochpointiert, so soll er sein, aber es gibt noch viele weitere Nuancen, die in Geschichten, Gedichten und Schnurren aus den jeweiligen Traditionen präsentiert werden und die zeigen, dass es sich lohnt, diesen fröhlichen Pfad mitzugehen.

**Konstanz, Kurs 10509**
Dr. Rolf-Bernhard Essig, Autor, Dozent für Literaturwissenschaft und Literaturkritik
Di, 10.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis, DIG, GCJZ und JG-Mitglieder und mit vhs-Vortragskarte frei

**Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin**

**DIE JÜDISCHEN FESTTAGE PURIM UND CHANUKKAH UND DAS WESEN DES MENSCHEN**

Im Vortrag werden wir das Jüdische Sein betrachten, angefangen bei Abraham, das Clan-System während der Knechtschaft in Ägypten, die Wanderung in der Wüste als Vorbereitung auf das ideale Sein in Israel, das nie ganz erreicht wurde, jüdisches Überleben als Minorität im Exil, wie es an Purim zum Ausdruck kommt, das Recht für Unabhängigkeit zur Waffe zu greifen an Chanukka. In allen diesen Formen ist die jüdische Existenz mit dem Leben in der Gemeinde verbunden, Buchstaben und Menschen.

**Konstanz, Kurs 10510**
Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin
So, 08.03.20, 11.30-13.00 Uhr
Neue Synagoge · gebührenfrei

**Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin**
**PFINGSTEN UND SCHAWUOT IN SYNAGOGE UND KIRCHE**

Der Vortrag behandelt das Thema Gottes Geist in Gruppensituation im Vergleich zwischen Pfingsten und dem jüdischen Wochenfest Schawuot. Im Vortrag wird der Unterschied in der religiösen Erfahrung betont. Im Christentum wird die religiöse Erfahrung, Gottes Geist zu erleben, jedem Individuum angeboten. Im Judentum ist die göttliche Erfahrung eine Gruppensituation, in der dann auch jeder Einzelne sich selbst entwickeln kann.

**Konstanz, Kurs 10512**
Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin
So, 24.05.20, 11.30-13.00 Uhr
Neue Synagoge · gebührenfrei

## KULTUR & PHILOSOPHIE

Anlässlich des Weltfrauentags 2020

**Dorothea Cremer-Schacht**

**FRAUEN HINTER DER KAMERA**

Im frühen 20. Jahrhundert suchten künstlerisch interessierte Frauen in der Lichtbildnerei Unabhängigkeit, Freiheit und Selbstverwirklichung. Auch in unserer Region ist diese Entwicklung zu beobachten. Mit zahlreichen Beispielen stellt der Bild-Vortrag nicht nur die Sichtweisen renommierter Fotografinnen und Foto-Künstlerinnen aus der Region vor, sondern spiegelt auch die Entwicklung des Mediums der letzten 100 Jahre.

**Konstanz, Kurs 10443**
Dorothea Cremer-Schacht,
Projektgruppe Fotografie am Bodensee
Mi, 04.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Dr. Yvonne Istas**
**GUSTAV ROCKHOLZ**

**Vom Orient zum Bodensee**
Arbeitskreis Landeskunde/Landesgeschichte im Hegau Geschichtsverein + vhs + Stadtmuseum Stockach
Ausgebildet in München und Berlin zog es den aus Witten stammenden Maler Gustav Rockholtz um 1900 in den Orient. Nach dem Ersten Weltkrieg ließ er sich in Stockach nieder. Seine letzte Heimat hielt Rockholtz in zahlreichen Gemälden fest, die ein längst vergangenes Stadtbild dokumentieren. Zwischen 1919 und 1938 entstanden zudem idyllische Bodenseelandschaften und Reiseimpressionen aus dem Tessin. Dr. Yvonne Istas wird einen Einblick in das Leben und Werk des Malers geben.

**Stockach, Kurs 10016A**
Dr. Yvonne Istas, Stadtmuseum Stockach
Mo, 16.03.20, 19.00-20.30 Uhr
Kulturzentrum »Altes Forstamt«, Salmannsweilerstr. 1 · 5,00 €, 4,00 € für Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei Konstanz unterstützt vom Kulturamt der Stadt Konstanz und der vhs

**AUSLESE**

Autoren präsentieren ihre Lieblingsliteratur und stellen die Titel vor, die Herzen liegen. Belletristik, Dramatisches, Lyrisches und Sachliteratur können dabei ins Zentrum des Gespräches rücken, je nach Vorlieben und Interessen des jeweiligen Gastes. Pro Veranstaltung wird ein Gast eingeladen.

Für die Veranstaltungsreihe im Jahr 2020 haben folgende Gäste zugesagt:
Do 19.03.2020 Eva Menasse, Journalistin und Schriftstellerin
Mi 06.05.2020 Alex Capus, Schriftsteller
Mi 21.10.2020 Antje Rávik Strubel, Schriftstellerin
Mi 02.12.2020 Ingo Schulze, Schriftsteller

**Konstanz, Kurs 10500**
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal
12,00 € inkl. 1 Glas Wein, ermäßigt 10,00 €
Vorverkauf: Stadtbibliothek Konstanz

**Ulrich Büttner**
**KULTURGESCHICHTE DES SCHACHS**

**Die Hintergründe des königlichen Spiels**
Dieses Spiel begeistert und fasziniert Menschen schon seit über 1500 Jahren. Dabei ist die Kulturgeschichte des Schachspiels mindestens genauso spannend wie ein gutes Spiel. Der Vortrag spürt dem Mythos dieses reinen Denksports ebenso nach wie der Bedeutung des Schachspiels für die Welt der Kunst.
Mo, 15.0 6.20, 18.00 Uhr, 6,00 €
Eine Veranstaltung des Bildungszentrum Konstanz

Anlässlich der Woche der Brüderlichkeit 2020

**Dr. Rolf-Bernhard Essig**
**EIN SCHATZ IN PRAG, DAS ANGEBUNDENE KAMEL UND JESU HUFEISEN**

Gläubige Christen, Muslime und Juden wissen, dass Religion und Heiterkeit vereinbar sind. Der Sprachforscher Rolf-Bernhard Essig präsentiert jüdischen, christlichen und muslimischen Humor.

**Konstanz, Kurs 10509**
Dr. Rolf-Bernhard Essig, Autor, Dozent für Literaturwissenschaft und Literaturkritik
Di, 10.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis, DIG, GCJZ und JG-Mitglieder und mit vhs-Vortragskarte frei

**EIN MUNDARTABEND MIT KARL BOSCH**

Arbeitskreis Landeskunde/Landesgeschichte im Hegau Geschichtsverein + vhs Landkreis Konstanz + Stadtmuseum Stockach
Der ehemalige Stockacher Narrenrichter Karl Bosch ist ein ausgeprägter Kenner des alemannischen Dialekts. Er liest und kommentiert Gedichte und Texte vom bekannten Singener Mundartdichter Walter Fröhlich (Wafrö). Außerdem bringt er dem Publikum den weniger bekannten Messkircher Dialektdichter Charly Sauter nahe.

**Stockach, Kurs 10502**
Karl Bosch
Mo, 27.04.20, 19.00-20.30 Uhr
Kulturzentrum »Altes Forstamt«, Salmannsweilerstr. 1 · 5,00 €, 4,00 € für Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei





**Ulrich Büttner**
**EDGAR ALLAN POE**

**Der Meister des Absurden und des klassischen Grusels**
Edgar Allan Poe war ein Meister des Absurden und des Grusels, der es verstand, auf ganz subtile Art und Weise beim Leser eine Gänsehaut zu erzeugen. Der Vortrag lädt Sie dazu ein, mehr über diesen großen Schriftsteller zu erfahren.
Mi, 25.03.20, 18.00 Uhr, 6,00 €
Eine Veranstaltung des Bildungszentrum Konstanz

**Ulrich Büttner**
**DIE HEARTLAND-THEORIE – DER SCHLÜSSEL ZUR WELTHERRSCHAFT**

Vor über 100 Jahren wurde die Heartland-Theorie von dem Briten Mackinder aufgestellt. Wer die aktuellen weltpolitischen Ereignisse verstehen will, kommt an der Theorie nicht vorbei. Hier verbergen sich die Ursachen des globalen Konflikts zwischen Russland und Großbritannien bzw. den USA. Der Vortrag lädt Sie ein, diese Theorie genauer zu verstehen. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über die Partei eines Abraham Lincoln, eines Ronald Reagan und eines Donald Trump.

**Konstanz, Kurs 10441**
Ulrich Büttner, Historiker
Do, 23.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Ulrich Büttner**
**ROMANTIK – EINE KÜNSTLERISCH-PHILOSOPHISCHE REAKTION AUF DIE MODERNE DES 19. UND 20. JAHRHUNDERTS**

Die Romantik ist eine kulturgeschichtliche Epoche und Geisteshaltung, die seit dem 19. Jahrhundert die deutsche Geschichte entscheidend prägte. Sie ist nicht nur ein deutsches Phänomen, aber sie hat hier eine besondere Ausprägung erhalten. Im Rahmen dieses Vortrags erfahren Sie mehr über tiefe Gefühle, die Sehnsucht nach der guten, alten Zeit, die blaue Blume als Symbol – und nicht zuletzt über die unheimliche, die dunkle Seite der Romantik….

**Radolfzell, Kurs 10503**
Ulrich Büttner, Historiker
Do, 12.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Ulrich Büttner**
**ANARCHISMUS**

**Grundzüge einer missverstandenen Philosophie**
Unter anarchistischen Verhältnissen verstehen wir einen Zustand des Chaos, der Unordnung und permanenter Gefahr. Dabei liegt dem Wort eine philosophische Idee zugrunde, die keineswegs das Chaos will. Vielmehr stellt Anarchismus die utopische Vision einer Welt ohne Macht- und Herrschaftsstrukturen dar. Im Rahmen dieses Vortrags wird diese Philosophie nun etwas genauer beleuchtet und vor dem Hintergrund ihrer Entstehungsgeschichte vorgestellt.

**Konstanz, Kurs 10505**
Ulrich Büttner, Historiker
Mi, 25.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Prof. Dr. Ganteför, Hans Peter und Ulrich Büttner**
**SIND WIR ALLEIN IM UNIVERSUM?**

Nur wenige Rätsel elektrisieren und fesseln so viele Menschen wie die Frage, ob wir allein sind im Universum, ob es sie irgendwo da draußen gibt, unsere »kosmischen Schwestern und Brüder«. Spüren Sie mit uns dieser Frage nach und lassen Sie sich in die Weiten des Universums entführen.
Di, 05.05.20, 19.30 Uhr, 6,00 €
Eine Veranstaltung des Bildungszentrum Konstanz.

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

**PREMIEREN**
JANUAR UND FEBRUAR

Stadttheater ab 18.01.2020
**Zwei Tage, eine Nacht**
Schauspiel nach dem Filmdrama von Jean-Pierre und Luc Dardenne
*Uraufführung*
Regie Martin Nimz

Spiegelhalle ab 08.02.2020
**Glückliche Tage**
Schauspiel von Samuel Beckett
Regie Wolfram Mehring

Stadttheater ab 14.02.2020
**Wonderful World**
Ein Liederabend mit den Welthits des Jazz
*Uraufführung*
Regie Mark Zurmühle

Werkstatt ab 15.02.2020
**Stalin**
Schauspiel von Gaston Salvatore
Regie Lorenz Leander Haas

Theater Konstanz
seit 1607

**Ulrich Büttner**
**DIE PHILOSOPHIE BEI STAR TREK**

**Von kosmischer Logik, Universalismus und Überwindung von Rache**
Star Trek ist nicht nur erfolgreiche Fernseh- und Kinounterhaltung. Hier kann man auch viel über Philosophie lernen. Was auf den ersten Blick unsinnig erscheinen mag – eine Verbindung von Science-Fiction-Serie und der Kunst des intensiven Denkens –, ist hier eine faszinierende Symbiose eingegangen. Man findet Parallelen zwischen dem Vulkanier Spock und dem englischen Philosophen Bentham ebenso wie zwischen der Art des Umgangs mit fremden Intelligenzen im All und zwischen den Völkern der Erde.

**Konstanz, Kurs 10506**
Ulrich Büttner, Historiker
Mi, 29.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Ulrich Büttner**
**DER VAMPIR**

**Geschichte und Mythos eines Monsters und »Superstars«**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
Vampire sind seit einigen Jahren sehr in Mode gekommen. Sie geistern in unseren Köpfen herum – in unseren (Alp-)Träumen, Sehnsüchten und Ängsten. Der Vampir gleicht einer modernen Ikone. Er ist Spiegel unseres Daseins und zugleich Fenster zu einer anderen Welt. Ein scheinbar unsterblicher Mythos unserer Zeit, der uns viel über uns selbst verrät. Der Vortrag entführt Sie in die Schattenwelt, in das Reich der Vampire, damit Sie besser verstehen, was diese Faszination ausmacht.

**Konstanz, Kurs 10507**
Ulrich Büttner, Historiker
Mi, 20.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

## GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

**Dr. Dr. Michael Despeghel**

**WIE ALT BIST DU WIRKLICH**
Die meisten Menschen fühlen sich viel jünger als es das Geburtsdatum vorgibt. Forscher bestätigen, dass unser biologisches Alter wichtiger als das chronologische ist. »Wie alt bist du wirklich?«, das fragt Dr. Michael Despeghel, Sportwissenschaftler und seit rund 20 Jahren einer der führenden Fitness- und Lifestyle-Experte in Europa. Beim »ultimativen Test« kann jeder während des interaktiven Vortrags sein wahres biologisches Alter ermitteln.

**Konstanz, Kurs 10640**
Dr. Dr. Michael Despeghel,
Sportwissenschaftler, Autor
Do, 05.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal
Wessenbergstraße 43 · 7,00 €
Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10641**
vhs + WissensWert Singen
Dr. Dr. Michael Despeghel,
Sportwissenschaftler, Autor
Di, 13.10.20, 20.00-21.30 Uhr
Stadthalle, Hohgarten 4 · 7,00 €
Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Vorverkauf über Tourist-Info, Stadthalle und Reservix

**Winfried Neun**

**SPAREN WIR UNS KRANK IM GESUNDHEITS-WESEN?**

**Mangelnde Qualität sorgt für immense Folgekosten!**
Die wirtschaftliche Situation im Gesundheitswesen hat sich in den letzten Jahren verschärft. Kosteneinsparungen, die Verwendung von Produkten geringerer Qualität, ein zu hohes Arbeitsvolumen, Zeitdruck, fehlende Perspektiven, Fachkräftemangel und der demografische Wandel bei den Arbeitskräften in der Gesundheitsbranche führen zu erheblichen Beeinträchtigungen medizinischer Prozesse. Es fehlt in der öffentlichen Diskussion das Bewusstsein für eine breite, nachhaltige Qualitätsoffensive.

**Konstanz, Kurs 10600**
Winfried Neun, Wirtschaftspsychologe
Mo, 27.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Gabriele Wolf**

**ERNÄHRUNG BEI AKUTEN UND CHRONISCHEN SCHMERZEN**

Eine der häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen sind entzündlich-rheumatische Erkrankungen. Im Einzelfall wird eine Diät getestet und je nach Beschwerden mit Hilfe eines Ernährungs- und Schmerzprotokolls erfasst und modifiziert. Oft führt mehrtägiges Fasten zu Symptomfreiheit, allerdings kommen die Beschwerden zurück, wenn wieder gegessen wird. Dagegen setzt eine sogenannte fettmodifizierte Diät an. Wie das geht, erfahren Sie beim Vortrag.

**Stockach, Kurs 10610**
Gabriele Wolf,
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Mi, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Gabriele Wolf**
**GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR STARKE KNOCHEN**

**Richtige Ernährung gegen Osteoporose**
Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte Knochenerkrankung des gesamten Skeletts. Unsere Knochensubstanz ist lebendiges Gewebe und wird ständig auf- und abgebaut. Wird der Knochen schneller abgebaut als aufgebaut, führt dies zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit. Eine gute Versorgung mit Nährstoffen, eine adäquate Stoffwechsellage und geeignetes Muskelaufbautraining sind Voraussetzung für gesunde Knochen bis ins hohe Alter. Für Fragen bleibt genug Zeit.

**Konstanz, Kurs 10611**
Gabriele Wolf,
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Mo, 30.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei





**Annette Fahrner**
**WAS ESSEN WIR DA?**

**Das ABC der Lebensmittelzusatzstoffe**
Welche Informationen finde ich auf der Verpackung und was sagen sie mir? Was verbirgt sich hinter E-Nummern und Bezeichnungen wie Geschmacksverstärker, Stabilisator, Verdickungsmittel? Bedeutet E-Nummer = Chemie im Essen? Was ist der Unterschied zwischen Vanille und Vanille-Geschmack? Wenn Sie solche Fragen haben, finden Sie in diesem Vortrag die Antworten.

**Aach, Kurs 10615**
Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin
Do, 13.02.20, 19.00-20.30 Uhr
Rathaus, alter Schulsaal
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Radolfzell, Kurs 10616**
Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin
Di, 17.03.20, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Franz Mudrack**

**WARUM DIE ÖL-EIWEISS-KOST NACH JOHANNE BUDWIG EINE ECHTE ALTERNATIVE IST**

Die richtige Ernährung ist von immenser Bedeutung, wenn es darum geht, gesund zu bleiben. Eine zentrale Rolle spielen nach Dr. Johanna Budwig sowie nach neuen Erkenntnissen der Wissenschaft, besonders die lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren. Denn diese schützen und stärken die Gesundheit auf natürliche Weise. Lernen Sie die Budwig Ernährung mit ihren starken Säulen kennen: dem Budwig Frühstück, der Budwig Woche, der Öl-Eiweiß-Kost und den Budwig Rezepten.

**Radolfzell, Kurs 10618**
Franz Mudrack, Profikoch
Di, 31.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Peter Bergholz**

**BESSER SCHLAFEN!**
**Vortrag mit Demonstrationen**
Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen. Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen. Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

**Singen, Kurs 10650**
Peter Bergholz, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut
Fr, 10.07.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Peter Bergholz**
**WIE DIE GEDANKEN ENDLICH RUHE FINDEN**
**Die Entdeckung der inneren Schalter**
Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können. Erleben Sie, wie Ihre inneren Schalter, die den ventralen Vagus aktivieren – Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus – sofort unterbrechen können und Ruhe in die Gedanken bringen. Es ist einfacher als man denkt!

**Singen, Kurs 10651**
Peter Bergholz, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut
Sa, 11.07.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 48,00 €

**Brigitte Küster**

**VON EMPFINDSAM BIS HOCHSENSIBEL**

**Kraft entwickeln aus ungenutztem Potenzial**
Sensibel und kraftvoll muss kein Widerspruch, sondern kann gerade heute ein Versprechen sein, sinnstiftend und mit persönlicher Erfüllung in die Gesellschaft hineinzuwirken. Allerdings können Traumatisierungen und andere Einwirkungen diese mögliche Kraftentfaltung blockieren. Brigitte Küster gibt Impulse zur Potentialentfaltung bei einer sehr sensiblen Wesensart und zeigt, mit welchen Schritten man diese Veranlagung zum eigenen Wohl und dem der Gesellschaft einsetzen kann.

**Konstanz, Kurs 10660**
Brigitte Küster, Diplomierte psychologische Beraterin, Autorin
Do, 28.05.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Von empfindsam bis hochsensibel, Kösel-Verlag

**Winfried Neun**

**MIT RESILIENZ UND GELASSENHEIT DURCH DEN ALLTAG**

**Wie Sie sich vor Dauerstress schützen**
vhs + Stadtbibliothek Radolfzell
Aktuell gesellschaftliche Trends setzen Menschen immer mehr unter Druck. Alles muss schneller, effizienter, und kostengünstiger werden. Diese Anforderungen lösen nicht selten Stress aus. Resilienz hingegen bedeutet so viel wie psychische Widerstandsfähigkeit. Damit ist die Fähigkeit gemeint, Krisen mit Hilfe persönlicher und sozialer Ressourcen zu meistern und aus ihnen zu lernen. Winfried Neun, Wirtschaftspsychologe und Verhaltensökonom, erzählt, was Dauerstress verursacht, wie man ihn erkennt.

**Radolfzell, Kurs 10662**
Winfried Neun, Wirtschaftspsychologe
Mo, 23.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtbibliothek, Marktplatz 8
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Mit Resilienz und Gelassenheit durch den Alltag, Tao.De Verlag

**Dr. Rolf Tränkle**

## PSYCHISCHER STRESS UND KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN

vhs + KVBW
Stress führt nicht nur zu psychischen Symptomen, wie Ängsten, Nervosität und Unruhe, sondern infolge auch zu Depressionen und Angsterkrankungen. Stress ist im ganzen Körper zu spüren. Im Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen Stress, körperlichen Symptomen von Stress und Stresserkrankungen aufgezeigt. Es werden Möglichkeiten erläutert, wie wir in anhaltenden Zeiten des erhöhten Stresses den Stressfolgeerkrankungen besser vorbeugen können.

**Singen, Kurs 10672**
Dr. med. Rolf Tränkle, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Mi, 17.06.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Dr. Dana Mergner**

## WENN CHRONISCHER SCHMERZ ZUR KRANKHEIT WIRD

vhs + KVBW
Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers. Manchmal können Schmerzen unerträglich stark sein oder sogar auftreten, ohne dass eine erklärbare Ursache hierfür gefunden werden kann. Manchmal aber wird der Schmerz zum eigenständigen Problem. Ein anhaltender, starker Schmerz kann sich sozusagen ins Gehirn »einbrennen«. Man nennt dies das »Schmerzgedächtnis«. Spätestens dann ist es notwendig, ihn zu bekämpfen, sonst würde er zur chronischen Qual und zur eigenständigen Krankheit.

**Konstanz, Kurs 10670**
Dr. Dana Mergner, Fachärztin für Anästhesiologie, Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie
Mi, 29.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Dr. med. Reiner Blessing**

## SCHWINDEL

**Wenn die Welt sich dreht**
vhs + KVBW
Es dreht sich alles, die Erde schwankt, der Boden gibt nach. Bei jedem Schwindelanfall geht es den Betroffenen nicht nur vorübergehend schlecht, das Schlimmste ist die Furcht vor dem nächsten Mal. Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Anzeichen für eine Störung im Organismus, deren Ursache vielfältig sein kann. Der Referent beleuchtet die Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden des Phänomens Schwindel. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen gestellt werden.

**Tengen, Kurs 10671**
Dr. med. Reiner Blessing, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Mi, 13.05.20, 19.30-21.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule, Schulstr.11
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

**Uli Zeller**

## MENSCHEN MIT DEMENZ BEGLEITEN, OHNE SICH ZU ÜBERFORDERN

**Ein Vortrag für Angehörige, Pflegekräfte und Ehrenamtliche**
Uli Zeller ist als Seelsorger und Betreuer in einem Altenheim mit der Problematik Demenz konfrontiert. Im Vortrag berichtet er aus seinem reichen Erfahrungsschatz und gibt nützliche Impulse aus der Praxis. Wie gehe ich mit dementen Menschen um? Wie gehe ich mit der Wahrheit um, wenn der Betroffene in einer scheinbar ganz anderen Welt lebt? Wie kann ich gemeinsame Zeit sinnvoll gestalten? Wie schütze ich mich vor Überforderung? Nach dem Vortrag steht der Referent für einzelne Fragen zu Verfügung.

**Stockach, Kurs 10680**
vhs + Stadtbücherei Stockach
Uli Zeller, Seelsorger, Krankenpfleger, Autor
Mi, 01.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtbücherei, Salmannsweilerstr. 1
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Konstanz, Kurs 10682**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
Uli Zeller, Seelsorger, Krankenpfleger, Autor
Di, 26.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Menschen mit Demenz begleiten, ohne sich zu überfordern, Brunnen-Verlag,

## JETZT FÜHL ICH MICH SICHERER

**Kurs in letzter Hilfe.**

vhs + Hospizverein Konstanz e.V.
Wir alle erleben, dass ein Mensch in unserem Umfeld auf das Ende seines Lebens zugeht, sei es ein älterer Angehöriger, eine schwer kranke Kollegin oder ein sterbender Freund. Ähnlich wie Erste-Hilfe-Kurse Laien Handlungssicherheit bei Notfällen vermitteln, möchten wir als Hospizverein Konstanz Menschen dazu ermutigen, sich ihren schwerkranken und sterbenden Mitmenschen zuzuwenden. In dem 6-stündigen Kurs geht es um grundlegendes Wissen im Umgang mit sterbenden Menschen.





**Konstanz, Kurs 10690**
Astrid Brugger, SAPV Team Singen, Krankenschwester, Fachkraft für Palliative Care, Gabriele Grunwald, Koordinatorin im Hospizverein Konstanz, Krankenschwester, Fachkraft für Palliative Care
Sa, 15.02.20, 09.00-16.00 Uhr
Hospizverein Konstanz, Talgartenstr. 2
30,00 €

**Bildungszeit möglich**
Der Hospizverein Konstanz e.V. ist anerkannter Träger von Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich. Für diesen Kurs können Ehrenamtliche mit entsprechendem Einsatzfeld Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg in Anspruch nehmen.

## WIE KÖNNEN WIR LEBENSQUALITÄT BIS ZULETZT ERFAHREN?

vhs + Hospizverein Radolfzell, Höri Stockach und Umgebung
Es ist eine Frage der Zeit, dass wir konkret mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer konfrontiert werden. Wir sollten darauf nicht unvorbereitet sein. Der Kurs möchte einen Leitfaden zu den letzten Meilensteinen auf dem Weg zu einem menschlichen Umgang mit Betroffenen, Pflegenden, Angehörigen und Freunden vermitteln. Im 4-stündigen Kurs vermittelt der Hospizverein Radolfzell, Höri, Stockach und Umgebung Sicherheit und Selbstvertrauen in der Begegnung mit schwerkranken und sterbenden Menschen.

**Radolfzell, Kurs 10726**
Helene Haas, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Martina Roos, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Hospizverein Radolfzell, Höri, Stockach
Fr, 31.01.20, 15.00-19.00 Uhr
Sozialstation Radolfzell-Höri e.V.
Kolpingstr. 3 · 30,00 €

**Stockach, Kurs 10729**
Helene Haas, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Martina Roos, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Hospizverein Radolfzell, Höri, Stockach
Sa, 01.02.20, 13.00-17.00 Uhr
Sozialstation St. Elisabeth e.V., Richard-Wagner. Str. 1 · 30,00 €

## SUIZID – (K)EIN TABU

**Ausstellung vom 15.01-14.02.20**
**mit umfangreichem Begleitprogramm**
Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Konstanz + KOMMIT-Netzwerk Selbsthilfe + Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V. + Bildungszentrum Konstanz + Kulturamt Konstanz + Hospizverein Konstanz e.V.
In Deutschland sterben im Jahr ca. 10.000 Menschen durch Suizid und hinterlassen 5-7 Angehörige. Die Trauer nach der Selbsttötung eines nahestehenden Menschen ist oft über viele Jahre hinweg ein lebensbestimmendes Thema. Das Landratsamt zeigt die Wanderausstellung »Suizid – keine Trauer wie jede andere« von AGUS e.V. (Angehörige nach Suizid). Unterschiedliche Veranstalter beleuchten in einem Begleitprogramm viele Aspekte des Suizids mit dem Ziel, das Thema aus der Tabuzone zu holen, unter der vor allem die Hinterbliebenen leiden.

**Vernissage:**
Mi, 15.01.20, 18.00 Uhr, Bodenseehalle im Landratsamt Konstanz · gebührenfrei

Begleitprogramm im Rahmen der Veranstaltungsreihe und Ausstellung »Suizid – (K)ein Tabu«

**Thomas Macho**

## DAS LEBEN NEHMEN

**Suizid in der Moderne**
vhs + Hospizverein Konstanz e.V. + Bildungszentrum Konstanz + Universität Konstanz
Wem gehört mein Leben? Nachdem der Versuch, sich das Leben zu nehmen, über Jahrhunderte als Sünde oder Ausdruck einer psychischen Krankheit betrachtet, in einigen Ländern sogar strafrechtlich sanktioniert wurde, vollzieht sich seit dem 20. Jahrhundert ein tiefgreifender Wandel, der zur Entstehung einer neuen Sterbekultur beigetragen hat. Thomas Macho erzählt die Geschichte des Suizids in der Moderne und zeichnet dessen Umwertung in den verschiedensten kulturellen Feldern nach.

**Konstanz, Kurs 10212**
Thomas Macho,
Leiter des IFK Internationalen Forschungszentrums Kulturwissenschaften
Do, 16.01.20, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Das Leben nehmen; Suhrkamp Verlag; 28,00 €

**Ulrich Büttner**

## DAS UNFASSBARE

**Suizid in den Weltreligionen und Gesellschaften**
vhs + Hospizverein Konstanz e.V. + Bildungszentrum Konstanz
Selbsttötung ist in vielen Gesellschaften und nahezu allen Religionen ein absolutes Tabu, obgleich der Suizid so alt wie die Menschheit ist. Derzeit hat sich in einigen Gesellschaften ein Wandel hin zu mehr Verständnis, Akzeptanz und Toleranz vollzogen, dem Vertreter der Religionen meist massiv entgegen treten. Um dieses Spannungsfeld besser zu verstehen, beschreibt der Vortrag, wie in den Weltreligionen und unterschiedlichen Gesellschaften der Suizid angesehen wurde und wird.

**Konstanz, Kurs 10214**
Ulrich Büttner, Historiker
Mo, 27.01.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stefanie Rösch**

## SUIZIDPRÄVENTION

**Zurück ins Leben lieben**
vhs + Hospizverein Konstanz e.V. + Bildungszentrum Konstanz + Zuflucht GbR
Man kann niemanden zum Leben zwingen. Man kann aber Freiheit geben und lieben, so gut wir das können. Und immer damit rechnen, dass das nicht reicht. Es ist eine anstrengende Sache, jemanden zurück ins Leben zu lieben. Aber jede Anstrengung wert.

**Konstanz, Kurs 10216**
Stefanie Rösch, Dipl.-Psych., Traumatherapeutin, Notfallpsychologin, Seminarleiterin. Trauma-Informations-Zentrum, Konstanz
Di, 04.02.20, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal
gebührenfrei

**Prof. Klaus Schonauer**

**HINTERBLIEBENE NACH SUIZID**

vhs + Universität Konstanz
+ Hospizverein Konstanz e.V.
Die Erfahrung des selbst herbeigeführten Todes stellt für betroffene Hinterbliebene ihre bisherige Wertewelt, ihre Überzeugungen und ihre Orientierungen auch im Hinblick auf das eigene Leben, infrage. Das »Nein« desjenigen, der gegangen ist, hat ein Echo, das sich kaum überhören, emotional ignorieren, verdrängen lässt – auch wenn es leise war. Im Vortrag sollen Orientierungen und Empfehlungen zum Umgang mit dieser schwierigen und schmerzlichen Erfahrung gegeben werden.

**Radolfzell, Kurs 10220**
Prof. Dr. Dr. Klaus Schonauer,
Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, lehrt Klinische Psychologie an der Universität Konstanz
Di, 28.01.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Um Anmeldung wird gebeten.

**Stockach, Kurs 10221**
Prof. Dr. Dr. Klaus Schonauer,
Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, lehrt Klinische Psychologie an der Universität Konstanz
Di, 04.02.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Um Anmeldung wird gebeten.

**Prof. Schonauer bietet eine »psychotherapeutisch geleitete Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid« im Hospizverein Konstanz e.V., Talgartenstr. 2 an**

## PERSÖNLICHKEIT & KOMMUNIKATION

**Karina Gütges**

**FRAUEN TRAUT EUCH!**

**Die eigene Meinung in Zweiergesprächen und Gruppen souverän vertreten**
Wenn es Frauen schwer fällt, ihre Meinung im Berufsleben oder in Beziehung zu vertreten, hat das nachvollziehbare Gründe. Paradoxerweise ist das wenigen Frauen bekannt, da sie sich selbst dafür verantwortlich machen. Als Frau nicht gesehen oder gehört zu werden, ist jedoch ein gesellschaftliches Phänomen und nicht nur das Problem einer einzelnen Frau. Neben den Zusammenhängen zeigt Karina Gütges Wege aus dem Dilemma auf und wie »Frau« souverän und mit Leichtigkeit ihre Meinung einbringen kann.

**Radolfzell, Kurs 10730**
Karina Gütges,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Ulrich Büttner**

**RICHTIGES ZEITMANAGEMENT**

**Lernen, mit der eigenen Zeit besser umzugehen**
Mit effizientem Zeitmanagement kann man die Stressfalle (meist) erfolgreich vermeiden und Zeit für sich gewinnen. Der Vortrag vermittelt Erkenntnisse, wie man seinen Tag sinnvoll plant und Reibungsverluste minimiert. Konkret werden Effizienztechniken, die besten Hilfsmittel, sogenannte Zeitfallen, und wie man sie umschifft, thematisiert. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über die Kunst, seine eigene Zeit zu gewinnen.

**Konstanz, Kurs 10700**
Ulrich Büttner, Pädagoge
Mo, 16.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Silke Weinig**

**MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN KLARKOMMEN**

Jeder kennt sie: Menschen, mit denen fast jede Begegnung zum Hürdenlauf wird. Kollegen, die ständig etwas missverstehen, Familienmitglieder, die herumnörgeln oder beleidigen. Autorin Silke Weinig stellt konkrete Lösungsvorschläge vor, wie man schwierige Situationen entschärfen kann, ohne sich auf einen Konflikt einzulassen. Erste Hilfe wenn es kracht! Dabei kombiniert sie die Vorstellung ihres Buches mit einem unterhaltsamen Workshop und gibt Instrumente zum Selbstmanagement an die Hand.

**Konstanz, Kurs 10710**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin,
Trainerin für Selbstmanagement
Mi, 01.04.20, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Silke Weinig**
**KONFLIKTMANAGEMENT**

**Schwierige Situationen lösungsorientiert managen**
Arbeit könnte so schön sein, wenn da nicht die lieben anderen wären. In vielen Büros sind Konflikte an der Tagesordnung. Darunter leiden Stimmung und Produktivität. Mit steigendem Druck werden Tonfall und Methoden oftmals aggressiver. Das zeigen viele Studien. Schon kleinste Lappalien führen zu teils heftigen Reaktionen und fressen wertvolle Energie auf. Dabei sind viele Konflikte vermeidbar und mit ein paar Tricks und Kniffen lässt sich Streit entschärfen oder vermeiden.

**Konstanz, Kurs 10724**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin,
Trainerin für Selbstmanagement
Mi, 17.06.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Thomas Stelling**

**MIT GEWALTFREIER KOMMUNIKATION DIE WELT VERBESSERN?**

Mit der Gewaltfreien Kommunikation ging es dem Begründer Marshall B. Rosenberg letztlich um eine Vision für sozialen Wandel, um eine Welt, in der die Bedürfnisse aller Menschen berücksichtigt werden. Dazu entwickelte er einen Prozess der Kommunikation und Konfliktlösung, in dem Empathie, Transparenz und das Verbindende von uns Menschen grundlegend sind. Was ist ihr Kern? Wo wird sie eingesetzt? Wie kann sie einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten und wo liegen auch Gefahren und Grenzen?

**Konstanz, Kurs 10720**
Thomas Stelling, Trainer f. Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Berater, Mediator
Di, 05.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Ulrich Büttner**
**SCHWARZE RHETORIK**

**Wie man sie erkennt und richtig reagiert**
Schwarze Rhetorik ist die Fähigkeit, ein Gespräch durch manipulative Techniken in die gewünschte Bahn zu lenken. Dabei soll nicht das bessere Argument sich durchsetzen, sondern das rhetorisch besser vorgetragene. Da dies häufig auf faktenferne Manipulation hinausläuft, spricht man auch von »Schwarzer Rhetorik›«. Es soll keine Schwarze Rhetorik gelehrt werden, sondern vermittelt werden, wie man sie erkennt und gegen sie vorgeht, damit man sich auch durchsetzt, wenn man das bessere Argument hat.

**Konstanz, Kurs 10726**
Ulrich Büttner, Pädagoge
Mo, 09.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Bitte beachten Sie auch die Kurse zur Kompetenzentwicklung auf S.42**

## VERBRAUCHERFRAGEN

**Johannes Waldschütz**
**WIE DER STROM NACH STOCKACH KAM**

Am 8. Juli 1920 feierten die Stockacher die Ankunft der Elektrizität in ihrer Stadt mit Böllerschüssen. Endlich konnte auch in Stockach moderne Technik eingesetzt werden. Ein erster Anlauf zur Elektrifizierung war vor dem Ersten Weltkrieg gescheitert, nur einige Industriebetriebe hatten eigene Wasserkraftwerke. Museumsleiter Johannes Waldschütz schildert anhand von Fotografien und Dokumenten die Geschichte der Elektrifizierung und Stromnutzung in Stockach vom Ende des 19. Jahrhunderts bis in die Gegenwart.

Eine Veranstaltung des Stadtmuseum Stockach
Mo, 20.07.20, 19.00-20.30 Uhr

**Tina Götsch**

**STROM- UND HEIZKOSTEN SENKEN**

vhs + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg zeigen wir Ihnen verschiedene und vor allem einfache Möglichkeiten, wie Sie als Mieter und auch Eigentümer Ihre Kosten für Strom und die Heizung nachhaltig senken können.

**Konstanz, Kurs 12100**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/Nichtwohngebäude
Di, 28.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, Anmeldung erforderlich

**Stockach, Kurs 12102**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/Nichtwohngebäude
Do, 14.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, Anmeldung erforderlich

**Tina Götsch**
**SOLARNUTZUNG (STROM UND WÄRME)**

vhs + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
Im Energiebereich können wir die Sonne mit einer Photovoltaikanlage nutzen, um den eigenen Strom zu produzieren, oder mit einer solarthermischen Anlage, das Wasser für Hausgebrauch und Heizung erwärmen. Und das Beste ist, die Sonne stellt keine Rechnung.

**Singen, Kurs 12110**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/Nichtwohngebäude
Mi, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, Anmeldung erforderlich

**Stockach, Kurs 12112**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/Nichtwohngebäude
Do, 25.06.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, Anmeldung erforderlich

**DAS A-B-C DER WOHNUNGSEIGENTÜMERGEMEINSCHAFT**

Dieses Seminar vermittelt die Rechte und Pflichten von Wohnungseigentümer/-innen mit anschaulichen Praxisbeispielen, um die Spielregeln der WEG zu vermitteln. Dabei gibt es einen Ausblick auf die anstehende Gesetzesnovelle des WEG und Hinweise für effektives Verhalten bei Problemen in der WEG. Weitere Themen sind WEG Abrechnung und Wirtschaftsplan richtig verstehen und Kommunikationsregeln 2020.

**Konstanz, Kurs 12200**
Gunther Gross, Sachverständiger
Do, 02.04.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

**DAS EINMALEINS DES WOHNUNGSKAUFS**

Das Praxisseminar vermittelt das notwendige Grundwissen zum Thema Wohnungskauf vom Bauträger, das man vor dem Erwerb sowie der Abnahme einer Immobilie haben sollte, um typische Fehler zu vermeiden. Beispiele aus der Praxis zeigen, welche Risiken mit dem Erwerb einer Immobilie einhergehen. Wir zeigen Ihnen erprobte Tipps und Tricks, die Sie im eigenen Interesse bei der Abnahme Ihre Eigentumswohnung, Ihres Hauses oder des Gemeinschaftseigentum kennen sollten.

**Singen, Kurs 12210**
Gunther Gross, Sachverständiger
Mi, 24.06.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

### ALS VERWALTUNGSBEIRAT IN DER EIGENTÜMERGEMEINSCHAFT

In diesem Praxisseminar lernen Sie die Aufgaben, Rechte und Pflichten sowie die Risiken des Verwaltungsbeirats kennen, mit einem Ausblick auf die Gesetzesnovelle des WEG 2020, mit relevanten Veränderungen für Verwaltungsbeiräte. Weitere Themen sind die Gestaltung des Wirtschaftsplans 2.0, das Prüfschema für WEG Abrechnungen gem. Musterabrechnung 2.0, die Beschlussfassung zu Instandhaltung/Modernisierung/baulichen Veränderungen und die Finanzierung von Sanierungen mit Fördermitteln.

**Konstanz, Kurs 12220**
Gunther Gross, Sachverständiger
Di, 26.05.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

**Radolfzell, Kurs 12222**
Gunther Gross, Sachverständiger
Di, 21.07.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

## FINANZEN & RECHT

**Stefan Pfaff**

### TIPPS UND TRICKS RUND UM DIE IMMOBILIE

**Vermietung, Kauf/Verkauf, Finanzierung**
Bei einer Immobilie gilt es viele Dinge zu beachten, ob als Vermieter, Mieter oder auch Käufer. Es lauern etliche »Stolperfallen«, vor allem rechtlicher Natur. Der erfahrene Immobilienfachmann Stefan Pfaff (Diplom-Betriebswirt BA) gibt Ihnen Tipps und Hilfestellungen, wie Sie diese erfolgreich meistern können.

**Konstanz, Kurs 12230**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Zertifizierter Immobilienberater
Do, 05.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 12232**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Zertifizierter Immobilienberater
Mi, 01.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Anmeldung erforderlich

**Stefan Pfaff**

### MIETEN ODER KAUFEN?

Die Gelegenheit scheint so günstig wie nie: Dank niedriger Zinsen muss die eigene Immobilie kein Traum bleiben. Leider steigen auch die Preise rasant. Für wen sich ein Kauf lohnt und wer besser Mieter bleibt, erklärt der erfahrene Immobilienfachmann Stefan Pfaff.

**Konstanz, Kurs 12240**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Zertifizierter Immobilienberater
Mi, 13.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stefan Pfaff**

### VERSICHERUNGEN

**Welche sind wichtig, auf welche kann man verzichten**
Sie haben den Überblick verloren und sich verirrt im »Dschungel« der vielen Versicherungen? Jeder Bundesbürger gibt im Durchschnitt über 2.000 Euro im Jahr für Versicherungen aus. Doch welche sind wichtig und vor allem, auf welche kann man verzichten? Der erfahrene Versicherungsexperte Stefan Pfaff gibt Ihnen einen Überblick und zeigt auf, wie man in welcher Lebenssituation seinen Versicherungsbedarf gestalten sollte.

**Radolfzell, Kurs 12300**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Versicherungsfachmann
Do, 16.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stefan Pfaff**

### SPARBUCH ODER AKTIENFONDS

**Für jeden die richtige Anlageform**
Wie soll man sein Geld heutzutage anlegen? Kritiker behaupten, man solle es am besten unter das Kopfkissen legen. Die aktuelle Niedrigzinsphase schafft eine große Verunsicherung unter den Anlegern. Dabei gibt es aber zahlreiche Möglichkeiten, mit einem geringen Risiko, auch heute noch eine solide Rendite zu erwirtschaften. Der erfahrene Finanz- und Versicherungsexperte Stefan Pfaff zeigt Ihnen verschiedene Anlageform auf.

**Radolfzell, Kurs 12400**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA)
Mi, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stockach, Kurs 12402**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA)
Mi, 11.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Dr. Thomas Binninger**

### ÄRGER/STREIT MIT DEM FINANZAMT?

**Steuer- und Steuerstrafrecht**
**Einspruchs- und Klageverfahren**
Viele Steuerbescheide sind falsch oder zumindest anfechtbar. Hier lohnt sich oftmals ein Einspruch. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über rechtliche Verfahrensfragen, die Ihre Steuererklärung und Ihren Steuerbescheid betreffen. Vom Einspruch bis zum BFH-/Gerichtsverfahren wird die Steuerstreitführung erläutert und das Steuerstrafrecht von der Selbstanzeige bis zum Strafprozess dargestellt.

**Konstanz, Kurs 12450**
Dr. Thomas Binninger, Rechtsanwalt, Dipl.-Finanzwirt (FH), Fachanwalt für Steuerrecht
Do, 14.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Katharina Odenwald**

### RECHTLICHE PROBLEME BEI TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Das Ende einer Ehe bzw. einer nicht-ehelichen Partnerschaft bringt zahlreiche rechtliche Fragestellungen mit sich, z. B.: Wer darf bis auf Weiteres in der Wohnung bleiben? Was geschieht mit den Kindern? Wer bezahlt an wen Unterhalt? Wie und wann erfolgt die Verteilung des Vermögens und des Hausrats? Wann ist eine Mediation sinnvoll? Was wird in dem gerichtlichen Scheidungsverfahren geregelt? Die Veranstaltung zeigt auf, wann man initiativ werden sollte.

**Konstanz, Kurs 12504**
Katharina Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht, Zertifizierte Mediatorin
Mi, 27.05.20, 19.30-21.00 Uhr





vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Katharina Odenwald**

### ERBEN UND VERERBEN

Katharina Odenwald gibt in ihrem anschaulichen Vortrag einen Überblick zu den alltäglichen Fragen zum Thema Erbrecht: Was hat es mit gesetzlicher Erbfolge, was mit gesetzlichen Pflichtteilsansprüchen auf sich? Was muss ich bei der Testamentserstellung (Erbeneinsetzung, Vermächtnisse, Vor- und Nacherbschaft) beachten? Wie sind die Erbschaftsteuerfreibeträge?

**Konstanz, Kurs 12500**
Katharina Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht, Zertifizierte Mediatorin
Mi, 06.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Andrea Fischer-Seyfried**

### DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS RUND UMS TESTAMENT

Was kann ich alles in einem Testament regeln? Was passiert, wenn ich überhaupt kein Testament verfasse? Was ist ein Erbvertrag? Und was genau hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Verschenke ich mein Haus besser schon zu Lebzeiten? Wer daran geht, seinen Nachlass zu regeln, dem stellen sich viele Fragen. Der Vortrag soll Ihnen einen Überblick vermitteln und damit auch ein Wegweiser sein für die Schritte, die Sie selbst noch unternehmen müssen, damit der Ernstfall abgesichert ist.

**Radolfzell-Stahringen, Kurs 12524**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Mo, 16.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Rathaus
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Tengen, Kurs 12525**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 02.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Hauptschule
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Radolfzell, Kurs 12526**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 28.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Ihr Partner für Out-of-Home-Medien**
Großfläche · City-Light-Poster · City-Star-Board
Litfaßsäule · Großuhr · Transportmedien

SCHWARZ AUSSENWERBUNG GMBH
www.schwarz-aw.de

**Andrea Fischer-Seyfried**
**VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG**

Jeder von uns sollte Vorsorge für den Fall der eigenen Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder eines Unfalls treffen. Ansonsten muss das Vormundschaftsgericht einen gerichtlichen Betreuer bestellen, der dann die notwendigen Entscheidungen trifft. Das ist nicht zwingend ein naher Angehöriger. Wie Sie es schaffen, dass in so einem Fall Ihre Vertrauensperson für Sie handeln kann, ist Thema dieses Vortrags.

**Tengen, Kurs 12530**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 23.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Hauptschule
7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Radolfzell, Kurs 12531**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 07.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Dr. Christian Krähe**

**HAFTUNG VON EHRENAMTLICH TÄTIGEN IM VEREIN**

**Rechtsverstöße, Verstöße gegen Vorschriften des Datenschutzes und des Geschäftsgeheimnisgesetzes**
Der Datenschutz und das erst kürzlich in Kraft getretene Geschäftsgeheimnisgesetz enthalten neue Haftungsrisiken. Der Vortrag behandelt die Haftung von ehrenamtlich Tätigen bei Rechtsverstößen im Allgemeinen und bei Verstößen gegen Vorschriften des Datenschutzes und des Geschäftsgeheimnisgesetzes im Besonderen.

**Konstanz, Kurs 14010**
Dr. Christian Krähe,
Rechtsanwalt für Sportrecht
Mi, 20.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Hans-Jürgen Schwarz**

**VEREIN 4.0 – DER VEREIN VON MORGEN**

**Digital oder aufgelöst?**
Neue Vorstandsmitglieder für den Verein zu finden ist eine Herausforderung. Wer sich rechtzeitig über die Nachfolge Gedanken macht, hat besseren Chancen, den Verein zukunfts- und handlungsfähig zu erhalten bzw. zu machen. Wie gewinnt man die junge Generation? Digitalisierung als Chance? Themen wie Verschlankung der Satzung, DSGVO-Konformität, Cloud-Lösungen »Das digitale Vereinsheim«, einfachere Strukturen können auch Brücken zwischen den Generationen bauen.

**Konstanz, Kurs 14220**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Mi, 18.03.20, 19.00-21.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Radolfzell, Kurs 14221**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Do, 19.03.20, 19.00-21.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Singen, Kurs 14222**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Di, 17.03.20, 19.00-21.30 Uhr
vhs · gebührenfrei frei

STADTWERKE
RADOLFZELL
...immer vor Ort!

Näher dran!

Unser Kundenportal
100% Service, rund um die Uhr.

Entdecken Sie Ihr persönliches Online-Kundenportal!

In nur wenigen Schritten haben Sie die Möglichkeit rund um die Uhr Ihre Themen zur Energieversorgung ganz einfach von zu Hause aus zu erledigen. Registrieren Sie sich dafür einmalig auf unserer Internetseite **www.stadtwerke-radolfzell.de** mit Ihrer Kundennummer, Rechnungseinheit und Ihrem Namen.

Unsere Energie
Regional Ökologisch & Nachhaltig

**Ihre Vorteile:**
- Zählerstände erfassen
- Alle Rechnungen auf einen Blick
- An- und Abmeldung bei Wohnungswechsel
- Kontaktdaten und Bankverbindung aktualisieren
- Abschläge anpassen
- Mitteilungen senden

Stadtwerke Radolfzell GmbH // Untertorstraße 7-9 // 78315 Radolfzell // Tel. 0 7732/8 00 8-90 // **info@stadtwerke-radolfzell.de** // **www.stadtwerke-radolfzell.de**

**ANSPRECHPARTNER/-IN**


**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen – bis 31.03.20**
**Gesellschaft, Politik, Wissenschaft**
**07531/5981-27**
**jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Stephan Kühnle – ab 01.04.20**
**Gesellschaft, Politik, Wissenschaft**
**07531/5981-12**
**kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Uwe Donath**
**Psychologie, Pädagogik**
**07732/89348-61**
**donath@vhs-landkreis-konstanz.de**


**GESELLSCHAFT**

**Erfolgreich als Persönlichkeit – gestärkt im Ehrenamt!**

- **Stärken Sie ihre Persönlichkeit. Wir halten für Sie ein breites Angebot vor, um aktuelle und persönliche Herausforderungen individuell meistern zu können.**
- **Informieren Sie sich kompetent zu Verbraucherfragen, Vorsorge und Hobby.**
- **Die Veranstaltungsreihe »Fit im Ehrenamt« unterstützt Ehrenamtliche und fördert den Austausch untereinander.**
- **Exkursionen, Führungen, Besichtigungen und Wanderungen eröffnen neue Perspektiven und zeigen das Unbekannte im Bekannten.**







# Gesellschaft


**FIT IM EHRENAMT** ····· 38

**ELTERNTRAINING & FORTBILDUNG ERZIEHER/-INNEN** ·· 41

**KOMPETENZENTWICKLUNG**
Selbstmanagement ····· 42
Kommunikation ····· 43

**VERBRAUCHERTHEMEN**
Haus, Garten & Hobby ····· 44
Finanzen & Recht ····· 45
Smartphone, Tablet & Co ····· 46

**VHS-UNTERWEGS**
Betriebsbesichtigungen ····· 48
Stadtrundgänge
mit dem Bürgermeister ····· 49
Besuch in Kreuzlingen ····· 50
Kulinarische Führungen ····· 50
Stadtführungen ····· 51
Wanderungen ····· 52


**WICHTIGE HINWEISE**

- **Bitte melden Sie sich rechtzeitig unter vhs-landkreis-konstanz.de an.**
- **Zu vielen Themen finden Sie einführende Vorträge im Vortragsteil.**
- **Vermissen Sie einen Kurs? Sprechen Sie uns bitte an!**

# Fit im Ehrenamt

**Bei Nichterscheinen wird bei den Kursen, die durch die Städte und Gemeinden gefördert werden, die gesamte Kursgebühr dem/r Angemeldeten in Rechnung gestellt!**

## AUSTAUSCHFORUM ZUM VEREINS- UND STEUERRECHT

Vereinsbesteuerung ist ein kniffliges Thema, denn kaum jemand weiß, welche Anforderungen das Finanzamt an einen gemeinnützigen Verein stellt und unter welchen Voraussetzungen ein gemeinnütziger Verein Steuern zu zahlen hat. Besonders zu beachten sind Vorgaben beim Spendenrecht oder bei Ehrenamts- und Übungsleiterfreibeträgen. Der Steuerberater Martin Kohn und der Fachanwalt Dr. Thomas Binninger informieren über die wichtigsten Sachverhalte. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch und Fragen zu stellen.

**Konstanz, Kurs 14001**
Dr. Thomas Binninger, Dipl.-Finanzwirt (FH), Fachanwalt für Steuerrecht,
Martin Kohn, Steuerberater
Do, 26.03.20, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 16,00 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

## HAFTUNG VON EHRENAMTLICH TÄTIGEN IM VEREIN

**Rechtsverstöße, Verstöße gegen Vorschriften des Datenschutzes und des Geschäftsgeheimnisgesetzes**
Der Datenschutz und das erst kürzlich in Kraft getretene Geschäftsgeheimnisgesetz enthalten neue Haftungsrisiken. Der Vortrag behandelt die Haftung von ehrenamtlich Tätigen bei Rechtsverstößen im Allgemeinen und bei Verstößen gegen Vorschriften des Datenschutzes und des Geschäftsgeheimnisgesetzes im Besonderen.

**Konstanz, Kurs 14010**
Dr. Christian Krähe,
Rechtsanwalt für Sportrecht
Mi, 20.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

## PROFESSIONELLE HOMEPAGE FÜR VEREINE

vhs + SÜDKURIER
Mit ihrer Homepage können Vereine neugierig auf ihr Angebot machen und neue Mitglieder gewinnen. Eine Homepage muss nicht nur gut gemacht sein, sie muss auch gefunden werden, für mobile Endgeräte optimiert sein und der EU-Datenschutzgrundverordnung entsprechen. Melissa Vieth, von der Abteilung Profi-Homepage des SÜDKURIER, stellt die wichtigsten Anforderungen an eine Vereins-Homepage vor. Im Anschluss an den Vortrag wird eine Führung durch die SÜDKURIER Online-Redaktion angeboten.

**Konstanz, Kurs 14200**
Melissa Vieth,
Kommunikationsberaterin Digital
Do, 09.04.20, 17.00-19.30 Uhr
SÜDKURIER, Medienhaus
Max-Stromeyer-Str. 178 · 14,00 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

## SOCIAL MEDIA FÜR EINSTEIGER

**Grundlagen zum Umgang mit den Sozialen Medien**
Für alle Ehrenamtlichen in Vereinen, die noch keine Erfahrung mit Sozialen Medien haben, bedeutet dieser Kurs die ideale Vorbereitung für die ersten eigenen Social-Media-Schritte. Das Seminar beschäftigt sich mit dem praktischen Einstieg in die Sozialen Medien und mit grundlegenden praktischen Fragen: Wie melde ich mich bei Facebook, Instagram, Twitter und Pinterest an? Wie erstelle ich eine Facebook-Seite, eine Facebook-Gruppe, ein Instagram-Profil oder eine Pinnwand bei Pinterest?
**Bitte mitbringen**: Blöcke und Stifte

**Konstanz, Kurs 14310**
Holger Hagenlocher,
PR-Berater, Freier Journalist
Do, 02.04.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

**Singen, Kurs 14311**
Holger Hagenlocher,
PR-Berater, Freier Journalist
Di, 23.06.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

## PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT FÜR VEREINE

**Die Presse als Partner und Multiplikator**
Was sind die Ziele der Öffentlichkeitsarbeit und welche Rolle spielt dabei die Pressearbeit? Wie gestalten wir Pressemitteilungen, damit sie nicht im Mülleimer landen? Welche textlichen Besonderheiten muss ich beim Verfassen journalistischer Texte beachten? Ziel ist es, sich das Handwerkszeug anzueignen, mit denen sich die Vertreter der Medien und die Öffentlichkeit wirksam erreichen lassen. Dazu gibt es praktische Informationen zur Gestaltung von Pressefotos sowie dem Umgang mit Journalisten.
**Bitte mitbringen:** Blöcke, Stifte

**Konstanz, Kurs 14300**
Holger Hagenlocher,
PR-Berater, Freier Journalist
Fr, 06.03.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

**Singen, Kurs 14301**
Holger Hagenlocher,
PR-Berater, Freier Journalist
Mi, 06.05.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.





## DSGVO – AKTUELLE THEMEN UND ANPASSUNGEN

**Workshop**
Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) wirkt sich auf jeden Verein aus, weil Daten zu Mitgliedern, Übungsleitern, Trainern oder Sponsoren verarbeitet, gespeichert oder genutzt werden. Inzwischen haben sich aus der Praxis Fragen ergeben, die bei diesem Seminar behandelt werden sollen.

**Konstanz, Kurs 14230**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Fr, 15.05.20, 17.30-21.00 Uhr
vhs · 30,50 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

**Singen, Kurs 14231**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Do, 14.05.20, 17.30-21.00 Uhr
vhs · 30,50 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

## VEREIN 4.0 – DER VEREIN VON MORGEN

**Digital oder aufgelöst?**
Neue Vorstandsmitglieder für den Verein zu finden ist eine Herausforderung. Wer sich rechtzeitig über die Nachfolge Gedanken macht, hat besseren Chancen, den Verein zukunfts- und handlungsfähig zu erhalten bzw. zu machen. Wie gewinnt man die junge Generation? Digitalisierung als Chance? Themen wie Verschlankung der Satzung, DSGVO-Konformität, Cloud-Lösungen »Das digitale Vereinsheim«, einfachere Strukturen können auch Brücken zwischen den Generationen bauen.

**Konstanz, Kurs 14220**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Mi, 18.03.20, 19.00-21.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Radolfzell, Kurs 14221**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Do, 19.03.20, 19.00-21.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Singen, Kurs 14222**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Di, 17.03.20, 19.00-21.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

## DAS DIGITALE VEREINSHEIM

**Chancen und Möglichkeiten**
**Workshop**
Wie kann ich die neuen Techniken für effizientes Arbeiten im Vereinsvorstand nutzen? Die Themen sind Arbeiten in der Cloud, das »digitale Vereinsheim«, Nutzen und Möglichkeiten einer gut gestalteten Website, Datenaustausch.

**Konstanz, Kurs 14240**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Fr, 24.04.20, 17.30-21.00 Uhr
vhs · 30,50 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

## SCHLANKE SATZUNG

**Möglichkeiten und Anpassungen**
**Workshop**
Ein wesentlicher Bestandteil der Vereinsstruktur ist die Satzung. Eine schlanke Satzung ermöglicht, wiederkehrende Eintragungen ins Vereinsregister vorab durch strategische und organisatorische Schritte zu reduzieren. Inhalt des Workshops sind einfache Möglichkeiten für die »lean«-Satzung.

**Konstanz, Kurs 14250**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Fr, 27.03.20, 17.30-21.00 Uhr
vhs · 30,50 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

**Stockach, Kurs 14251**
Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V.
Mi, 25.03.20, 17.30-21.00 Uhr
vhs · 30,50 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

## VERHANDLUNGSJUDO

**Meisterhaft verhandeln**
Verhandeln ist eine Kunst und manche Verhandlungspartner machen es einem richtig schwer. Manches Mal wird die Sachebene verlassen, hin und wieder wird es ungemütlich und die Lage brisant. Mit den praktischen Tipps und Tricks des Verhandlungsjudos nach dem Harvard-Prinzip lernen die Teilnehmenden meisterhaft zu verhandeln, ihre Interessen im Blick zu behalten und Win-win-Ergebnisse zu erzielen. Dieser Kurs ist besonders für Ehrenamtliche geeignet, hilft aber auch Selbständigen und Freiberuflern.

**Konstanz, Kurs 14110**
Benedikt Ernst, Coach
Sa, 25.04.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 60,50 €, 40,00 € Reduktion für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger Vereinen, aus Gottmadinger Vereinen 30,00 € Reduktion. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

## ZIELE ERREICHEN MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL «ZRM®»

Selbstmanagement ist eine wichtige Kompetenz für Beruf und Privatleben. Die Umsetzung wichtiger Vorhaben gelingt leichter, wenn nicht nur die Zahlen stimmen, sondern die Sache Freude macht. Anhand des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) entwickeln die Teilnehmenden hilfreiche Mittel und Wege zur Umsetzung in gutem Zusammenspiel zwischen Herz und Kopf. Besonders elegant an dieser Methode: das eigene Ziel kann sehr erfolgreich erarbeitet werden, ohne die eigenen innere Befindlichkeiten offenzulegen.

**Konstanz, Kurs 14120**
Benedikt Ernst, Coach
Sa, 23.05.20, 09.00-18.00 Uhr
vhs · 78,00 €, 40,00 € Reduktion für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger Vereinen, aus Gottmadinger Vereinen 30,00 € Reduktion. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

### RICHTIGES ZEITMANAGEMENT
**Lernen, mit der eigenen Zeit besser umzugehen**
Mit effizientem Zeitmanagement kann man die Stressfalle (meist) erfolgreich vermeiden und Zeit gewinnen. Der Vortrag vermittelt Erkenntnisse, wie man seinen Tag sinnvoll plant und Reibungsverluste minimiert. Konkret werden Effizienztechniken, die besten Hilfsmittel, sogenannte Zeitfallen, und wie man sie umschifft, thematisiert. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über die Kunst, seine eigene Zeit zu gewinnen.

**Konstanz, Kurs 10700**
Ulrich Büttner, Pädagoge
Mo, 16.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

### AUCH POWERMENSCHEN BRAUCHEN RUHE
**So laden Sie Ihre Akkus wieder auf**
Durch das ständige Streben nach mehr Effizienz sind die meisten von uns überaktiviert und können dadurch weder Stress richtig abbauen, noch sich wirklich erholen. Doch man kann es lernen: sich zu entspannen! In diesem Kurs erfahren Sie, welcher Entspannungstyp Sie sind, und welche Techniken und Strategien Sie unterstützen, Ihre Akkus (wieder) aufzuladen.

**Konstanz, Kurs 17020**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement
Sa, 02.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

### DIE KUNST, NEIN ZU SAGEN
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.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Radolfzell, Kurs 17025**
Edith Albertz, Kommunikationstrainerin, Mediatorin
Sa, 11.07.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 24,50 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

### KONFLIKTE ERKENNEN, BENENNEN UND LÖSEN
Auch der beste Verein ist vor Konflikten nicht gefeit. Was tun, wenn sich Menschen aus dem Weg gehen und mehr übereinander als miteinander geredet wird? Was sollte man wie sagen und vor allem: Wie bekommt man die Probleme wieder aus der Welt? Hier geht es nicht um die eine Ideallösung, sondern darum, unterschiedliche Möglichkeiten kennenzulernen und im Austausch miteinander neue Perspektiven zu entwickeln. Damit der Verein läuft und das Miteinander Freude macht!

**Konstanz, Kurs 14100**
Marc Schloßarek, Jurist, Wirtschaftsmediator,
Fr, 15.05.20, 16.00-20.00 Uhr
vhs · 31,50 €, frei für ehrenamtliche Vorstände aus Konstanzer/Singener/Radolfzeller/Allensbacher/Stockacher/Mühlinger/Steißlinger/Gottmadinger Vereinen. Jeweils mit Nachweis und nur mit Anmeldung.

### MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN KLARKOMMEN
Jeder kennt sie: Menschen, mit denen fast jede Begegnung zum Hürdenlauf wird. Kollegen, die ständig etwas missverstehen, Familienmitglieder, die herumnörgeln oder beleidigen. Autorin Silke Weinig stellt konkrete Lösungsvorschläge vor, wie man schwierige Situationen entschärfen kann, ohne sich auf einen Konflikt einzulassen. Erste Hilfe wenn es kracht! Dabei kombiniert sie die Vorstellung ihres Buches mit einem unterhaltsamen Workshop und gibt Instrumente zum Selbstmanagement an die Hand.

**Konstanz, Kurs 10710**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement
Mi, 01.04.20, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

### KONFLIKT-MANAGEMENT
**Schwierige Situationen lösungsorientiert managen**
Arbeit könnte so schön sein, wenn da nicht die lieben anderen wären. In vielen Büros sind Konflikte an der Tagesordnung. Darunter leiden Stimmung und Produktivität. Mit steigendem Druck werden Tonfall und Methoden oftmals aggressiver. Das zeigen viele Studien. Schon kleinste Lappalien führen zu teils heftigen Reaktionen und fressen wertvolle Energie auf. Dabei sind viele Konflikte vermeidbar und mit ein paar Tricks & Kniffen lässt sich Streit entschärfen oder vermeiden.

**Konstanz, Kurs 10724**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement
Mi, 17.06.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle





## Eltern-training & Fortbildungen für Erzieher/-innen

### INFOTERMIN: MONTESSORI-ZERTIFIKATSKURS FRÜHPÄDAGOGIK AB HERBST 2020
Sie arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren? - Sie haben selber kleine Kinder? Sie möchten sich weiterbilden und Ihre pädagogische Arbeit vielseitiger gestalten? Sie interessieren sich für die Montessori-Pädagogik? Der Zertifikatskurs richtet an Kinderpfleger/-innen, Erzieher/-innen und Tagesmütter und ist die ideale Vorbereitung auf eine qualifizierte Tätigkeit in der Betreuung und Arbeit mit Kindern unter 3 Jahren.

**Kurs 11650**
Renate Hipp
Do, 16.07.20, 18.00-19.30 Uhr
Montessori-Kinderhaus, Leipziger Str. 17
gebührenfrei

### PHILOSOPHIEREN ALS BILDUNGS- UND ERZIEHUNGSPRINZIP IN DER UMWELTBILDUNG UND ERZIEHUNG ZU NACHHALTIGEM HANDELN
vhs + Naturschule Konstanz
Wer philosophische Gespräche leiten will, braucht eine Sensibilität für die philosophische Dimension von Fragen. Anhand geeigneter Einstiege, Rituale und methodischer Anregungen werden die Grundlagen des Philosophierens mit Kindern als Gesprächsführung außerhalb der akademischen Philosophie erlebbar. Die philosophischen Gesprächsrunden zu Themen der Zukunft und Nachhaltigkeit können mit Kindern im Kindergarten, wie auch in der Grundschule umgesetzt werden. Folgemodule sind geplant.

**Singen, Kurs 16001**
Ute Mangold, Dipl. Handelslehrerin
Fr, 06.03.20, 15.00-18.30 Uhr
vhs, Raum 0.2 · 47,00 €

### ERZIEHUNGSPARTNERSCHAFT IN DER KITA
**Gemeinsam für das Kind**
In diesem Kurs erarbeiten sich Fachkräfte Kompetenzen und Ressourcen für eine gelebte Erziehungspartnerschaft. Sie reflektieren Ihre eigene Haltung wie auch Ihre Sorgen und Zweifel. Sie lernen, dass die vielfältigen Lebenswirklichkeiten der Familien eine große Bedeutung für die Zusammenarbeit haben und können Formen der Zusammenarbeit passgenau nach Zieldimensionen auswählen. Sie kennen die Modi der Erwartungen von Eltern und verschiedene Typen von Eltern im Gespräch.

**Radolfzell, Kurs 16102**
Stephanie Stier
Do, 06.02.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Getränke und Snacks

### VIELFALT DER LEBENSWIRKLICHKEITEN UND FORMEN VON FAMILIEN IN DER KITA
Fachkräfte stärken ihre Kompetenzen und Ressourcen im Umgang mit der Vielfalt der Lebenswirklichkeiten und Formen. Sie reflektieren ihre eigene Haltung dazu, setzen sich mit möglichen Vorurteilen oder Bedenken auseinander. Sie kennen Ursachen, Formen, Anzeichen, Folgen und Bedarfe der jeweiligen Lebenswirklichkeiten und können die Erziehungspartnerschaft professionell gestalten. Sie erarbeiten Netzwerke mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten für die individuellen Lebenswirklichkeiten.

**Radolfzell, Kurs 16103**
Stephanie Stier
Do+Fr, 05.+06.03.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 132,00 € inkl. Getränke, Snacks

### WENN SUPERKRÄFTE NICHT MEHR AUSREICHEN...
**Überlastung in der Kita**
Fachkräfte erfahren, wie dauerhafte Überlastung entsteht und welche Auswirkungen sie auf das ganze System der Kita hat. Sie kennen Ihre Rechte und Pflichten bei Überlastung und wissen, welche Möglichkeiten sie für einen guten Umgang damit haben. Sie erarbeiten, welche Ressourcen und Rahmenbedingungen sie benötigen, um ihre Arbeit ohne Überlastung auszuüben. Diese können dann bei Bedarf sachlich und professionell beim Träger angefragt werden.

**Radolfzell, Kurs 16104**
Stephanie Stier
Do, 02.04.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Getränke, Snacks

### INKLUSIVE PÄDAGOGIK
**Vielfalt und Diversität in der Kita**
Fachkräfte setzen sich mit ihrer Einstellung und ihren Vorurteilen zu Vielfalt und Diversität in der Kita auseinander. Sie erkennen Barrieren, die Kinder in Bezug auf Lernen, Spiel und Partizipation beim Ziel der Bildungsgerechtigkeit benachteiligen. Sie entwickeln Strategien und Kompetenzen, um Barrieren in allen pädagogischen Handlungsfeldern zu überwinden und Vorurteile sowie Diskriminierung in der Kita kritisch zu hinterfragen.

**Radolfzell, Kurs 16105**
Stephanie Stier
Do, 14.05.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Getränke und Snacks

**Dr. Jan-Uwe Rogge**
### PUBERTÄT – LOSLASSEN UND HALT GEBEN
vhs + Kulturzentrum GEMS
Die Pubertät ist manchmal schwierig und Türenknallen, hochdramatische Gefühlsausbrüche und erschreckende Phasen des totalen Rückzugs gehen Hand in Hand. Jan-Uwe Rogge hilft Eltern und Kindern durch die turbulente Phase. In seinem Vortrag plaudert er über die ungeschminkte Wahrheit des Alltags mit einem Pubertierenden. Mit Humor und seiner 30-jährigen Erfahrung und fundierten Kompetenz zeigt er Wege, wie Eltern lernen, loszulassen und Halt zu geben – und wie Kinder lernen, loszulassen und auf eigenen Füßen zu stehen.

**Singen, Kurs 10010**
Dr. Jan-Uwe Rogge, Autor
Fr, 31.01.20, 19.30-21.00 Uhr
GEMS Kulturzentrum, Mühlenstr. 13
gebührenfrei

Buchtipp: Pubertät: Loslassen und Haltgeben, Rowohlt Taschenbuch

### WILLKOMMEN IN NEULAND.
**Ein Reiseführer durch YouTube, Instagram & Co. für Eltern und andere Digital Immigrants**
»Was machen die da eigentlich?« Die Social-Media-Aktivitäten Jugendlicher werden von Angehörigen der Generation Ü35 oftmals mit Unbehagen betrachtet. Der Vater eines äußerst erfolgreichen YouTubers berichtet im Vortrag auf unterhaltsame Weise, was #diesejungenleute in der digitalen Welt treiben, welche Bedürfnisse dahinterstehen

und welche Folgen das für Erziehung, Gesellschaft und Freizeitgestaltung hat. Mit vielen Insider-Informationen für Eltern, Lehrer und andere Digital Immigrants.

**Konstanz, Kurs 10100**
@dieserdad
Mo, 16.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10102**
@dieserdad
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Willkommen in Neuland, Kreutzfeld digital

### GENERATION INSTAGRAM
**Der sinnvolle Umgang mit den neuen Medien**
Das Seminar richtet sich speziell an Eltern von Kindern und Jugendlichen, bei denen neue Medien und Apps Teil des alltäglichen Lebens sind. Der Blick richtet sich auf aktuelle App-Trends, erklärt die Faszination daran und hilft zu verstehen, warum diese auch aus entwicklungspsychologischer Sicht so wichtig im Jugendalter sind. Zudem werden potenzielle Gefahren aufgezeigt und ein sinnvoller Umgang mit den Apps erarbeitet. Sicherheits- und Privatsphäreneinstellungen werden praxisnah vorgestellt.

**Radolfzell, Kurs 18000**
Alexander Papp
Mo, 09.03.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 12,50 €

### KINDERN GEBEN, WAS SIE BRAUCHEN
**Wie sich Kinder frei und selbstbewusst entwickeln**
»Kinder entwickeln Störungen, weil sie in ihrer Entwicklung von Erwachsenen gestört werden«, ist die Erkenntnis der gefragten Kinder-Psychotherapeutin Gunda Frey. In ihrem Vortrag erklärt sie, wie die Welt von Kindern funktioniert und welche Rolle wir Erwachsenen darin spielen. Sie will dabei stärken, Vorurteile nehmen und eine neue Blickrichtung mit dem Ziel ermöglichen, ein gesellschaftliches Bewusstsein für die Bedürfnisse unserer Kinder zu schaffen.

**Konstanz, Kurs 10110**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Mo, 11.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10120**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Di, 12.05.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadthalle, Hohgarten 4 · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Vorverkauf nur Tourist-Information, Stadthalle und Reservix

Buchtipp: Kindern geben, was sie brauchen, Kösel-Verlag

### »STARKE KIDS – WIR SIND NICHT ZU SCHLAGEN!«
**Für Kinder im Alter von 8-11 Jahren**
Durch Übungen werden die Selbstsicherheit gestärkt und persönliche Stärken aufgezeigt. Die Kinder üben, wie sie sich im Alltag Mut machen, durch den bewussten Einsatz von Körpersprache sicher auftreten können. Eigene Grenzen werden sichtbar und vermittelt, wie mit Grenzverletzungen umgegangen werden kann. Die Kinder werden spielend gestärkt, achtsam für sich und andere zu sein, selbstbewusst und mutig für sich einzustehen, der eigenen Intuition zu vertrauen und zu entdecken, was in ihnen steckt.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränke, Vesper

**Singen, Kurs 16100**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Fr, 20.03.20, 14.00-18.00 Uhr
Sa, 21.03.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 68,00 €

**Konstanz, Kurs 16101**
Manuela Friedrich,
Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Fr, 19.06.20, 14.00-18.00 Uhr
Sa, 20.06.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 68,00 €

## Kompetenz-entwicklung

## SELBSTMANAGEMENT

### TSCHÜSS AUFSCHIEBERITIS!
**Künftig die Dinge zügig anpacken!**
Es gibt Unmengen an Strategien, Empfehlungen und Tipps, die Aufschieberitis in den Griff zu bekommen: mehr Disziplin, mehr Planung, mehr Belohnung oder den Schweinehund um die Ecke bringen. Und dann gibt es auch noch die tollen Sprüche von anderen oder in Ihrem Kopf: Reiß dich zusammen!, Disziplin bitte!, Beherrsch dich! Gehen Sie in diesem Workshop einen anderen Weg und nutzen Sie die Kraft Ihres Unbewussten, um künftig auch ungeliebte Aufgaben zügig anzugehen.

**Konstanz, Kurs 17000**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin,
Trainerin für Selbstmanagement
Sa, 06.06.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### ZIELE SETZEN
**Den eigenen Weg mit cleverem Selbstmanagement gehen**
Wenn man seine persönlichen Ziele und Träume leben will, muss man nicht nur wissen, wie man das macht, sondern im ersten Schritt wissen, was man will. Wie oft können wir besser sagen, was wir nicht wollen, als genau benennen, was uns am Herzen liegt? In diesem Workshop finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist und lernen, wie Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse realisieren können.

**Konstanz, Kurs 17005**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement
Di, 21.04.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### MENTAL STARK DANK CLEVEREM SELBSTMANAGEMENT
Wenn man seine persönlichen Ziele und Träume leben will, muss man nicht nur wissen, wie man das macht, sondern im ersten Schritt wissen, was man will. Wie oft können wir besser sagen, was wir nicht wollen, als genau benennen, was uns am Herzen liegt? In diesem Workshop finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist, und lernen, wie Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse realisieren können.

**Konstanz, Kurs 17010**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin,
Trainerin für Selbstmanagement
So, 17.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### WIE DIE GEDANKEN ENDLICH RUHE FINDEN
**Die Entdeckung der inneren Schalter**
Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können. Erleben Sie, wie Sie Ihre inneren Schalter, die den ventralen Vagus aktivieren – Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus – sofort unterbrechen und Ruhe in die Gedanken bringen können. Es ist einfacher als man denkt!

**Singen, Kurs 10651**
Peter Bergholz, Dipl. Psychologe
und Psychotherapeut
Sa, 11.07.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 48,00 €

### AUCH POWERMENSCHEN BRAUCHEN RUHE
**So laden Sie Ihre Akkus wieder auf**
Durch das ständige Streben nach mehr Effizienz sind die meisten von uns überaktiviert und können dadurch weder Stress richtig abbauen, noch sich wirklich erholen. Doch man kann es lernen: sich zu entspannen! In diesem Kurs erfahren Sie, welcher Entspannungstyp Sie sind und welche Techniken und Strategien Sie unterstützen, um Ihre Akkus (wieder) aufzuladen.

**Konstanz, Kurs 17020**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement
Sa, 02.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### DIE KUNST, NEIN ZU SAGEN
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.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Radolfzell, Kurs 17025**
Edith Albertz,
Kommunikationstrainerin, Mediatorin
Sa, 11.07.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 24,50 €

### NEIN ZUR GEWALT – MUT ZUR ZIVILCOURAGE
Was führt dazu, uns für andere einzusetzen, was hält uns davon ab? Dieser Kurs zeigt Wege auf, zivilcouragiert zu handeln, ohne sich dabei selbst zu gefährden, Übungen zur Selbsterfahrung, Rollenspiele, Szenische Darstellungen, Visualisierungstechniken und theoretische Inputs.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränke, Vesper

**Konstanz, Kurs 17110**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Sa, 08.02.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 €

**Singen, Kurs 17111**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Sa, 07.03.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 €

**Radolfzell, Kurs 17112**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Sa, 09.05.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 €

## KOMMUNIKATION

### SCHLAGFERTIGKEIT UND AUFTRITTSKOMPETENZ
Die Frechheit anderer nimmt Ihnen manchmal die Laune? Die besten Antworten fallen Ihnen immer erst auf dem Heimweg ein? Hier lernen Sie, gelassen zu kontern und diplomatisch aber bestimmt Ihre Meinung zu vertreten. Mit ein paar Übungen und Kniffen lassen sich die Situationen, in denen Ihnen zuweilen die richtigen Worte fehlten, viel besser meistern.

**Konstanz, Kurs 18100**
Marc Schloßarek, Jurist, Wirtschaftsmediator, Impro-Schauspieler
Sa, 16.05.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 55,00 €

### GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
Die Gewaltfreie Kommunikation (nach Dr. Marshall B. Rosenberg) ist ein Weg, um bewusster zu kommunizieren und mitfühlender und transparenter anderen wie uns selbst gegenüber zu werden, indem wir jenseits von Worten tiefer zuhören und uns klar und selbstbewusst ausdrücken. Sie erfahren, wie wertvoll Empathie in vielen Situationen ist. Sie lernen nicht nur das Reflexionsmodell der GFK kennen, sondern können Aspekte der GFK auch bereits konkret am eigenen Leib erleben.

**Konstanz, Kurs 18200**
Thomas Stelling,
Trainer f. Gewaltfreie Kommunikation,
Coach, Berater, Mediator
Sa, 20.06.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 58,00 €

### MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN KLARKOMMEN
Wie kann man mit schwierigen Menschen so umgehen, dass man dabei nicht auf der Strecke bleibt? Schlagfertigkeit? Ein dickes Fell? Oder geht es auch ganz anders? In diesem Seminar erlernen Sie Strategien und Techniken, die Sie nicht nur darin unterstützen, künftig mit schwierigen Menschen klarzukommen, sondern Ihnen auch aufzeigen, wie Sie sich selber dauerhaft stärken! Wenn Sie sich wohlfühlen, kann Sie so schnell nichts umwerfen!

**Konstanz, Kurs 18220**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement
Sa, 18.04.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

**Konstanz, Kurs 18225**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement
Sa, 16.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

# Verbraucher-themen

## HAUS, GARTEN & HOBBY

### BODENSEESCHIFFERPATENT (BSP) KAT. A + D

**Inkl. Sportbootführerschein Binnen**
vhs + Segelschule Radolfzell
Die theoretische Ausbildung für Wassersportführerscheine ist anerkannt vom Deutschen Segel- und Motoryachtverband. Lizenzierte Ausbilder unterrichten Sie in Gesetzes-, Boots- und Wetterkunde, Seemannschaft, Segel- und Motorboottheorie. Die Prüfungs- und Praxistermine werden vor Ort während der Kurse vereinbart und von der Segelschule organisiert. Ab April beginnt die Praxisausbildung, dafür stehen Motorboote und sichere Segelyachten zur Verfügung. Der Sportbootführerschein See, der auf dem BSP aufbaut und für den Küstenbereich vorgeschrieben ist, kann anschließend kostengünstiger erworben werden.

**Radolfzell, Kurs 12001**
Carola Habenicht
4 x Mi ab 11.03.20, 19.00-21.00 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 115,00 €

### ORCHIDEENPRAKTIKUM

**Die Mainaugärtner verraten ihre Geheimnisse**
vhs + Insel Mainau
Anhand von Bildern werden Ihnen zunächst die wichtigsten Gattungen und Arten vorgestellt. Dabei erfahren Sie alles Wichtige zu Standortansprüchen, Düngung, Bewässerung und Pflanzenschutz. In einem anschaulichen Praxisteil werden Ihnen das Umtopfen und die Teilung gezeigt. Weiterführende Literatur wird ausgelegt. Da das Seminar in der Gärtnerei stattfindet, achten Sie bitte auf schmutzfeste und warme Kleidung.
**Bitte mitbringen:** Stift, Notizpapier

**Konstanz, Kurs 12003**
Orchideenspezialist/-innen der Insel Mainau
Sa, 01.02.20, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Mainau Gärtnerei, Tor 21
59,00 € inkl. Inseleintritt, Seminarunterlagen, kleine Erfrischung

### MOTORSÄGENKURS

Wer sein Brennholz aus dem Wald selbst holen will, der benötigt nicht nur die Zustimmung des Waldbesitzers, sondern zusätzlich einen Nachweis, dass er einen 2-tägigen Motorsägen Grundlehrgang absolviert hat.
**Voraussetzungen:** Schnittschutzkleidung (Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe, Helm mit Visier, Gehörschutz, Handschuhe), Mindestalter 18 Jahre.

**Stockach, Kurs 12005**
Richard Auer, Forstwirt, Agrarbetriebswirt, zertifizierter Ausbilder DGUV und SVLFG
Fr. 07.03.20, 18.00-22.00 Uhr
Sa. 08.03.20, 8.00-17.00 Uhr
Heudorf, Feuerwehrgerätehaus
Tuttlingerstr. 1 · 125,00 € inkl. Bescheinigung, Lehrgangsunterlagen, Vesper, Getränke.

**Stockach, Kurs 12006**
Richard Auer, Forstwirt, Agrarbetriebswirt, zertifizierter Ausbilder bei der DGUV und bei der SVLFG
Fr. 06.11.20, 18.00-22.00 Uhr
Sa. 07.11.20, 8.00-17.00 Uhr
Heudorf, Feuerwehrgerätehaus
Tuttlingerstr. 1 · 125,00 € inkl. Bescheinigung, Lehrgangsunterlagen, Vesper, Getränke.

### #KLIMAFIT

**Klimawandel vor unserer Haustür und was kann ich tun?**
An sechs Kursabenden macht Sie »klimafit« mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz auch über den Kurs hinaus geben, denn jede Kommune braucht Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich für den Klimaschutz engagieren.
**Bitte mitbringen:** internetfähiges Endgerät wie Smartphone, Tablet, Laptop

**Konstanz, Kurs 10071**
Theresa Van Aken
4 x Mi, 12.02./04.03./01.04./06.05.20
18.00-21.00 Uhr in der vhs
Mi+Do, 18.03.+23.04.20
vhs + online 20,00 €

### STROM- UND HEIZKOSTEN SENKEN

vhs + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
Lieber das Geld für schönere Sachen ausgeben, als für die Strom- und Heizkosten. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg zeigen wir Ihnen verschiedene und vor allem einfache Möglichkeiten, wie Sie als Mieter und auch Eigentümer Ihre Kosten für Strom und die Heizung nachhaltig senken können.

**Konstanz, Kurs 12100**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/ Nichtwohngebäude
Di, 28.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, Anmeldung erforderlich

**Stockach, Kurs 12102**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/Nichtwohngebäude
Do, 14.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, Anmeldung erforderlich

### SOLARNUTZUNG (STROM UND WÄRME)

vhs + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
Im Energiebereich können wir die Sonne mit einer Photovoltaikanlage gut nutzen, um den eigenen Strom zu produzieren, oder mit einer solarthermischen Anlage das Wasser für Hausgebrauch und Heizung erwärmen. Und das Beste ist, die Sonne stellt keine Rechnung.

**Singen, Kurs 12110**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/Nichtwohngebäude
Mi, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, nur mit Anmeldung.

**Stockach, Kurs 12112**
Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn-/Nichtwohngebäude
Do, 25.06.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € inkl. Material, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, nur mit Anmeldung.





### DAS A-B-C DER WOHNUNGS-EIGENTÜMERGEMEINSCHAFT

Dieses Seminar vermittelt die Rechte und Pflichten von Wohnungseigentümer/-innen mit anschaulichen Praxisbeispielen. Es gibt einen Ausblick auf die anstehende Gesetzesnovelle des WEG und Hinweise für effektives Verhalten bei Problemen in der WEG. Weitere Themen sind WEG Abrechnung und Wirtschaftsplan richtig verstehen und Kommunikationsregeln.

**Konstanz, Kurs 12200**
Gunther Gross, Sachverständiger
Do, 02.04.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

### DAS EINMALEINS DES WOHNUNGSKAUFS

Das Praxisseminar vermittelt das notwendige Grundwissen zum Thema Wohnungskauf vom Bauträger, das man vor dem Erwerb sowie der Abnahme einer Immobilie haben sollte, um typische Fehler zu vermeiden. Beispiele aus der Praxis zeigen, welche Risiken mit dem Erwerb einer Immobilie einhergehen. Wir zeigen Ihnen erprobte Tipps und Tricks, die Sie im eigenen Interesse bei der Abnahme Ihre Eigentumswohnung, Ihres Hauses oder des Gemeinschaftseigentum kennen sollten.

**Singen, Kurs 12210**
Gunther Gross, Sachverständiger
Mi, 24.06.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

### ALS VERWALTUNGSBEIRAT IN DER EIGENTÜMERGEMEINSCHAFT

In diesem Praxisseminar lernen Sie die Aufgaben, Rechte und Pflichten sowie die Risiken des Verwaltungsbeirats kennen, mit einem Ausblick auf die Gesetzesnovelle des WEG 2020, mit relevanten Veränderungen für Verwaltungsbeiräte. Weitere Themen sind die Gestaltung des Wirtschaftsplans 2.0, das Prüfschema für WEG Abrechnungen gem. Musterabrechnung 2.0, die Beschlussfassung zu Instandhaltung/Modernisierung/baulichen Veränderungen und die Finanzierung von Sanierungen mit Fördermitteln.

**Konstanz, Kurs 12220**
Gunther Gross, Sachverständiger
Di, 26.05.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

**Radolfzell, Kurs 12222**
Gunther Gross, Sachverständiger
Di, 21.07.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 26,00 € inkl. Material
Anmeldung erforderlich

### TIPPS UND TRICKS RUND UM DIE IMMOBILIE

**Vermietung, Kauf/Verkauf, Finanzierung**
Bei einer Immobilie gilt es viele Dinge zu beachten, ob als Vermieter, Mieter oder auch Käufer. Es lauern etliche »Stolperfallen«, vor allem rechtlicher Natur. Der erfahrene Immobilienfachmann Stefan Pfaff (Diplom-Betriebswirt BA) gibt Ihnen Tipps und Hilfestellungen, wie Sie diesen erfolgreich aus dem Weg gehen.

**Konstanz, Kurs 12230**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Zertifizierter Immobilienberater
Do, 05.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 12232**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Zertifizierter Immobilienberater
Mi, 01.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Anmeldung erforderlich

### MIETEN ODER KAUFEN?

Die Gelegenheit scheint so günstig wie nie: Dank niedriger Zinsen muss die eigene Immobilie kein Traum bleiben. Leider steigen auch die Preise rasant. Für wen sich ein Kauf lohnt und wer besser Mieter bleibt, erklärt der erfahrene Immobilienfachmann Stefan Pfaff.

**Konstanz, Kurs 12240**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA)
Mi, 13.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

## FINANZEN & RECHT

### VERSICHERUNGEN

**Welche sind wichtig, auf welche kann man verzichten**
Sie haben den Überblick verloren und sich verirrt im »Dschungel« der vielen Versicherungen? Jeder Bundesbürger gibt im Durchschnitt über 2.000 Euro im Jahr für Versicherungen aus. Doch welche sind wichtig und vor allem, auf welche kann man verzichten? Der erfahrene Versicherungsexperte Stefan Pfaff gibt Ihnen einen Überblick und zeigt auf, wie man in welcher Lebenssituation seinen Versicherungsbedarf gestalten sollte.

**Radolfzell, Kurs 12300**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Versicherungsfachmann
Do, 16.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

### SPARBUCH ODER AKTIENFONDS

**Für jeden die richtige Anlageform**
Wie soll man sein Geld heutzutage anlegen? Kritiker behaupten, man solle es am besten unter das Kopfkissen legen. Die aktuelle Niedrigzinsphase schafft eine große Verunsicherung unter den Anlegern. Dabei gibt es aber auch heute noch zahlreiche Möglichkeiten, mit einem geringen Risiko eine solide Rendite zu erwirtschaften.

**Radolfzell, Kurs 12400**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Versicherungsfachmann
Mi, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stockach, Kurs 12402**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Versicherungsfachmann
Mi, 11.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

### ÄRGER/STREIT MIT DEM FINANZAMT?

**Steuer- und Steuerstrafrecht – Einspruchs- und Klageverfahren**
Viele Steuerbescheide sind falsch oder zumindest anfechtbar. Hier lohnt sich oftmals ein Einspruch. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über rechtliche Verfahrensfragen, die Ihre Steuererklärung und Ihren Steuerbescheid betreffen. Vom Einspruch bis zum BFH-/Gerichtsverfahren wird

die Steuerstreitführung erläutert und das Steuerstrafrecht von der Selbstanzeige bis zum Strafprozess dargestellt.

**Konstanz, Kurs 12450**
Dr. Thomas Binninger, Rechtsanwalt, Dipl.-Finanzwirt (FH), Fachanwalt für Steuerrecht und Familienrecht, Mediator
Do, 14.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €

### ERBEN UND VERERBEN

Katharina Odenwald gibt in ihrem anschaulichen Vortrag einen Überblick zu den alltäglichen Fragen zum Thema Erbrecht: Was hat es mit gesetzlicher Erbfolge, was mit gesetzlichen Pflichtteilsansprüchen auf sich? Was muss ich bei der Testamentserstellung (Erbeneinsetzung, Vermächtnisse, Vor- und Nacherbschaft) beachten? Wie sind die Erbschaftsteuerfreibeträge?

**Konstanz, Kurs 12500**
Katharina Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht, Zertifizierte Mediatorin
Mi, 06.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

### RECHTLICHE PROBLEME BEI TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Das Ende einer Ehe bzw. einer nicht-ehelichen Partnerschaft bringt zahlreiche rechtliche Fragestellungen mit sich, z. B.: Wer darf bis auf Weiteres in der Wohnung bleiben? Was geschieht mit den Kindern? Wer bezahlt an wen Unterhalt? Wie und wann erfolgt die Verteilung des Vermögens und des Hausrats? Wann ist eine Mediation sinnvoll? Was wird in dem gerichtlichen Scheidungsverfahren geregelt? Die Veranstaltung zeigt auf, wann Sie initiativ werden sollten

**Konstanz, Kurs 12504**
Katharina Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht, Zertifizierte Mediatorin
Mi, 27.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

### DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS RUND UMS TESTAMENT

Was kann ich alles in einem Testament regeln? Was passiert, wenn ich überhaupt kein Testament verfasse? Was ist ein Erbvertrag? Und was genau hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Verschenke ich mein Haus besser schon zu Lebzeiten? Wer daran geht, seinen Nachlass zu regeln, dem stellen sich viele Fragen. Der Vortrag soll Ihnen einen Überblick vermitteln und aufzeigen, welche Schritte Sie selbst noch unternehmen müssen, damit der Ernstfall abgesichert ist.

**Radolfzell-Stahringen, Kurs 12524**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Mo, 16.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Rathaus 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Tengen, Kurs 12525**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 02.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Hauptschule 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Radolfzell, Kurs 12526**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 28.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

### VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG

Jeder von uns sollte Vorsorge für den Fall der eigenen Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder eines Unfalls treffen. Ansonsten muss das Vormundschaftsgericht einen gerichtlichen Betreuer bestellen, der dann die notwendigen Entscheidungen trifft. Das ist nicht zwingend ein naher Angehöriger. Wie Sie es schaffen, dass in so einem Fall Ihre Vertrauensperson für Sie handeln kann, ist Thema dieses Vortrags.

**Tengen, Kurs 12530**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 23.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Hauptschule 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Radolfzell, Kurs 12531**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 07.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

## SMARTPHONE, TABLET & CO

**Bitte beachten Sie auch unsere Angebote zur Nutzung von Smartphones, Tablets, iPhones und iPads im Kapitel »Beruf« ab Seite 228.**

### EINZELCOACHING SMARTPHONE/IPHONE/IPAD/TABLET

Es wird auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden.
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät mit Anmeldedaten

**Konstanz/Radolfzell/Singen/Stockach**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69, 00 €

### SMARTPHONE (ANDROID)

**Einrichten des Geräts**
Dieser Kurs unterstützt Sie bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen Gerät: Gerät einrichten und individuell anpassen / Internet-Verbindung herstellen / Google-Konto einrichten / Aktualisierung des Betriebssystems.
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes Smartphone, Ladekabel

**Konstanz, Kurs 51010**
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin, Simon Bürkle Bankkaufmann
Sa, 25.04.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,50 €, Teilnehmende: 5-7

### SMARTPHONE (ANDROID)

**Funktionen des Geräts**
Sie haben ein Smartphone und nutzen es zum Telefonieren, aber wissen nicht so genau, was Sie damit eigentlich alles machen können? Alle Übungen führen Sie auf Ihrem eigenen Smartphone durch: Telefonfunktionen / Einstellungen / Internet / Oberfläche anpassen / Termine, Kontakte / Apps installieren, einrichten, nutzen / Kamerafunktionen / Musik hören / Sicherheit.
**Bitte mitbringen:** eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone, Ladekabel

**Konstanz, Kurs 51011**
Simon Bürkle Bankkaufmann, Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin





Sa, 25.04.20, 13.00-17.30 Uhr
vhs· 64, 00 €, Teilnehmende: 5-7

### IPHONE FÜR EINSTEIGER

**Grundlagen und Bedienung**
Für Personen mit iPhone, die aber keine oder nur geringe Kenntnisse in der Bedienung haben oder unsicher bei der Einrichtung sind: Einstellungen / Grundsätzliches einrichten / Nutzung der E-Mail-Funktion (kein iCloud/Exchange) / Handhabung der Kamera(s) / Bezahlmöglichkeiten für Apps und iTunes / Apps herunterladen, installieren, löschen, verschieben / App-Gruppen einrichten / nützliche Apps und deren Funktion / Tipps zur Sicherheit.
**Bitte mitbringen:** iPhone, Zugangsdaten zum iTunes-Konto und E-Mail-Account

**Konstanz, Kurs 51012**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa, 09.05.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,50 €, Teilnehmende: 5-7

### APPLE MACBOOK BASIS

**Nur mit eigenem Gerät**
Sie sind neu in der Welt von Apple und dem Mac-Computer? In diesem Kurs erlernen Sie mit Ihrem eigenen Gerät, dem MacBook: Ordnung in Ihre Dokumente und Bilder zu bekommen, oder gezielt im Netz zu surfen und die gewonnenen Informationen zu verarbeiten.
**Voraussetzungen:** grundlegende Computerkenntnisse (Bedienung der Maus, Tastatur, etc.)
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes MacBook mit Stromadapter und Zugangsdaten

**Radolfzell, Kurs 51013**
Jonas Budcke
Sa, 21.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 85, 00 €, Teilnehmende: 5-7

### APPLE MACBOOK POWERUSER

**Aufbaukurs, nur mit eigenem Gerät**
Der Kurs möchte Sie über weiterführende Möglichkeiten des Apple MacOS hin zum Poweruser machen. Dabei erhalten Sie tiefere Einblicke in das System sowie in die von Apple mitgelieferten Programme. Sie erhalten Lösungen und Hinweise für die verschiedensten Anforderungen.
**Voraussetzungen:** Apple MacBook Basis (Einsteiger) oder gleichwertige Kenntnisse. Der Kurs basiert auf der aktuellsten MacOS-Version.
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes MacBook mit Stromadapter, gültige Apple-ID mit Passwort
**Radolfzell, Kurs 51014**
Jonas Budcke
Sa, 20.06.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 85, 00 €, Teilnehmende: 5-7

### APPLE IPAD

**Nur mit eigenem Gerät**
vhs + Südkurier
Erfahren Sie mehr über die wichtigen Funktionen Ihres iPad, wie Sie Apps im Alltag nutzen oder Ihre E-Mails und Kontakte verwalten. Damit sind mehr Komfort, Spaß und Freude an Ihrem Gerät garantiert: Grundfunktionen / im Internet surfen, Informationen abrufen und verarbeiten / Fotos mit der integrierten Kamera / Digitale Zeitung / E-Book-Reader / App-Store / Datenschutz.
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes iPad/iPad mini mit aktueller iOS Version, AppStore-Zugangsdaten, ggf. Südkurier-Zugangsdaten, Stromadapter

**Konstanz, Kurs 51015**
Jonas Budcke
Sa, 28.03.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78, 00 €

**Radolfzell, Kurs 51016**
Jonas Budcke
Sa, 27.06.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78, 00 €

Bitte beachten Sie: Südkurier-Abonnenten erhalten 20% Rabatt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Südkurier-Abo-Nummer an.

### TABLET (ANDROID)

**Nur mit eigenem Gerät!**
vhs + Südkurier
Lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Android-Tablets kennen: im Internet surfen / Informationen abrufen und verarbeiten / Fotos erstellen / digitale Zeitung / E-Book-Reader / Play Store / Apps und Datenaustausch / Sicherheit und Datenschutz.
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes Tablet mit aktueller Android-Version, PlayStore-Zugangsdaten, ggf. Südkurier-Zugangsdaten, Stromadapter

**Singen, Kurs 51017**
Jonas Budcke
Sa, 09.05.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs 78, 00 €

**Stockach, Kurs 51018**
Jonas Budcke
Sa, 29.02.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs 78, 00 €

**Radolfzell, Kurs 51019**
Jonas Budcke
Sa, 08.02.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs 78, 00 €

**Singen, Kurs 51020**
Jonas Budcke
Sa, 15.02.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78, 00 €

Bitte beachten Sie: Südkurier-Abonnenten erhalten 20% Rabatt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Südkurier-Abo-Nummer an.

vhs-
unterwegs

## BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

### BETRIEBSBESICHTIGUNG LANDEPLATZ KONSTANZ

Am 05.01.1910 schlug die Geburtsstunde des Flugplatzes Konstanz. Bei einem Rundgang erfahren Sie viel Wissenswertes über die Geschichte des Flugplatzes, die Infrastruktur, die Nutzung und können den Piloten und der Flugsicherung über die Schulter schauen. Im Anschluss werden kleine Rundflüge von ca. 20 Minuten Dauer gegen eine Gebühr von 30,00 € pro Person angeboten.

**Konstanz, Kurs 15000**
Dr. Rainer Pflaum
Do, 14.05.20, 17.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Verkehrslandeplatz Konstanz, Riedstraße ·9,00 €, Anmeldung erforderlich

### BESUCH BEI DER DESTILLERIE SENFT - MIT VERKOSTUNG

**Ein besonderer Familienbetrieb am Bodensee stellt sich vor**

Wie funktioniert eine Brennerei? Woher stammen die Rohprodukte für die Herstellung der Destillate? Was bedeutet »mit Fruchtauszug« und wie gestaltet sich der Herstellungsprozess? Diese und noch viele spannende Fragen rund um die Destillate erwarten Sie in einer zweistündigen Entdeckungstour mit anschließender Verkostung ausgewählter Edelbrände und einem exklusiven Einblick in das Whiskylager.

**Konstanz, Kurs 15010**
Silke und Herbert Senft,
Edelbrand Sommelier
Fr, 05.06.20, 17.00-19.00 Uhr
Treffpunkt: Salem-Rickenbach
Dorfbachstraße 10 ·23,00 €
Anmeldung erforderlich

### BESUCH BEI DER SPITALKELLEREI KONSTANZ MIT GROSSER WEINPROBE

Die Spitalkellerei Konstanz ist die älteste existierende Spitalkellerei in Deutschland. Nach einem Empfang im Sitzungssaal mit Sekt/Secco und einer kurzen geschichtlichen Einführung zur Kellerei und dem Weinbau folgt die Besichtigung der mittelalterlichen Kellergewölbe am Rand der Niederburg. Danach startet eine launige Weinprobe, mit einem unterhaltsamen Blick auf die Geschichte des Weinbaus am Bodensee mit Weißweinen aus 2019 und Rotweinen aus 2018.

**Konstanz, Kurs 15014**
Spitalkellerei, Wolfgang Schäfer,
Weinberater der Vinothek
Fr, 12.06.20, 19.00-22.00 Uhr
Treffpunkt: Eingangsbereich der Spitalkellerei, Brückengasse 16
25,00 € inkl. großer Weinprobe mit 6 Weinen + 1 Sekt, Anmeldung erforderlich

### DIE GOTTLIEBER-HÜPPEN MANUFAKTUR

Vor 87 Jahren wurde Elisabeth Wegeli von ihrer Nachbarin in die Kunst des Hüppenbackens eingeführt. Heute, viele Jahre später, sind die Gottlieber Hüppen bis weit über die Landesgrenzen hinaus als einzigartiger Genuss bekannt. Sie gehören zum kulinarischen Erbe der Schweiz. Besuchen Sie den inhabergeführten Manufakturbetrieb direkt am idyllischen Seerhein/Bodensee in Gottlieben, wo die hauchzarten, warmen Crêpes immer noch einzeln gebacken und gerollt werden.

**Konstanz, Kurs 15016**
Sarah Städeli, Gottlieber Spezialitäten AG
Di, 24.03.20, 13.30-15.00 Uhr
Treffpunkt: Gottlieben, Espenstr. 6 · 9,00 €
7,00 € für Schülerinnen und Schüler
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 15017**
Sarah Städeli,
Gottlieber Spezialitäten AG
Do, 25.06.20, 13.30-15.00 Uhr
Treffpunkt: Gottlieben, Espenstr. 6 · 9,00 €
7,00 € für Schülerinnen und Schüler,
Anmeldung erforderlich

**Bitte beachten:** Die örtlichen Begebenheiten eignen sich nicht für Personen, die auf Stöcke, Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind.

### DER FRUCHTHOF KONSTANZ INNOVATIVER, UMWELTBEWUSSTER FACHGROSSHANDEL

**Ein Blick hinter die Kulissen**

Der Fachgroßhandel für Gemüse, Obst und Früchte, beliefert täglich Kunden aus Gastronomie, Großküchen und Einzelhandel im gesamten Bodenseeraum. Die Vermarktung von landwirtschaftlichen Produkten aus der Region garantiert auch kleinen Erzeugerbetrieben eine Zukunft und erhält die bodenseetypische Kulturlandschaft. Umweltschutz ist wesentlicher Bestandteil der Unternehmensphilosophie und spiegelt sich in einem ausgezeichneten Gebäude wieder.

**Konstanz, Kurs 15020**
Jürgen Riedlinger, Geschäftsführer
Fruchthof Konstanz GmbH
Mi, 08.07.20, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt : Fruchthof, Horchstr. 8 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

### RUPPANER – BESUCH BEI DER EINZIGEN BRAUEREI AM BODENSEE

Mit der Bewilligung der Brauereigerechtigkeit 1795 wurde der Grundstein für eine 200 Jahre erfolgreiche Brautradition gelegt. Der Braumeister Dirk Höchsmann führt durch die Produktion und erklärt die Prozesse beim Bierbrauen.

**Konstanz, Kurs 38309**
Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister
Do, 06.02.20, 18.00-21.00 Uhr
Hoheneggstr. 41-51 · 9,00 € inkl. Verkostung, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 38310**
Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister
Sa, 08.02.20, 13.00-16.00 Uhr
Hoheneggstr. 41-51 · 9,00 € inkl. Verkostung, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 38311**
Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister
Fr, 20.03.20, 17.00-20.00 Uhr
Hoheneggstr. 41-51 · 9,00 € inkl. Verkostung, Anmeldung erforderlich

### BETRIEBSBESICHTIGUNG BUCHBINDEREI GAUPMANN-RÖSCH

Erleben Sie einen Rundgang durch die Buchbinderei mit der Buchbindemeisterin Frau Gaupmann-Rösch. Sie erhalten einen Einblick in eine jahrhundertealte Handwerkstradition, die mit Johannes Gensfleisch, genannt Gutenberg, ihren Anfang nahm.





**Konstanz, Kurs 28100**
Antje Gaupmann-Rösch,
Buchbindermeisterin
Mo, 02.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Schreibergasse 8 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 28100A**
Antje Gaupmann-Rösch,
Buchbindermeisterin
Mo, 02.03.20, 19.00-19.45 Uhr
Schreibergasse 8 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 28100B**
Antje Gaupmann-Rösch,
Buchbindermeisterin
Mo, 04.05.20, 18.00-18.45 Uhr
Schreibergasse 8 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 28100C**
Antje Gaupmann-Rösch,
Buchbindermeisterin
Mo, 04.05.20, 19.00-19.45 Uhr
Schreibergasse 8 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

### BETRIEBSBESICHTIGUNG SCHREINEREI BEUTER

Schreinermeister Nöbel nimmt Sie mit durch seinen Familienbetrieb und gibt Ihnen einen Einblick in das Schreinerhandwerk.

**Konstanz, Kurs 28102**
Baldur Nöbel, Schreinermeister
Do, 30.04.20, 17.00-17.45 Uhr
Kreuzlinger St. 25 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 28102A**
Baldur Nöbel, Schreinermeister
Do, 30.04.20, 18.00-18.45 Uhr
Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 28102B**
Baldur Nöbel, Schreinermeister
Do, 16.07.20, 17.00-17.45 Uhr
Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 28102C**
Baldur Nöbel, Schreinermeister
Do, 16.07.20, 18.00-18.45 Uhr
Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

### BETRIEBSBESICHTIGUNG BLECHNEREI PFINGST

Familie Pfingst heißen Sie in ihrer Blechnerei herzlich willkommen. Sie erhalten einen Einblick in einen modernen Spengler- und Dachdeckerbetrieb mit einer ungebrochenen Klempnertradition, die bis ins frühe 19. Jahrhundert reicht.

**Konstanz, Kurs 28104**
Thomas Pfingst, Blechnermeister
Di, 11.02.20, 18.00-18.45 Uhr
Fritz-Arnold-St. 11 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28104A**
Thomas Pfingst, Blechnermeister
Di, 16.06.20, 18.00-18.45 Uhr
Fritz-Arnold-Straße 11 · 9,00 €

### BETRIEBSBESICHTIGUNG ATELIER GLASART GLASEREI

Nur wenige Meter vom Konstanzer Münster entfernt, pflegt Roy Braunwarth in seiner Werkstatt und Galerie GlasArt ein mehr als tausend Jahre altes Kunsthandwerk. Von der Restaurierung historischer Fenster, bis zur hin kompletten Isolierverglasung mit modernen Glasmotiven reicht das handwerkliche Spektrum und Geschick von Glasermeister Braunwarth. Er arbeitet nach eigenen und Kundenideen. Bei der Betriebsbesichtigung erhalten Sie einen Einblick in das Reich des bunten Glases.

**Konstanz, Kurs 28103**
Roy Braunwarth, Glasermeister
Mi, 11.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Gerichtsgasse 6 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

### KONSTANZ, KURS 28103A

Roy Braunwarth, Glasermeister
Mi, 24.06.20, 18.00-18.45 Uhr
Gerichtsgasse 6 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

### BETRIEBSBESICHTIGUNG GEIGENBAUERWERKSTATT BECKER

Erfahren Sie bei einem Besuch der Geigenbauwerkstatt Becker wie eine Geige entsteht und gebaut wird und woher der Geigenbaumeister sein ausgewähltes Klangholz für seine Streichinstrumente bezieht und worauf bei der Auswahl des hochwertigen Holzes zu achten ist.

**Konstanz, Kurs 28101**
Angela Becker, Geigenbauerin
Do, 05.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Wessenbergstraße 2 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 28101A**
Angela Becker, Geigenbauerin
Di, 23.06.20, 18.00-18.45 Uhr
Wessenbergstraße 2 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

### DIE GESCHICHTE DES STEIGENBERGER INSELHOTELS

vhs + Steigenberger Inselhotel

Im Inselhotel sind seit über 130 Jahren herausragende Persönlichkeiten aus Adel, Politik und Wirtschaft zu Hause. Lassen Sie sich von Direktor Peter Martin in die Geheimnisse und die Geschichte des Steigenberger Inselhotels entführen und begegnen Sie bei einem Apéro unter anderem Kaiser Karl dem Großen, Reformator Jan Hus, Kaiser Maximilian I, der weltberühmten Familie Zeppelin, Familie Steigenberger oder der Rothausbrauerei.

**Konstanz, Kurs 15071**
Peter Martin,
Direktor Steigenberger Inselhotel
Mi, 11.03.20, 18.00-19.30 Uhr
Auf der Insel 1 · 13,80 € inkl. Apéro
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 15072**
Peter Martin,
Direktor Steigenberger Inselhotel
Mo, 04.05.20, 18.00-19.30 Uhr
Auf der Insel 1 · 13,80 € inkl. Apéro
Anmeldung erforderlich

## STADTRUNDGÄNGE MIT DEM BÜRGERMEISTER

### EIN STADTRUNDGANG DURCH RADOLFZELL MIT OBERBÜRGERMEISTER STAAB

vhs + Stadt Radolfzell

Oberbürgermeister Martin Staab hat sein Amt 2013 angetreten. Seitdem hat sich städtebaulich in Radolfzell viel verändert. Erleben Sie den Bürgermeister persönlich und lernen Sie Radolfzell aus der Sicht des Oberbürgermeisters kennen.

**Radolfzell, Kurs 15100**
Martin Staab,
Oberbürgermeister von Radolfzell
Fr, 20.03.20, 16.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus · gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

### EIN STADTRUNDGANG DURCH STOCKACH MIT BÜRGERMEISTER STOLZ

vhs + Stadt Stockach
Auf einem Rundgang durch Stockach wird die Geschichte der ehemals vorderösterreichischen bzw. badischen Amtsstadt und ihre spannende Entwicklung zu einer prosperierenden Stadt durch den Bürgermeister kurzweilig präsentiert. Der Spaziergang führt, ausgehend vom Rathaus, durch die sogenannte Oberstadt, die von einer Stadtmauer umgeben war. Vielleicht bietet sich dabei auch die Möglichkeit, einen Blick in das Amtszimmer des Bürgermeisters zu werfen.

**Stockach, Kurs 15102**
Rainer Stolz, Bürgermeister
Mi, 29.04.20, 16.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Rathaus
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### STADTRUNDGANG DURCH KONSTANZ MIT BAUBÜRGERMEISTER LANGENSTEINER-SCHÖNBORN

vhs + Stadt Konstanz
An jeder Ecke eine Baustelle – Konstanz verändert sein Gesicht. Schlendern Sie mit dem Baudezernenten von der Konzilmole bis Stadelhofen und lassen Sie sich bei diesem Stadtspaziergang die kommenden Entwicklungen an der Konzilmole, Marktstätte, Marktstättenunterführung, Bahnhofsplatz, Klein Venedig und Stadelhofen vorstellen.

**Konstanz, Kurs 15104**
Karl Langensteiner-Schönborn,
Baudezernent der Stadt Konstanz
Mi, 06.05.20, 17.00-19.00 Uhr
Treffpunkt: Hafenuhr an der Unterführung
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### OBERBÜRGERMEISTER BERND HÄUSLER STELLT SICH UND SEINE STADT VOR

vhs + Stadt Singen
Erleben Sie Oberbürgermeister Bernd Häusler einmal ganz persönlich. Sie besuchen mit ihm verschiedene Orte und Plätze in der Kernstadt, die sich seit seiner Amtsführung verändert haben oder die sich noch verändern werden und derzeit in der Diskussion stehen. Als kundiger Stadtführer wird er Ihnen auch noch viel Wissenswertes über Singen erzählen können.

**Singen, Kurs 15106**
Bernd Häusler, Oberbürgermeister
der Stadt Singen
Fr, 19.06.20, 16.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Eingangsbereich
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## BESUCH IN KREUZLINGEN

### FÜHRUNG IM ARBORETUM DES SEEBURGPARKS KREUZLINGEN

Wir werden uns bei dieser Führung in Bezug zu den Bäumen setzen und ihre Vielfalt und Pracht bestaunen. Der Gartengästeführer Benjamin Paehlke erzählt Wissenswertes über die majestätischen Bäume und lässt Sie das Arboretum aus unterschiedlichen Nischen und Blickwinkeln erleben.

**Konstanz, Kurs 15300**
Benjamin Paehlke, Gartengästeführer
So, 21.06.20, 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Kreuzlingen, Springbrunnen
direkt vor der Seeburg
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### EXKURSION IN DEN FESTUNGSGÜRTEL KREUZLINGEN

**Der Infanteriebunker in Bottighofen und Spaziergang zum Infanteriebunker in Lengwil**
Der Festungsgürtel Kreuzlingen war ein Ring von Festungsanlagen um die Schweizer Stadt Kreuzlingen. Er wurde im Zeitraum von 1937-1939 erbaut, wurde bis 1994 genutzt und kann besichtigt werden. Einführend wird die Geschichte vorgestellt, der Infanteriebunker in Bottighofen besichtigt und entlang der Verteidigungslinie von Bottighofen nach Lengwil gewandert (ca. 1.1/4 h). Am Ziel Einkehr möglich.
**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung

**Konstanz, Kurs 15310**
Urs Ehrbar
Verein Festungsgürtel Kreuzlingen
Sa, 30.05.20, 09.30-13.00 Uhr
Treffpunkt: Busstation Post Bottighofen
15,00 €, Anmeldung erforderlich

### KREUZLINGEN AUF DEN 1. BLICK

Kreuzlingen für alle: Ein klassischer Rundgang mit Informationen über die multikulturelle Grenzstadt am Bodensee und verblüffenden Zeitreisen in die Geschichte, Traditionen und Bräuche der Stadt. Vom Schifffahrtshafen aus führt der Weg auf den Boulevard, das Herz der Stadt, vorbei an traditionsreichen Gasthäusern zum ehemaligen Kloster Kreuzlingen. Wo einst die Augustiner-Chorherren beteten, lebten und arbeiteten, ist heute die lebendige Maturitätsschule Kreuzlingen angesiedelt.

**Konstanz, Kurs 15320**
Frauke Dammert, M.A. Geschichte
Mi, 22.04.20, 18.00-19.30 Uhr
Treffpunkt: Kreuzlinger Hafen
Hafenmeisterei
10,00 €, Anmeldung erforderlich

### DEN JAKOBSWEG ANGEHEN

Der Jakobsweg beinhaltet so viel: Strapazen, Freude, Mythos und Sehnsucht. Getreu nach dem Motto: «Wer losläuft kommt auch an», werden wir direkt vor unserer Haustüre dieses Phänomen aus lokaler Sicht angehen. In einem zweistündigen grenzüberschreitenden Stadtspaziergang entdecken wir in den Nachbarstädten Konstanz und Kreuzlingen lokale und überregionale Wallfahrtszentren auf dem sogenannten Schwabenweg, wie der Jakobsweg auf diesem regionalen Teilstück bezeichnet wird.

**Konstanz, Kurs 15330**
Frauke Dammert, M.A. Geschichte
So, 15.03.20, 14.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Hauptportal Konstanzer Münster
10,00 €, Anmeldung erforderlich

## KULINARISCHE FÜHRUNGEN

### HISTORISCH – KULINARISCHER STADTBUMMEL

**Eine Stadtführung der besonderen Art**
Erleben Sie Stadtgeschichte auf humorvoll, unterhaltsame Art. Zwischen historisch inspirierten Menügängen wird die überreiche Konstanzer Geschichte und ihre Schätze aus Vergangenheit und Gegenwart serviert. Genießen Sie delikate Fischvariationen mit Salatgarnitur in den historischen Mauern des mächtigen Konzilgebäudes, im Hotel Barbarossa das geschichtlich inspirierte Filet mit feinen Beilagen, in den romantischen Gassen der Niederburg, in einer typischen Weinstube, das »erotische« Dessert.
Ab 12 Jahren.

**Konstanz, Kurs 15400**
Manfred Kammerlander,
Stadtführer, Bodensee-Guide
Fr, 24.04.20, 18.00-22.00 Uhr
Treffpunkt: 17:55 Uhr Imperia-Hafensteg





Platz 1 · 70,00 € inkl. 3-Gänge-Menü, Aperitif, Getränke. (Lokale Weine u. Mineralwasser in 3 Lokalen)
Vegetarische Variante bei der Anmeldung angeben!

**Konstanz, Kurs 15401**
Manfred Kammerlander,
Stadtführer und Bodensee-Guide
Mi, 10.06.20, 18.00-22.00 Uhr
Treffpunkt: 17:55 Uhr Imperia-Hafensteg
Platz 1 · 70,00 € incl. 3-Gänge-Menü, Aperitif, Getränke. (Lokale Weine u. Mineralwasser in 3 Lokalen)
Vegetarische Variante bei der Anmeldung angeben!

### DÄMMERSCHOPPENBUMMEL DURCH ALT-KONSTANZ MIT RHEINTORTURM

**Geheimnisvoll-romantische Niederburg**
Die Niederburg: Historisch betrachtet der älteste Stadtteil mit rund tausendjährigen Häusern, die viel erzählen könnten. Einige Geschichten wollen wir ihnen entlocken. Beim Rundgang durch das Wein- und Genießerviertel laben wir uns an einem Bierchen und enden in der originellsten Weinstube, dem mächtigen Rheintorturm. Hier werden wir uns bei einem Gläschen Konschdanzer Rebensaft verplaudern und eventuell das Narrenmuseum bestaunen.

**Konstanz, Kurs 15410**
Manfred Kammerlander
Stadtführer und Bodensee-Guide
Fr, 17.04.20, 17.00-19.30 Uhr
Treffpunkt: Münsterplatz, Römerpyramide
16,00 € inkl. 1 Bier, Butterbrezele und Wein, Anmeldung erforderlich

### MUSEUMSFRÜHSTÜCK IM STADTMUSEUM RADOLFZELL

**Ausgewählte Objekte und Kurioses der Dauerausstellung**
Haben Sie schon mal in einer ehemaligen Apotheke gefrühstückt? Das Radolfzeller Stadtmuseum befindet sich in einer ehemaligen Apotheke aus dem Jahre 1689. Nach dem Frühstück wird Ihr Blick auf kleine Kostbarkeiten und Kurioses aus der Dauerausstellung gelenkt. Das macht neugierig auf einen Rundgang durch die illustrative Ausstellung mit den unterschiedlichen Epochen und Episoden der Stadtgeschichte. Werfen Sie einen neuen Blick auf Radolfzell.

**Radolfzell, Kurs 15200**
Rüdiger Specht M. A., Museumspädagoge,
stellv. Leitung Stadtmuseum Radolfzell
So, 19.04.20, 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Seetorstraße 3
20,00 € inkl. Frühstück
Anmeldung erforderlich

## STADTFÜHRUNGEN

### GEHEIMNISSE DER NIEDERBURG

**Rundgang durch das abendliche Konstanz**
Die Niederburg ist der älteste Stadtteil von Konstanz – und zweifellos der schönste. Speziell hier kann man immer noch eine fast geschlossene hoch- und spätmittelalterliche Siedlungsstruktur sehen und erleben. Auf einem Rundgang durch dieses besondere Viertel werden Sie die Geheimnisse der Niederburg kennenlernen und ihre Geschichte verstehen. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über den schönsten Teil unserer Metropole am See…

**Konstanz, Kurs 15412**
Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer
Mi, 06.05.20, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt: vhs, Katzgasse 7
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### VOM BISMARCKTURMS ZUM HAUPTFRIEDHOF

**Petershausen entdecken**
Unseren Ausflug nach Petershausen beginnen wir am von Weinreben umsäumten Bismarckturm, von dem aus man einen faszinierenden Rundblick genießt. Wir erfahren Wissenswertes über den Bismarckturm selbst und die Besiedlung der rechten Konstanzer Rheinseite. Danach spazieren wir zum Konstanzer Hauptfriedhof. Dort besuchen wir prächtige Gräber von berühmten Personen der Stadtgeschichte, besuchen auch den jüdischen Teil des Friedhofs und beenden schließlich den Rundgang an der Aussegnungshalle.

**Konstanz, Kurs 15420**
Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer
Mi, 13.05.20, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Haupteingang des Bismarckturms
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### FÜHRUNG ÜBER DEN JÜDISCHEN FRIEDHOF KONSTANZ

**Jüdische Friedhofskultur vor dem Hintergrund jüdischen Lebens im 19. und 20. Jh.**
Auf dem jüdischen Friedhof sind die Gräber auf Ewigkeit angelegt, d. h. sie sind Eigentum des Toten und werden nie abgeräumt. Daher gibt es hier zahlreiche kulturgeschichtlich interessante Grabmale, von der einfachen Stele für den jüdischen Metzger bis zum Prunkgrab für den großbürgerlichen Unternehmer. Die Führung gibt einen Einblick in die jüdische Friedhofskultur vor dem Hintergrund jüdischen Lebens in Konstanz im 19. und 20. Jahrhundert. Männer bitte Kopfbedeckung mitbringen.

**Konstanz, Kurs 15430**
Dr. Uwe Brügmann, Historiker
So, 26.04.20, 10.30-12.00 Uhr
Treffpunkt: Hauptfriedhof, Trauerhalle
9,00 €, Eintritt frei für Mitglieder DIG, GCJZK, JG, Anmeldung erforderlich

### SPUREN JÜDISCHEN LEBENS IN KONSTANZ

**Vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert.**
Die Führung erinnert an bestimmten Orten, sowie anhand von Bildmaterial und historischen Dokumenten an die Geschichte der Juden im Mittelalter und der Neuzeit in der Stadt. Von den frühen Pogromen im 14. Jahrhundert und der Vertreibung im Spätmittelalter über die Wiederansiedlung im 19. Jahrhundert bis hin zur Diskriminierung, den Arisierungen, dem Zwang zur Emigration und den Deportationen in der NS-Zeit finden sich in Konstanz zahlreiche Spuren jüdischen Lebens. Mit Besuch der neuen Synagoge, bitte Herren mit Kopfbedeckung.

**Konstanz, Kurs 15435**
Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
So, 12.01.20, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Rheintorturm · 9,00 €
Eintritt frei für Mitglieder DIG, GCJZK, JG, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 15436**
Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
So, 10.05.20, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Rheintorturm · 9,00 €
Eintritt frei für Mitglieder DIG, GCJZK, JG
Anmeldung erforderlich

### CARL VON HÄBERLIN IN KONSTANZ ENTDECKEN

**Auf den Spuren Konstanzer Geschichte**
Der Kunsthistoriker und Konstanz-Kenner Henry Gerlach beginnt die Entdeckungstour mit Häberlins Bildern im Konstanzer Rathaus. Weiter geht es zum Obermarkt und schließlich in den Kreuzgang des ehemali-

gen Dominikanerklosters auf der Insel. Ein etwas anderer Stadtrundgang!

**Konstanz, Kurs 15440**
Henry Gerlach, Literaturwissenschaftler, Philosoph, Kunsthistoriker
Mo, 20.04.20, 10.30-12.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Kanzleistr.
9,00 €, Anmeldung erforderlich

**Bitte beachten Sie auch den Vortrag über Carl von Häberlin auf S. 20.**

### AUF DEN SPUREN DES HITLER-ATTENTÄTERS GEORG ELSER

Dieser Rundgang begibt sich auf die Spuren des Hitler-Attentäters Johann Georg Elser, dessen gescheitertes Attentat auf Adolf Hitler am 08.11.1939 im Bürgerbraukeller in München stattfand. Vom Hafen aus geht es zum Haus »Zum blauen Sattel«, seinem Wohnhaus in Konstanz. Der Rundgang endet am Gedenkstein des Radolfzeller Bildhauers Markus Daum an der Schwedenschanze, wo Elser am Abend des 08.11.1939 bei der Flucht in die Schweiz verhaftet wurde.

**Konstanz, Kurs 15450**
Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 14.03.20, 14.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Hafenuhr
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### DAS KONSTANZER MÜNSTER UND SEINE SCHATZKAMMER

Das Konstanzer Münster, eine Basilica minor, steckt voller Sehenswürdigkeiten. Architektonisch handelt es sich um eine der größten romanischen Kirchen Südwestdeutschlands. Besonderes Pilgerziel am Schwabenweg ist die romanische Mauritiusrotunde mit einem kunsthistorisch bedeutenden Heilig-Grab-Aufbau aus der Frühgotik. Im Obergeschoss der Konradikapelle, das über die Sakristei zugänglich ist, befindet sich das Sacrarium, die Schatzkammer.

**Konstanz, Kurs 15470**
Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 21.03.20, 14.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Münsterportal
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### DAS KONSTANZER MÜNSTER UND SEIN DACHSTUHL

Das Konstanzer Münster, eine Basilica minor, steckt voller Sehenswürdigkeiten. Die Führung führt hoch hinauf auf den Dachstuhl und den Turm.

**Konstanz, Kurs 15472**
Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 16.05.20, 14.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Münsterportal
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### VON WUOSTGRÄBEN UND ANDEREN STILLEN ÖRTCHEN

**Durch die mittelalterlichen Feuergassen**
Einen Blick hinter die steinernen Fassaden von Konstanz ermöglicht dieser Rundgang. Normalerweise nicht zugängliche Feuergassen und Hinterhöfe präsentieren ein ganz anderes Bild der einst mächtigen Bischofsmetropole. Selbst alteingesessene Ortskundige werden aus dem Staunen nichtmehr herauskommen, das Mittelalter lebt im Verborgenen!

**Konstanz, Kurs 15480**
Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 25.04.20, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Münsterportal
9,00 €, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 15482**
Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 20.06.20, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Münsterportal
9,00 €, Anmeldung erforderlich

## WANDERUNGEN

### VON DER »BADISCHEN RIVIERA« AUF DIE KONSTANZER WEINBERGE

Selten sind Geschichte, Natur und Kultur eine solche Einheit wie an der malerischen Konstanzer Uferpromenade. Nach einem unterhaltsamen Spaziergang, gewürzt mit spannenden Geschichten zur alten Konzilstadt, gibt es ein Picknick am See oder im Gartenlokal. Dann geht es zur vergessenen Lorettokapelle und auf die versteckten Konstanzer Weinberge mit Infos zum Bio-Weinbau und grandiosen Panoramablick über Stadt und See.
Bei unsicherem Wetter, 1 Stunde vorher 07531/61181 anrufen. Es werden 10 km mit ca. 15 Unterbrechungen gelaufen.
**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, Picknick.

**Konstanz, Kurs 15500**
Manfred Kammerlander, Stadtführer und Bodensee-Guide
Fr, 01.05.20, 10.00-15.30 Uhr
Treffpunkt: Alte Rheinbrücke, bei Restaurant Syrtaki · 18,50 €, Anmeldung erforderlich

### SCHLÖSSER-WANDERUNG MIT TRAUMPANORAMA

Schloss Arenenberg, Salenstein, Eugensberg, Ruine Sandegg und Louisenberg, liegen in Traumlagen dicht beieinander. An mehreren herrlichen Ausblicken erfahren Sie viel über das Leben von Königin Hortense und ihrem Sohn Louis Napoléon, die hier lebten. Durch wildromantische Tobel geht es von Schloss zu Schloss, mit Informationen über deren einstige »Geister« und Bewohner. Auch die alten Fresken in der sonst geschlossenen St. Aloisius-Kapelle werden möglicherweise zu sehen sein. Bei unsicherem Wetter, 1 Stunde vorher 07531/61181 anrufen. Es werden ca. 6 km gelaufen.
**Bitte mitbringen:** feste Schuhe und Picknick

**Konstanz, Kurs 15505**
Manfred Kammerlander, Stadtführer und Bodensee-Guide
Fr, 08.05.20, 15.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Bhf. Mannenbach-Salenstein
12,00 €, Anmeldung erforderlich

### MÄRCHENSPAZIERGANG AUF DEN HOHEN STOFFELN

**Mit Märchen aus aller Welt**
Wir streifen durch den wunderschönen Hegau mit seiner Blütenpracht und entspannen in der Natur mit einer großartigen Aussicht und dazu Märchen aus aller Welt und dem »Hegauer Lied« von Heimatdichter Eduard Presser: »Dört obe uff de Stoffler Höh, Wie isch's so prächtig und so schö! Do leit ringsum im Sunneglanz, De Hegau mit sim Burgekranz. Im Oste glänzt de Bodesee, Und gege Süd de Alpeschnee…«

**Engen, Kurs 15520**
Elisabeth Frank, Märchenerzählerin
So, 03.05.20, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Hauptportal Kirche in Weiterdingen · 9,00 €, eigene Kinder bis 10 Jahre frei, 5,00 € Kinder 10-16 Jahre
Anmeldung erforderlich

### DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN – WALDBADEN

**Waldwanderung mit Überraschung**
»Waldbaden« ist uralt und doch der allerneueste Trend. Unser Wald ist voll lebendiger Empfindungen. Revierleiter und Förster Werner Hornstein aus Aach möchte allen Teilnehmenden zwischen 14 und 99 Jahren ihre Sinne öffnen. Feste geschlossene Schuhe und lange Hose erforderlich

**Aach, Kurs 15600**
Werner Hornstein, Revierleiter, Kreisforstamt Konstanz
Do, 23.04.20, 17.30-19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aachquelle, Hauptstraße 24
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### WALDBEGEHUNG MIT DEM FÖRSTER: DIE ROBINIE

**Frühling mit dem Baum des Jahres 2020**
Mit dem Klimawandel ändern sich die Rahmenbedingungen für die Forstwirtschaft radikal. Die Standortbedingungen für die Waldbäume und damit für alle im Wald lebenden Arten sind nicht mehr die gleichen. Das Ökosystem Wald muss sich diesen Schwankungen anpassen. Die Robinie ist Baum des Jahres 2020 und sie polarisiert. Begleiten Sie den Förster bei einem Rundgang durch den Wald und lassen Sie sich erklären, welche Probleme, aber auch welche Chancen es für unseren Wald gibt.
Waldtaugliche Kleidung erforderlich

**Hilzingen, Kurs 15610**
Werner Hornstein, Revierleiter, Kreisforstamt Konstanz
Di, 12.05.20, 18.30-20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kreisel Twielfeld zwischen Hilzingen und Singen an der B314
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### DEN FRÜHLING SCHMECKEN

vhs + Umweltzentrum Stockach
Auf einem Wildkräuterspaziergang mit dem UmweltZentrum Stockach lernen Sie zahlreiche Pflanzen unserer Region kennen, erfahren Interessantes über deren Verwertungsmöglichkeiten in der Küche sowie in der Volksheilkunde. Darüber hinaus können Sie in der Natur aus Wildkräutern zubereitete Delikatessen genießen. Und natürlich gibt es zum Mitnehmen jede Menge Rezepte.
**Bitte mitbringen:** Behälter zum Sammeln, kleines Trinkglas

**Stockach, Kurs 15700**
Sabrina Molkenthin, Leiterin UmweltZentrum Stockach
Sa, 04.04.20, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz links an der B313 zwischen Stockach und Espasingen
15,00 €, Kinder kostenfrei

### WILDKRÄUTERWANDERUNG IM FRÜHLING

Im Frühling gibt es auf unseren Wiesen und Wäldern viel zu entdecken. Die wilden Frühlingskräuter stecken voller Energie, sind nach dem Winter wahre Powerpakete für uns. Neben altem Wissen und Geschichten rund um Kräuter erfahren Sie viel Wissenswertes über die Verwendung in der Küche und die Bedeutung in der Volksheilkunde. Nach dem Wandern genießen Sie aus Wildkräutern zubereitete Köstlichkeiten bei Seesicht.
**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, Korb zum Sammeln, Schere

**Mühlhausen, Kurs 15710**
Hanna Blohm, Kräuterpädagogin
Sa, 25.04.20, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kath. Kirche, Krähenweg · 20,50 € inkl. Imbiss
Anmeldung erforderlich

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 15712**
Hanna Blohm, Kräuterpädagogin
Sa, 23.05.20, 14.30-17.30 Uhr
Ludwigshafen, Ortsausgang Parkplatz Blütenweg · 20,50 € inkl. Imbiss
Anmeldung erforderlich

### SOMMERSTEINPILZE UND ANDERE HÄUFIGE RÖHRLINGE

Wo findet man Sommersteinpilze und andere essbare Röhrlinge? In Theorie und Praxis werden Fundorte, Ökologie, Röhrlings-Pilzkunde, Verwendung der Funde, Verhalten in der Natur und Sammelvorschriften behandelt.
**Bitte mitbringen:** Pilzbücher, wenn vorhanden, Schreibmaterial

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 15800**
Heidrun Häußler, Studienrätin i.R.
Fr, 19.06.20, 19.00-21.00 Uhr, Theorie
Sa, 20.06.20, 10.00-13.00 Uhr, Exkursion
Ludwigshafen, Sernatingenschule
30,00 €, Anmeldung erforderlich

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 15805**
Heidrun Häußler, Studienrätin i.R.
Fr, 26.06.20, 19.00-21.00 Uhr, Theorie
Sa, 27.06.20, 10.00-13.00 Uhr, Exkursion
Ludwigshafen, Sernatingenschule
30,00 €, Anmeldung erforderlich

### SPEISEMORCHELN

Speisemorcheln stehen im Mittelpunkt von Theorie und Praxis. Wie finde ich Speisemorcheln, Ökologie, Abgrenzung zu anderen ähnlichen Arten, Speisemorchel-Pilzkunde, Verarbeitung von Speisemorcheln, Verhalten im Wald als Pilzsucher und Sammelvorschriften.
**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden Pilzbücher, Schreibmaterial

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 15810**
Heidrun Häußler, Studienrätin i.R.
Fr, 06.03.20, 19-00-21.00 Uhr, Theorie
Sa, 07.03.20, 10.00-13.00 Uhr, Exkursion
Ludwigshafen, Sernatingenschule
30,00 €, Anmeldung erforderlich

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 15812**
Heidrun Häußler, Studienrätin i.R.
Fr, 27.03.20, 19.00-21.00 Uhr, Theorie
Sa, 28.03.20, 10.00-13.00 Uhr, Exkursion
Ludwigshafen, Sernatingenschule
30,00 €, Anmeldung erforderlich

### LEHRWANDERUNG FÜR PILZFREUNDE IN AACH

Elke Hofmann zeigt Pilze und ihre Standorte, Lebensgemeinschaft Pilz und Baum, Pilze als unentbehrliche Helfer des Waldes. Es werden heimische Pilze vor Ort bestimmt und aufgezeigt, wie Speisepilze richtig gesammelt, gesäubert, für den Kochtopf vorbereitet und zubereitet werden. Sie lernen die Merkmale von Giftpilzen erkennen, so dass Sie Sicherheit in ihrem Hobby bekommen.
**Bitte mitbringen:** kleiner Korb, Küchenmesser, waldgeeignete Kleidung, bitte keine Plastiktüten!

**Aach, Kurs 15820**
Elke Hofmann, geprüfte Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM)
Fr, 04.09.20, 13.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aachquelle
20,00 €, Anmeldung erforderlich

**Aach, Kurs 15821**
Elke Hofmann, geprüfte Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM)
Fr, 11.09.20, 13.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aachquelle
20,00 €, Anmeldung erforderlich

**Aach, Kurs 15822**
Elke Hofmann, geprüfte Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM)
Fr, 18.09.20, 13.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aachquelle
20,00 €, Anmeldung erforderlich

Wir danken Valerie Lipscher für die Überlassung ihres Bildes »Telefon« und empfehlen die Ausstellung »Heimreisen« von Familie Lipscher vom 07.05.-31.08.20 in der vhs-Galerie Konstanz. Vernissage und Rahmenprogramm s. S. 56.

**ANSPRECHPARTNER**

**Dr. Frank Weigelt**
**Kulturelle Bildung**
**07771/9381-31**
**weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de**

**IN UNSEREN KURSEN ZUR KULTURELLEN BILDUNG**

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie Kernkompetenzen, wie z. B. Flexibilität und Improvisationsbereitschaft**
- **finden Sie zu neuen Sichtweisen und Lösungswegen**
- **fördern und fordern Sie Ihre Persönlichkeit**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen.**





# Kultur

Ausstellungen ····· 56
Literatur & Schreiben ····· 57
Literatur-Fernkurse an der vhs ····· 59
Zeichnen & Malen ····· 60
Fotografie & Medien ····· 64
Afrikanischer Nachmittag ····· 66
vhs & Jugendmusikschule ····· 67
Musik & Gesang ····· 68
Tanz & Theater ····· 71
Kunsthandwerk ····· 76
Tradition Handwerk – neu erleben ····· 84
Textiles Gestalten ····· 80

**TRADITION HANDWERK – NEU ERLEBEN**

**In Kooperation mit der Handwerkskammer Konstanz bietet Ihnen die vhs spannende Einblicke in traditionelle und selten gewordene Handwerke in Konstanz. Mehr auf S.84**

## AUSSTELLUNGEN

**Die Ausstellungen sind während der Sekretariatsöffnungszeiten frei zugänglich.**

### »LEBENSKRAFT«

**Eine Ausstellung von Nicole Kalitta aus Konstanz**

Die Ausstellung präsentiert einen Ausschnitt des künstlerischen Schaffens von Nicole Kalitta. Gezeigt werden Skulpturen in Holz, Ytong und Metall, ergänzt durch Bilder und Wandbehänge. Für die Künstlerin ist ihre Kunst purer Ausdruck ihrer Lebenskraft. »Wenn ich in der Werkstatt bin, vergesse ich Raum und Zeit. Es fließt!«, so Kalitta. Lebenskraft und Energie strömen in ihre Werke. Sie erschaffen sich unter ihren Händen mit Freude. Gesichter haben es der Künstlerin im Besonderen angetan. Es hat sich in ihrem künstlerischen Schaffen eine ganz eigene Gesichtsform herausgebildet, die auch ihr Markenzeichen ist.

**vhs Konstanz: 05.03.-20.04.20**

### VERNISSAGE

Do, 05.03.20, 19.00-20.30 Uhr

### KÜNSTLERISCHE YTONG- BEARBEITUNG – EINE EINFÜHRUNG

**Begleitprogramm zur Ausstellung »Lebenskraft« von Nicole Kalitta**

Die Kursteilnehmenden erhalten einen Einblick in die künstlerische Ytong-Verarbeitung. Jeder Teilnehmende kann am Ende des Workshops sein Werk mit nach Hause nehmen. Es können sowohl abstrakte als auch figürliche Kunstobjekte erarbeitet werden. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Mundschutz für Feinstaub, falls vorhanden: Feilen, Raspel, Handsäge, Laubsäge, Meißel und Hammer

**Konstanz, Kurs 20001B**
Nicole Kalitta, Kunstschaffende
Sa+So, 25.04.+26.04.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 58,50 € + Materialkosten für Ytong-Klötze nach Verbrauch

### »DIE MACHT DER GEFÜHLE«

Unsere Politik wird scheinbar zunehmend von Gefühlen bestimmt. Fakten werden durch gefühlte Wahrheiten infrage gestellt. Radikale aller Couleur finden mit einfachen Antworten auf komplexe Fragen immer mehr Zuspruch. Hier setzt die Ausstellung »Die Macht der Gefühle« an. Die Schau verdeutlicht die politische und gesellschaftliche Wirkungsmacht von Emotionen. Sie nimmt heutige Erscheinungsformen von 20 Gefühlen zum Ausgangspunkt und zeigt deren historische Entwicklung im 20. Jahrhundert.

**vhs Singen: 24.01.-30.04.20**

### »HEIMREISEN« VON FAMILIE LIPSCHER

**Eine Kooperationsveranstaltung von vhs und DIG Bodensee-Region sowie GCJZ, JG Konstanz**

Im Herbst 2018 reiste Valerie Lipscher zusammen mit ihrem Vater Juraj in dessen Heimatland. Anhand von Texten und Bildern befasst sich Valerie Lipscher in der Ausstellung mit dieser Reise und dem fehlenden Bezug zu ihrer jüdisch-slowakischen Herkunft. Umrahmt werden die Malereien von einer Auswahl Fotografien, die ihr Vater seit den frühen neunziger Jahren bei seinen Heimreisen in die Slowakei und nach Tschechien anfertigte. Anlässlich der Ausstellung findet im zeitlichen Nachgang eine Lesung aus dem Buch «Simon der Gerechte – ein jüdisches Familienschicksal» der Großmutter Magdalena Lipscher statt.

**vhs Konstanz: 07.05.-31.08.20**

### VERNISSAGE

Do, 07.05.20, 19.00-20.30 Uhr

### LESUNG AUS DEM ROMAN »SIMON DER GERECHTE – EIN JÜDISCHES FAMILIENSCHICKSAL« VON MAGDALENA LIPSCHER

**Begleitprogramm zur Ausstellung »Heimreisen« von Familie Lipscher**

Anlässlich der Ausstellung »Heimreisen« findet eine Lesung aus dem Buch «Simon der Gerechte – ein jüdisches Familienschicksal» von Magdalena Lipscher statt.

**Konstanz, Kurs 20003B**
Valerie Lipscher
Do, 25.06.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

### »UNTER WEITEM HIMMEL«

**Eine Ausstellung von Marlis Reimann aus Stockach**

Die Stockacher Künstlerin Marlis Reimann zeigt norddeutsche Landschaft und christliche Themen jenseits von religiösem Kitsch. Ihre meist stark farbigen Bilder wollen zur Auseinandersetzung mit den gezeigten Inhalten anregen.

**vhs Stockach: 06.03.-03.05.20**

### VERNISSAGE

Fr, 06.03.20, 19.00-20.30 Uhr

## LITERATUR & SCHREIBEN

### LESEN UND SCHREIBEN WIE DIE GROSSELTERN

**Grundkurs Sütterlin – alte deutsche Schreibschrift**

In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten: Omas altes Kochbuch, alte Bücher, Zeitschriften oder alte Briefe. Doch dieser Schatz ist bald nicht mehr zugänglich, wenn die altdeutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann. An vier Abenden erlernen Sie in diesem Kurs das Lesen und Schreiben einer Schrift, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin (1865-1917) benannt ist und die bis zur Einführung der lateinischen Schreibschrift 1941 verwendet wurde.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Doppellinienheft (Klasse 1 oder 2)

**Konstanz, Kurs 21200**
Gisela Restle, M.A.
4 x Di ab 10.03.20, 19.00-20.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 36,00 €

### KREATIVES SCHREIBEN »KURZGESCHICHTEN«

**Kompaktkurs**

Dieser Kurs macht Sie mit den Grundlagen des kreativen Schreibens vertraut und klärt Fragen: Woher kommen die Ideen? Wie wirken die erschaffenen Figuren lebendig? Und wie baut man eine Geschichte auf? Sie lernen Techniken, die Ihrer Fantasie auf die Sprünge helfen. In Gruppen-, Paar- und Einzelarbeit erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Inspiration eine spannende Geschichte entwickeln können.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Papier

**Konstanz, Kurs 21201**
Manuela Ziegler,
Freiberufl. Journalistin, Autorin
2 x Fr, 27.03.+24.04.20, 13.00-18.00 Uhr
vhs · 73,50 €

### SCHREIBEND SICH SELBST ENTDECKEN

»Wer bin ich, und wenn ja - wie viele?« Frei nach dem Buchtitel von Richard David Precht erkunden die Teilnehmenden mit Hilfe von literarischen Archetypen ihr Inneres. Wer kennt sie nicht: den kreativen Schöpfer, den mutigen Krieger, den inneren Kritiker. Schreibend erkunden Sie mit deren Hilfe Ihre inneren Anteile.
**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, Getränke

**Konstanz, Kurs 21202**
Marlene Jäkle, Autorin, Poetin
3 x Sa ab 07.03.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 155,00 €

### SPIEL MIT WORTEN

Wenn der Boden der Tatsachen eine Schokoglasur vertragen könnte, wird es Zeit für ein Spiel: Bauklötze aus der Wortschatzkiste machen Purzelbäume in die Trickkiste. Auf der Spielwiese des Schreibens gibt es keinen Anpfiff und nur eine Spielregel: Alle dürfen kommen - nur Ernst wird nicht dabei sein...!
**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, Getränke

**Konstanz, Kurs 21203**
Marlene Jäkle, Autorin, Poetin
4 x Mi ab 01.07.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 88,00 €

### SCHREIBEN FÜR DEN FRIEDEN

**Perspektivisches Schreiben**

Ziel des Kurses ist nicht, die Welt zu befrieden, sondern mit dem einzigen Ort in Kontakt zu kommen, wo Frieden machbar ist: unser Selbst. Friede oder sein Gegenteil manifestiert sich in Beziehungen, die es evtl. zu klären gilt. Besonders beim »perspektivischen Schreiben« können Beziehungen geklärt und befriedet werden. So lösen sich Konflikte und der Schreibende bekommt Energie für andere Dinge.
**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, Getränke

**Konstanz, Kurs 21204**
Marlene Jäkle, Autorin, Poetin
3 x Do ab 18.06.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 66,00 €

### FRAUEN EINE STIMME GEBEN

**Ein Kurs anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Frauenwahlrechts in Deutschland**

Was Frau schon immer einmal sagen wollte, sich aber nicht getraut hat, zu formulieren. Das Weibliche in all seinen Facetten darf und soll in diesem Kurs zu Wort kommen, denn »Frau zu sein, ist so schwierig, dass eben nur eine Frau es kann ...«.
**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, Getränke

**Konstanz, Kurs 21205**
Marlene Jäkle, Autorin, Poetin
2 x Sa ab 13.06.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 85,00 €

### WOZU BRAUCHE ICH FÜSSE, WENN ICH FLÜGEL HABE

**Foto- und Schreibworkshop**

Welche Kräfte ruhen in uns und wie aktivieren wir sie? Frida Kahlo malte sich häufig selbst, damals gab es noch keine Handys, die hätten helfen können. Wir beschäftigen uns mit Hilfe von Selfies mit unserer Ausdrucksweise. Sie erfahren, dass Sie Ihre Selbstportraits mit einfachen Mitteln mit dem Handy gestalten können. Die Freude am Ausprobieren und Experimentieren steht im Vordergrund. Mit dem biografischen Schreiben nähern wir uns an uns selbst an.
**Bitte mitbringen:** USB Stick, Handy und Requisiten

**Konstanz, Kurs 21206**
Gudrun Holtz, Journalistin, Autorin, Fotografin
Fr-So, 13.02.-15.02.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 126,00 €

### AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN DEM LEBEN AUF DER SPUR

**Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Möchten Sie einen Tag lang schreibend Ihrem Leben begegnen? In dieser Schreibwerkstatt öffnen Sie mit vielfältigen Anregungen des Kreativen Schreibens die Schatzkiste Ihrer Erinnerungen. Mit leichter Hand spüren Sie Bekanntem und Verborgenem nach, erfahren die Möglichkeiten der Figurenentwicklung, Erzählperspektiven, Zeitebenen und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf Merkmale des bildhaften Schreibens. Sie erhalten interessante Tipps, wie Sie das Schreiben mühelos in Ihren Alltag einbringen können.

**Radolfzell, Kurs 21207**
Christel Friedrich, Poesiepädagogin, Biografiearbeit
So, 16.02.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 51,50 €

### KEINE ANGST VOR DEM WEISSEN BLATT!

**Schreibwerkstatt**

Vom Eindruck zum Ausdruck: Ob Sie Tagebuch schreiben, spontan Eindrücke festhalten, Gefühle oder Beobachtungen reflektieren – Sie erhalten hier die Möglichkeit, mit

Anregungen des Kreativen Schreibens Ihr Anliegen ausdrucksstark aufs Papier zu bringen. Schreiben bedeutet auch, die Lust am Experimentieren mit Worten. Schenken Sie sich Zeit für eine inspirierende Reise mit Blatt und Stift.

**Konstanz, Kurs 21208**
Christel Friedrich, Poesiepädagogin, Biografiearbeit
So, 26.04.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 51,50 €

### SCHREIBEN UNTERWEGS
**Workshop am Sonntag**
Vom Eindruck zum Ausdruck: Ob ausgedehnte Ferien, Kurzreisen oder ein spontaner Besuch im Kunsthaus, es entstehen kostbare Eindrücke, die es festzuhalten lohnt. Durch das Schreiben schulen Sie Ihre Wahrnehmung und vertiefen Augenblicke Ihrer Reise nachhaltig. Unvergessene Begegnungen, Stimmungen, Farben oder alltägliche Momente finden Ausdruck in literarischen Kurzformen, die es zu entdecken gilt.

**Konstanz, Kurs 21209**
Christel Friedrich, Poesiepädagogin, Biografiearbeit
So, 29.03.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 51,50 €

### KREATIVES SCHREIBEN FÜR EINSTEIGER
Sie möchten schreiben und wissen nicht, wie Sie es angehen könnten? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren. Neben spielerischen Übungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, erarbeiten Sie weitere Bausteine: Figurenentwurf, Perspektiven, Orte und Dialoge. Von eigenen Ideen überrascht zu werden, macht riesig Spaß.
**Bitte mitbringen:** Papier zum Schreiben, Stifte, auf Wunsch auch Laptop

**Konstanz, Kurs 21210**
Katharina E. Volk, Schriftstellerin
Sa, 23.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 51,50 €

### SCHREIBWERKSTATT FÜR EINSTEIGER
Diese Schreibwerkstatt richtet sich an Teilnehmende aus dem Kurs »Kreatives Schreiben für Einsteiger«. Mitzubringen sind eine Idee oder ein Schreibthema. Im Kurs arbeiten Sie aktiv an Ihrem eigenen Schreibvorhaben. Die Kursleiterin unterstützt beim Strukturieren, beim Entwerfen von Figuren und steht für Fragen und Feedback zur Verfügung. Einige Seiten eines bereits geschriebenen Textes können mitgebracht werden.
**Bitte mitbringen:** Papier zum Schreiben, Stifte, auf Wunsch auch Laptop

**Konstanz, Kurs 21211**
Katharina E. Volk, Schriftstellerin
Sa, 04.07.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 51,50 €

### SCIENCE FICTION-LESETREFF KONSTANZ
Der Science-Fiction-Lesekreis bietet monatlich die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten über Gelesenes zu diskutieren und sich gegenseitig interessante Bücher und Autoren vorzustellen: vom harten SF bis zur Science Fantasy. An jedem Abend wird ein Buch im Vordergrund stehen, dieses Buch wählt die Gruppe beim vorherigen Treffen gemeinsam aus.
**Bitte mitbringen:** zum ersten Termin einen besonderen SF-Roman, um diesen den anderen Teilnehmenden vorzustellen

**Konstanz, Kurs 21300**
Martina Kroth, Museumsleiterin
7 x Do, ab 13.02.20, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

### SINGENER LITERATUR-GESPRÄCHSKREIS
**Semesterthema »Großstadtleben«**
Der Singener Literaturgesprächskreis trifft sich alle drei bis vier Wochen, moderiert von Dr. Inga Pohlmann. Im Rahmen des Semesterthemas »Großstadtleben« sprechen wir am 13.02.20 über den Roman »Sungs Laden« von Karin Kalisa. Wir vergleichen unsere persönlichen Leseeindrücke und klären Fragen zu Stoff und Autorin. Gemeinsam entscheiden wir, was wir weiter lesen wollen.

**Singen, Kurs 21301**
Dr. Inga Pohlmann, Literaturwissenschaftlerin
4 x Do, 13.02./05.03./02.04./30.04.20
19.30-21.30 Uhr
vhs · 48,00 €

### KONSTANZER LESERUNDE
Wir Lesende kennen alle das Glück, wenn wir zufällig jemandem begegnen, der gerade das gleiche Buch gelesen hat, wie wir selbst. Um das nicht dem Zufall zu überlassen, treffen wir uns zum gemeinsamen Lektüreaustausch. Bei dieser oft sehr kreativen Teamarbeit kommt am Ende unserer Treffen immer wieder das Gefühl auf, die besprochenen Bücher mit vielen Augen gelesen zu haben. Über neue Teilnehmende freuen wir uns sehr.

**Konstanz, Kurs 21302**
Isabel Molina
Buchhandlung Homburger & Hepp KG
Münsterplatz 7 · 45,00 €

Kurszeit: jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
Kurstermine:
**09.03.20** Karl Heinz Ott, »Endlich Stille«
**27.04.20** Olga Tokarczuk, einen noch zu bestimmenden Roman
**08.06.20** Dag Solstad, »Elfter Roman, achtzehntes Buch«
**13.07.20** Minna Rytisalo, »Lempi das heisst Liebe«
**24.08.20** Laura Freudenthaler, »Die Königin schweigt«

### LESEKREIS KONSTANZ

**Konstanz, Kurs 21303**
Isabel Molina
Stadtbücherei am Münsterplatz
Wessenbergstr. 45 · 45,00 €
Treffpunkt: Eingang im Hinterhof

Kurszeit: jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Kurstermine:
**16.03.20** Karl Heinz Ott, »Endlich Stille«
**04.05.20** Olga Tokarczuk, einen noch zu bestimmenden Roman
**15.06.20** Dag Solstad, »Elfter Roman, achtzehntes Buch«
**20.07.20** Minna Rytisalo, »Lempi das heisst Liebe«
**31.08.20** Laura Freudenthaler, »Die Königin schweigt«

### LESEKREIS GAIENHOFEN
**Familiengeschichten: Hesse/ Flasar/ Murgia**
In diesem Kurs diskutieren Sie über Texte/ Textauszüge der neueren deutschsprachigen Literatur zum Thema »Familiengeschichten«. Bitte bringen Sie zum ersten Termin den Roman »Roßhalde« von Hermann Hesse mit. Weitere zu lesende Literatur wird am ersten Termin besprochen und festgelegt.
**Bitte mitbringen:** zum 1. Termin den Roman »Roßhalde« von Hermann Hesse

**Gaienhofen, Kurs 21304**
Ulrike Mettenberger
4 x Mi, 12.02./11.03./01.04./13.05.20
18.00-19.30 Uhr
H.-Hesse Schule, Schulstr. 2 · 36,00 €
Die vereinbarte Literatur wird von den Teilnehmenden selbst gekauft.

### LYRIK LOCKT!
Gedichte können uns berühren, beseelen, bezaubern - aber auch unsere Sinne öffnen und die Wahrnehmung schärfen. Die Poesie der Gegenwart beeindruckt durch ihre Vielfalt an Sprache und Ausdruck, Formen und Formaten. Was bewegt heutige Dichtkunst und was kann sie bewegen? Was macht sie neu, unkonventionell, überraschend anders? Der Kurs möchte zu allererst Freude an Dichtung und ihrer Deutung vermitteln. Im Zentrum steht die assoziative, aber wortgenaue Lektüre.

**Konstanz, Kurs 21305**
Dr. Heike Brandstädter, Literaturwissenschaftlerin
3 x Sa ab 29.02.20, 13.00-18.00 Uhr
vhs · 90,00 €, Literatur wird gestellt

### LITERATURCAFÉ RADOLFZELL
Lesen Sie leidenschaftlich gern und möchten Sie sich mit anderen Literaturinteressierten über die Lektüre austauschen? Dann sind Sie im Literaturcafé herzlich willkommen. Zum Einstieg in das Semester diskutieren wir in der 1. Sitzung Robert Menasses Roman »Die Hauptstadt«. Gemeinsam wählen die Teilnehmenden dann die weiteren Romane aus, mit denen wir uns in diesem Semester beschäftigen wollen.
**Bitte mitbringen:** vereinbarte Literatur

**Radolfzell, Kurs 21306**
Wiltrud Hülsmann-Stippich Germanistin
3 x Di, ab 17.03./21.04./19.05.20
19.30-21.00 Uhr
vhs · 27,00 €
Die vereinbarte Literatur wird von den Teilnehmenden selbst gekauft.





## LITERATUR-FERNKURSE AN DER VHS

**Ablauf:**
Der Start der Fernkurse ist jederzeit möglich. Nach der Anmeldung zum Haiku- oder Kurzgeschichten-Fernkurs erhalten Sie vier einzeln zu bearbeitende Kurspakete: jeweils bestehend aus mind. 45 Minuten selbstständigem Studium des Lehrmaterials. Sie bearbeiten selbstständig die jeweiligen Übungen und erhalten abschließend zu jeder Übung einen 30 Minuten Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail).

Am Kurs-/Semesterende besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, die Ergebnisse, ob Haiku oder Kurzgeschichten, in einer jeweiligen Publikation (inkl. ISBN-Nummer) zu veröffentlichen (die jeweiligen Zusatzkosten entnehmen Sie bitte dem Kursangebot)

**Um am Fernkurs teilzunehmen, benötigen Sie folgende Voraussetzungen: Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von PDF-Dokumenten (z. B. Acrobat Reader). Die Kommunikation erfolgt bevorzugt per E-Mail mit dem Dozenten.**

### DAS HAIKU – EINE EINFÜHRUNG IN THEORIE UND PRAXIS
**Fernkurs – Termine frei wählbar**
In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen der beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung – das Haiku – kennen. Das theoretische Grundwissen vermittelt Ihnen in diesem Fernkurs ein PDF-Dokument mit einer Vielzahl an Beispielen. Im Kurs bearbeiten Sie Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Hierzu erhalten Sie innerhalb einer Woche jeweils ein qualifiziertes Feedback.

**Kurs 21400**
Thomas Opfermann
4 Termine - 125,00 € + ggf. 15,00 € Publikationskosten

### KURZGESCHICHTEN – VON DER IDEE BIS ZUR PRÄSENTATION
**Fernkurs – Termine frei wählbar**
Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug per Unterlagen vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Am Ende jeder Übung erhalten Sie ein Feedback des Dozenten.

**Kurs 21401**
Thomas Opfermann
4 Termine - 125,00 € + ggf. 25,00 € Publikationskosten

### INDIVIDUELLE AUTORENSCHULUNG KURZGESCHICHTEN/HAIKU
**Fernkurs – Termine frei wählbar**
Sie schreiben Kurzgeschichten und/oder Haiku? Sie benötigen keinen Einsteigerkurs oder haben diesen bereits absolviert? Individuelles persönliches Feedback bekommen Sie im Rahmen dieser Autorenschulung. Sie senden max. 2 Kurzgeschichten bzw. max. 10 Haiku an den Kursleiter und bekommen innerhalb einer Woche ein schriftliches Feedback. Auf dieser Grundlage tauschen Sie sich im Anschluss max. 30 Minuten persönlich per Webchat oder Telefon aus.

**Kurs 21402**
Thomas Opfermann
1 Termin - 35,00 € + ggf. 25,00 € Publikationskosten

## ZEICHNEN & MALEN

### MIT DER FELDSTAFFELEI IN DER FREIEN NATUR ZEICHNEN – GRUNDLAGENKURS

**Skizzieren von Wasservögeln und Kolorieren mit Softpastellen und Pastellstiften, geeignet ab 16 Jahren**

Wildtiere bewegen sich in der Regel so schnell, dass sich wenig Möglichkeit bietet, eine Momentaufnahme zu skizzieren. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Varianten kennen, um schnelle Bewegungsabläufe von Wildtieren auf Papier festzuhalten. Dazu können Sie neben Fotografien auch von der Dozentin mitgebrachte Kopien mit verschiedenen Bewegungsstellungen von Vögeln verwenden. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Feldstaffelei, kleiner Hocker, Pappe als festen Untergrund, Zeichenpapiere, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, Pastellstifte, Softpastelle

**Radolfzell, Kurs 22100**
Ulrike Kling, Handwebgesellin, Freie Künstlerin
Sa, 28.03.20, 10.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Schiffsanleger in Radolfzell Karl-Wolf-Str. 5 · 30,00 €

### FREIES MALEN MIT ACRYL

Die eigenen Ideen der Teilnehmenden werden im Kurs aufgenommen und durch spezifische Techniken gezielt gefördert. Dabei werden Farbwahl- und Kompositionskriterien sowie Maltechniken vermittelt. Jeder Teilnehmende erhält individuelle Unterstützung nach Wunsch und Bedarf.

**Bitte mitbringen:** Malkleidung oder Schürzen, Pinsel, Farben

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 22101**
Heidrun Häußler, Studienrätin i.R.
6x Di, ab 03.03.20, 18.30-20.30 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule Werkraum · 72,00 €

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 22102**
Heidrun Häußler, Studienrätin i.R.
6x Di, ab 19.05.20, 18.30-20.30 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule Werkraum · 72,00 €

### ZEICHNEN UND MALEN IN DER NATUR AM BODENSEE UND IM HEGAU

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Die Natur intensiv wahrnehmen unter Berücksichtigung der Luftperspektive sowie der Strukturen der Felder. In diesem Kurs lernen Sie, die Natur zu erfassen und das Bild richtig aufzubauen, warme Töne und kalte Schatten, Licht und Schatten in Tonwerte umzusetzen.

**Bitte mitbringen:** Zeichenmaterial, Farben, Pinsel, Leinwand, Staffelei

**Stockach, Kurs 22103**
Roland Kamenzin, Kunstmaler
Sa, 16.05.20, 14.00-17.00 Uhr
So, 17.05.20, 10.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Rewe-Parkplatz, Dillstraße (Richtung Winterspüren) · 73,50 €

### ZEICHNEN UND MALEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

**Übungen mit unterschiedlichen Zeichnen- und Maltechniken**

Sie üben ungezwungen mit Kohle, Bleistift, Ölkreide, Aquarell- und Acrylfarben genaues Hinsehen, Perspektive, Bildaufbau und den Umgang mit Licht und Schatten. Wir lassen uns dabei von der Kunst alter und moderner Meister wie z. B. Piet Mondrian und anderen inspirieren.

**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, Bleistifte, Buntstifte, Kohle, Radierer, Pastell-/ Ölkreiden, Aquarellzubehör

**Konstanz, Kurs 22104**
Margaretha Devin
7 x Mo ab 02.03.20, 17.30-19.30 Uhr
vhs · 102,50 €

**Konstanz, Kurs 22104A**
Margaretha Devin
9 x Mo ab 11.05.20, 17.30-19.30 Uhr
vhs · 132,00 €

**Konstanz, Kurs 22105**
Margaretha Devin
7 x Di ab 04.02.20, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 154,00 €

**Konstanz, Kurs 22105A**
Margaretha Devin
9 x Di ab 21.04.20, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 198,00 €

### ZEICHNEN UND MALEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

**Workshop mit Bleistift, Pastell, Aquarell**

Zeichnen als uralte Ausdrucksform menschlicher Gestaltung wird locker und in exakter Formation geübt. Dabei geht es sowohl um Licht und Schatten als auch um Perspektive und Bildaufbau. Vorbilder sind Leonardo da Vinci, Dürer, aber auch Matisse, El Greco, Picasso, die uns als sehr gute Meister den Weg weisen können.

**Bitte mitbringen:** Skizzenpapier, 6B Bleistift Faber Castell TK 9400, Radierer Perfection 7057 Faber Castell, Buntstifte, nach Bedarf Pastellkreiden, Aquarellzubehör, gerne auch eigene Motivvorlagen

**Konstanz, Kurs 22106**
Ulla Attenberger, Studienrätin/Freie Kunstmalerin
Mi+Do, 29.07.+30.07.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 58,50 €

### ZEICHNEN UND MALEN FÜR JUNGE MENSCHEN

**Wochenendworkshop**
**geeignet von 8 bis 18 Jahren**

Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 244.

**Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A3, Bleistifte, Kohle, Radiergummi

**Singen, Kurs 22107**
Elisa Noël, Bildhauerin, Malerin, Philosophin
Sa, 28.03.20, 10.00-17.00 Uhr
Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 60,00 €
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### MALEN IM ATELIER DES KUNSTMALERS ROLAND KAMENZIN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Wir üben den Umgang mit Acryl-, Ölfarbe, Aquarell und Pastell sowie wie das Mischen der Farben für Licht und Schatten und das Aufbringen von Strukturpaste mit Spachtelgeräten. Sie können Ihre Lieblingsformen selbst auswählen, auf Leinwand, abstrakt oder gegenständlich.

**Bitte mitbringen:** Aquarellkarton, weiteres Material und Werkzeug werden gestellt

**Stockach- Windegg, Kurs 22200**
Roland Kamenzin, Kunstmaler
5 x Mi ab 22.04.20, 19.00-21.15 Uhr
Atelier Kamenzin, Tuttlingerstr. 137
82,50 € + Materialkosten

### FARBE PUR

**Pigmente in der Malerei**

Gebrannte Siena, Indischgelb, Terra di Pozzuoli, Safflor, Irgazingrün, Purpur... jedes Pigment und jede Farbe hat ihre Vorgeschichte, die sie prägt. In diesem Workshop geht es darum, Farbe, ihre Eigenschaften und ihre Ursprünge kennenzulernen und es gibt genügend Raum, um verschiedenste Pigmente und Bindemittel auszuprobieren und ein eigenes malerisches Vokabular zu entwickeln.

**Bitte mitbringen:** einfache Pinsel, wenn vorhanden Leinwand

**Konstanz, Kurs 22201**
Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa+So, 11.07.+12.07.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 € + ca. 20,00 € Material
Pigmente und Bindemittel werden im Kurs direkt abgerechnet

### LUST AUF FARBE – MISCHTECHNIKEN

**Atelierkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, geeignet ab 9 Jahren**

Wir malen nach eigener kreativer Motivwahl in Acryl auf grundierten Leinwänden (in unterschiedlichen Formaten) und ergänzen mit unterschiedlichsten Mischtechniken, z. B. Wachs, Tusche, Lack, Collage, Pastellkreide, Glitzerfarben oder Stiften. Wir beschäftigen uns auch mit figürlichem Zeichnen mit Bleistift.

**Bitte mitbringen:** Die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat

**Singen, Kurs 22203**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 22.02.+23.02.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten

**Singen, Kurs 22204**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 07.03.+08.03.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten

**Singen, Kurs 22202**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 08.02.+09.02.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 22202A**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 13.06.+14.06.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### MALEN WIE DIE MEISTER

**Original Meisterwerke »fälschen«**
**Atelierkurs**

Unter professioneller künstlerischer Anleitung können Sie nach Vorlagen (abstrakt oder figürlich) eigene Kunstwerke, wie von Meisterhand geschaffen, herstellen. Die Vorlagen werden im Kurs gestellt, z. B. nach Bildern von Chagall, Van Gogh, Klimt, Dali, Michelangelo, Picasso, Klee, Monet.

**Bitte mitbringen:** Die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat

**Singen, Kurs 22203**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 22.02.+23.02.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten

**Singen, Kurs 22204**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 07.03.+08.03.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten

### FREIES MALEN

**Eine neue Welt durch Farbe entdecken**

Der spielerische und freie Umgang mit Malen, die Entwicklung von Bildkompositionen und das Malen in großen Formaten mit verschiedenen Pinseln stehen im Vordergrund dieses Kurses. Sie lernen malerische Grundelemente kennen und werden vom Kursleiter individuell unterstützt. So versuchen Sie, zu Ihrer ganz eigenen malerischen Position zu gelangen.

**Bitte mitbringen:** große Papierbögen, Malkartons, Leinwände, Acrylfarbe, Pinsel verschiedener Größe, Töpfe zum Farbemischen, Materialien eigener Wahl

**Konstanz, Kurs 22205**
Davor Ljubicic
9 x Fr ab 13.03.20, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 162,00 €

### BODENSEE-AQUARELLE

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

In kleinen Schritten werden Sie mit den Grundelementen der Aquarellmalerei vertraut gemacht. Sie malen nach Vorlagen stimmungsvolle Bodensee-Aquarelle. Perspektive, Licht und Schatten sowie Bildaufbau werden geübt.

**Bitte mitbringen:** Aquarellblock (250gr), Aquarellfarben, Pinsel, Küchenkrepp, Schwamm, Sperrholzplatte

**Konstanz, Kurs 22206**
Uwe Brei
Sa+So, 09.05.+10.05.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 88,50 €
Teilnehmende sollen sich vor Kursbeginn mit dem Dozenten über das nötige Material absprechen. Eine Kontaktmöglichkeit erhalten Sie auf Anfrage in der vhs

### MAL MAL!!

**Ein Kurs für junge Menschen von 8 bis 18**

Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 245.

**Bitte mitbringen:** Skizzen-Block, Kohle, Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi, A3-Sammelmappe

**Konstanz, Kurs 22207**
Margaretha Devin
15 x Mi ab 12.02.20, 16.30-18.30 Uhr
vhs · 100,00 € inkl. Materialkosten

### AQUARELLIEREN MIT LEICHTIGKEIT

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Nachmittagskurs lernen Sie verschiedene Methoden der Aquarellmalerei, wie z. B. Nasstechnik und Auswaschverfahren, kennen. Sie probieren unterschiedliche Techniken, üben sich in Farbgestaltung und lassen sich von Beispielen alter und moderner Malerei inspirieren.

**Bitte mitbringen:** Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel, Bleistifte, Pastellkreiden etc., ggf. eigene Motivvorlagen

**Konstanz, Kurs 22208**
Margaretha Devin
6 x Fr ab 07.02.20, 13.45-16.45 Uhr
vhs · 132,00 €

**Konstanz, Kurs 22208A**
Margaretha Devin
7 x Fr ab 24.04.20, 13.45-16.45 Uhr
vhs · 154,00 €

### RELIEFTECHNIK MIT KAFFEE UND ACRYL AUF LEINWAND

**Staunen Sie, was aus Kaffee entsteht!**
**Geeignet ab 6 Jahren**

Die angerührte Kaffeemasse spachteln Sie auf die Leinwand. Einige Stellen werden erhöht, andere wieder abgetragen. Der Umschichtungsprozess dauert solange, bis Sie Ihre Lieblingsform gefunden haben. Sie können gegenständliche oder abstrakte Formen gestalten. Beim Trocknen entsteht ein spannender Nebeneffekt: Rissbildungen. Sie bemalen das Relief mit weißer Acrylfarbe, um die Strukturen besser zu erkennen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung; Material und Werkzeug werden im Kurs gestellt

**Konstanz, Kurs 22209**
Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
2 x Sa ab 20.06.20, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str. 9
44,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten

### EXPERIMENTIEREN MIT ACRYLFARBEN

**Lust auf Experimente?**
**Geeignet ab 6 Jahren**
Lassen Sie sich überraschen, mit was für Techniken Sie Acrylfarbe auf Papier und Leinwand auftragen können. Zu Hause können Sie die Bilder ausschneiden, in ein Passepartout kleben und einrahmen, oder auch Postkarten und Geschenkschachteln herstellen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung; Material und Werkzeug werden im Kurs gestellt

**Konstanz, Kurs 22210**
Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
Sa, 08.08.20, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str. 9
29,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten

### AQUARELLMALEREI

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Der Dozent vermittelt verschiedene Techniken des Aquarellmalens, den kreativen Umgang mit Farben und Pinseln sowie viele praktische Tipps und Tricks. Durch individuelle Betreuung und die Gelegenheit, verschiedene maltechnische Verfahren auszuprobieren, wie Farbmisch- und Aquarellmaltechniken, legt der Kurs Geheimnisse des Aquarellmalens offen.
**Bitte mitbringen:** Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben im Kasten, Radiergummi, weiche Bleistifte (2B-8B), Baumwolllappen oder Papierküchentücher, 2 Gläser, Mischteller, Schwamm

**Gaienhofen, Kurs 22211**
Boris Burakov
6 x Mo ab 03.02.20, 18.30-20.45 Uhr
H.-Hesse Schule; Schulstr. 2 · 81,00 €

**Radolfzell, Kurs 22211A**
Boris Burakov
6 x Mi ab 05.02.20, 18.30-20.45 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 81,00 €

### INTUITIVE AUSDRUCKSMALEREI

**Wochenendworkshop**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Intuitive Ausdrucksmalerei ist eine neue Art des Malens, die in erster Linie dem menschlichen Geist entgegenkommt. Diese Art des Malens bietet einen erfrischenden Blick auf die eigenen Möglichkeiten, ohne zu urteilen und bringt den »inneren Kritiker« zum schweigen. Sie lädt zum experimentieren und spielen mit Farben und Formen ein.
**Bitte mitbringen:** 2 Leinwände 70x70cm, Skizzenblock oder Papier, Bleistifte, Buntstifte, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, Malkittel, Material kann im Kurs erworben werden. Man darf aber auch sein eigenes Material mitbringen.

**Radolfzell, Kurs 22212**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa+So, 07.03.+08.03.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento, Bismarckstraße 28a · 134,00 € + Materialkosten

**Radolfzell, Kurs 22212A**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa+So, 20.06.+21.06.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento, Bismarckstr. 28a · 134,00 € + Materialkosten

### INTUITIVE AUSDRUCKSMALEREI

**Geeignet ab 16 Jahren**
**Bitte mitbringen:** 2 Leinwände 70x70cm, Skizzenblock oder Papier, Bleistifte, Buntstifte, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, Malkittel, Material kann im Kurs erworben werden. Man darf aber auch sein eigenes Material mitbringen.

**Radolfzell, Kurs 22213**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
10 x Do ab 05.03.20, 19.15-20.45 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstr. 28a · 164,00 € + Materialkosten

### ZEICHNEN MIT SOFTPASTELLEN, PASTELLSTIFTEN, KOHLE UND BLEISTIFT

**Geeignet ab 16 Jahren**
Softpastelle eignen sich für Mischtechniken und Bleistiftzeichnungen. Diese werden gerne mit Pastellfarben ausgemalt. Im Kurs machen Sie sich mit dem Material vertraut. Sie lernen das Mischen der Farben und das Betonen von Hell- und Dunkelkontrasten mittels Zeichenkohle. Sie zeichnen ungezwungen Momentaufnahmen. Es entsteht ein ganz persönliches Ergebnis, das nun mit Pastellstiften koloriert wird.
**Bitte mitbringen:** Softpastelle, Pastellstifte, Zeichenkohle, Bleistifte, Radiergummi, weißes Zeichenpapier

**Radolfzell, Kurs 22300**
Ulrike Kling, Handwebgesellin, Freie Künstlerin
4 x Mi ab 22.04.20, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 36,00 €

### PORTRAITZEICHNEN UND -MALEN NACH MODELL

Portraitzeichnen verlangt vom Betrachter, das Modell nicht nur als regungslose Statue zu betrachten, sondern auch als lebendiges Wesen mit Stimmungen und Reaktionen. Anfänger sind in diesem Kurs willkommen. Es gibt zudem die Gelegenheit, im Kurs »Portrait für Einsteiger« Grundkenntnisse des Zeichnens, der Proportionen und vieles mehr zu erlernen.
**Bitte mitbringen:** Blei-, Graphitstifte, Farbstifte, wer möchte kann auch Pinsel und Farben mitbringen, Radier- oder Knetgummi, Zeichenpapier DIN A3 oder größer

**Konstanz, Kurs 22301**
Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa+So, 08.02.+09.02.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 € +
Modelkosten 15,00 €/Person

### PORTRAIT FÜR EINSTEIGER

**Wochenendworkshop**
Wenn man ein Portrait malt, dann zeigt sich oft mit wenigen Strichen die »Landschaft« eines Menschen. Das »Herausziehen des Wesens« steckt in dem Wort »Portraitieren«. Es gilt, spielerisch das Einzigartige zu entdecken und mit Zufällen zu arbeiten, in Wechselwirkung zwischen angestrebter Ähnlichkeit und spontaner Verfremdung. Es werden viele praktische Tipps & Tricks gezeigt. Komposition und Form werden spielerisch erprobt.
**Bitte mitbringen:** Fotoportrait in DIN A4 (Kopie - SW oder Farbe), ein paar Transparenzpapiere DIN A4, Bleistifte, Radier-/Knetgummi, 1 Filzstift (medium, schwarz)

**Konstanz, Kurs 22302**
Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa+So, 04.07.+05.07.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 €

### HAND UND FUSS

**Wochenendworkshop**
Oft fehlt uns beim gegenständlichen Malen/Zeichnen die Fähigkeit, Hände und Füße gelungen darzustellen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit ihrer Eigenart und Anatomie. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Hände und Füße zeichnerisch zu erkunden und etwas über ihren Ausdruck (z. B. bei Handgesten) zu erfahren. Sie lernen Techniken und Methoden (Proportionen, Grundformen) kennen, um Ihren Zeichnungen »Hand und Fuß« zu verleihen.
**Bitte mitbringen:** Zeichenmaterial, Farben, Zeichenpapier

**Konstanz, Kurs 22303**
Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa+So, 20.06.+21.06.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 €

### ZEICHNERISCHE TECHNIKEN MIT DER FREISCHAFFENDEN KÜNSTLERIN ITI JANZ

**Atelierkurs für Malprofis und solche, die es werden wollen**
Ein spannender Kontrast ergibt sich durch die Kombination von Malerei und Zeichnung – durch Farben und Formen – mit Acryl oder Aquarellfarben und Strukturpasten auf die Leinwand oder Papier gebracht und als Gegensatz dazu die Linie, – in Struktur und Zeichnung – mit Tusche, Bleistift oder Buntstift. Die Motive können frei gewählt werden..
**Bitte mitbringen:** Die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat

**Singen, Kurs 22304**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 28.03.+29.03.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten

### AKTZEICHNEN UND -MALEN

**Geeignet ab 18 Jahren**
Die Beschäftigung mit Proportionen und Anatomie des menschlichen Körpers stehen im Vordergrund dieses Kurses. Der Umgang mit Linien und Flächen, Modellieren mit Licht und Schatten, Bewegungsstudien und Skizzieren sind Stationen auf dem Weg zur freien Darstellung eines nackten Körpers. Sie erproben, den Körper richtig wahrzunehmen, zeichnerisch umzusetzen und im Umgang mit unterschiedlichen Materialien ausdrucksstarke Zeichnungen zu gewinnen. Die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
**Bitte mitbringen:** Zeichenblock (nicht zu klein), Packpapier, Zeichenkohle, Kohlestifte, PITT-Kreide, Bleistifte (B bis 8B), andere Materialien eigener Wahl

**Konstanz, Kurs 22305**
Davor Ljubicic
8 x Mi ab 11.03.20, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 148,00 € inkl. Model- + Materialkosten

**Konstanz, Kurs 22306**
Davor Ljubicic
8 x Mi ab 20.05.20, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 148,00 € inkl. Model- + Materialkosten

### RICHTIG ZEICHNEN LERNEN!

**Anregende Vermittlung zeichnerischer Grundlagen im Wochenendworkshop**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Der Kurs vermittelt handwerkliche Grundlagen, wie z. B. Perspektive, Fluchtpunkt, Anatomie, Proportionen und Schattengebung. Im Mittelpunkt steht der Aufbau der menschlichen Figur mit einem Exkurs zur Darstellung von Händen. Beispiele von Profis aus der »Grafischen Literatur«, »Comicstrip« und »Illustration« stehen als »Lehr- und Anschauungsmaterial« zur Verfügung. Möglicherweise gibt es noch einen kreativen Abschluss mit sog. »Kettencomics« (assoziative Geschichten).
**Bitte mitbringen:** Schmierpapier A4 (80g), Bleistifte HB, Faserstifte schwarz (0,5 - 1,0mm), guter Radiergummi, Lineal od. Geodreieck

**Konstanz, Kurs 22307**
Gerhard Mauch, Zeichner und Karikaturist
Sa, 07.03.20, 10.00-17.00 Uhr
So, 08.03.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 € + 2,00 € Kopierkosten

### MEGA TIERISCH DRAUF!

**Tiere zeichnen mit Spaß Anatomie und tierische Sprüche**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 245.
**Bitte mitbringen:** Schmierpapier A4 (80g), Bleistifte HB, Faserstifte schwarz (0,5 - 1,0mm), guter Radiergummi, Lineal od. Geodreieck

**Konstanz, Kurs 22308**
Gerhard Mauch, Zeichner und Karikaturist
Sa, 15.02.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + 2,00 € Kopierkosten

### KLEINE BILDGESCHICHTEN SELBST GEMACHT (COMIC- UND MANGASTRIPS)

**Geeignet ab 9 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 246.
**Bitte mitbringen:** die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat.

**Konstanz, Kurs 22309**
Gerhard Mauch, Zeichner, Karikaturist
Di, 04.08.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 43,50 €

### TUSCHEZEICHNEN

Tusche wird seit Jahrhunderten zum Zeichnen verwendet und lässt sich für rasche Skizzen, aber auch für vollendete Bilder nutzen. Im Kurs werden Ihnen die Grundlagentechniken vermittelt. Sie lernen, wie man die Dreidimensionalität und die Perspektive wiedergibt. Durch praktische Tipps und Tricks sowie individuelle Betreuung probieren Sie verschiedene Techniken aus und öffnen für sich die Welt der Tuschezeichnung.
**Bitte mitbringen:** Skizzenblock ab DIN A4, Wasserbehälter, Radiergummi, weiche Bleistifte (2B-8B), Tusche, Feder, Pinsel, Baumwolllappen oder Papierküchentücher

**Gaienhofen, Kurs 22310**
Boris Burakov
6 x Di ab 04.02.20, 18.30-20.45 Uhr
H.-Hesse Schule; Schulstr. 2 · 81,00 €

### ZEICHNEN

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich die Grundlagen des Zeichnens. Mit Bleistift, Buntstift und Radiergummi lernen Sie, wie man Form, Licht und Schatten in die Zeichnung bringen kann. Die individuelle Betreuung steht dabei an erster Stelle.
**Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Papier A3+A4, Radiergummi, weiche Bleistifte (2B-8B), Farbstifte.

**Radolfzell, Kurs 22311**
Boris Burakov
6 x Fr ab 07.02.20, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 81,00 €

### BOB ROSS NASS-IN-NASS-TECHNIK®

**Geeignet für alle zwischen 8 bis 88 Jahren**
In diesem Kurs werden Sie ein komplettes Landschaftsbild in Öl mit faszinierender Tiefenwirkung auf die Leinwand zaubern. Die Methode nach Bob Ross ist sehr einfach zu erlernen und erfordert weder Vorkenntnisse noch Talent. Das Bild entsteht Schritt für Schritt in Zusammenarbeit mit dem Kursleiter.
**Bitte mitbringen:** Malkleidung, Materialien erhalten Sie im Kurs







**KULTUR** | ZEICHNEN & MALEN

**Konstanz, Kurs 22400**
Martin Köhnke
Sa, 14.03.20, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 57,00 € + ca. 35,00 € Materialkosten

**Konstanz, Kurs 22401**
Martin Köhnke
So, 15.03.20, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 57,00 € + ca. 35,00 € Materialkosten

### FERIENWORKSHOP: ZEICHNEN / MALEN

**Für junge Leute von 7-17 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 246.
**Bitte mitbringen:** Skizzenpapier, weiche Bleistifte 6 B Faber Castell, Radier-Stift und -Gummi, Spitzer, Wasserfarben, Haarpinsel, eigene Malmotivvorlagen (Bücher, Fotos etc), Pausenbrot/Getränk

**Konstanz, Kurs 22402**
Ulla Attenberger,
Studienrätin/Freie Kunstmalerin
Di-Do, 11.08.-13.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 71,50 €

**Konstanz, Kurs 22402A**
Ulla Attenberger, Studienrätin/Freie Kunstmalerin
Mo-Mi, 17.08.-19.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 71,50 €

### FERIENMALKURS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**Drei Tage Spaß, geeignet ab 7 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 246.
**Bitte mitbringen:** passende Kleidung, Pinsel, Pausenbrot/Getränk für die Pause

**Konstanz, Kurs 22402B**
Margaretha Devin
Di-Do, 25.08.-27.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 91,50 € inkl. Materialkosten

### DAS PORTRAIT: ZEICHNEN UND MALEN FÜR JUNGE MENSCHEN

**Wochenendworkshop**
**Geeignet ab 12 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 246.
**Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A3, Bleistift, Kohle, Radiergummi

**Singen, Kurs 22403**
Elisa Noël,
Bildhauerin, Malerin, Philosophin
Fr, 20.03.20, 15.00-18.00 Uhr
Sa, 21.03.20, 10.00-13.00 Uhr
Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 60,00 €
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### ARTJOURNALING – MALTAGEBUCH – MIXED MEDIA

**Wochenendworkshop**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Das Artjournal bietet fast unbegrenzte Möglichkeiten mit unterschiedlichen Farben, Materialien und Themen zu malen, zu spielen, zu schreiben und zu experimentieren. Hier entstehen kleine, kreative Kunstwerke. Artjournaling kann dazu dienen neue Techniken auszuprobieren oder ein Künstlertagebuch zu führen.
**Bitte mitbringen:** altes Buch oder Skizzenbuch, Farben aller Art, Stifte, Aquarellfarben, Ölpastellkreiden

**Radolfzell, Kurs 22404**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa, 15.02.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstr. 28a · 67,00 € + Materialkosten

**Radolfzell, Kurs 22404A**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa, 09.05.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstr. 28a · 67,00 € + Materialkosten

### ZEICHNE DICH GLÜCKLICH

**Zeichnen, Malen und Experimentieren**
Wollen Sie einfach mal wieder kreativ sein? Wenn Sie Freude am Experimentieren, Malen und Zeichnen haben und sich auch gerne dabei entspannen möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie brauchen keine besondere künstlerische Begabung, sondern nur Freude am kreativen Gestalten.
**Bitte mitbringen:** alte Zeitschriften oder alte Bücher

**Singen, Kurs 22405**
Dominique Buchtala, Kunstpädagogin
Do, 26.03.20, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 24,00 € + max. 5,00 € Materialkosten

**!**
**Malen weckt die Kreativität und fördert das Handgeschick. Es schult den Blick auf Wesentliches und bereitet Freude.**

## FOTOGRAFIE & MEDIEN

### FOTOGRAFIEREN – ABER RICHTIG

**Fotokurs für Anfänger**
Was macht ein gutes Foto aus und wie mache ich es? Die Teilnehmenden erlernen in diesem zweitägigen Kurs Grundlagen der Fotografie in Theorie und Praxis. Sie lernen den Umgang mit Blende, Brennweite und Belichtung. Ferner lernen Sie durch Übungen sinnvolle und ästhetische Bildkompositionen kennen. Anhand eines kostenlosen Computerprogramms werden einfache Techniken der Bildbearbeitung aufgezeigt.
**Bitte mitbringen:** Kamera (falls vorhanden verschiedene Objektive), Schreibzeug, Laptop/Tablet (falls vorhanden) mit Bildbearbeitungsprogramm

**Radolfzell, Kurs 23100**
Gerald Jarausch,
Freier Journalist; Fotojournalist
Sa+So, 14.03.+15.03.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 120,00 €

### FOTOGRAFIE FÜR FORTGESCHRITTENE

Sie machen gute Fotos und wollen besser werden? In diesem Kurs lernen alle, die gerne fotografieren und bereits die Grundkenntnisse und Fertigkeiten besitzen, Tipps und Tricks vom Profi. In Theorie und Praxis lernen sie die manuelle Belichtung, das Fotografieren bei wenig Licht und mit dem Blitz. Der Dozent erklärt die verschiedenen Bereiche wie Reportage, Landschaftsfotografie und Portrait sowie die fotografische Gestaltung. Die Bildbearbeitung wird exemplarisch an Beispielen gezeigt.
**Bitte mitbringen:** Kamera (falls vorhanden verschiedene Objektive), Schreibzeug, Laptop/Tablet (falls vorhanden) mit Bildbearbeitungsprogramm





**Radolfzell, Kurs 23101**
Gerald Jarausch,
Freier Journalist; Fotojournalist
Sa+So, 25.04.+26.04.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 120,00 €

### FOTOGRAFIEREN BEI NACHT

Fotografieren bei Nacht benötigt spezielle Kenntnisse der Fotografie. Wie man gute Fotos ohne viel Licht schafft, zeigt dieser Kurs. Dabei erwerben die Teilnehmenden die notwendigen Grundkenntnisse und probieren die Umsetzung gleich in der Praxis aus. Lichtstreifen, Astrofotografie oder stimmungsvolle Architekturaufnahmen werden so mit etwas Übung immer möglich sein.
**Bitte mitbringen:** Kamera (falls vorhanden verschiedene Objektive und Stativ), Schreibzeug, Laptop/Tablet (falls vorhanden) mit Bildbearbeitungsprogramm

**Radolfzell, Kurs 23102**
Gerald Jarausch, Freier Journalist; Fotojournalist
Fr, 17.04.20, 18.00-23.59 Uhr
vhs · 60,00 €

### DIGITALE SPIEGELREFLEX- UND SYSTEMKAMERA IN DER PRAXIS

Es werden die Grundlagen der Digitalfotografie anschaulich erläutert. Anhand der Kameras der Teilnehmenden werden die Funktionen und der Nutzen des Zubehörs praktisch vermittelt. Während einer kurzen Fotoexkursion gibt es die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras mit ihren Besonderheiten kennen zu lernen. Der Workshop gibt einen Einblick in die Welt digitaler Fotografie und liefert Entscheidungshilfen für die eigene Arbeitsweise und die Auswahl der richtigen Ausrüstung.
**Bitte mitbringen:** digitale Spiegelreflex-Ausrüstung, Bedienungsanleitung, Zubehör

**Konstanz, Kurs 23103**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa+So, 28.03.+29.03.20, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 138,50 €, eine Pause ist vorgesehen

**Singen, Kurs 23103A**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa+So, 04.07.+05.07.20, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 138,50 €, eine Pause ist vorgesehen.

### DER FOTOGRAFISCHE BLICK

Viele Fotografie-Einsteiger kaufen sich teurere Fotoapparate und erwarten, dass ihre Bilder dadurch wesentlich besser werden. Meistens klappt das nicht. Viel wichtiger ist, dass man fotografisch sehen kann. In der Malerei gelten altbekannte Gestaltungsregeln. Wir wollen deshalb die vielen Tricks und alten Weisheiten, die zu besseren Bildern führen, in Theorie und Praxis der Fotographie kennen und anwenden lernen.
**Bitte mitbringen:** die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat.

**Konstanz, Kurs 23104**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa+So, 25.04.+26.04.20, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 138,50 €, eine Pause ist vorgesehen.

### REISEFOTOGRAFIE IN DER PRAXIS

Die Reisefotografie zählt zu den beliebtesten Genres überhaupt. Im Kurs gibt es viele Tricks und Kniffe vom Profifotografen, um auf Reisen großartige Bilder zu machen. An Hand einiger Ausschnitte von Multimedia-Schauen sehen und besprechen Sie Beispiele für die Reisefotografie und setzen diese am Folgetag bei einer Fotoexkursion selbst in die Praxis um. Eine Bildbesprechung der entstandenen Ergebnisse schließt den Kurs ab.
**Bitte mitbringen:** Kameraausrüstung (digital, alles von iPhone bis Profi-DSLR), Zubehör, volle Akkus, leere Speicherkarten, Kartenleser, Ladegeräte

**Konstanz, Kurs 23105**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa+So, 16.05.+17.05.20 10.00-18.00 Uhr
vhs · 139,00 €, eine Pause ist vorgesehen

### FILTER IN DER DIGITAL-FOTOGRAFIE

In diesem Kurs geht es um die Frage, welche optischen Filter in der Digitalfotografie noch sinnvoll oder nötig sind, was man mit ihnen erreichen kann und welche Effekte einfach und kostengünstiger mit der Bildbearbeitung erzielt werden können. Dazu werden wir unterschiedliche Techniken vergleichen und in praktischen Übungen den effektiven Einsatz optischer und digitaler Filter kennen lernen.
**Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflex-Ausrüstung, Stativ (falls vorhanden), Kabel-, Infrarot- oder Funkauslöser für die Kamera (soweit vorhanden), volle Akkus, leere Speicherkarten, eigene Filter

**Konstanz, Kurs 23106**
Karl H. Warkentin, Fotograf
So, 14.06.20, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 69,50 € + Materialkosten, eine Pause ist vorgesehen

### KAUFBERATUNG OBJEKTIVE

**Welches Objektiv benötige ich wirklich?**
Der Kurs gibt einen Überblick über die vielen Objektivtypen, erklärt Fachbegriffe leicht verständlich und gibt unabhängige und neutrale Empfehlungen vom Profi zu Kaufentscheidungen.
**Bitte mitbringen:** Kameraausrüstung (digital oder analog, alles von Kamera Obscura bis Profi-DSLR), Objektive von Superweitwinkel bis langes Tele

**Konstanz, Kurs 23107**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa, 13.06.20, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 69,50 € + Materialkosten, eine Pause ist vorgesehen

### FOTO FIT FÜR DEN URLAUB

**Wochenendworkshop für Anfänger**
Sie besitzen eine Digitalkamera, nutzen aber von den zahlreichen Funktionen die diese besitzt, nur wenige? Sie meinen, dass Sie viel mehr aus dem Gerät herausholen könnten, wenn Sie sich einmal alle Möglichkeiten systematisch erarbeiten würden? Dann sind Sie richtig bei diesem Kurs. Wir testen mit der Digitalkamera die vielfältigen Funktionen in verschiedenen Motivsituationen und gehen auf typische Urlaubssituationen ein.
**Bitte mitbringen:** Digitalkamera: Kompakt-, System- oder Spiegelreflexkamera

**Singen, Kurs 23108**
Steffen Lutz
Fr, 20.03.20, 17.30-19.45 Uhr
Sa, 21.03.20, 09.00-18.00 Uhr
vhs · 82,50 €

### FOTOGRAFIEREN MIT LICHT UND SCHATTEN

Lichteinfall, Blickwinkel, auch Reflexionen können fotografisch genutzt werden. Sowohl mit Studio-Spots als auch bei einer Exkursion und Außenaufnahmen wird der Blick geschult. Teilnehmende erlernen den richtigen Bildaufbau und die Bildgestaltung und sie lernen den richtigen Einsatz der Kamera. Eine gemeinsame Nachbesprechung der Fotos rundet den Kurs ab.

**Bitte mitbringen:** Digicam, voller Akku, leere Chipkarte, Ladegerät, Objektive, Utensilien wie Hüte, Schmuck, eigene Fotos

**Konstanz, Kurs 23109**
Ingrid Ott, Fotografenmeisterin
So, 17.05.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 29,50 €

### KONSTANZ BEI NACHT

Konstanz ist auch nachts eine der fotogensten Städte am Bodensee und es braucht nur ein paar Tricks, um in der Nacht Bilder mit großartiger Stimmung zu zaubern. Wie das geht, lernen wir in diesem Kurs. Wir beginnen mit wenig Theorie, in der wir Einstellungen an der Kamera, die Ausrüstung, aber auch die Beurteilung der Lichtverhältnisse am späten Abend und in der Nacht besprechen. Danach fotografieren wir an verschiedenen Orten der Stadt, um die neuen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen.
**Bitte mitbringen:** die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat.

**Konstanz, Kurs 23110**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Fr, 24.04.20, 17.00-23.59 Uhr
vhs · 70,00 €, eine Pause ist vorgesehen

### KREATIV-FOTOWORKSHOP

**Wochenendworkshop**
Um heutzutage besondere Bilder zu machen, die sich aus der täglichen Bilderflut absetzen, ist es notwendig, neue Wege zu gehen und die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Nicht Kameratechnik, Gestaltungsregeln und konventionelle Aufnahmeformen sind daher Teil dieses Kurses, sondern eine völlig neue, kreative Herangehensweise an die Fotografie. Wir werden mit Unschärfe, Licht, Farben und Formen experimentieren und ungewöhnlich Aufnahmewinkel ausprobieren.
**Bitte mitbringen:** Kamera, wahlweise verschiedene Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, Bedienungsanleitung, dem Wetter angepasste Kleidung

**Konstanz, Kurs 23100**
Gabriela Hausenstein
So, 13.09.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 103,50 €

**!**

**DOROTHEA CREMER-SCHACHT: FRAUEN HINTER DER KAMERA**
**Eine ausführliche Vortragsbeschreibung finden Sie auf S. 24.**

**Mi, 04.03.20, 19.30-21.00 Uhr**
**vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei.**

## AFRIKANISCHER NACHMITTAG AN DER VHS STOCKACH

### AFRIKANISCHE LEBENSFREUDE MIT NAGO SÈNE AUS DEM SÉNÉGAL

**Afrikanischer Trommel und Tanzworkshop mit Buffet – Hauptkurs**
Afrikanischer Tanz ist pure Lebensfreude und der Klang der Trommeln bewegt seit Jahrhunderten überall auf der Welt Körper und Seele. Nago Sène aus dem Sénégal unterrichtet Tanz und Percussion für Kinder und Erwachsene in ganz Europa und ist gleichermaßen als Künstler und Pädagoge gefragt. Er begeistert durch seinen natürlichen jugendlichen Charme und Enthusiasmus und nimmt die Teilnehmenden mit in die faszinierende Ausdrucksvielfalt senegalesischer Trommel- und Tanzkultur.

**Stockach, Kurs 24100**
Nago Sène
So, 15.03.20, 14:00-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 60,00 € für alle drei Veranstaltungen, Instrumente werden gestellt.

**ⓘ Der Nachmittag ist im Ganzen oder jeder Workshop einzeln und in Kombination buchbar. Bitte wenden Sie sich an das Sekretariat.**

### AFRIKANISCHE LEBENSFREUDE MIT NAGO SÈNE

**Afrikanischer Trommelworkshop**
**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Nago Sène möchte Ihnen mit seinem Temperament und seiner Fröhlichkeit das afrikanische Trommeln näher bringen. Sein Unterricht ist lebendig und voller Ideen, und seine gute Laune ist höchst ansteckend. Alle werden dabei auf ihrem jeweiligen Niveau abgeholt und unterstützt.

**Stockach, Kurs 24100A**
Nago Sène
So, 15.03.20, 14.30-16.00 Uhr
Goldäckerschule · 25,00 €
Instrumente werden gestellt.

### AFRIKANISCHE LEBENSFREUDE MIT NAGO SÈNE

**Afrikanischer Tanzworkshop**
**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Nago Sène aus dem Sénégal ist ein sehr talentierter Tänzer und Musiker, der Ihnen spielerisch den afrikanischen Tanz näher bringen möchte. Sein Tanzunterricht ist lebendig und einfallsreich und seine Energie springt auf die Teilnehmenden über. Getanzt wird barfuß und in lockerer Kleidung.
**Bitte mitbringen:** bequemes Outfit

**Stockach, Kurs 24100B**
Nago Sène
So, 15.03.20, 16.30-18.00 Uhr
Goldäckerschule · 25,00 €

### AFRIKANISCHE LEBENSFREUDE MIT NAGO SÈNE

**Afrikanisches Buffet mit Ataya (senegalesische Teezeremonie )**
Gemeinsam mit Nago Sène genießen Sie afrikanische Leckereien (Fingerfood) und erleben Ataya die traditionelle Teezeremonie des Sénégals. Lassen Sie sich überraschen!!

**Stockach, Kurs 24100C**
Nago Sène
So, 15.03.20, 18.00-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 10,00 €

## VHS & JUGENDMUSIKSCHULE

Seit dem Frühjahr 2004 bieten die heutige vhs Landkreis Konstanz in Kooperation mit der städtischen Jugendmusikschule Singen Kurse und vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten auf dem Gebiet des Musizierens und der Musik. Interessierten Anfängern, Wiedereinsteigern und Fortgeschrittenen bieten die Kooperationspartner die Möglichkeit, durch diplomierte Musikpädagogen Neues zu erlernen oder Kenntnisse aufzufrischen sowie zu erweitern. Dabei stehen Ihnen vom Einzel-, Kleingruppenunterricht über Duo und Quartett bis zur vhs Combo viele Optionen zur Verfügung. Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage.

**ⓘ Viele Kurse sind bereits ausgebucht. Es gibt aber die Möglichkeit, sich auf eine Warteliste einzuschreiben!**

**Staffelpreise bei einer Unterrichtseinheit (UE) á 45min:**
1 Teilnehmender 36,00 € pro Person
2 Teilnehmende 18,00 € pro Person
3 Teilnehmende 12,00 € pro Person
4 Teilnehmende 9,00 € pro Person
5 Teilnehmende 7,20€ pro Person
6 Teilnehmende 6,00 € pro Person

**Alle Kurse finden in der Musikschule Singen, Schlachthausstr. 11 (Musikinsel) statt. Tel. 07731/9836-40/-42**

**ⓘ Bitte beachten Sie: Die Teilnehmergebühren beziehen sich auf die angegebene Anzahl an Sitzungen und Unterrichtseinheiten. Werden mehr Sitzungen oder Unterrichtseinheiten mit dem Dozenten vereinbart, werden diese auf die Teilnehmergebühren aufgeschlagen.**

### KLAVIERSPIELEN »AFTER WORK« FÜR WIEDEREINSTEIGER

**Termine frei wählbar**
Der Kurs richtet sich an erwachsene Wiedereinsteiger bzw. Fortgeschrittene, die sich nicht dauerhaft an einen Lehrer binden möchten und eher an einem Klavier-Coaching interessiert sind. In diesem Kurs können vorerst 6 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten gebucht und nach Belieben während des Wintersemesters genutzt werden. Der Vorteil besteht im flexiblen Üben. Sie können alte Spielliteratur auffrischen oder neue Stücke erarbeiten. Tipps und Tricks für eine optimale Klavierspieltechnik inklusive.

**Singen, Kurs 24200**
Annette Tinius-Elze,
Klavier-, Konzertpädagogin
6 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
216,00 € pro Person

### AKKORDEONENSEMBLE 1

**Termine frei wählbar**
**Singen, Kurs 24204**
Sabine Schellenbaum-Bauer,
Musikschullehrerin
10 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
360,00 € pro Person oder Staffelpreis

**ⓘ Die Kursgebühr ändert sich je nach dem, ob sich die Stundenzahl und/oder die Anzahl der Teilnehmenden erhöht oder reduziert.**

### GITARRE

**Termine frei wählbar**
**Singen, Kurs 24303**
Carsten Radtke
10 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
360,00 € pro Person oder Staffelpreis

### VIOLINE

**Termine frei wählbar**
**Bitte mitbringen:** eigenes Instrument
**Singen, Kurs 24304**
Attila Deés
10 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
360,00 € pro Person oder Staffelpreis

### SAXOPHON – FORTGESCHRITTENE

**Termine frei wählbar**
**Singen, Kurs 24400**
Martina Bennett
10 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
360,00 € pro Person oder Staffelpreis

### SAXOPHON UNTERRICHT

**Termine frei wählbar**
Das Saxophon ist eines der vielseitigsten Instrumente und einfach zu erlernen. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Saxophonspielens erlernt und Stücke aus Rock, Pop, Jazz und Klassik erarbeitet. Musikalische Vorkenntnisse (Notenlesen) sind nicht erforderlich. Ein Leihinstrument kann vom Dozenten vermittelt werden.

**Singen, Kurs 24401**
Florian Gutmann
4 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
144,00 € pro Person

### SAXOPHONENSEMBLE

**Termine frei wählbar**
**Singen, Kurs 24405**
Florian Gutmann
12 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
216,00 € pro Person bei 2 TN oder Staffelpreis

### VIOLONCELLO

**Termine frei wählbar**
In diesem Kurs erlernen, vertiefen oder erweitern Sie alle wesentlichen Grundtechniken auf dem Cello. Leichte Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht Voraussetzung. Das Ausleihen eines Cellos ist möglich. Infos unter: www.violoncellomusic.de

**Singen, Kurs 24601**
Christoph Theinert, Dirigent, Komponist, Konzertcellist
5 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
180,00 € pro Person oder Staffelpreis

**weiter auf der nächsten Seite**

## VHS & JUGENDMUSIKSCHULE

### MUSIK & COMPUTER DAS EIGENE HÖRSPIEL!

**Termin frei wählbar**
Sie machen Ihr eigenes Hörbuch, egal ob für Kinder, Enkel oder einfach nur für sich selbst. Eingelesen und mit Musik und Geräuschen vertont, gestalten Sie Ihre Lieblingsgeschichte. Am Ende wird daraus im Ton-Studio der JMS Ihre eigene CD. Der genaue Termin und die Uhrzeit sind mit dem Dozenten zu besprechen.

**Singen, Kurs 24702**
Florian Gutmann
6 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
216,00 € pro Person

### VHS COMBO

Einsteiger-Ensemble mit Swing, Jazz, Pop, Rock. Arrangements in großer Besetzung für folgende Instrumente: Piano, Bass, Gitarre, Schlagzeug, Trompete, Posaune, Saxophon, Querflöte und Gesang. Die Stückauswahl wird dem Nieveau angepasst. Der Spaß am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund (geeignet ab ca. 3 Jahren Spielpraxis). Am Ende des Semesters wird das Gelernte bei einem kleinen Auftritt präsentiert. Notenmaterial und Informationen zur Vorbereitung erhalten Sie beim Kursleiter.

**Singen, Kurs 24703**
Florian Gutmann
11 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
198,00 € pro Person bei 2 TN oder Staffelpreis

## MUSIK & GESANG

Anmeldung nur direkt über die vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

### FIT BLEIBEN – KEYBOARD SPIELEN

**Einsteigerkurs für Erwachsene**
Haben Sie Freude an der Musik? Wünschen Sie sich, geistig fit zu bleiben? Trainieren Sie Ihre Fingerfertigkeiten. Das Spielen eines Tasteninstrumentes, die Koordination der Hände, trainiert beide Gehirnhälften gleichermaßen. Freuen Sie sich auf den Spaß, in einer Gruppe zu musizieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber ein Instrument zum Üben zuhause sollte vorhanden sein.

**Radolfzell, Kurs 24205**
Birgit Friedrich
4 x Mi ab 22.04.20, 11.00-11.45 Uhr
Musikstudio Birgit Will, Schlesierstr. 27
35,00 € + ca. 7,00 € für Kursunterlagen
Im Kurs stehen Keyboards zur Verfügung

### KLAVIER FÜR ERWACHSENE ANFÄNGER ODER WIEDEREINSTEIGER

**Einzelunterricht für Frauen**
**Termine frei wählbar**
Möchten Sie Klavierspielen lernen oder wiedereinsteigen, dann sind Sie hier herzlich willkommen. Unterrichtet wird nach dem Heft von H.G.-Heumann: »Klavierspielen, mein schönstes Hobby«, Band 1, Schott Verlag.

**Konstanz, Kurs 24206**
Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH)
15 Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €
Termine werden mit der Dozentin individuell abgesprochen.

### AKKORDEON FÜR ANFÄNGER

**Einzelunterricht für Frauen**
**Termine frei wählbar**
Das Akkordeon ist oft nur als Instrument aus der Volksmusik bekannt, eigentlich zu Unrecht, denn es eignet sich ebenso für andere wunderbare Musik wie Tangos, französische Menuett sowie Musik aus dem Balkan und aus Russland. Unterrichtet wird nach dem Heft: »Der neue Weg Akkordeon zu lernen« von Peter Haas, Ama Verlag.
**Bitte mitbringen:** eigenes Akkordeon

**Konstanz, Kurs 24207**
Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH)
15 Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €
Termine werden mit der Dozentin individuell abgesprochen.

Anmeldung nur direkt bei der vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

### AKUSTIK GITARRE

**Gruppenkurs für Anfänger**
Im Gitarrenkurs für Anfänger lernen Sie einfache Akkorde sowie Schlag- bzw. Zupfmuster, um Lieder und Songs zu begleiten.
**Bitte mitbringen:** eigenes Instrument

**Konstanz, Kurs 24300**
Matthias Gloe
Einführungstag zur Vorbereitung:
Sa, 15.02.20, 09.00-16.30 Uhr
16 x Di, ab 18.02.20, 19.30-20.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstr. 94
172,50 € + ca. 24,00 € Materialkosten

### AKUSTIK GITARRE

**Gruppenkurs für Fortgeschrittene**
Der Gitarrenkurs für Fortgeschrittene baut auf dem Gitarrenkurs für Anfänger auf – Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Weitere Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster kommen hinzu.
**Bitte mitbringen:** eigenes Instrument

**Konstanz, Kurs 24301**
Matthias Gloe
Einführungstag zur Vorbereitung:
So, 16.02.20, 09.00-16.30 Uhr
16 x Do, ab 20.02.20, 20.30-21.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstr. 94
172,50 € + ca. 24,00 € Materialkosten

### UKULELE KURS FÜR ANFÄNGER

**Tagesworkshop**
Seit dem Erfolg von »Somewhere over the Rainbow« und dem Chart Hit »Hey Soulsister« erfreut sich die Ukulele zunehmender Beliebtheit. In diesem Tagesseminar beschäftigen Sie sich intensiv mit den Möglichkeiten der Ukulele. Themen sind: Haltung des Instruments, Stimmen der Saiten, Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster.
**Bitte mitbringen:** eigenes Instrument

**Konstanz, Kurs 24302**
Matthias Gloe
Sa, 07.03.20, 09.00-16.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstr. 94
55,00 €

### AKUSTIK GITARRE – MELODISCH, RHYTHMISCH, »VIELSAITIG«

**Wochenendworkshop – Einstiegskurs**
Einstieg ins Gitarrenspiel, leicht gemacht: im Wochenendworkshop erarbeiten wir uns gemeinsam Spielfreude im Melodiespiel und in der Liedbegleitung. Die Gitarre wird als »vielsaitiges« Instrument kennengelernt, das in vielen Musiksparten zum Einsatz kommen kann, ob Klassik, Weltmusik, Rock oder Pop. Gitarrenspiel lässt sich gut mit Gesang kombinieren, aber keine Sorge – niemand muss hier singen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kurze Fingernägel sind dienlich.





**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre

**Singen, Kurs 24305**
Benjamin Paehlke, Musiklehrer
Sa+So, 21.03.+22.03.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 36,00 €

### FOLK-PICKING AUF DER AKUSTIK GITARRE

**Gitarrenspiel am Wochenende**
Das Folk-Picking begleitet Countrymusik und erzeugt die Stimmung in der Musik von Singer-Songwritern. Als Begleitung eröffnet diese Form des Gitarrenspiels vielfältige Möglichkeiten, von leichtfüßiger bis hin zu dramatischer Atmosphäre. Die eigene Stimme lässt sich sehr gut dazu einsetzen. Im Kurs lernen Sie ergänzend einige Lieder. Voraussetzungen: mit Vorkenntnissen (Kenntnisse von Akkord-Griffen).
**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre

**Singen, Kurs 24306**
Benjamin Paehlke, Musiklehrer
Sa+So, 28.03.+29.03.20, 14.00-18.30 Uhr
vhs · 54,00 €

### AKUSTIK GITARRE – MELODISCH, RHYTHMISCH, »VIELSAITIG«

**Einzelunterricht – Termine frei wählbar**
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Termine sowie die Länge des Kurses sind frei wählbar und mit dem Dozenten abzusprechen. Unterricht ist an den Hauptstellen Singen, Stockach, Radolfzell möglich. Zeitfenster für den Einzelunterricht: derzeit morgens und über die Mittagszeit. Eine Unterrichtseinheit (UE) von 45 Minuten kostet 36,00 €.
**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre

**Kurs 24307**
Benjamin Paehlke, Musiklehrer
vhs · 36,00 €

### LAGERFEUER GITARRE

**Wochenendworkshop**
Sommer, See, Sonne und wir zelebrieren das Leben am Lagerfeuer. Lieder schmettern und zwischendurch mal was Grillen. Noten, Notenständer und Sitzgelegenheiten vorhanden. Bringt Grillgut mit nach eigenem Gutdünken, das lässt sich dann auch untereinander tauschen. (Bei angekündigtem Regenwetter fällt die Veranstaltung aus.)
**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre, Grillgut, Getränke

**Kurs 24308**
Benjamin Paehlke, Musiklehrer
Sa, 27.06.20, 17.00-21.30 Uhr
Treffpunkt: Grillplatz am Bismarckturm
Raitebergweg · 20,00 €

### MEHRSTIMMIGES SPIEL IM AKUSTIK-GITARREN-ENSEMBLE

**Wochenendworkshop**
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die beim Griff zur Akustik-Gitarre einen Stromschlag an Lebensfreude verpasst bekommen. Es gibt toll gesetzte Arrangements, die im Ensemble richtiggehend zur Blüte kommen. Das kann sich von griechischer über brasilianischer Gitarrenmusik hin zu Country, Rock oder Blues bewegen. Letztlich kennt die Musik keine Grenzen und wir feiern uns mit der »Klampfe« in der Hand gegenseitig als Weltbürger. Voraussetzung: Noten-, Akkordkenntnisse.
**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre

**Singen, Kurs 24310**
Benjamin Paehlke, Musiklehrer
Sa+So, 08.02.+09.02.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 36,00 €

### GITARRE FÜR ANFÄNGER

**Einzelunterricht für Frauen**
**Termine frei wählbar**
Unterrichtet wird nach dem Heft: »Gitarrespielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tönnes, Band 1, Schottverlag.
**Bitte mitbringen:** Gitarre mit Nylonsaiten (Konzertgitarre)

**Konstanz, Kurs 24309**
Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH)
15 Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €
Termine werden mit der Dozentin individuell abgesprochen.

Anmeldung nur direkt bei der vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

### FIT BLEIBEN – MUNDHARMONIKA SPIELEN

**Einsteigerkurs für Erwachsene**
Haben Sie Freude an der Musik? Wollten Sie schon immer ein Instrument spielen lernen? Dann verwirklichen Sie sich diesen Traum jetzt.
**Bitte mitbringen:** erforderliches Instrument »Melodie Star« von Hohner (Investition ca. 20,00 €), ebenfalls möglich: chromatische Mundharmonika.

**Radolfzell, Kurs 24407**
Birgit Friedrich
4 x Di ab 21.04.20, 19.45-20.30 Uhr
Musikstudio Birgit Will, Schlesierstr. 27
35,00 € + ca. 7,00 € Materialkosten

### FIT BLEIBEN – BLUESHARP SPIELEN

**Grundkurs Mundharmonika**
Wer hat sie nicht zuhause – die einzeltönige kleine Mundharmonika in »Richterstimmung«? Schon früh tat sie ihren Siegeszug um die Welt und begeisterte vor allem in Amerika aber auch in ganz Europa. Gleichermaßen Volkslieder wie Pop, Blues und Jazz sind auf diesem Instrument spielbar. Sie passt in jede Handtasche oder Hosentasche und kann überall dabei sein.
**Bitte mitbringen:** Blues Harp in C-Dur (Investition ca. 30,00-65,00 €) oder andere diatonische einzeltönige Mundharmonika in C-Dur in »Richterstimmung«

**Radolfzell, Kurs 24408**
Birgit Friedrich
4 x Di ab 21.04.20, 18.45-19.30 Uhr
Musikstudio Birgit Will, Schlesierstr. 27
35,00 € + ca. 7,00 € Materialkosten

### MUNDHARMONIKA

**Bluesharp I**
Für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Die elementaren Spieltechniken werden auf anschauliche Weise auch an Anfänger vermittelt. Im Kurs beginnen Sie mit einfachen Folk-Stücken ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).
**Bitte mitbringen:** Mundharmonika in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen (System Richter). Im Handel gibt es qualitativ hochwertige Instrumente ab 30,00 €. Eine Harp kann aber auch im Kurs erworben werden.
**Konstanz, Kurs 24409**
Didi Neumann
Fr, 03.04.20, 14.00-21.00 Uhr
Mit einstündige Pause
vhs · 61,00 €

### CAJON KURS FÜR ANFÄNGER

**Tagesworkshop**
Die sogenannte Kistentrommel ist ein perkussives Instrument und hat seine Herkunft in Peru. In diesem Tagesseminar beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen der Cajon. Die Themen umfassen die Haltung des Instruments, die drei Grundschläge sowie ver-

schiedene Grooves und Rhythmen.
**Bitte mitbringen:** eigenes Instrument

**Konstanz, Kurs 24500**
Matthias Gloe
So, 08.03.20, 09.00-16.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstr. 94
55,00 €

### DIE PERCUSSIONWELTEN AFRIKAS, BRASILIENS, CUBAS

**Wochenendworkshop – Einstiegskurs ins Trommeln**
Beim Trommeln führen uns die Rhythmen aus dem Alltag mitten in die Lebendigkeit. Mit Djembé und Conga können Sie erfahren, wie Rhythmen aufgebaut sind und verzahnt ineinandergreifen. Trommeln entfalten ihre Wirkung vor allem im mehrstimmigen Zusammenspiel. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Schlagtechniken den Kopf während des Trommelns an- und wieder abzuschalten.

**Konstanz, Kurs 24501**
Benjamin Paehlke, Musiklehrer
Sa+So, 01.02.+02.02.20, 14.00-18.30 Uhr
Musikwerkstatt Musambara · 90,00 €

### ABENTEUER STIMME

**Einführung in die Lichtenberger Gesangspädagogik**
Wie kann Singen oder Sprechen leicht, aufwandfrei und doch kraftvoll sein? Dieser Kurs vermittelt in Einzel- und Gruppenarbeit ein erstes Verstehen und Erleben der Bedürfnisse unserer Stimmfunktion: Die Bedeutung der Stimmlippen als Unterdruckventil, der Sensorik, der Schleimhäute und Faszien, bestimmter Klangelemente, die Zusammenhänge zwischen Ohren, Kehlkopf und Hände (Instrumentalisten). Diese Erfahrungen werden auf Wunsch auch auf Literatur übertragen (kurze Lieder, Texte).
**Bitte mitbringen:** Decke oder Yogamatte, bequeme Kleidung

**Konstanz, Kurs 24600D**
Sibylle Oßwald-Floetemeyer,
Stimmpädagogin, Logopädin
So, 02.02.20, 10.30-16.30 Uhr
vhs · 44,00 €

**Konstanz, Kurs 24600A**
Sibylle Oßwald-Floetemeyer,
Stimmpädagogin, Logopädin
So, 05.04.20, 10.30-16.30 Uhr
vhs · 44,00 €

**Konstanz, Kurs 24600B**
Sibylle Oßwald-Floetemeyer,
Stimmpädagogin, Logopädin
So, 14.06.20, 10.30-16.30 Uhr
vhs · 44,00 €

**Radolfzell, Kurs 24600**
Sibylle Oßwald-Floetemeyer,
Stimmpädagogin, Logopädin
So, 15.03.20, 10.30-16.30 Uhr
vhs · 44,00 €

**Radolfzell, Kurs 24600C**
Sibylle Oßwald-Floetemeyer,
Stimmpädagogin, Logopädin
So, 05.07.20, 10.30-16.30 Uhr
vhs · 44,00 €

### ABENTEUER STIMME – VERTIEFUNG IN DIE LICHTENBERGER GESANGSPÄDAGOGIK

**Thema: Geweberesonanz**
**Bitte mitbringen:** Decke oder Yogamatte, bequeme Kleidung, Neugierde

**Konstanz, Kurs 24600E**
Sibylle Oßwald-Floetemeyer, Stimmpädagogin, Logopädin
So, 09.02.20, 10.30-13.30 Uhr
vhs · 22,00 €

### ABENTEUER STIMME – VERTIEFUNG IN DIE LICHTENBERGER GESANGSPÄDAGOGIK

**Thema: Sinne**
**Bitte mitbringen:** Decke oder Yogamatte, bequeme Kleidung, Neugierde

**Konstanz, Kurs 24600F**
Sibylle Oßwald-Floetemeyer, Stimmpädagogin, Logopädin
So, 01.03.20, 10.30-13.30 Uhr
vhs · 22,00 €

### STIMMBILDUNGSTAG FÜR FRAUEN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Singen sollte Spaß machen – tut es aber oft nicht, weil wir schnell an unsere Grenzen stoßen. Wie kommt es dazu? Was mache ich falsch? Und vor allem: Was kann ich konkret tun, um mir das Singen zu erleichtern und meine Stimme zu verbessern? Basierend auf diesen Fragestellungen konzentriert sich der Inhalt des Kurses auf: Praktische Stimmbildung-, Körper- und Atemübungen im Chor; theoretische Basics in Stimmphysiologie und Phonetik, Übertragung des Gelernten in ein- und mehrstimmige Chorstücke.

**Konstanz, Kurs 24602A**
Alexandra Schmid
Sa, 01.02.20, 13.30-19.30 Uhr
vhs · 44,00 €

**Konstanz, Kurs 24602**
Alexandra Schmid
Sa, 12.07.20, 13.30-19.30 Uhr
vhs · 44,00 €

### SPIELKREIS >SAITENZUNGE<

Der Spielkreis >saitenzunge< trifft sich wöchentlich am Vormittag und spielt nach Noten – zumeist mehrstimmige – leichte bis mittelschwere Stücke aus fast allen Musikrichtungen, in der augenblicklichen Zusammensetzung mit (chromatischen) Mundharmonikas, Gitarren, Mandoline und Flöte.

**Stockach-Wahlwies, Kurs 24700**
Diethard Köhnen
15 x Di ab 04.02.20, 09.00-12.00 Uhr
gebührenfrei

### KLEZMER FÜR ALLE!

In diesem Einführungskurs werden wir die traditionelle Festmusik der osteuropäischen Juden kennenlernen, ihren Charakter, ihre Geschichte und die typischen Melodien, Rhythmen und Harmonien erkunden. Wir werden nach Gehör und nach Noten singen, spielen und tanzen – denn Klezmermusik ist Tanzmusik!
**Bitte mitbringen:** eigenes Instrument falls vorhanden; als Unterrichtsmaterial ist die CD: Trio Yas, »Get Up!« über die Kursleiterin zu beziehen

**Konstanz, Kurs 24701**
Dr. Jutta Bogen, Musikpädagogin, Geigerin
Sa, 09.05.20, 16.00-19.00 Uhr
vhs · 22,00 €

### LIEDBEGLEITUNG MACHT SPASS

**Einzelunterricht für Frauen**
**Termine frei wählbar**
Möchten Sie gerne Melodien und Ihre Lieblingslieder am Klavier selbst begleiten und ausgestalten können? In diesem Kurs lernen und üben Sie, Lieder und Melodien am Klavier zu begleiten. Termine sind individuell möglich und mit der Dozentin abzusprechen.





**Konstanz, Kurs 24704**
Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH)
15 x Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €
Die Termine werden individuell mit der Dozentin abgesprochen.

Anmeldung nur direkt über die vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

## TANZ & THEATER

### PAARTANZ EINZELTRAINING

**Samstagstermine frei wählbar**
Individuelles Training für Ihre ganz persönlichen Anlässe (z. B. Hochzeit). Vom puren Anfängertraining bis zum Feinschliff.
**Bitte mitbringen:** Schuhe zum Tanzen, Getränke

**Konstanz, Kurs 25100**
Conny Hoffmann, Tanztrainerin,
vhs-Bewegungsraum Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 70,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise!

Preis gestaffelt pro Paar für 2 (Zeit-)Stunden Unterricht:
1 Paar: 130,00 € (65,00 €/Person)
2 Paare: 65,00 € (32,50 €/Person)
3 Paare: 44,00 € (22,00 €/Person)
4 Paare und mehr: 32,50 € (16,25 €/Person)

Anmeldung nur direkt über die vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

### FITMACHER TANZWORKSHOP FÜR DIE HOCHZEIT

In diesem Workshop werden Sie fit gemacht für den tänzerischen Auftritt auf der eigenen Hochzeit, als Brauteltern, Trauzeugen oder Hochzeitsgast. Disco-Fox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer werden in lockerer Atmosphäre unterrichtet. Beim Neu-Erlernen oder Auffrischen steht die Freude am Tanzen im Vordergrund, gleichwohl wird stets besonderer Wert auf Rhythmusgefühl, gute Führung und eine klare Beschreibung der Damen und Herrenschritte gelegt.
**Bitte mitbringen:** Getränke

**Konstanz, Kurs 25101**
Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Sa+So, 07.03.+08.03.20, 10.00-13.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 44,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise!

### TANZWORKSHOP

**Walzer, Jive und Cha-Cha-Cha**
Langsamer Walzer – klassisch, elegant, beschwingt, harmonisch – und Jive, der Nachfolger des Boogie-Woogie, versprechen Lebensfreude und Ausgelassenheit. Cha-Cha-Cha, ein lateinamerikanischer Tanz, ist einfach zu lernen und macht viel Spaß. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
**Bitte mitbringen:** Getränke

**Konstanz, Kurs 25102**
Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Sa+So, 14.03.+15.03.20, 10.00-13.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 44,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

### TANZKURS

**Für noch nicht Tänzer oder als Auffrischung**
Sie lernen in allen Tänzen Grundfiguren, die Sie sicher übers Parkett bringen: Walzer, Blues, Rumba, Jive, Cha-Cha-Cha, Merengue, Tango, Bachata und Disco-Fox. Auch zur Auffrischung geeignet.
**Bitte mitbringen:** Getränke

**Konstanz, Kurs 25103**
Conny Hoffmann, Tanztrainerin
3 x Sa+3 x So, ab 07.03.20
15.00-17.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 88,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

### JAZZ DANCE

Jazz-Dance ist ein zeitgenössischer Gesellschafts- und Kunsttanz, der auch als Musical-Tanz bekannt ist. In diesem Kurs lernen Sie für den Tanz typische lyrisch-weiche, fließende Figuren sowie schnelle, rhythmische Bewegungen zu tanzen. Jazz-Dance wird zu fast allen Musikstilen getanzt, wie z. B. Soul, Hip-Hop, Funk, Musical oder Balladen.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe/Socken, Getränk

**Radolfzell, Kurs 25104**
Simona Cascella, Tanzlehrerin
10 x Di ab 03.03.20, 19.00-19.45 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento, Bismarckstraße 28a · 72,00 € pro Person

### BLEIB FIT, TANZ MIT!

**Grundkurs Gesellschaftstänze**
Der Grundkurs richtet sich an Anfänger, die Interesse an Gesellschaftstänzen haben. Sie lernen in diesem Kurs Grundschritte und Formen in den Tänzen: Langsamer Walzer, Disco Fox, Boogie-Jive und Foxtrott. Vorkenntnisse sind keine erforderlich
**Bitte mitbringen:** Schuhe zum Tanzen, Getränke

**Stockach, Kurs 25200**
Arno Schmidt, Tanzlehrer SMT, Christa Schmidt, Tanzlehrer SMT
5 x Mi ab 19.02.20, 19.00-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 75,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise!

### HISTORISCHE TÄNZE WIE ZU JANE AUSTENS ZEITEN

English Country Dances entstanden im 16. Jahrhundert in England, haben sich seitdem ständig fortentwickelt, werden seither fast ununterbrochen getanzt und verleihen vielen Jane Austen Verfilmungen ihren Glanz. Einfach erklärt, mit Freude nachgetanzt – bald laufen die Tanzschritte wie von selbst. Vorkenntnisse oder ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung oder Gewandung, Hallenschuhe, Getränke

**Konstanz, Kurs 25201**
Nina Rose
Sa, 21.03.20, 14.45-18.15 Uhr
vhs · 23,00 €

### HAWAIIANISCHER TANZ

**Workshop am Sonntag**
Hula bedeutet »viel Sonne« und ist der traditionelle Tanz der Hawaiianer. Die ständigen Hüftbewegungen und das Tanzen mit gebeugten Knien entfachen das innere Feuer: der Beckenraum wird durchblutet, die inneren Organe stimuliert und harmonisiert. Die Muskulatur wird weich und geschmeidig. Hula zaubert ein Lächeln ins Antlitz und öffnet das Herz. Sie lernen die Basisschritte, einfache Choreographien und erfahren Geschichten, die der Tanz erzählt. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Rock oder Hüfttuch, rutschfeste Socken

**Konstanz, Kurs 25300A**
Birgit Hannah-Ma Ammon
So, 02.02.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 18,00 € pro Person

**Konstanz, Kurs 25301**
Birgit Hannah-Ma Ammon
So, 08.03.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 18,00 € pro Person

**Konstanz, Kurs 25300**
Birgit Hannah-Ma Ammon
So, 29.03.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 18,00 € pro Person

**Konstanz, Kurs 25302**
Birgit Hannah-Ma Ammon
So, 03.05.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 18,00 € pro Person

## SALSA

**Schnupperkurs**
Die musikalischen Wurzeln des Salsa liegen in Kuba, Puerto Rico und New York, wo sich afrikanische, lateinamerikanische und Elemente des Jazz in den 1960er Jahren zu einer Melange vermischten. Mit der Musik haben sich verschiedene Salsa-Tanzstile entwickelt und die Welt erobert. Im Schnupperkurs werden erste Grundschritte erlernt, um in den Anfänger-Kurs, der regulär am 12.02.20 beginnt, einsteigen zu können.
**Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe

**Stockach-Wahlwies, Kurs 25303**
Detlev Jung, Salsa Lehrer
Mi, 05.02.20, 19.00-20.30 Uhr
Freie Waldorfschule, Grüner Musiksaal
10,00 € pro Person

## SALSA FÜR ANFÄNGER

Tanz ist Bewegung zu Musik. Zuerst solo, dann im Paartanz, erarbeiten wir uns auf der Basis von allgemeinen Salsa-Grundschritten erste Bewegungsabläufe und Figuren, insbesondere der Salsa Cubana. Dabei entwickeln wir ein Verständnis für Rhythmus und Dynamik des Salsa – jede/r im eigenen Tempo und vor allem mit viel Spaß. Eine Verlängerung des Kurses im laufenden Semester ist bei Interesse der Teilnehmenden möglich.
**Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe

**Stockach-Wahlwies, Kurs 25304**
Detlev Jung, Salsa Lehrer
6 x Mi ab 12.02.20, 19.00-20.30 Uhr
Freie Waldorfschule, Grüner Musiksaal
74,00 € pro Person

## SALSA FÜR FORTGESCHRITTENE

Der Kurs vertieft die im Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse. Wir tanzen Rueda de Casino in der Gruppe und lernen anspruchsvollere Figuren der Salsa Cubana kennen (und lieben). Wieder-, Neu- oder Quereinsteiger sind nach Absprache mit dem Dozenten herzlich willkommen. Vamos á bailar!
**Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe

**Stockach-Wahlwies, Kurs 25305**
Detlev Jung, Salsa Lehrer
6 x Mo ab 10.02.20, 19.00-20.30 Uhr
Freie Waldorfschule, Grüner Musiksaal
74,00 € pro Person

## ARABISCHE TÄNZE AUS VERSCHIEDENEN LÄNDERN NORDAFRIKAS

**Kein Bauchtanz**
Getanzt werden Tänze aus Nordafrika zu traditioneller Musik aus Ägypten, Marokko, Tunesien, aber auch zu zeitgenössischer arabischer Musik. Sie tauchen ein in eine faszinierende Welt voller Anmut, Stolz und Leidenschaft, wenn wir in Anlehnung an die frühere Tanzkultur des ägyptischen Ghawazee mit Freude Körpertechniken und Körperbewusstsein erforschen. Wichtig sind neben dem Lernen insbesondere der Spaß an der Bewegung und die pure Lebensfreude.
**Bitte mitbringen:** ein bis zwei lange Röcke oder eine weite Hose, Shirt, Socken, mehrere Tücher oder Schals

**Konstanz, Kurs 25306**
Yvette Blum Tanzlehrerin
7 x Di ab 07.01.20, 09.30-10.45 Uhr
vhs · 55,50 € pro Person

**Konstanz, Kurs 25307**
Yvette Blum Tanzlehrerin
5 x Di ab 03.03.20, 09.30-10.45 Uhr
vhs · 39,50 € pro Person

**Konstanz, Kurs 25307A**
Yvette Blum Tanzlehrerin
6 x Di ab 21.04.20, 09.30-10.45 Uhr
vhs · 47,00 € pro Person
logo Sommer vhs

**Konstanz, Kurs 25308**
Yvette Blum Tanzlehrerin
4 x Di ab 16.06.20, 09.30-10.45 Uhr
vhs · 31,50 € pro Person

## TANGO ARGENTINO

**Anfängerkurs**
Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten und Variationen im Ausdruck. Tauchen Sie ein in eine faszinierende Welt voller Anmut, Stolz und Leidenschaft. In diesem Kurs lernen Sie in einer lockeren Atmosphäre die Eigenschaften und Grundlagen des Tango Argentino kennen und was ihn so faszinierend macht. Bereits erworbene Kenntnisse können hier aufgefrischt werden.
**Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle

**Anmeldung bitte paarweise, wobei einzelne Anmeldungen nach Absprache mit dem Kursleiter möglich sind.**

**Konstanz, Kurs 25309**
Ago Musovic, Tangolehrer
9 x Fr ab 14.02.20, 18.30-20.00 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof
Obere Laube 55 · 170,00 € pro Person

**Radolfzell, Kurs 25312**
Ago Musovic, Tangolehrer
9 x Mo ab 17.02.20, 18.45-20.15 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
großer Raum · 170,00 € pro Person

## TANGO ARGENTINO FÜR ANFÄNGER

**Schnupperkurs**
Seit 2009 ist der Tango Argentino zum Weltkulturerbe erklärt. Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten und Variationen im Ausdruck, in der Bewegung und in der Zweisamkeit. Lassen Sie sich von uns in eine faszinierende Welt voller Emotionen, Leidenschaft und Stolz führen. Dieser Schnupperkurs führt in den Rhythmus und die typischen Bewegungsabläufe dieses Tanzstils ein. Erste Grundschritte werden vermittelt. Wenn Ihnen der Kurs gefällt, können Sie sich im regulären Kurs anmelden.
**Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle

**Anmeldung bitte paarweise, wobei einzelne Anmeldungen nach Absprache mit dem Kursleiter möglich sind.**

**Konstanz, Kurs 25309A**
Ago Musovic, Tangolehrer
Fr, 14.02.20, 18.30-20.00 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof
Obere Laube 55 · 25,00 € pro Person

**Radolfzell, Kurs 25312A**
Ago Musovic, Tangolehrer
Mo, 17.02.20, 18.45-20.15 Uhr





FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
großer Raum · 25,00 € pro Person

## TANGO ARGENTINO

**Für Fortgeschrittene**
Sie haben schon erste Erfahrung im Tango Argentino und sind mit den Grundlagen vertraut. In diesem Kurs können Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen, festigen und interessante Figuren für Salon Tango, Vals und Milonga dazu lernen.
**Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle

**Anmeldung bitte paarweise. Einzelne Anmeldungen sind auch möglich, aber nur nach Absprache mit dem Kursleiter.**

**Konstanz, Kurs 25310**
Ago Musovic, Tangolehrer
9 x Fr ab 14.02.20, 20.05-21.35 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof,
Obere Laube 55 · 170,00 € pro Person

**Radolfzell, Kurs 25313**
Ago Musovic, Tangolehrer
9 x Mo ab 17.02.20, 20.20-21.50 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20,
großer Raum · 170,00 € pro Person

## TANGO ARGENTINO

**Wochenendworkshop**
**Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle

**Anmeldung bitte paarweise, wobei einzelne Anmeldungen nach Absprache mit dem Kursleiter möglich sind.**

**Konstanz, Kurs 25311**
Ago Musovic, Tangolehrer
Sa+So, 08.02.+09.02.20, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 50,00 € pro Person

**Konstanz, Kurs 25311B**
Ago Musovic, Tangolehrer
Sa+So, 14.03.+15.03.20, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 50,00 € pro Person

**Radolfzell, Kurs 25311A**
Ago Musovic, Tangolehrer
Sa+So, 15.02.+16.02.20, 14.00-16.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento, Bismarckstraße 28a · 50,00 € pro Person

**Radolfzell, Kurs 25311C**
Ago Musovic, Tangolehrer
Sa+So, 28.03.+29.03.20, 14.00-16.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento, Bismarckstraße 28a · 50,00 € pro Person

## SALSA Y MERENGUE CON SABOR

**Salsa tanzen wie in Kuba**
Salsa y Merengue con sabor heißt, sinnlich, leichte Lebensfreude in Ausdruck und Bewegung. Das natürliche Spiel der Geschlechter drückt sich hier in vielen fantasievollen Varianten aus. Nachdem das Instrument »Körper« auf den Tanz eingestimmt ist, folgt eine sanfte grundlegende Einführung mit Spaß und vielen Improvisations- und Übungsmöglichkeiten. Die Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
**Bitte mitbringen:** flache Schuhe mit Ledersohle, keine Straßenschuhe!

**Konstanz, Kurs 25314**
Florence Gersie
Sa+So, 21.03.+22.03.20, 11.00-15.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,50 € pro Person

## BAUCHTANZ

**Wurzeln und Kraft aus der Natur**
Einfache und komplexe Formen werden gefühlvoll und in tiefer Verbindung zur Musik zum Ausdruck gebracht, schöpferische Prozesse aus der Natur versinnbildlicht. Voraussetzung: Freude an tänzerischer Improvisation und Gestaltung. Freude am Erforschen von Körpertechniken und Körperbewusstheit. Es ist wünschenswert, die Grundformen des Bauchtanzes zu kennen, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme.
**Bitte mitbringen:** bequeme Tanzkleidung, Ausdauer, Bewegungsfreude

**Konstanz, Kurs 25315**
Irmtraut Faller, Tanz- und Theaterpädagogin
10 x Sa ab 25.01.20, 17.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 120,00 € pro Person

**Konstanz, Kurs 25316**
Irmtraut Faller, Tanz- und Theaterpädagogin
10 x Sa ab 09.05.20, 17.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 120,00 € pro Person

## EINE KREATIVE TANZ- UND BEWEGUNGSREISE

**Kurzworkshop**
Über eine behutsame Körperarbeit suchen wir den Kontakt zu uns selbst. Wir nehmen wahr, was im Jetzt ist, ohne zu bewerten und bringen äußerlich in Bewegung, was uns innen bewegt. Daraus entwickelt jeder seinen individuellen Tanz. Mit Achtsamkeit begegnen wir uns, unserem Körper und auch unserem Gegenüber immer wieder neu und spielen neugierig mit unterschiedlichen Impulsen und deren Reaktionen. Aus der Verbindung nach innen geben wir dem, was da ist, intuitiv einen kreativen Ausdruck auf Papier.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Papier (mind. DIN A3), Wachsmalstifte oder Pastellkreide, Schreibzeug

**Singen, Kurs 25500**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
Sa, 14.03.20, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 12,00 €

**Radolfzell, Kurs 25500A**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
Sa, 25.04.20, 10.00-12.00 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 12,00 €

## MOVE & INSPIRE YOURSELF

Mit Freude und spielerischer Neugier bewegen wir uns frei im Raum – allein, zu zweit oder in der Gruppe. Inspiriert durch vielfältige Impulse (z. B. Musik, Material, Bilder) wecken wir unsere Kreativität und entdecken die eigene Art zu tanzen. Angeleitet im sicheren Rahmen und strukturiert durch die vorgegebene Thematik, lernen wir uns im Tanz auszudrücken, unseren Körper neu wahrzunehmen und uns mutig zu zeigen.
**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken

**Radolfzell, Kurs 25501**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
8 x Do ab 12.03.20, 18.00-19.30 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
großer Raum · 118,00 € pro Person

**Radolfzell, Kurs 25502**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
9 x Do ab 21.05.20, 18.00-19.30 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
großer Raum · 132,00 € pro Person

## MOVE & INSPIRE YOURSELF

**Schnupperkurs**

**Radolfzell, Kurs 25501A**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
Do, 12.03.20, 18.00-19.30 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
großer Raum · 16,00 € pro Person

**Radolfzell, Kurs 25502A**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin

Do, 21.05.20, 18.00-19.30 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
großer Raum · 16,00 € pro Person

### BEWEGUNG IN DER STILLE

In diesem Kurs fühlen sich Menschen wohl, die sich in der Bewegung und im Ausdruck spüren. Wir nehmen uns Zeit für die eigenen Bewegungsimpulse. In der Gemeinschaft werden die Lebensfreude und ein gutes Körpergefühl gefördert.

**Radolfzell, Kurs 25503**
Elisabeth Pflug,
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
5 x Do ab 05.03.20, 15.00-16.00 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
kleiner Raum · 45,00 €

### KONTAKTIMPROVISATION FÜR SENIOREN

In diesem Kurs fühlen sich Menschen wohl, die gerne in Körperkontakt gehen und Freude an der Begegnung mit anderen haben, ein besseres Gleichgewicht entwickeln und dadurch mehr Stabilität erhalten wollen. Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Spielerischer Umgang mit Körperkontakt, stärkt die Gesundheit, baut Stress ab und entspannt den Körper.

**Radolfzell, Kurs 25508**
Elisabeth Pflug,
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
5 x Do ab 23.04.20, 15.00-16.00 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
kleiner Raum · 45,00 €

**Wir brauchen**
Verstärkung

**Sie haben Spaß an Tanz und Bewegung? Wir suchen qualifizierte Tanzlehrer/ -innen für Standardtänze in Singen.**

**Bewerbungen mit Lebenslauf und Qualifikationsnachweisen schicken Sie bitte an:**
**weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de**

## BALLETT

### Ballett für Erwachsene

**Nach der Royal Academy of Dance Methode**
Als wunderschönes Hobby eignet sich Ballett für fast alle Altersstufen und für beinahe jeden, der Spaß an Bewegung zu Musik hat und einen Ausgleich zum Alltagsstress sucht. Das klassische Balletttraining ist ein perfektes Workout für den ganzen Körper, es trainiert Ausdauer, Muskeln und Beweglichkeit gleichermaßen. Der Körper wird durch das Üben des Balletts sanft gedehnt und bekommt eine elegante Haltung verliehen.
**Bitte mitbringen:** für die 1. Stunde: Damen: Ballett Trikot und Ballett Strumpfhose oder gut sitzendes Oberteil, Leggings; Herren: gut sitzendes T-Shirt, Leggins oder Shorts (Fahrradshorts ähnlich); Alle: rutschfeste, sitzende Socken. Ordentlich hoch gesteckte Haare, so dass der Nacken frei ist.

Eine Sammelbestellung für die richtigen Schuhe und Bekleidung wird bei Bedarf in der ersten Stunde aufgenommen.

#### ANFÄNGERKURS

**Ballett für Erwachsene**
**Konstanz, Kurs 25506**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
15 x So ab 09.02.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 124,50 €

#### SCHNUPPERKURS FÜR ANFÄNGER

**Ballett für Erwachsene**
**Konstanz, Kurs 25506A**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
So, 09.02.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 10,00 €

#### KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

**Ballett für Erwachsene**
**Konstanz, Kurs 25507**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
15 x So ab 09.02.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 187,00 €

#### SCHNUPPERKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

**Ballett für Erwachsene**
**Konstanz, Kurs 25507A**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
So, 09.02.20, 19.30-20.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 124,50 €

### Ballett für Kinder

**Nach der Royal Academy of Dance Methode**
**Bitte mitbringen:** für die 1. Stunde: Mädchen: eng anliegendes Oberteil, Leggings; Jungen: gut sitzendes T-Shirt, Shorts (Fahrradshorts ähnlich). Ordentlich hoch gesteckte Haare, so dass der Nacken frei ist.

Eine Sammelbestellung für die richtigen Schuhe und Bekleidung wird bei Bedarf in der ersten Stunde aufgenommen.

#### BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 4 bis 5 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 248.

**Konstanz, Kurs 25504**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
15 x Mo ab 03.02.20, 16.30-17.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein, Kleiner Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b
124,50 €

#### SCHNUPPERKURS BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 4 bis 5 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 248.

**Konstanz, Kurs 25504A**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
Mo, 03.02.20, 16.30-17.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein
Gustav-Schwab-Str. 10b · 5,00 €

#### BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 6 bis 8 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 248.

**Konstanz, Kurs 25505**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
15 x Mo ab 03.02.20, 17.30-18.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein
Gustav-Schwab-Str.10b · 124,50 €

#### SCHNUPPERKURS BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 6 bis 8 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 248.

**Konstanz, Kurs 25505A**
Vicky Lam,
RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD
Mo, 03.02.20, 17.30-18.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein
Gustav-Schwab-Str. 10b · 5,00 €



Sie suchen eine Idee für Ihren
**Kindergeburtstag?**

Wie wär es mit einem individuell planbaren Tag in Töpfern oder Schmieden (Seite 246/47).

Anmeldungen unter: **weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de**

### IMPROVISATIONSTHEATER

**Wochenendworkshop**

Lust auf Theater, Spiel und Spaß? Wir spielen Improvisationstheater. Alles, was wir brauchen, haben wir dabei: Spielfreude, Witz und Inspiration. Der Rest entsteht im Augenblick. Das Ziel ist, anhand von einfachen Spielregeln kurze Szenen zu entwickeln. Dabei kommt es darauf an, sich auf den Moment einzulassen und »Ja!« zu sagen, zu den eigenen Ideen und denen der Mitspieler. Bequeme Kleidung und ein offener Geist sind alles, was wir brauchen.

**Konstanz, Kurs 25400**
Marc Schloßarek, Impro-Schauspieler
Sa+So, 28.03.+29.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 102,50 €

### VHS-THEATERGRUPPE »DIE KULISSENSCHIEBER E.V.«

Die Kulissenschieber sind eine Laientheatergruppe der vhs Landkreis Konstanz, die bereits über 20 Jahre mit der Region verbunden ist. Pro Saison wird ein Theaterstück erarbeitet und in Radolfzell und Umgebung aufgeführt. Jeweils ab dem Sommer beginnen die Proben 2 x pro Woche am Dienstag- und Mittwochabend in Radolfzell. Bei »den Kulissenschiebern« kann man als Schauspieler auf der Bühne stehen oder auch hinter der Bühne die Theaterproduktion unterstützen, vor allem bei der Ton- und Lichttechnik, beim Bühnenbau oder bei den Werbemaßnahmen, Pressearbeit usw. Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Infos zu den Probezeiten erhalten Sie bei jeder Geschäftsstelle der vhs. Bitte melden Sie sich vorab, damit wir Ihre Daten an die Theatergruppe weiterleiten können.

**Weitere Infos über den Verein und die neue Spielsaison finden Sie unter: www.kulissenschieber-radolfzell.de oder www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### THEATERPÄDAGOGISCHE GRUNDAUSBILDUNG

Das Theaterpädagogische Zentrum Baden-Württemberg (TPZ B.W.) bietet in Konstanz seit mehreren Jahren die »Theaterpädagogische Grundlagenbildungen zum Spielleiter zur Spielleiterin« in Kooperation mit der vhs Landkreis Konstanz an. In dieser berufsbegleitenden Fortbildung werden die Teilnehmenden qualifiziert, das darstellende Spiel als theaterpädagogisches Mittel in ihren Berufen einzusetzen. Die Fortbildung ist vom Bundesverband Theaterpädagogik (BuT) anerkannt und wird vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport ausdrücklich für Pädagogen empfohlen. Die Grundausbildung richtet sich auch an diejenigen, die Theatergruppen anleiten wollen und an alle, die ihre kreativen Qualitäten durch das Theaterspiel entfalten möchten. Die berufsbegleitende Fortbildung umfasst insgesamt drei Jahre und findet hauptsächlich an Wochenenden statt. Für jedes Fortbildungsjahr kann man sich neu entscheiden, allerdings baut ein Jahr auf dem vorherigen auf.

Sabine Altenburger
**Weitere Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage oder unter: www.tpz-bw.de**

## KUNSTHANDWERK

### SCHMIEDEN, BRONZEGIESSEN, SCHWEISSEN, KUPFERTREIBEN

**Wochenendseminar**

Das Intensivseminar richtet sich an Anfänger und Profis. Nach einer soliden Unterweisung und Schmiedeübung können eigene Wünsche realisieren werden: Leuchter, figürliche oder abstrakte Formen, Rankhilfen... Es ist möglich, das Schweißen mit dem Schutzgasschweißgerät zu üben. Die eigenen Wünsche sollten vorab telefonisch mit dem Seminarleiter abgeglichen werden. Auch Bronzeguss bis 1 kg im Sandgussverfahren oder das Drechseln mit einer fußbetriebenen Wippdrechselbank sind nach Absprache möglich.
**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung, Essen und Getränke für die Mittagspause.

Die Kontaktmöglichkeit erfragen Sie bitte im Sekretariat der vhs Landkreis Konstanz.
Martin Echterhoff, Kunstschmied,
Dipl. Kunsttherapeut (FH)
**Stockach-Wahlwies, Kurs 26100**
Fr, 14.02.20, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 15.02.20, 09.00-20.00 Uhr
So, 16.02.20, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 150,00 € + 25,00 € Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

**Stockach-Wahlwies, Kurs 26101**
Fr, 06.03.20, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 07.03.20, 09.00-20.00 Uhr
So, 08.03.20, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 150,00 € + 25,00€ Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

**Stockach-Wahlwies, Kurs 26102**
Fr, 24.04.20, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 25.04.20, 09.00-20.00 Uhr
So, 26.04.20, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 150,00 € + 25,00 € Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

**Stockach-Wahlwies, Kurs 26103**
Fr, 08.05.20, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 09.05.20, 09.00-20.00 Uhr
So, 10.05.20, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 150,00 € + 25,00 € Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

### KINDERGEBURTSTAG IN DER SCHMIEDE

**Termin frei buchbar**
**Geeignet von 9 bis 17 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 247.
**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung am besten aus Baumwolle

**Stockach-Wahlwies, Kurs 26104**
Martin Echterhoff, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)
Fr, 07.02.20, 16.00-19.00 Uhr
Freie Waldorfschule, Schmiede im roten Werkgebäude; Am Maisenbühl 30 · 180,00 €
Anmeldung nur direkt bei der vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung: weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

Silvia Woldert
Zollernstr. 11, 78462 Konstanz
Tel. 07531/36 86 73
werkstatt@goldschmiede-blauhut.de
www.goldschmiede-blauhut.de





### GOLDSCHMIEDEGRUNDKURS

Ziel ist es, die grundlegenden Handwerkstechniken kennenzulernen. Es wird gefeilt, gesägt, gebogen und gelötet. Am Schluss nehmen die Teilnehmenden einen selbst gestalteten Ring mit nach Hause. Sie erleben, wie gut es sich anfühlt ein selbsthergestelltes Schmuckstück zu tragen und anzuschauen.

**Konstanz, Kurs 26105**
Silvia Blauhut-Woldert,
Goldschmiedemeisterin
3 x Di ab 12.05.20, 17.00-20.30 Uhr
Goldschmiede Blauhut, Zollernstraße 11
148,50 € + Materialkosten

### SILBERSCHMIEDEN

**Schmuckworkshop in der Kleingruppe**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus Silbermaterial ein eigenes Schmuckstück herzustellen. Sie lernen, die unterschiedlichen Techniken des Goldschmiedens anzuwenden. Sie sägen, feilen, schmieden, löten und polieren. Ganz nach Ihrem Geschmack schmieden Sie einen Ring, einen Anhänger, eine Brosche oder einen Ohrring. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Vesper

**Konstanz, Kurs 26106**
Anja Burkhardt-Häusler,
Goldschmiedin, Schmuckdesignerin
So, 29.03.20, 09.00-18.30 Uhr
Atelier der Kursleiterin in Überlingen
Johann-Kraus-Str. 4h · 68,00 € + Materialkosten und 18,00 € Gerätemiete

### GOLDSCHMIEDE- UND KETTENKURSE IM ATELIER

**Schnupperkurs**

In diesem Kurs kann man an zwei Kurstagen einen Ring (Wachstechnik), einen Anhänger, Ohrschmuck oder eine Kette anfertigen. Sie machen dabei Erfahrungen mit den verschiedenen Goldschmiedetechniken und Möglichkeiten. Material wird im Atelier gestellt.

Die Kontaktmöglichkeit erfragen Sie bitte im Sekretariat der vhs Landkreis Konstanz.

**Moos-Bankholzen, Kurs 26107**
Cornelia Fetscher, Goldschmiedemeisterin
2 x Di, 10.03.+24.03.20, 18.00-21.00 Uhr
Atelier · 61,00 € + Materialkosten

**Moos-Bankholzen, Kurs 26108**
Cornelia Fetscher, Goldschmiedemeisterin
2 x Di, 28.04.+12.05.20, 18.30-21.30 Uhr
Atelier · 61,00 € + Materialkosten

### GOLDSCHMIEDEN KREUZANHÄNGER FÜR KINDER

**Schnupperkurs zur Kommunion/Konfirmation**

In diesem Kurs entwerfen und fertigen Sie ein Kreuz zur Kommunion oder Konfirmation Ihres Kindes. Sie fertigen es je nach Entwurf direkt in Metall oder mittels Wachstechnik an.

**Moos-Bankholzen, Kurs 26109**
Cornelia Fetscher, Goldschmiedemeisterin
2 x Di, 03.03.+17.03.20, 18.30-21.30 Uhr
Atelier Cornelia Fetscher · 61,00 € + Materialkosten

### GOLDSCHMIEDE- UND KETTENKURSE IM ATELIER

**Wochenendworkshop**

In einer kleinen Gruppe erarbeiten Sie in einer Goldschmiedewerkstatt mit vier Arbeitsplätzen und allen notwendigen Maschinen und Werkzeugen einen individuellen Schmuckentwurf und realisieren diesen in Edelmetall. Auf Wunsch können Sie auch die Herstellung diverser Ketten erlernen, z. B. Ösen- und Gliederketten. In der Kursgebühr enthalten sind Verbrauchsmaterialien wie Wachs, Sägeblätter, Zeichen- und Modellmaterial. Ein Informationsbesuch in der Werkstatt ist nach Absprache gerne möglich.

Die Kontaktmöglichkeit erfragen Sie bitte im Sekretariat der vhs Landkreis Konstanz.

**Moos-Bankholzen, Kurs 26110**
Cornelia Fetscher, Goldschmiedemeisterin
2 x Sa, 25.04.+09.05.20, 10.00-15.00 Uhr
Atelier · 101,50 € + Materialkosten

**Moos-Bankholzen, Kurs 26111**
Cornelia Fetscher, Goldschmiedemeisterin
2 x Sa, 14.03.+28.3.20, 10.00-15.00 Uhr
Atelier · 101,50 € + Materialkosten

### GOLDSCHMIEDEN

Schmuck gestalten, ist auch ein Stück Lebensfreude. Mit dem edlen Material Silber, Gold und - auf Wunsch - schönen Edelsteinen schaffen Sie ein individuelles Schmuckstück Ihrer Wahl. Die Grundtechniken, die dazu verwendet werden, sind: Sägen, Feilen, Biegen, Bohren und Löten.

**Steißlingen, Kurs 26112**
Uwe Berger, Goldschmiedemeister
Sa, 28.03.20, 08.30-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Kirchstr. 10 · 84,50 € + Materialkosten

### TÖPFERN FÜR SCHULKINDER

Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 247.

**Konstanz-Dettingen, Kurs 26200**
Susanne Dürr
3 x Mi ab 11.03.20, 15.00-17.00 Uhr
Atelier S. Dürr, Kapitän-Romer-Str. 51
36,00 € + Materialkosten + Brennkosten

### TÖPFERN – PLASTISCHES GESTALTEN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

In Atelieratmosphäre können Sie als Einsteiger oder Fortgeschrittene ganz nach Ihren Vorstellungen und unter künstlerischer Anleitung individuelle Gefäße bauen, Figuren und Reliefs modellieren – und dabei Ihre Kreativität entdecken. Schnell merken Sie, wie viele Gestaltungsmöglichkeiten das Material bietet. Fortgeschrittene Kursteilnehmende können frei arbeiten und bekommen für schwierigere Dinge Hilfe und Anleitung. Es besteht auch die Möglichkeit, an der Drehscheibe zu töpfern.

**Konstanz-Dettingen, Kurs 26201**
Susanne Dürr
7 x Di ab 10.03.20, 18.00-21.00 Uhr
Atelier S. Dürr, Kapitän-Romer-Str. 51
126,00 € + Materialkosten

**Konstanz-Dettingen, Kurs 26202**
Susanne Dürr
7 x Do ab 30.01.20, 09.00-12.00 Uhr
Atelier S. Dürr, Kapitän-Romer-Str. 51
126,00 € + Materialkosten

### KERAMIK- UND PLASTISCHES GESTALTEN

Ton ist ein schöpferisches Material, das die eigene Phantasie und Kreativität anregt. Mit verschiedenen Aufbautechniken können Anfänger und Fortgeschrittene eigene Ideen umsetzen. Die Werke können vor oder nach dem Schrühbrand mit verschiedenen Materialien bemalt oder glasiert werden.

**Steißlingen, Kurs 26203**
Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
6 x Mo ab 02.03.20, 19.00-21.15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Gebäude B Technikraum · 108,00 € + Materialkosten

## TÖPFERN FÜR KINDER IN DEN OSTERFERIEN

**Geeignet ab 6 Jahren**
**Bitte mitbringen:** 1 kleines Gemüsemesser, altes Küchenhandtuch

**Steißlingen, Kurs 26204**
Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Mo-Mi, 06.04.-08.04.20, 09.30-11.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Gebäude B
Kirchstr. 10 · 53,50 € + Material- u. Brennkosten
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

## GEBURTSTAGSTÖPFERN FÜR KINDER

**Geeignet ab 6 Jahren – Termine frei wählbar**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 247.
**Bitte mitbringen:** Schürze oder altes T-Shirt

**Steißlingen, Kurs 26205**
Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Sa, 08.02.20, 14.30-16.45 Uhr
Gemeinschaftsschule, Technikraum Gebäude B · 194,00 € inkl. Material, Brennen & Glasieren

Anmeldung nur direkt bei der vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

## FERIEN-TÖPFERKURS FÜR KINDER IN DEN PFINGSFERIEN

**Geeignet ab 7-14 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 247.
**Bitte mitbringen:** Schürze, Malkittel, Vesper, Getränk
**Konstanz, Kurs 26206**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Mo-Do, 02.06.-04.06.20 + Sa, 20.06.20, 10.00-12.15 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 134,50 € + 20,00 € Materialkosten für Ton, Brand- & Glasurpauschale

## TÖPFERN AN DER DREHSCHEIBE

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Töpferdrehscheibe. Das Material wird im Kurs bereitgestellt und nach Verbrauch abgerechnet.
**Die Kurse sind ausgebucht. Es gibt eine Warteliste!**

**Konstanz, Kurs 26207**
Hilma Czekelius
10 x Di ab 04.02.20, 09.00-10.00 Uhr
Werkstatt Hilma Czekelius, An der Steig 10
100,00 € + Brenn- und Materialkosten

**Konstanz, Kurs 26207A**
Hilma Czekelius
10 x Do ab 06.02.20, 09.00-10.00 Uhr
Werkstatt Hilma Czekelius, An der Steig 10
100,00 € + Brenn- und Materialkosten

## FORMEN GESTALTEN MIT PAPIERMACHÉ

**Geeignet ab 6 Jahren**
Papiermaché wird aus Zeitung, Wasser und Kleister angerührt. Diese geschmeidige Masse ist sehr gut knet- und formbar. Ihrer Kreativität können Sie mit Papiermaché freien Lauf lassen. Sie modellieren z. B. Schalen, Spiegelrahmen, Masken, Tiere, Menschen oder abstrakte Werke. Papiermaché trocknet sehr langsam. In Ruhe finden Sie Ihre eigenen Formen. Die fertige Figur wird zuerst weiß gestrichen, dann bemalen Sie Ihr Objekt mit den gewählten Acrylfarben.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Material und Werkzeug werden im Kurs gestellt

**Konstanz, Kurs 26300**
Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
2 x Sa ab 18.07.20, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str.
58,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten

## ORIGAMI – TRADITIONELLES UND LUSTIGES

Viele traditionelle Faltfiguren, wie der Kranich als japanisches Symbol für Glück und Gesundheit, haben einen ganz besonderen Reiz. Sie werden staunen, was diese Falttechnik hervorbringen kann. Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und haben Sie Spaß am Spiel mit Papier.
**Bitte mitbringen:** Schachtel oder Tüte für Ihre gefalteten Schätze

**Radolfzell, Kurs 26301**
Gabriele Vogt
Sa, 07.03.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 29,50 € + 5,00 € Materialkosten

## FRÜHLINGSFRISCHE ORIGAMI-IDEEN

In diesem Kurs lernen Sie, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, dekorative Modelle für Ihr Zuhause und den festlichen Ostertisch zu falten. Die Modelle eignen sich auch als Mitbringsel oder Geschenke mit persönlicher Note für Verwandte und Freunde.
**Bitte mitbringen:** Schachtel oder Tüte für Ihre gefalteten Schätze

**Radolfzell, Kurs 26302**
Gabriele Vogt
Sa, 21.03.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 29,50 € + 10,00 € Materialkosten

## GRUNDKURS SCHNITZEN

**Wochenendworkshop**
Der Kurs möchte den materialgerechten Umgang mit Holz und dem Werkzeug vermitteln, was auch das Schärfen des Eisens beinhaltet. Es wird auf die individuellen Wünsche der Teilnehmenden eingegangen, wie z. B. das Herangehen an die Dreidimensionalität, das Anlegen eines Gesichtes, das Entwickeln der freien Form. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Interessenten müssen sich vor Beginn der Veranstaltung mit der Dozentin besprechen.

**Konstanz, Kurs 26400**
Eva Schubert, Bildhauerin
Sa+So, 16.05.+17.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 117,50 € + 15,00 € Materialkosten

Für eine Kontaktmöglichkeit wenden Sie sich bitte an ein Sekretariat der vhs Landkreis Konstanz.

## SPECKSTEIN SCHNITZEN

**Geeignet ab 8 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 247.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, 2 Handtücher (Frottee), altes Kissen

**Singen, Kurs 26401**
Elisa Noël,
Bildhauerin, Malerin, Philosophin
Fr+Sa, 06.03.+07.03.20, 15.00-18.00 Uhr
Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 60,00 € + Materialkosten
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

## TÜRKRÄNZE FÜR OSTERN

**Bitte mitbringen:** Rebschere, Haushaltshandschuhe, Schürze oder altes Oberteil

**Gaienhofen, Kurs 26501**
Gaby Ruhland
Mi, 25.03.20, 18.30-20.30 Uhr
Gaienhofen-Horn, Gärtnerei Ruhland
Strandweg 2 · 17,50 € + Materialkosten





## GLASPERLEN DREHEN

**Schnupperkurs**
Das Spiel mit dem Feuer und glühendes Glas in allen Farben üben eine Faszination aus. Falls auch Sie handgedrehte Perlen lieben und das Perlendrehen gerne einmal ausprobieren wollen, sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig. Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Zweigasbrenner, das Ziehen dünner Glasfäden (Stringer), das Wickeln einfacher Perlen um Dornen, das Herstellen mehrfarbiger Perlen sowie verschiedene Verzierungen mit den Stringern. Bitte Kleider aus Naturfaser tragen - keine Synthetik etc.

20,00 € Brennerpauschale und Materialkosten nach Verbrauch werden direkt im Kurs mit den Teilnehmenden abgerechnet.

**Konstanz, Kurs 26600**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 25.04.20, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 51,00 €

**Konstanz, Kurs 26600A**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 06.06.20, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 51,00 €

## PERLENZAUBER

**Schmuckworkshop**
**Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**
Für jedes Outfit passend: die Kette, das Armband oder die Ohrringe. Kreieren Sie Ihr persönliches Lieblingsschmuckstück! Es ist leichter als Sie denken. Dafür steht Ihnen eine große Auswahl an Perlen aller Art, Halbedelsteine, Silber, Leder und Schmuckzubehör, die Sie zu günstigen Preisen im Kurs beziehen können, zur Verfügung sowie eine kompetente Anleitung und Beratung durch die Kursleiterin. Als Inspiration dienen außerdem Muster und Fotomaterial. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkmaterial wie diverse Zangen stellt die Kursleiterin gratis zur Verfügung.

**Konstanz, Kurs 26601**
Gabriele Bahr-Klett, Dipl. Modedesignerin
Sa, 09.05.20, 11.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 € + Materialkosten

## PERLENKNÜPFEN

**Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**
Sind Sie auf der Suche nach einem individuellen Schmuckstück oder einem außergewöhnlichen Geschenk? Dann bietet dieser Kurs eine Gelegenheit. Hier erlernen Sie, eine Perlenkette oder ein Armband zu knüpfen und den Verschluss zu montieren. Materialien müssen dabei nicht nur Zuchtperlen sein. Es steht Ihnen eine große Auswahl an Süßwasser- und Edelmetallperlen, Halbedelsteinen und passenden Verschlüssen zur Verfügung, die Sie günstig im Kurs erwerben können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Konstanz, Kurs 26602**
Gabriele Bahr-Klett, Dipl. Modedesignerin
Sa, 27.06.20, 11.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 € + Materialkosten

## TEXTILSCHABLONENSIEBRUCK

**Ein eigener Stil für die eigene Kleidung**
**Geeignet ab 12 Jahren**
Schablonensiebdruck ist eine relativ einfache Art des Kunstsiebdrucks. Der Kurs vermittelt die Grundlagen hierzu. In einem ersten Schritt werden Entwürfe auf das Papier gebracht oder direkt im Computer gestaltet. Die Bilder werden dann im Rechner vektorisiert und mit dem Plotter in eine Folie geschnitten. Im Anschluss werden die Schablonen auf einem Nylongewebe fixiert und die Farbe mit einer Rakel in das Textil gepresst. Zuletzt werden die Farben mit der Transferpresse hitzefixiert. Wer gerne am PC entwirft, wenn möglich Laptop mitbringen. Siebdruck ist im Vergleich zu anderen Druckverfahren äußerst langlebig, da die Farbe tief in das Textil eindringt. Das Verfahren lässt sich in vereinfachter Form auch selber daheim praktizieren.

**Radolfzell, Kurs 26700**
Till Rehfeld, Textildrucker
Fr, 27.03.20, 16.00-20.30 Uhr
Sa, 28.03.20, 09.30-18.00 Uhr
Treffpunkt: F.-Hecker-Gymnasium
Haupteingang · 95,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten (inkl. einem T-Shirt)

**Radolfzell, Kurs 26701**
Till Rehfeld, Gymnasiallehrer,Textildrucker
Fr, 24.04.20, 16.00-20.30 Uhr
Sa, 25.04.20, 09.30-18.00 Uhr
Treffpunkt: F.-Hecker-Gymnasium
Haupteingang · 95,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten (inkl. einem T-Shirt)

## KORBLFECHTEN FÜR ANFÄNGER

Im Kurs erlangen Sie einen guten Einstieg ins Flechthandwerk mit vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten. Geflochten werden Körbe aus Naturweide. Hierzu werden alle Grundkenntnisse und Fähigkeiten vermittelt.
**Bitte mitbringen:** Baumschere, Messer

**Blumberg-Kommingen Kurs 26809**
Günter Steuer
4 x Mo ab 03.02.20, 19.00-21.30 Uhr
Werkstatt Steuer, Hegaustr. 15 · 73,50 € + max. 15,00 € Materialkosten

## HANDLETTERING TRIFFT DEN OSTERHASEN

Passend zur Osterzeit gestalten wir kreative Handletterings, z. B. für österliche Grußkarten. Über unsere eigene Handschrift beschäftigen wir uns mit den Grundlagen. Wir lernen zusätzliche Handlettering-Alphabete kennen und gestalten unsere eigenen individuellen Frühlingsletterings. Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene.
**Bitte mitbringen:** Pinselstift, Fineliner, Bleistift, Farbstifte, Transparent- oder Butterbrotpapier. Materialien können auch bei der Dozentin erworben werden

**Stockach, Kurs 26800**
Christiane Hermann,
Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 25.04.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + Materialkosten

## HANDLETTERING

**Die Kunst des Schriftzeichnens**
Im Gegensatz zur Kalligraphie, die Kunst des Schönschreibens, ist Handlettering die Kunst des Schriftzeichnens. Wir beginnen mit der eigenen Handschrift und lernen zusätzlich Handlettering-Alphabete kennen. Mit Hilfe einiger einfacher Gestaltungsregeln zaubern wir unsere eigenen kreativen Ideen aufs Papier. Erlaubt ist alles was Spaß macht. Und schon entsteht ein wunderschönes, individuelles Handlettering!
**Bitte mitbringen:** Pinselstift, Fineliner, Bleistift, Farbstifte, Transparent- oder Butterbrotpapier. Materialien können auch bei der Dozentin erworben werden

**Radolfzell, Kurs 26803**
Christiane Hermann,
Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 01.02.20, 10.00-17.00 Uhr
Atelier Farbton, Herzenstraße 1/1 · 52,00 € + Materialkosten

**Singen, Kurs 26805**
Christiane Hermann,
Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 27.06.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + Materialkosten

**Konstanz, Kurs 26806**
Christiane Hermann,
Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 11.07.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + Materialkosten

### KALLIGRAPHIE AM BEISPIEL DER »UNZIALIS«

**Schnupperkurs für Anfänger**
Sie wollten schon immer in das Kunsthandwerk der Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens – reinschnuppern? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen den Umgang mit Feder und Papier am Beispiel der Unzialis. Eine stabile, kräftige, runde Buchschrift aus dem 4. Jh. n. Chr., die viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Die Unziale ist eine reine Großbuchstabenschrift und ermöglicht einen leichten Einstieg ins Schriftschreiben.
**Bitte mitbringen:** die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat. Materialien können auch bei der Dozentin erworben werden.

**Singen, Kurs 26801**
Christiane Hermann, Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 21.03.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + Materialkosten

### KALLIGRAPHIE »DIE HUMANISTSICHE KURSIVE«

**Am Beispiel der Cancellaresca für Anfänger und Fortgeschrittene**
Die Humanistische Kursive ist die Urform der lateinischen Schreibschriften. Sie wurde in der Renaissance in Italien entwickelt. Im Kurs lernen Sie die Humanistische Kursive am Beispiel der Cancellaresca. Die Cancellaresca entstand im 15. Jh. n. Chr. und wird auch als italienische Kanzleischrift bezeichnet. Der charakteristische Gleichklang der Schrift entsteht durch die feinen gleichmäßig geschwungenen Buchstaben. So schmiegt sich die Cancellaresca bewegt und elegant aufs Papier.
**Bitte mitbringen:** die Materialliste finden Sie im Internet unter den Kursinfos oder auf Nachfrage in unserem Sekretariat.

**Singen, Kurs 26804**
Christiane Hermann,
Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 16.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €

### CHINESISCHE KALLIGRAPHIE

Die chinesische Kalligraphie ist eine besondere Kunst. Die Schrift kann dick/dünn, leicht/schwer, eckig/rund, schnell/langsam, stockend/fließend und die Tusche dunkel/hell sein. Die ganze Struktur ist eine sehr ästhetische Kunst. Wegen ihrer Bedeutung sowohl als Kunstform als auch alltäglich gebrauchter Schriftform, spielt die Kalligraphie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Durch ihren meditativen Charakter fördert die Kalligraphie innere Balance und Ruhe.
**Bitte mitbringen:** Reispapier, Pinsel, chinesische Tusche (Tuschestein), alte Zeitungen

**Konstanz, Kurs 26807**
Shenfang Kong
So, 23.02.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### WEGE ZU EINER AUSDRUCKSVOLLEN HANDSCHRIFT

Ziel des Kurses ist es, unser handschriftliches Potenzial neu zu beleben. Dafür machen wir uns die am Schreibprozess beteiligten Faktoren und deren Einfluss auf die Schreibmotorik bewusst, setzen uns im Wechsel von Kalligraphie und Handschrift mit der Form der Schrift auseinander und analysieren die eigene Handschrift formal (keine graphologische Deutung!). Wir entwickeln eine Strategie, unsere Handschrift klarer und ausdrucksvoller zu formen, und gewinnen neue Freude am Schreiben von Hand.
**Bitte mitbringen:** Ihr bevorzugtes Schreibgerät, möglichst (auch) einen Füllfederhalter und Bleistift (Härtegrad HB)

**Konstanz, Kurs 26808**
Dr. Gerhard Schüler, Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach
So, 16.02.20, 09.00-17.15 Uhr mit Pausen
vhs · 49,50 € + 1,00 € für Papier, Schreibgerät

**Konstanz, Kurs 26808C**
Dr. Gerhard Schüler,
Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach
So, 12.07.20, 09.00-17.15 Uhr mit Pausen
vhs · 49,50 € + 1,00 € für Papier, Schreibgerät

**Singen, Kurs 26808A**
Dr. Gerhard Schüler, Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach
So, 15.03.20, 09.00-17.15 Uhr mit Pausen
Es werden mehrere Pausen gemacht.
vhs · 49,50 € + 1,00 € für Papier, Schreibgerät

**Stockach, Kurs 26808B**
Dr. Gerhard Schüler, Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach
So, 17.05.20, 09.30-17.45 Uhr
Es werden mehrere Pausen gemacht.
vhs · 49,50 € + 1,00 € für Papier, Schreibgerät

### DAS ORDNUNGSGEFÜGE IN DER ARCHITEKTUR DES MITTELALTERS UND DER RENAISSANCE

An Hand des Konstanzer Münsters und weiteren Beispielen möchten wir das »Ordnungsgefüge« in der Architektur des Mittelalters und der Renaissance betrachten. Wir werden versuchen, einige einfache Elemente eines Maßwerkes selbst zu konstruieren. Zeichenmaterialien sind vorhanden. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

**Konstanz, Kurs 28000**
Karlheinz Lauer,
Ingenieur, Lehrer i. R.
Sa+So, 14.03.+15.03.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 81,00 €

## SCHWEIZER FEIERTAG

### KINDERSCHMINKEN

**Geeignet ab 2 Jahren**
Möchtest du dich in eine Prinzessin, eine Blumenfee, einen Drachen oder in einen Spiderman verwandeln? Dann komm` vorbei und lasse dich von Mariposas Schminkkunst verzaubern!

vhs Stockach, kostenlos
Sa, 20.06.20, 10.00-15.00 Uhr

## TEXTILES GESTALTEN

### ZUSCHNEIDEN UND NÄHEN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen des Nähens und Schneiderns. Die Dozentin steht Ihnen mit Tipps und Tricks hilfreich zur Seite.
**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Schreibzeug, Nähgarn, Stecknadeln, Maßband, Schere, Schneiderkreide

**Rielasingen-Worblingen, Kurs 27100**
Annunziata Proietto-Batturi
5 x Mo ab 09.03.20, 18.00-19.30 Uhr
Ten-Brink-Schule · 55,00 € + Materialkosten





**Rielasingen-Worblingen, Kurs 27101**
Annunziata Proietto-Batturi
5 x Mo ab 09.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Ten-Brink-Schule · 55,00 € + Materialkosten

### SELBSTSCHNEIDERN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Sie lernen Maßnehmen, Schnitte abändern, Zuschneiden und Nähen von Modellen eigener Wahl, Änderungen und Reparaturen. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre eigenen Gestaltungswünsche. Beim ersten Termin werden Sie bei der Schnitt- und Stoffwahl bei Bedarf beraten. Auch kreatives Re- oder Upcyclen von Kleidung und sonstigen Textilien ist möglich.

**Konstanz, Kurs 27102**
Elisabeth Möck
10 x Mi ab 04.03.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 146,50 €, max. 6 Teilnehmende

**Konstanz, Kurs 27103**
Elisabeth Möck
10 x Do ab 05.03.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 146,50 €, max. 6 Teilnehmende

**Konstanz, Kurs 27104**
Elisabeth Möck
6 x Di ab 31.03.20, 15.00-18.00 Uhr
vhs · 146,50 €, max. 6 Teilnehmende

### ZUSCHNEIDEN UND NÄHEN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Sie fertigen ein Modell nach eigener Wahl. Mit praktischen Tipps für Ihre Kreation erlernen Sie das Zuschneiden und Nähen.
**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Schreibzeug, Nähgarn, Stecknadeln, Maßband, Schere und Schneiderkreide

**Stockach, Kurs 27105**
Johanna Brinkmann Schneidermeisterin
6 x Mo ab 09.03.20, 19.00-21.30 Uhr
Goldäckerschule · 110,00 € + Materialkosten

### KREATIVES NÄHEN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, mit individueller Anleitung Ihre eigenen Ideen an der Nähmaschine umzusetzen. Es wird Ihnen der Umgang mit Schnittmustern, das Anpassen auf Ihre eigene Figur bzw. selbstständiges Zuschneiden und Nähen vermittelt. Falls Sie zu Kursbeginn noch keine konkreten Ideen haben sollten, lassen Sie sich einfach beim ersten Termin inspirieren! Ich berate Sie gerne bei der Stoff- und Schnittauswahl. Oder bringen Sie ausrangierte Kleider und Stoffreste für Upcycling-Ideen mit.
**Bitte mitbringen:** Schere, Stecknadeln, Maßband, Schreibzeug, Schneiderkreide, bei genaueren Vorstellungen auch Stoff, Nähgarn, Schnittmuster

**Konstanz, Kurs 27106**
Pamela Bechinger, Dipl. Modedesignerin
9 x Mo ab 02.03.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 175,50 €

**Konstanz, Kurs 27108**
Pamela Bechinger, Dipl. Modedesignerin
9 x Mi ab 04.03.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 175,50 €

**Konstanz, Kurs 27107**
Pamela Bechinger, Dipl. Modedesignerin
9 x Mo ab 18.05.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 175,50 €

**Konstanz, Kurs 27109**
Pamela Bechinger, Dipl. Modedesignerin
8 x Mi ab 20.05.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 156,00 €

### MEIN SELBSTGENÄHTES PILGERKLEID

**In der Kleingruppe (5 bis 6 Teilnehmer)**
Vielleicht wollen auch Sie sich der Pilgerbewegung anschließen und dazu Ihr ganz persönliches Pilgergewand anfertigen. Im stilvollen Ambiente des vhs-Turms werden wir schweigend und bei gregorianischen Klängen auf dem Boden sitzend unser Gewand nähen und die Kordel für den Gürtel drehen.
**Bitte mitbringen:** 2 Kaffee- oder Kartoffelsäcke, Schere, Stecknadeln, groben Zwirn, eine Schusternähnadel, Wollknäuel für Kordel (neutrale Farbe), Decke

**Konstanz, Kurs 27110**
Jacobus Compostela
Mi, 01.04.20, 07.00-10.00 Uhr
vhs · 20,00 €

### STRICKEN UND HÄKELN

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Es werden die Grundlagen des Strickens und Häkelns vermittelt, um dann selbstständig eigene Projekte in die Tat umzusetzen. Falls Sie schon etwas im Auge haben, Ihnen aber das nötige Know-how fehlt, bringen Sie es mit. Leichtigkeit und Spaß am Selbermachen stehen im Vordergrund des Kurses.
**Bitte mitbringen:** verschiedene Strick- oder Häkelgarne, Strick- od. Häkelnadel, mittelgroße Nähnadel, Schere, Lineal od. Maßband, eigene Projektvorstellungen oder Anleitungen falls vorhanden

**Konstanz, Kurs 27200**
Marina Mende, Textilerin
3 x Do ab 05.03.20, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 49,50 € + Materialkosten

**Konstanz, Kurs 27201**
Marina Mende, Textilerin
3 x Di ab 05.05.20, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 49,50 € + Materialkosten
brauch direkt im Kurs abgerechnet werden.

### HARDANGER-STICKEREI

**Sticken in der Gruppe**
Die Hardanger-Stickerei überzeugt durch ihre großzügigen Linien und klaren Muster. Effekte entstehen durch Entfernung bestimmter Gewebefäden. Diese Technik begeistert Anfänger und Könner und ist leicht erlernbar. **Der Kurs ist im 32. Semester und ausgebucht.**

**Steißlingen, Kurs 27202**
Sabine Togny
6 x Di ab 04.02.20, 18.00-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Kirchstr. 10 · gebührenfrei + Materialkosten

### HANDGEWEBTE STERNZEICHEN ALS WANDBILDER

**Kleingruppe**
Sie lernen das Weben und den Umgang mit Holz-Tischwebrahmen, indem Sie Ihr gewünschtes Sternbild selber weben. Sie können Leinwandbindungen und damit auch Einlegearbeiten/Bildgewebe weben. Sie bekommen die vorgezeichneten Sternzeichen und interessantes Einlegematerial, um die Bildgewebe selber unter Anleitung und mit Hilfestellung der Dozentin zu gestalten.
**Bitte mitbringen:** verschiedene Farben an Einlegematerial, z. B. dickeres Stopfgarn, Glanz- und Effektwolle, Textil- und Bändchengarne, Satinband

**Radolfzell, Kurs 27300**
Ulrike Kling,
Handwebgesellin, Freie Künstlerin
Sa+So, 14.03.+15.03.20, 10.00-18.00 Uhr
Mit 45 min. Mittagspause
vhs · 106,50 € + ca. 15,00 € für Kettgarn

## ORIENTIERUNGSKURS SPINNEN MIT DEM SPINNRAD

Der Orientierungskurs Spinnen mit Spindel und Spinnrad ist modular aufgebaut. Die Module können einzeln gebucht werden. In Modul 1 lernen Sie die unterschiedlichen Arten der Wollverarbeitung mit Spindel und Spinnrad kennen. In Modul 2 erlangen Sie Wissen über das Arbeiten mit der Handspindel. In Modul 3 steht das Spinnrad im Vordergrund sowie der Erwerb der Fähigkeit eigenständig verschiedene Wollstärken/lWollarten herzustellen. In Modul 4 lernen Sie die Fertigstellung und Veredelung Ihrer eigenen Wolle.

### SPINNEN MIT SPINDEL UND SPINNRAD

**Modul 1: Die Spindel und das Spinnrad**
Wer sich für das Medium Wolle interessiert, findet im 1. Modul eine kurze Einführung in die Möglichkeiten dieses Material zu eigenen Wollkreationen zu verarbeiten. Im Kurs werden die unterschiedlichen Arten der Wollverarbeitung mit Spindel und Spinnrad aufgezeigt, Ziel des Kurses ist es, das Verständnis für die Wirkweise von Spindel und Spinnrad zu entwickeln, um später selbstgestaltete Wolle herzustellen zu können.
**Bitte mitbringen:** falls vorhanden, ein eigenes Spinnrad

**Konstanz, Kurs 27301**
Christine Nitzinger
Fr, 21.02.20, 15.00-17.30 Uhr
Atelier creative Stoffgestaltung · 25,50 € + Materialkosten

### SPINNEN MIT SPINDEL UND SPINNRAD

**Modul 2: Die Spindel**
Wer in Modul 1 die Möglichkeiten für sich entdeckt hat, Wolle für die Herstellung von eigenen Wollkreationen zu verarbeiten, der kann in Modul 2 die Verarbeitung mit der Handspindel erlernen, um eigenständig verschiedene Wollstärken/Wollarten herzustellen. Neben der richtigen Auswahl der Wolle und der passenden Spindel wird auf den Vorgang des Verzwirnens eingegangen. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, im Kurs eine Anfängerspindel für 16,00 Euro zu erwerben, um später selbstgestaltete Wolle herstellen zu können.
**Bitte mitbringen:** falls vorhanden, eine eigene Handspindel

**Konstanz, Kurs 27302**
Christine Nitzinger
Fr, 28.02.20, 15.00-17.30 Uhr
Atelier creative Stoffgestaltung · 25,50 € + Materialkosten

### SPINNEN MIT SPINDEL UND SPINNRAD

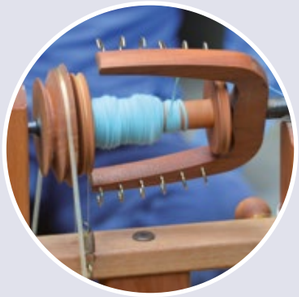
**Modul 3: Das Spinnrad**
Im 3. Modul der Spinnreihe wird eine Einführung in das Spinnen mit dem Spinnrad vermittelt. Neben dem rhythmischen Treten des Rades werden im Kurs die unterschiedlichen Arten des Auszugs geübt sowie 2 Arten des Verzwirnens aufgezeigt, die für die Herstellung verschiedener Wollarten wichtig sind. Ziel des Kurses ist es, ein Verständnis für die Wirkweise des Spinnrads zu entwickeln, um später mit etwas Übung selbstgestaltete Wolle herzustellen zu können.
**Bitte mitbringen:** falls vorhanden, ein eigenes Spinnrad

**Konstanz, Kurs 27303**
Christine Nitzinger
2 x Fr ab 06.03.20, 15.00-18.00 Uhr
Atelier creative Stoffgestaltung · 61,00 € + Materialkosten

### SPINNEN MIT SPINDEL UND SPINNRAD

**Modul 4: Die Wolle**
Im vierten und letzten Modul der Spinnreihe lernen Sie die Fertigstellung der selbst gesponnenen Wolle. Bevor die erste eigene Wolle zu einer schicken Kreation verarbeitet werden kann, benötigt es noch einige Schritte der Nachbereitung, damit die Wolle haltbar und gut zu bearbeiten ist. In diesem Modul wird die Veredelung der Wolle durch das Kochen, Trocknen und Knäulen der Wolle erlernt. Ziel ist es, eine perfekt ausgeglichene Wolle für kommende Projekte fertig zu stellen.
**Bitte mitbringen:** falls vorhanden, selbst gesponnene Wolle

**Konstanz, Kurs 27304**
Christine Nitzinger
Fr, 20.03.20, 16.00-18.00 Uhr
Atelier creative Stoffgestaltung · 20,50 € + Materialkosten



### SPINNKURS FÜR ANFÄNGER

Wir laden Sie ein, die jahrtausendealte Kunst des Spinnens ganz neu für sich zu entdecken. In einer kleinen Gruppe werden Sie diese wertvolle Handarbeit von Grund auf erkunden. Dabei werden Sie feststellen, dass es gar nicht so schwer ist. Der Umgang mit dem wundervollen Naturprodukt Wolle fördert Kreativität und ist auch meditativ wertvoll. Spinnen ist ideal, um zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.
**Bitte mitbringen:** Spinnrad, falls vorhanden

**Radolfzell, Kurs 27311**
Jungja Beba, Kunstschaffende
Fr-So, 06.03.-08.03.20, 17.00-19.00 Uhr
vhs · 44,00 € + ca. 15,00 € für Material
Ein Spinnrad ist für 15,00 € ausleihbar, bitte bei der Anmeldung angeben

### GRUNDKURS FILZEN

**Alte Tradition, modernes Handwerk**
**Kinder unter 12 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen**
Beim Filzen entstehen Kunstwerke einfach mit warmem Seifenwasser, ungesponnener Merinoschafwolle und Reibung. Alles ist möglich, von nahtlosen Hausschuhen, Hüten, Taschen, Eierwärmern, Bildern, Spielzeug bis hin zu Kunstgegenständen. Die kreativen Möglichkeiten beim Filzen sind nahezu endlos. Und das Allerbeste daran: Filzen macht Spaß! Dieser Kurs ist ein Anfängerkurs, in dem Grundtechniken vermittelt werden. Fortgeschrittene sind ebenfalls herzlich willkommen.
**Bitte mitbringen:** zwei Handtücher, scharfe Schere, kleiner Eimer, Vesper, Kaltgetränke nach eigenem Bedarf für die Pause

**Konstanz, Kurs 27305**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa+So, 09.05.+10.05.20, 09.00-14.15 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 107,00 € + Materialkosten, die je nach Materialverbrauch direkt im Kurs abgerechnet werden.

### FILZEN – OSTERDEKO + GESCHENKE

**Für Kinder unter 12 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen**
Ob umfilzte Ostereier am Strauch, Filzhäschen im Osternest oder Lämmer als Eierwärmer, der Fantasie sind zum Thema Ostern kaum Grenzen gesetzt. In dem Kurs wird sowohl die Nass- als auch Trockenfilztechnik (Filzen mit der Filznadel) angewandt
**Bitte mitbringen:** Eimer, scharfe Schere, zwei Handtücher, Vesper





**Konstanz, Kurs 27306**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 21.03.20, 09.00-15.00 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 62,00 € + Materialkosten je nach Verbrauch

### FILZEN

**Frühjahrsworkshop**
Das Gestalten mit bunt gefärbten Schafwollfasern macht Spaß und entspannt. Bereits mit wenigen einfachen Handgriffen werden individuelle kleine Kunstwerke entstehen. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit. In der Kleingruppe sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen.
**Bitte mitbringen:** zwei ältere Frotteehandtücher zum Nassfilzen

**Stockach, Kurs 27309**
Jutta Wagner-Kleinhempel,
Freischaffende Künstlerin
Sa, 21.03.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 38,00 € + Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

### FILZEN

**Sommerworkshop**
**Bitte mitbringen:** zwei ältere Frotteehandtücher zum Nassfilzen

**Singen, Kurs 27307**
Jutta Wagner-Kleinhempel,
Freischaffende Künstlerin
Sa, 11.07.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 38,00 € + Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

### FILZEN

**Blütenzauber**
Duftige, zarte Blüten, kräftig rote Mohnblumen, Rosen oder fantasievolle Blumenreigen – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Mit wenigen Handgriffen entstehen in Filz gestaltete Hingucker, die sowohl als individueller Halsschmuck, als Brosche oder als Accessoires für Ihre Wohnung und zur Tischdekoration begehrt sind. Lassen Sie sich in der Kleingruppe inspirieren. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.
**Bitte mitbringen:** zwei ältere Frotteehandtücher zum Nassfilzen

**Radolfzell, Kurs 27308**
Jutta Wagner-Kleinhempel, Freischaffende Künstlerin
Sa, 09.05.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 38,00 € + Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

### FILZEN

**Altes Handwerk neu erleben**
Schafschurwolle wird heute oftmals ungenutzt entsorgt. Aus gereinigten, naturbelassenen oder gefärbten Schafwollfasern in Verbindung mit Wasser und Seife oder einer Filznadel lassen sich mit einfachen Handgriffen Accessoires, Kleidung oder individuelle kleine Kunstwerke herstellen. In diesem Workshop lernen Sie in der Kleingruppe verschiedene Materialien und unterschiedliche Techniken kennen. Das Filzen in Nass- und Trockentechnik begeistert sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene.
**Bitte mitbringen:** zwei ältere Frotteehandtücher zum Nassfilzen

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 27310**
Jutta Wagner-Kleinhempel,
Freischaffende Künstlerin
Sa, 20.06.20, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 38,00 € + Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

### SCHNEIDERN

**Jeanstasche oder -rucksack nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**
**Geeignet ab 12 Jahren**
Sie schneidern eine Jeanstasche aus einer alten oder kaputten Jeanshose oder -jacke und nähen sie zusammen.
**Bitte mitbringen:** alte oder auch kaputte Jeanshose (Jacke), blauer Faden, Stecknadeln, Schere, ev. Reißverschluss zum Tasche oben verschließen, jeansfarbenes Klettband 75 cm, jeansfarbener Faden

**Konstanz, Kurs 27400**
Elisabeth Möck
Sa, 25.07.20, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 29,00 €

### STREIFEN EINMAL ANDERS

Textstreifen werden zu Blöcken genäht. Diese werden in verschiedenen Variationen zu einem Quilt genäht. Das faszinierende am Patchwork ist das Spiel der Farben und das Erarbeiten der Muster zu neuen Inspirationen. Sie lernen in diesem Kurs Patchworktechniken und wie Sie einen Quilt erarbeiten.
**Bitte mitbringen:** 3 Stoffe (hell, mittel, dunkel) je 50x50cm, farblich passendes Nähgarn, übliche Nähutensilien, ein karierter Block, Buntstifte, dünne Pappe für Schablonen, Stoffe (nach Absprache mit der Dozentin), Bernina Unterfadenspule wenn vorhanden

**Singen, Kurs 27401**
Ingrid Frank
5 x Mi, 19.02./18.03./22.04./27.05./24.06.20, 17.00-19.00 Uhr
Beethovenschule, TW-Raum 108 · 30,00 €
Bitte kontaktieren Sie vor Kursbeginn die Dozentin.

### PATCHWORK UND QUILT

**Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**
Patchworkarbeiten haben ihren historischen Ursprung bei den amerikanischen Siedlerfrauen. Sie schnitten Stoffreste in Einzelteile und setzten sie zu neuen Mustern zusammen. Die Gestaltungsmöglichkeiten für die Muster- und Farbgebung sind vielfältig. In diesem Kurs lernen Sie die handwerklichen Grundlagen für Patchwork und Quilt.
**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähzubehör, evtl. Schneidermatte, Rollschneider, Schneidelineal, Stoffe, Stoffreste

**Stockach, Kurs 27402**
Julitta Kintzinger, Designerin
Sa, 14.03.20, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 58,50 €

### PATCHWORK UND QUILT

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähzubehör, evtl. Schneidermatte, Rollschneider, Schneidelineal, Stoffe, Stoffreste

**Stockach, Kurs 27403**
Julitta Kintzinger, Designerin
6 x Do ab 23.04.20, 19.00-21.30 Uhr
Goldäckerschule · 109,50 €

## TRADITION HANDWERK – NEU ERLEBEN

### LEBENDIGE GESCHICHTE

Handwerkskammer Konstanz

**Eine Kooperation der Handwerkskammer Konstanz und der vhs**

Im Handwerk wird Geschichte lebendig! Viele Handwerksberufe verfügen über eine lange Tradition mit oft mittelalterlichen Wurzeln. Sie fungieren als Brückenschlag zwischen Vergangenheit und Zukunft: Durch das Handwerk wird Geschichte praktisch erfahrbar, gleichzeitig sichert handwerkliches Können bis heute unsere Zukunft. Viele traditionelle Handwerkskünste stehen aber nur selten im Mittelpunkt der öffentlichen Wahrnehmung. In den folgenden Betriebsführungen bekommen Sie einen Eindruck, wo und wie sich traditionelle Handwerksberufe in Konstanz heute präsentieren und welche Tätigkeiten und Dienstleistungen sie anbieten.

**Eine Anmeldung zu den jeweiligen Betriebsführungen ist bei der vhs unbedingt erforderlich!**

### BETRIEBSBESICHTIGUNG BUCHBINDEREI GAUPMANN-RÖSCH

Erleben Sie einen Rundgang durch die Buchbinderei Gaupmann-Rösch zusammen mit der Buchbindermeisterin. Sie erhalten einen Einblick in eine jahrhundertealte Handwerkstradition, die nicht zuletzt mit Johannes Gutenberg ihren Anfang nahm.

Antje Gaupmann-Rösch,
Buchbindermeisterin

**Konstanz, Kurs 28100**
Mo, 02.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Buchbinderei Gaupmann-Rösch
Schreibergasse 8 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28100A**
Mo, 02.03.20, 19.00-19.45 Uhr
Treffpunkt: Buchbinderei Gaupmann-Rösch
Schreibergasse 8 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28100B**
Mo, 04.05.20, 18.00-18.45 Uhr
Treffpunkt: Buchbinderei Gaupmann-Rösch
Schreibergasse 8 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28100C**
Mo, 04.05.20, 19.00-19.45 Uhr
Buchbinderei Gaupmann-Rösch
Schreibergasse 8 · 9,00 €

### BETRIEBSBESICHTIGUNG BLECHNEREI PFINGST

Familie Pfingst heißen Sie in ihrer Blechnerei herzlich willkommen. Sie erhalten einen Einblick in einen modernen Spengler- und Dachdeckerbetrieb mit einer ungebrochenen Klempnertradition, die bis ins frühe 19. Jahrhundert reicht.

**Konstanz, Kurs 28104**
Thomas Pfingst, Blechnermeister
Di, 11.02.20, 18.00-18.45 Uhr
Konstanz; Blechnerei Pfingst, Fritz-Arnold-Straße 11 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28104A**
Thomas Pfingst, Blechnermeister
Di, 16.06.20, 18.00-18.45 Uhr
Konstanz; Blechnerei Pfingst, Fritz-Arnold-Straße 11 · 9,00 €

### BETRIEBSBESICHTIGUNG SCHREINEREI BEUTER

Schreinermeister Noebel nimmt Sie mit durch seinen Familienbetrieb und gibt Ihnen einen Einblick in das Schreinerhandwerk.

**Konstanz, Kurs 28102**
Baldur Noebel, Schreinermeister
Do, 30.04.20, 17.00-17.45 Uhr
Schreinerei Beuter
Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28102A**
Baldur Noebel, Schreinermeister
Do, 30.04.20, 18.00-18.45 Uhr
Schreinerei Beuter
Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28102B**
Baldur Noebel, Schreinermeister
Do, 16.07.20, 17.00-17.45 Uhr
Schreinerei Beuter
Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28102C**
Baldur Noebel, Schreinermeister
Do, 16.07.20, 18.00-18.45 Uhr
Schreinerei Beuter
Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €

## TRADITION HANDWERK – NEU ERLEBEN

### BETRIEBSBESICHTIGUNG ATELIER GLASART GLASEREI

Nur wenige Meter vom Konstanzer Münster entfernt, pflegt Roy Braunwarth in seiner Werkstatt und Galerie GlasArt ein mehr als tausend Jahre altes Kunsthandwerk. Von der Restaurierung historischer Fenster, bis hin zur kompletten Isolierverglasung mit modernen Glasmotiven reicht das handwerkliche Spektrum und Geschick von Glasermeister Braunwarth. Er arbeitet nach eigenen und Kundenideen. Bei der Betriebsbesichtigung erhalten Sie einen Einblick in das Reich des bunten Glases.

**Konstanz, Kurs 28103**
Roy Braunwarth, Glasermeister
Mi, 11.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Atelier GlasArt, Gerichtsgasse 6 · 9,00 €

**Konstanz, Kurs 28103A**
Roy Braunwarth, Glasermeister
Mi, 24.06.20, 18.00-18.45 Uhr
Atelier GlasArt, Gerichtsgasse 6 · 9,00 €

### RUPPANER – BESUCH BEI DER EINZIGEN BRAUEREI AM BODENSEE

Mit der Bewilligung der Brauereigerechtigkeit 1795 wurde der Grundstein für eine 200 Jahre erfolgreiche Konstanzer Brautradition gelegt. Die Familie Ruppaner führt in siebter Generation die einzige Brauerei am Bodensee. Bier ist ein Produkt, an das hohe qualitative Anforderungen gestellt werden, insbesondere die Frische entscheidet über den hochklassigen Geschmack. Braumeister Dirk Höchsmann wird Sie durch die Produktion führen und Ihnen die Prozesse beim Bierbrauen erklären.

**Konstanz, Kurs 38309**
Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister
Do, 06.02.20, 18.00-21.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-5
9,00 € inkl. Verkostung

**Konstanz, Kurs 38310**
Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister
Sa, 08.02.20, 13.00-16.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51
9,00 € inkl. Verkostung

**Konstanz, Kurs 38311**
Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister
Fr, 20.03.20, 17.00-20.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51
9,00 € inkl. Verkostung

### BETRIEBSBESICHTIGUNG GEIGENBAUERWERKSTATT BECKER

Der Bau einer Geige gehört zu den komplexesten handwerklichen Tätigkeiten, die wir uns vorstellen können. Unzählige Arbeitsschritte und Entscheidungen über handwerkliche Nuancen sind damit verbunden. Ziel dieses Abenteuers ist es, Klänge möglich zu machen, die der menschlichen Stimme zutiefst ähneln und direkt von Seele zu Seele sprechen. Familie Becker lädt Sie herzlich ein, in ihre Geigenbauwerkstatt zu kommen und dort zu erfahren, wie eine Geige, eine Bratsche oder ein Cello gebaut oder repariert werden.

**Konstanz, Kurs 28101**
Angela Becker, Geigenbauerin
Do, 05.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Geigenbauerwerkstatt Becker
Wessenbergstraße 2 · 9,00

**Konstanz, Kurs 28101A**
Angela Becker, Geigenbauerin
Di, 23.06.20, 18.00-18.45 Uhr
Geigenbauerwerkstatt Becker
Wessenbergstraße 2 · 9,00

**VHS MACHT GESÜNDER!**

**In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung können Sie**

- **Stress abbauen und die eigene Kraft spüren**
- **Wohlbefinden erfahren und Gesundheitskompetenz erlangen**
- **fit werden und Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich meistern**
- **erlernen, wie Sie sich ausgewogen, abwechslungsreich und genussvoll ernähren können**
- **Wissen über Heilmethoden und Prävention erlangen.**

**ANSPRECHPARTNER/-IN**

**Sabine Vogel, Dipl. Sportwiss.**
**Bewegung & Gesundheit**
**07531/5981-31**
**vogel@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Uwe Donath**
**Essen & Trinken**
**07732/89348-61**
**donath@vhs-landkreis-konstanz.de**





# Gesundheit

Wichtige Informationen
zum Fachbereich ..... 88
Zehnerkarte ..... 88

**ENTSPANNUNG & STRESSPRÄVENTION**
Stressprävention kurse ..... 89
Autogenes Training ..... 89
Progressive Muskelentspannung ..... 90
Massagetechniken
Klassisch & Fernöstlich ..... 90
Qigong & Taiji ..... 91
Achtsamkeit & Körperwahrnehmung ..... 92
Hatha Yoga ..... 94

**BEWEGUNG & FITNESS**
Feldenkrais® ..... 100
Rückbildung & Beckenbodengymnastik ..... 100
Gutes für den Rücken ..... 101
Pilates ..... 105
Sanfte Gymnastik ..... 108
Orthopädische Knieschule ..... 110
Fitness für den ganzen Körper ..... 111
Cardio Zone – Tae Bo, Aerobic,
Step, Piloxing, Zumba & Co. ..... 115
Lauftraining ..... 118
Mountainbike ..... 119
Wassergymnastik ..... 120
Schwimmen lernen ..... 120
Bogenschießen ..... 221
Selbstverteidigung ..... 221
Kursplan der vhs Bewegungsräume ..... 122

**ESSEN & TRINKEN**
Genuss mit allen Sinnen ..... 126
Eis selbst gemacht ..... 126
Baby- & Kinderernährung ..... 126
Koch- und Backkurse für Kinder ..... 127
Mittelmeerküche ..... 127
Asiatische Küche ..... 128
Neue Kochtrends ..... 129
Diätküche ..... 130
Wunschkurs on Demand ..... 130
Burger & Co. ..... 130
Drei Gänge – eine Zutat ..... 130
Sous Vide Garverfahren ..... 130
Backkurse ..... 130
Kaffeeseminar ..... 131
Gin Tasting ..... 131
Weinseminar ..... 131
Liköre & Sirup ..... 132
Braukurs/Brauereiführung ..... 132



**Bitte beachten Sie auch viele interessante Termine zum Thema »Gesundheit & Ernährung« im Kapitel Vorträge ab Seite 26.**

## WICHTGE INFORMATIONEN ZUM FACHBEREICH

### Kleidung

vhs bewegt! Für alle unsere Gymnastikkurse benötigen Sie

- bequeme, sportliche Kleidung
- gute, stabile Sportschuhe
- ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- eine Flasche Wasser

Unsere Kurse finden in sehr unterschiedlichen Räumlichkeiten statt. In unseren eigenen Räumen sind Gymnastikmatten und Material vorhanden, in anderen nicht. Bitte überprüfen Sie deshalb die Kursausschreibung nach zusätzlich benötigten Utensilien.

### Zuschuss durch die Krankenkassen

Die Zuzahlung zu Präventionskursen durch die Krankenkassen ist gesetzlich durch den Leitfaden Prävention der gesetzlichen Kassenvereinigung (GKV) geregelt und wird durch die zentrale Prüfstelle für Prävention geprüft.

**Unabhängig von einer Prüfung gilt:**
Pro Versichertem und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/-in mind. zu 80 % anwesend waren. Die zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) prüft anhand eines aufwendigen, bürokratischen Prüfprozesses auf der Grundlage der im Präventionsleitfaden festgelegten Bedingungen. Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien. Ausführliche Informationen zu den Kriterien finden Sie auf unserer Homepage zum Download unter:
**www.vhs-landkreis-konstanz.de**

Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Bezuschussung, die mindestens eines der Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und erfahrene Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig bezuschusst wurden, aufgrund der neuen Regelungen nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen. Das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle für Prävention lässt keinerlei Ausnahmen zu.

Wir sind an der Kursbezuschussung für unsere Kunden sehr interessiert. Wir erstellen Konzepte und reichen sie zur Prüfung ein. Wo wir eine Aussicht auf Erfolg sehen, durchlaufen wir im Rahmen unserer zeitlichen und personellen Ressourcen diesen aufwendigen Prüfprozess. Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

**ⓘ Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Eine Ablehnung durch die zentrale Prüfstelle bedeutet lediglich, dass eines der o.g. Kriterien nicht erfüllt ist und lässt keine Rückschlüsse auf die Qualität des Kurses oder die Qualifikation der Kursleitungen zu! Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.**

**ⓘ Der Hinweis »Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen« belegt die Zuschussfähigkeit des Kurses, zum Zeitpunkt der Drucklegung.**

**ⓘ Die Kurse an der vhs sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.**

### Teilnahmebescheinigungen

Aufgrund der Vorgaben für die Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkassen dürfen Teilnahmebescheinigungen erst am letzten Kurstag ausgestellt werden. Sie erhalten Ihre Teilnahmebescheinigung in der letzten Kurseinheit von den Kursleitenden oder im Einzelfall im Anschluss an den Kurs per Post zugestellt.

## ZEHNERKARTE

**... für ausgewählte Bewegungs- und Entspannungsangebote**

Mit unserer Zehnerkarte bleiben Sie flexibel: Sie können

- sich fit halten und entspannen, ohne sich auf einen Wochentag oder eine Uhrzeit festzulegen.
- unkompliziert verschiedene Kurse und/oder
- Kursleitende kennen lernen oder den Trainingsplan flexibel an Ihre freien Zeiten anpassen.

**Welche Kurse kann ich besuchen?**
Im Programmheft erkennen Sie eine Vorabauswahl an der Kennzeichnung mit dem Zehnerkartenlogo über der Kursnummer. Beim Kauf der Zehnerkarte erhalten Sie einen ausführlichen Informationsflyer und eine Übersicht über alle Kurse, die Sie mit der Zehnerkarte besuchen können. Sie pendeln, wohnen also beispielsweise in Stockach, arbeiten aber in Radolfzell oder Singen und möchten einen Kurs in Steißlingen besuchen? Kein Problem. Sie können die Zehnerkarte in allen Hauptstellen nutzen. Ab 08. Februar finden Sie den Informationsflyer auch unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

**Wie funktioniert es?**
Eine extra Anmeldung zu den ausgewählten Kursen ist nicht erforderlich: Nach dem Kauf der Zehnerkarte können Sie am Kurs Ihrer Wahl einfach teilnehmen. Vor Stundenbeginn legen Sie der Kursleitung die Zehnerkarte zur Unterschrift vor. Schon kann es losgehen! Was Sie zum Kurs mitbringen müssen, entnehmen Sie bitte der Information des ausgewählten Kurses auf unserer Homepage oder im Programmheft. Die Zehnerkarte ist übertragbar und 6 Monate gültig.

**Wann und wo kann ich die Zehnerkarte kaufen?**
Sie erhalten die Zehnerkarte ab 08. Februar zu den Öffnungszeiten in unseren vhs Hauptstellen. Oder Sie buchen sie direkt auf unserer Homepage. In diesem Fall schicken wir Ihnen die Zehnerkarte und den Flyer per Post zu. Das Kontingent der Zehnerkarte ist aus organisatorischen Gründen begrenzt.

**ZEHNERKARTE**
**Kurs 30001**
10 Termine nach Wahl · 85,00 €

# Entspannung & Stress-prävention

## STRESSPRÄVENTIONSKURSE

### WALDBADEN

**Auszeit in der Natur**
Sie sind gern in der Natur und suchen nach neuen Wegen, um zu entspannen und zu sich selbst zu kommen? »Waldbaden« (jap. Shinrin Yoku) ist ein begleiteter, sehr langsamer Spaziergang im Wald. Mit kleinen Übungen zu Atmung, Wahrnehmung und Achtsamkeit lassen wir den Alltag hinter uns und genießen die Natur, kommen ins Hier und Jetzt und schaffen Raum für innere Stille.
**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, kleine Sitzunterlage, Flasche Wasser

**Gailingen, Kurs 300010**
Angela Klein, Dipl. Biologin, Naturpädagogin, Naturtherapeutin (Exist)
Fr, 15.05.20, 14.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Kliniken Schmieder, Parkplatz oberhalb der Straße: Auf dem Berg · 26,00 €

## AUTOGENES TRAINING

### AUTOGENES TRAINING – GRUNDKURS

Das Autogene Training nach J.H. Schultz ist eine Tiefenentspannungstechnik, mit deren Hilfe man neben einer höheren Stresstoleranz eine Verbesserung seiner allgemeinen Lebensqualität erreichen kann. Menschen, die das Autogene Training beherrschen, gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern ihr Wohlbefinden. Wissenschaftlich bewiesen ist auch die positive Auswirkung dieser Entspannungstechnik bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislauferkrankungen und psychosomatisch bedingten Krankheiten.
**Voraussetzungen**: keine

**Konstanz, Kurs 310012**
Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
8 x Di ab 17.03.20, 17.35-19.05 Uhr
vhs · 78,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Singen, Kurs 310014**
**Schnuppertermin**
Stephanie Mutsaerts-Stadler, Dipl. Psychologin, Kursleitungin für Autogenes Training
Fr, 06.03.20, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 10,00 €

**Singen, Kurs 310015**
Stephanie Mutsaerts-Stadler, Dipl. Psychologin, Kursleitungin für Autogenes Training
8 x Fr ab 06.03.20, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 78,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**ⓘ Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

### AUTOGENES TRAINING – AUFBAUKURS

Im Aufbaukurs verinnerlichen Sie die einzelnen Schritte des Autogenen Trainings. Mit Hilfe von formelhaften Zielformulierungen, bildhaften Vorstellungen und Fantasiereisen vertiefen Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration.

**Konstanz, Kurs 310019**
Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
10 x Mo ab 02.03.20, 20.00-21.00 Uhr
Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal
Gustav-Schwab-Str. 10b · 65,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Konstanz, Kurs 310020**
Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
8 x Di ab 17.03.20, 19.10-20.10 Uhr
vhs · 52,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Konstanz, Kurs 310022**
Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
8 x Do ab 19.03.20, 17.20-18.20 Uhr
vhs · 52,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Singen, Kurs 310025**
Stephanie Mutsaerts-Stadler, Dipl. Psychologin, Kursleitungin für Autogenes Training
8 x Fr ab 29.05.20, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 78,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

### VHS@HOME: ONLINE-SEMINARE

**Ihre Vorteile:**

- im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig
- Sie können jederzeit starten
- Sie teilen Ihre Lernphasen selbst ein (1-2 Stunden/Woche)
- bei Bedarf werden Sie durch einen erfahrenen und zertifizierten Trainer betreut.

**Voraussetzungen:**

- eigener Computer
- eigener Internet-Anschluss
- eigene E-Mail-Adresse

**So funktioniert‘s:**
Nach der Anmeldung bei uns erhalten Sie von uns eine Anleitung für die Registrierung in der vhs.cloud und die Zugangsdaten für den Kurs. Sie registrieren sich mit Ihrer E-Mail-Adresse in der vhs.cloud und melden sich mit den Zugangsdaten im Kurs an. Schon können Sie starten.

**Konstanz, Kurs 310001**
**Online Kurs Autogenes Training**
Michael Knoth, Heilpraktiker
10 x Home Office · 78,00 €
Zeitraum: 01.02.-31.08.20

**!**

**FÜR ALLE UNSERE ENTSPANNUNGSKURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **ggf. warme Socken**
- **eine Flasche Wasser.**

**Zusätzlich benötigte Utensilien entnehmen Sie den jeweiligen Kursausschreibungen.**

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

**Konstanz, Kurs 311007**
Heike Mönch, Burnout-Coach
8 x Mo ab 09.03.20, 15.00-16.00 Uhr
vhs · 52,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Konstanz, Kurs 311010**
Elsa Kienle,
Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
10 x Mo ab 09.03.20, 17.00-18.00 Uhr
M.-Blarer-Haus, Gartenstr. 62 · 65,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke

**Stockach-Winterspüren, Kurs 311031**
**Schnuppertermin**
Christine Leonhardt, Entspannungstrainerin
Di, 10.03.20, 18.00-19.00 Uhr
Gemeindezentrum · 6,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke

**Stockach-Winterspüren, Kurs 311032**
Christine Leonhardt, Entspannungstrainerin
10 x Di ab 10.03.20, 18.00-19.00 Uhr
Gemeindezentrum · 65,00 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

## MASSAGETECHNIKEN KLASSISCH & FERNÖSTLICH

### MASSIEREN LERNEN

**Ganzheitliche Massage für Paare**
Ihr Wohlfühl-Tag! Sie lernen einfache und wohltuende Teilmassagen an Kopf, Schultern, Armen, Bauch, Rücken, Beinen, Füßen und Händen zu geben und diese zu einer Ganzkörpermassage zu verbinden. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen.

**Konstanz, Kurs 313004**
Barbara Maria Kahlert, Gymnastiklehrerin
So, 07.03.20, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 129,00 € pro Paar
**Bitte mitbringen:** Massageöl, pro Paar 3 Decken, 3 Handtücher, 1 Bettlaken, 1 Wärmflasche, falls vorhanden: Massagetisch

**Radolfzell, Kurs 313006**
Barbara Maria Kahlert, Gymnastiklehrerin
So, 15.03.20, 10.00-18.00 Uhr
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11
158,00 € pro Paar
**Bitte mitbringen:** Massageöl, pro Paar 3 Decken, 3 Handtücher, 1 Bettlaken, 1 Wärmflasche, Zwischenmahlzeit

**Für eine entspannte Position beider Partner massieren wir in diesem Kurs auf professionellen Massage-Liegen.**

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Lehre der Fußreflexzonentherapie geht davon aus, dass Hände und Füße Spiegelbild des gesamten Menschen sind. Der Kurs vermittelt Ihnen theoretische Grundlagen und eine praktische Anleitung zur Griff- und Massagetechnik.
**Bitte mitbringen:** Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Papier

**Radolfzell, Kurs 314402**
Mary Hardy, Qigong-Kursleitungin, EFT Master practitioner (AMT)
2 x Do ab 07.05.20, 19.00-21.00 Uhr
Kunst-Raum-Natur, R.-Piemont-Str. 5
26,00 €

**Die Kurse an der vhs sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.**

**FÜR ALLE UNSERE QIGONG- UND TAIJI-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **flache Turnschläppchen**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **ggf. warme Socken**
- **eine Flasche Wasser.**

**Sie sind auf der Suche nach einem Geburtstagsgeschenk?**

Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit und Entspannung.
**Gutscheine** erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.





## QIGONG

Unser Qigong führt Sie mit langsam fließenden Bewegungen und fokussierter Aufmerksamkeit zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Regenerieren Sie Ihre Lebenskraft (das Qi) und stärken Sie Ihre Gesundheitsressourcen für Beruf und Alltag. Mit gesundheitsfördernden Übungen zu vertiefter Atmung stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, lindern chronische Beschwerden und korrigieren Fehlhaltungen.

Im Qigong gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken der Kurstexte. Die Kurse sind alphabetisch nach Außenstelle und dann nach Kurstag und Uhrzeit geordnet. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Qigong-Kurse informieren.

**KK:** Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.
*** Wichtig zu wissen!** Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde zu einer weiteren Teilnahme am Kurs, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 318105 | Qigong | | 98,00 € | Di, 20.00-21.30 Uhr<br>10 x ab 21.04.20 | Gerold Gerber | Allensbach-Hegne; Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1 | x |
| 318108 | Qigong | Taiji-Qigong | 75,50 € | Fr, 17.00-18.00 Uhr<br>10 x ab 03.04.20 | Ke Liu | Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin-Dietrich-Str. 11/1 | |
| 318112 | Qigong | Taiji-Qigong für Anfänger | 75,50 € | Fr, 18.05-19.05 Uhr<br>10 x ab 03.04.20 | KeLiu | Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin-Dietrich-Str. 11/1 | |
| 318121 | Qigong im Freien | | 65,50 € | Mo, 07.30-08.30 Uhr<br>10 x ab 23.03.20<br>Bei Regen üben wir unter der Brücke. | Matthias Gloe | Konstanz; Treffpunkt: Fahrradkreisel Schänzlebrücke - Paradiesseite, nahe Spielplatz | |
| 318122 | Qigong im Freien | | 39,00 € | Mo, 07.30-08.30 Uhr<br>6 x ab 15.06.20<br>Bei Regen üben wir unter der Brücke. | Matthias Gloe | Konstanz; Treffpunkt: Fahrradkreisel Schänzlebrücke - Paradiesseite, nahe Spielplatz | |
| 318124 | Qigong | | 65,50 € | Mo, 18.10-19.10 Uhr<br>10 x ab 20.04.20 | Elsa Kienle | Konstanz; Margarete-Blarer-Haus, Gartenstraße 62 | |
| 318134 | Qigong | | 65,50 € | Di, 16.30-17.30 Uhr<br>10 x ab 21.04.20 | Elsa Kienle | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | |
| 318136 | Qigong | | 98,00 € | Di, 20.15-21.30 Uhr<br>12 x ab 31.03.20 | Matthias Gloe | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | |
| 318140 | Qigong | | 65,50 € | Mi, 09.40-10.40 Uhr<br>10 x ab 04.03.20 | Mary Hardy | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | x |
| 318147 | Qigong - Meditation in Bewegung | Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Prof. Jiao Guorui | 98,00 € | Di, 17.45-19.15 Uhr<br>10 x ab 03.03.20 | Dr. Imke Bock-Möbius | Radolfzell; Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11 | x |

**weiter auf der nächsten Seite**

## QIGONG

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **318161** | **Qigong** | bei schönem Wetter üben wir im Stadtgarten | 117,50 € | Mo, 19.30-21.00 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Gerold Gerber | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser Str. 19 | |
| **318166** | **Qigong** | Taiji-Qigong für Anfänger | 78,50 € | Mi, 09.00-10.00 Uhr 12 x ab 25.03.20 | Ke Liu | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser Str. 19 | |
| **318170** | **Qigong** | Schnuppertermin* | 10,00 € | Di, 19.10-20.40 Uhr 1 x ab 10.03.20 | Mario Knaus | Stockach; Goldäckerschule; kleiner Bewegungsraum, Conradin-Kreutzer-Str. 3 | x |
| **318171** | **Qigong** | | 98,00 € | Di, 19.10-20.40 Uhr 10 x ab 10.03.20 | Mario Knaus | Stockach; Goldäckerschule; kleiner Bewegungsraum, Conradin-Kreutzer-Str. 3 | x |

**FÜR ALLE UNSERE QIGONG- UND TAIJI-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **flache Turnschläppchen**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **ggf. warme Socken**
- **eine Flasche Wasser.**

## TAIJI QUAN

Taiji wirkt auf den gesamten Organismus stärkend, heilend und wohltuend. Taiji ist ein Weg, um Unruhe und Stress zu bewältigen, chronische Beschwerden zu lindern, negative Emotionen zu überwinden, die Lebenskraft Qi in Fluss zu bringen sowie Wirbelsäulen- und Haltungsschäden zu korrigieren. Taiji gibt uns mehr Energie als es verbraucht.

**Konstanz, Kurs 318305**
**Peking Form**
Matthias Gloe
12 x Mi ab 01.04.20, 15.00-16.00 Uhr
vhs · 78,50 €

**Radolfzell, Kurs 318309**
**Yang Stil – Schnuppertermin**
Sebastian Weber
Mi, 05.02.20, 20.00-21.00 Uhr
Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29-31
Gymnastikpavillon · 6,50 €

**Radolfzell, Kurs 318310**
**Yang Stil**
Sebastian Weber
12 x Mi ab 05.02.20, 20.00-21.00 Uhr
Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29-31
Gymnastikpavillon · 78,50 €

## ACHTSAMKEIT UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

### MBSR® – DIE BEFREIENDE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

**Info- und Einführungsabend**
Der Alltag gönnt uns oft keine Pause. Wir ignorieren unsere Bedürfnisse. Wir blenden unangenehme Gefühle aus, respektieren Warnsignale unseres Körpers nicht. Achtsamkeitsübungen können helfen, den Kern unserer Unzufriedenheit zu berühren, ihn aufzulösen und uns mit unseren Erfahrungen anzufreunden. Wir lernen, in unserem Leben kreativ und selbstbestimmt zu wirken und wir selbst zu sein. An diesem Abend werden erste Übungen vorgestellt. Sie erhalten Anregungen zur Integration in den Alltag.

**Konstanz, Kurs 34006**
Marlies Reichle, Trainerin MBSR, Meditationslehrerin, Sportlehrerin
Fr, 20.03.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 32,00 €

### MBSR® – DIE BEFREIENDE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

**Wochenendseminar**
An diesem Wochenende erleben und vertiefen wir Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat-Zinn und üben den Transfer in den Alltag.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen





**Konstanz, Kurs 34007**
Marlies Reichle, Trainerin MBSR, Meditationslehrerin, Sportlehrerin
Sa, 04.04.20, 10.30-18.00 Uhr
So, 05.04.20 10.30-13.00 Uhr
vhs · 140,00 €

### KREATIVE TANZ- UND BEWEGUNGSREISE

**Kurzworkshop**
Über behutsame Körperarbeit suchen wir den Kontakt zu uns selbst. Wir nehmen wahr, was im Jetzt ist, ohne zu bewerten und bringen äußerlich in Bewegung, was uns innen bewegt. Daraus entwickelt jeder seinen individuellen Tanz. Mit Achtsamkeit begegnen wir uns, unserem Körper und auch unserem Gegenüber immer wieder neu und spielen neugierig mit unterschiedlichen Impulsen und deren Reaktionen. Aus der Verbindung nach innen geben wir dem, was da ist, intuitiv einen kreativen Ausdruck auf Papier.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Papier (mind. DIN A3), Wachsmalstifte oder Pastellkreide, Schreibzeug

**Singen, Kurs 25500**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
Sa, 14.03.20, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 12,00 € pro Person

### MOVE & INSPIRE YOURSELF

Mit Freude und spielerischer Neugier bewegen wir uns frei im Raum – allein, zu zweit oder in der Gruppe. Inspiriert durch vielfältige Impulse (z. B. Musik, Material, Bilder) wecken wir unsere Kreativität und entdecken die eigene Art zu tanzen. Angeleitet im sicheren Rahmen und strukturiert durch die vorgegebene Thematik, lernen wir uns im Tanz auszudrücken, unseren Körper neu wahrzunehmen und uns mutig zu zeigen. Tanzen, loslassen und sich selbst überraschen.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

**Radolfzell, Kurs 25501**
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
8 x Do ab 12.03.20, 18.00-19.30 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
großer Raum · 118,00 € pro Person

### BEWEGUNG IN DER STILLE

In diesem Kurs fühlen sich Menschen wohl, die sich in der Bewegung und im Ausdruck spüren. Wir nehmen uns Zeit für die eigenen Bewegungsimpulse. In der Gemeinschaft werden die Lebensfreude und ein gutes Körpergefühl gefördert.

**Radolfzell, Kurs 25503**
Elisabeth Pflug, Tanz-, Ausdruckstherapeutin
5 x Do ab 05.03.20, 15.00-16.00 Uhr
FamilyFitFactory, Fritz-Reichle-Ring 20
kleiner Raum · 45,00 €

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

## HATHA YOGA FÜR EINSTEIGER

Du willst Yoga kennenlernen, systematisch erlernen oder vertiefen? In einer überschaubaren Gruppe unter professioneller Anleitung findest du hier einen guten Rahmen dafür. Du wirst merken, wie dein Körper geschmeidiger und dein Geist ruhiger wird und du dich mit Yoga entspannter und energievoller fühlst. In den Stunden lernst du Entspannungstechniken, Asanas (Körperstellungen) und Pranajama (Atemübungen) kennen.

Im Yoga gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken der Kurstexte. Hier sind die Kurse alphabetisch nach Außenstelle und dann chronologisch nach Kurstag und Uhrzeit geordnet. Im Yoga unterscheiden wir außerdem zwischen Yoga für Anfänger, Yoga für alle und Yoga für Fortgeschrittene. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Yogakurse informieren.

**Für alle unsere Yoga-Kurse benötigen Sie:**

- bequeme, sportliche Kleidung
- ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- ein festes Kissen
- ggf. warme Socken
- eine Flasche Wasser
- außerhalb der vhs Hauptstellen eine Decke

**KK:** Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für die Zulassung durch die Krankenkassen.

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **319116** | **Hatha Yoga** | Für Einsteiger und Geübte | 117,50 € | Mo, 18.15-19.45 Uhr 12 x ab 30.03.20 | Jeannette Schröter | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | |
| **319141** | **Hatha Yoga** | Für Einsteiger und Geübte | 117,50 € | Do, 09.15-10.45 Uhr 12 x ab 02.04.20 | Erica Mutter | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | |
| **319143** | **Hatha Yoga** | Für Einsteiger und Geübte | 98,00 € | Do, 18.30-20.00 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Isolde Spieß-Häckel | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | x |
| **319145** | **Hatha Yoga** | Für Einsteiger und Geübte | 98,00 € | Do, 20.10-21.40 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Isolde Spieß-Häckel | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | x |
| **319150** | **Hatha Yoga** | Für Einsteiger und Geübte | 98,00 € | Fr, 09.00-10.30 Uhr 10 x ab 24.04.20 | Isolde Spieß-Häckel | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | x |
| **319153** | **Hatha Yoga** | Für Einsteiger und Geübte | 98,00 € | Fr, 10.45-12.15 Uhr 10 x ab 24.04.20 | Isolde Spieß-Häckel | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | x |
| **319162** | **Hatha Yoga** | Für Neugierige und Wiedereinsteiger | 117,50 € | Mi, 19.45-21.15 Uhr 12 x ab 11.03.20 | Ingeborg Bitzer | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | x |

**Sie sind auf der Suche nach einem Geburtstagsgeschenk?**

Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit und Entspannung.
**Gutscheine** erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.

**NEU:**
**YOGA KURSE FÜR KINDER**

**finden Sie im Kapitel »Junge vhs & Familien vhs« ab Seite 239.**





## HATHA YOGA FÜR ALLE: ETWAS VORERFAHRUNG UND/ODER SPORTLICHKEIT WIRD VORAUSGESETZT

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der sich eignet, um sich vom (Berufs-)Alltag zu regenerieren. Sie erlernen wohltuende Körperübungen und -haltungen (Asanas) sowie Achtsamkeits- und Meditationsübungen, die bei regelmäßiger Übung zu mehr Gelassenheit und Stressresistenz führen. Schöpfen Sie Kraft für Körper, Geist und Seele.

Im Yoga gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken der Kurstexte. Hier sind die Kurse alphabetisch nach Außenstelle und dann chronologisch nach Kurstag und Uhrzeit geordnet. Im Yoga unterscheiden wir außerdem zwischen Yoga für Anfänger, Yoga für alle und Yoga für Fortgeschrittene. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Yogakurse informieren.

**Für alle unsere Yoga-Kurse benötigen Sie:**

- bequeme, sportliche Kleidung
- ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- ein festes Kissen
- ggf. warme Socken
- eine Flasche Wasser
- außerhalb der vhs Hauptstellen eine Decke

**Legende:**
**1** Yogamatte
***** **Wichtig zu wissen:** Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstermin statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennenlernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde für eine Anmeldung im Kurs, wird der Schnuppertermin selbstverständlich nicht zusätzlich berechnet.
**KK** Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.
**i.P.** in Prüfung

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **319212** | **Hatha Yoga** | | 98,00€ | Mo, 08.00-09.30 Uhr 10 x ab 27.04.20 | Diana Stoll-Bruno | Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 2, Erwin-Dietrich-Str. 11/1 | | |
| **319215** | **Hatha Yoga** | | 117,50€ | Di, 19.30-21.00 Uhr 12 x ab 04.02.20 | Roland Starz | Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1 | 1 | x |
| **319216** | **Hatha Yoga** | | 69,00€ | Di, 19.30-21.00 Uhr 7 x ab 16.06.20 | Roland Starz | Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1 | 1 | |
| **319218** | **Hatha Yoga** | | 117,50€ | Mo, 18.15-19.45 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Luzia Bach | Rielasingen-Worblingen; Kindergarten Fröbel, Eingang über Straße: Im Knechtgarten, Arlen | 1 | x |
| **319221** | **Hatha Yoga** | | 117,50€ | Mo, 20.00-21.30 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Luzia Bach | Rielasingen-Worblingen; Kindergarten Fröbel, Eingang über Straße: Im Knechtgarten, Arlen | 1 | x |
| **319224** | **Hatha Yoga** | | 117,50€ | Mo, 16.30-18.00 Uhr 12 x ab 30.03.20 | Jeannette Schröter | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | |
| **319227** | **Hatha Yoga** | | 98,00€ | Di, 20.00-21.15 Uhr 12 x ab 31.03.20 | Susanne Storch | Konstanz; Therme, Gymnastikraum; Zur Therme 2 | | x |
| **319230** | **Hatha Yoga** | | 98,00€ | Mi, 16.30-18.00 Uhr 12 x ab 01.04.20 | Betina Heller | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | |

**weiter auf der nächsten Seite**

## HATHA YOGA FÜR ALLE: ETWAS VORERFAHRUNG UND/ODER SPORTLICHKEIT WIRD VORAUSGESETZT

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | Bitte mit-bringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **319237** | **Hatha Yoga** | für Erzieherinnen | 98,00€ | Do, 17.30-19.00 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Susanne Storch | Konstanz; Städtische Kindertagesstätte Rebberg + Kinderkulturzentrum KIKUZ Raiteberg, Rebbergstraße 34 | 1 | x |
| **319238** | **Hatha Yoga** | Mit Yoga den Tag begrüßen | 65,50€ | Do, 07.00-08.00 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Elisabeth Alber | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | x |
| **319239** | **Hatha Yoga** | Iyengar Yoga | 117,50€ | Do, 19.25-20.55 Uhr 12 x ab 02.04.20 | Ivana Polojac | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | |
| **319240** | **Hatha Yoga Sommerkurs** | Iyengar Yoga | 59,00€ | Do, 19.25-20.55 Uhr 6 x ab 16.07.20 | Ivana Polojac | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | |
| **319242** | **Hatha Yoga & Mindfullness -** | Sommerkurs in Iznang - Schnuppertermin* | 10,00€ | Mo, 19.30-21.00 Uhr 1 x ab 22.06.20 | Monika Kröll | Moos; Rathaus Iznang, Seestraße 7 | 1 | |
| **319243** | **Hatha Yoga & Mindfullness -** | Sommerkurs in Iznang | 137,00€ | Mo, 19.30-21.00 Uhr 14 x ab 22.06.20 | Monika Kröll | Moos; Rathaus Iznang, Seestraße 7 | 1 | |
| **319244** | **Hatha Yoga & Mindfullness -** | Sommerkurs in Iznang | 137,00€ | Mi, 19.30-21.00 Uhr 14 x ab 24.06.20 | Monika Kröll | Moos; Rathaus Iznang, Seestraße 7 | 1 | |
| **319250** | **Hatha Yoga am Vormittag** | | 98,00€ | Di, 09.30-10.45 Uhr 12 x ab 31.03.20 | Julia Grande-Lamey | Mühlhausen-Ehingen; Bürgerhaus Ehingen; Hauptstr. 13a | 1 | |
| **319256** | **Hatha Yoga** | Vinyasa Flow | 82,00€ | Do, 17.35-18.50 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Ingrid Junghans | Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | 1 | |
| **319260** | **Hatha Yoga** | Schnuppertermin* | 10,00€ | Di, 09.45-11.15 Uhr 1 x ab 21.04.20 | Melanie Müller-Braun | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| **319262** | **Hatha Yoga** | | 98,00€ | Di, 09.45-11.15 Uhr 10 x ab 21.04.20 | Melanie Müller-Braun | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| **319267** | **Hatha Yoga** | | 98,00€ | Do, 20.00-21.30 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Diana Stoll-Bruno | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| **319271** | **Hatha Yoga** | | 119,50€ | Mo, 19.00-20.30 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Lisa Merino | Steißlingen; Mindlestalhalle; Wiechser Straße; Spiegelsaal | 1 | |





## HATHA YOGA FÜR ALLE: ETWAS VORERFAHRUNG UND/ODER SPORTLICHKEIT WIRD VORAUSGESETZT

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | Bitte mit-bringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **319275** | **Hatha Yoga** | In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar | 117,50€ | Mi, 09.00-10.30 Uhr 12 x ab 05.02.20 | Gabriele Lorenz | Stockach-Espasingen; Gemeindezentrum, großer Saal, Seestraße 4 | 1 | x |
| **319276** | **Hatha Yoga** | In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar | 59,00€ | Mi, 09.00-10.30 Uhr 6 x ab 17.06.20 | Gabriele Lorenz | Stockach-Espasingen; Gemeindezentrum, großer Saal, Seestraße 4 | 1 | |
| **319279** | **Hatha Yoga** | In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar | 117,50€ | Mi, 18.30-20.00 Uhr 12 x ab 05.02.20 | Roland Starz | Stockach-Espasingen; Gemeindezentrum Espasingen; kleiner Saal, Seestraße 4 | 1 | x |
| **319280** | **Hatha Yoga** | In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar | 69,00€ | Mi, 18.30-20.00 Uhr 7 x ab 17.06.20 | Roland Starz | Stockach-Espasingen; Gemeindezentrum Espasingen; kleiner Saal, Seestraße 4 | 1 | |
| **319282** | **Hatha Yoga** | In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar | 117,50€ | Di, 18.30-20.00 Uhr 12 x ab 04.02.20 | Gabriele Lorenz | Stockach; Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3 | 1 | x |
| **319283** | **Hatha Yoga** | In der Tradition Krishnamacharya/DesikacharI | 59,00€ | Di, 18.30-20.00 Uhr 6 x ab 16.06.20 | Gabriele Lorenz | Stockach; Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3 | 1 | |
| **319287** | **Hatha Yoga** | | 78,50€ | Mi, 18.00-19.30 Uhr 8 x ab 06.05.20 | Almuth Winopal | Stockach; Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3 | 1 | i.P. |
| **319290** | **Hatha Yoga** | | 117,50€ | Mi, 18.45-20.15 Uhr 12 x ab 05.02.20 | Gabriele Lorenz | Stockach-Hoppetenzell; Dorfgemeinschaftshaus, Herrengasse 2 | 1 | x |
| **319291** | **Hatha Yoga** | | 59,00€ | Mi, 18.45-20.15 Uhr 6 x ab 17.06.20 | Gabriele Lorenz | Stockach-Hoppetenzell; Dorfgemeinschaftshaus, Herrengasse 2 | 1 | |



**!**

**FÜR ALLE UNSERE YOGA-KURSE BENÖTIGEN SIE:**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **ein festes Kissen**
- **ggf. warme Socken**
- **eine Flasche Wasser.**
- **außerhalb der vhs Hauptstellen eine Decke**

**Zusätzlich benötigte Utensilien entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung.**

## HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Für diese Kurse sollten Sie Yogaerfahrung mitbringen oder bereits einen flexiblen, biegsamen Körper und ein tiefes Interesse an Yoga haben. Wir werden hier lernen, die Asana länger zu halten. Tiefes Entspannen in die Position verfeinert die Körperform. Wir arbeiten also bereits an der Feinabstimmung.

Im Yoga gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken der Kurstexte. Hier sind die Kurse alphabetisch nach Außenstelle und dann chronologisch nach Kurstag und Uhrzeit geordnet. Im Yoga unterscheiden wir außerdem zwischen Yoga für Anfänger, Yoga für alle und Yoga für Fortgeschrittene. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Yogakurse informieren.

**Für alle unsere Yoga-Kurse benötigen Sie:**

- bequeme, sportliche Kleidung
- ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- ein festes Kissen
- ggf. warme Socken
- eine Flasche Wasser
- außerhalb der vhs Hauptstellen eine Decke

**Legende:**
**1** Yogamatte
**KK** Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.
**i.P.** in Prüfung

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 319303 | Hatha Yoga | Für Teilnehmende mit Erfahrung | 117,50 € | Mo 20.00-21.30 Uhr 12 x ab 30.03.20 | Susanne Stengele | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | |
| 319309 | Hatha Yoga | Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | 98,00 € | Di 11.10-12.25 Uhr 12 x ab 21.04.20 | Elisabeth Alber | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | x |
| 319314 | Hatha Yoga | Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | 117,50 € | Mi 18.15-19.45 Uhr 12 x ab 01.04.20 | Betina Heller | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | |
| 319317 | Hatha Yoga | Integraler Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | 98,00 € | Mi 20.00-21.15 Uhr 12 x ab 22.04.20 | Elisabeth Alber | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | x |
| 319320 | Hatha Yoga | Für Kletterer und Teilnehmende mit Yogaerfahrung | 98,00 € | Do 20.00-21.30 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Jessica Mayer | Radolfzell; Kletterwerk, Versammlungsraum; Werner-Messmer-Str. 12 | | x |
| 319323 | Hatha Yoga | Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | 147,00 € | Mo 18.15-19.45 Uhr 15 x ab 02.03.20 | Evelin Steiger-Ott | Reichenau; Ev. Kirchen-ge-einde, Heilig-Geist-, Saal Rauhofweg 4 | 1 | |
| 319332 | Hatha Yoga | Ein Kurs für Menschen ab 50 Jahren mit Vorerfahrungen im Yoga | 78,50 € | Di 08.30-09.30 Uhr 12 x ab 24.03.20 | Agnes Puskas | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| 319339 | Hatha Yoga | Ein Kurs für Menschen ab 50 Jahren mit Vorerfahrungen im Yoga | 98,00 € | Do, 08.45-10.00 Uhr 12 x ab 02.04.20 | Agnes Puskas | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| 319419 | Hatha Yoga | Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | 78,50 € | Di, 18.15-19.45 Uhr 8 x ab 05.05.20 | Almuth Winopal | Steißlingen; Steißlingen; Kindergarten Storchennest; Franz-Xaver-Oexle-Straße 1 | 1 | i.P. |
| 319422 | Hatha Yoga | Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | 65,50 € | Di, 20.00-21.15 Uhr 8 x ab 05.05.20 | Almuth Winopal | Steißlingen; Steißlingen; Kindergarten Storchennest; Franz-Xaver-Oexle-Straße 1 | 1 | i.P. |





## YOGA SPEZIAL

### KLANG YOGA

Mit unterschiedlichsten Klängen wird ein schöner Klangteppich erschaffen. In dieser Yogastunde kann sich daraus ein Raum entwickeln, der Ihnen dabei hilft noch tiefer in die Entspannung hinein zu sinken. Klanginstrumente, wie das Harmonium, Klangschalen, den Regenmacher, Rasseln und Klangspiele, wird die Dozentin anspielen und dazu singen. Die Yogastellungen sind einfach und können von jedem eingenommen werden.
**Bitte mitbringen:** festes Kissen, Socken, bequeme Kleidung, Wasserflasche

**Radolfzell, Kurs 319602**
Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
Fr, 20.03.20, 18.30-20.00 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 16,00 €

**Singen, Kurs 319604**
Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
Fr, 24.04.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 16,00 €

### LACHABEND – LACHEN MACHT GLÜCKLICH

Mit Lachyoga kann jeder zum Lachen kommen. Das Konzept wurde von dem indischen Arzt Madan Kataria 1995 ins Leben gerufen und ist eine Kombination aus Lach-, Klatsch- und Atemübungen. Die Übungen erhöhen die Sauerstoffversorgung. Dadurch bekommt man neuen Schwung und Energie. Lachyoga kann das Immunsystem stärken, Glückshormone frei setzen, Stresshormone abbauen und ist somit Wellness für Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für Erwachsene aller Altersstufen geeignet.

**Hohenfels, Kurs 319689**
Birgit Leibold,
Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT)
Lachyoga-Trainerin
Mi, 04.03.20, 19.00-20.30 Uhr
Deutwang, Café Fuchs und Hase
Schernegger Str. 16 · 10,00 €

### LEBENSFREUDE TRAINIEREN MIT LACHYOGA

Lachyoga, die heitere Form des Yoga, stärkt als hervorragende Stressprophylaxe unser Immunsystem. Wenn wir mit unserem Körper lachen, bewirken wir kraftvolle, positive Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Lachen macht uns offener gegenüber anderen Menschen und unterstützt uns bei der Lösung zwischenmenschlicher Probleme. Festgefahrene Gedankenmuster können sich lockern.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk ohne Kohlensäure

**Radolfzell, Kurs 319687**
Dominique Buchtala, Kunstpädagogin, Life Coach, Lachyoga-Kursleitung
4 x Mi ab 22.04.20, 18.45-19.45 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 26,00 €

### DIE FÜNF TIBETER

In diesem Kurs erlernen Sie die sichere Ausführung der Übungsreihe der »5 Tibeter«, der Name Fünf Tibeter steht für eine Abfolge von fünf Übungen, die den Körper und Geist gesund halten sollen. Die leicht zu erlernenden Übungen können mit wenig Zeitaufwand zu Hause kontinuierlich weiterpraktiziert werden.

**Konstanz, Kurs 319001**
**Schnuppertermin**
Doris Brodbeck, Physiotherapeutin
Mi, 04.03.20, 09.00-10.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 6,50 €

**Konstanz, Kurs 319002**
Doris Brodbeck, Physiotherapeutin
12 x Mi ab 04.03.20, 09.00-10.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

**!**

**NEU:**
**YOGA KURSE FÜR KINDER**

**finden Sie im Kapitel »Junge vhs & Familien vhs« ab Seite 248.**

**Wir brauchen**
Verstärkung

**Sie kommen aus Singen / von der Höri und haben Spaß an der Arbeit mit Menschen? Wir suchen qualifizierte Kursleitungen für Yoga-Kurse.**

**Bewerbungen mit Lebenslauf und Qualifikationsnachweisen schicken Sie bitte an:**

**vogel@vhs-landkreis-konstanz.de**

# Bewegung & Fitness

## FELDENKRAIS®

### FELDENKRAIS®

**Bewusstheit durch Bewegung**
In der Feldenkraismethode werden Bewegungen verbal vom Lehrer angeleitet. Ziel ist es, alltägliche Bewegungsabläufe zu erforschen, und deren komplexen Zusammenhang mit dem ganzen Körper erfahrbar und bewusst zu machen. Durch viele Variationen schult der Schüler seine Sensibilität und Bewusstheit für Bewegungen. Mit der verbesserten Wahrnehmung seiner Bewegungsabläufe erhält er mehr Möglichkeiten für seine Handlungen.

**Konstanz, Kurs 320011**
Ruth Wahl,
Physiotherapeutin, Feldenkrais®-Lehrerin
12 x Mo ab 03.02.20, 09.35-10.35 Uhr
vhs · 77,00 €

**Radolfzell, Kurs 320021**
**Schnuppertermin**
Rosa Schlatter, Feldenkrais®-Lehrerin
Mo, 27.04.20, 10.15-11.15 Uhr
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum
Hegaustr. 11 · 6,50 €

**Radolfzell, Kurs 320022**
Rosa Schlatter, Feldenkrais®-Lehrerin
5 x Mo ab 27.04.20, 10.15-11.15 Uhr
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum
Hegaustr. 11 · 32,00 €

**Radolfzell, Kurs 320023**
Rosa Schlatter, Feldenkrais®-Lehrerin
5 x Mo ab 27.07.20, 10.15-11.15 Uhr
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum
Hegaustr. 11 · 32,00 €

**Feldenkrais® ist eine anerkannte Methode der Erfahrungsmedizin. Diese Kurse ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese allenfalls hilfreich ergänzen.**

**FÜR ALLE UNSERE GYMNASTIK-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **je nach Kursleiter Sportschuhe oder warme, rutschfeste Socken**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **eine Flasche Wasser**
- **bei Bedarf ein Kissen**
- **bei Bedarf eine Decke**

## RÜCKBILDUNG & BECKENBODENGYMNASTIK

### RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Der Kurs begleitet Sie in der Phase nach der Geburt, bietet Ihnen Entspannung und unterstützt wirkungsvoll die Rückbildung und den Aufbau von Fitness und Kondition. Wir bearbeiten gemeinsam folgende Themen und Inhalte: Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung, Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Aufrichtung und Haltung, Entspannungsübungen zum Wiedererlangen des inneren Gleichgewichts.
**Bitte mitbringen:** Versicherungskarte, Gymnastikkleidung, warme Socken, Handtuch. Babys können mitgebracht werden, falls keine Betreuungsmöglichkeit besteht.

**Konstanz, Kurs 320100**
**Für Frauen, die vor dem 22.01.20 geboren haben**
Silca Werbunat, Hebamme
6 x Mi ab 04.03.20, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 65,50 €

**Konstanz, Kurs 320101**
**Für Frauen, die vor dem 11.03.20 geboren haben**
Silca Werbunat, Hebamme
6 x Mi ab 22.04.20, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 65,50 €

**Konstanz, Kurs 320102**
**Für Frauen, die vor dem 13.05.20 geboren haben**
Silca Werbunat, Hebamme
6 x Mi ab 17.06.20, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 65,50 €

**Die Gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kursgebühr, wenn bis 4 Monate nach der Geburt mit dem Kurs begonnen wird.**

### BECKENBODENSCHULE MIT DEM TANZBERGER-KONZEPT®

**Schützen und stützen – Beckenbodentraining für Frauen 18-90+**
Mit einem optimalen Zusammenspiel von Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur kann der Mensch bis ins hohe Alter kontinent bleiben. Mit dem Beckenbodentraining nach dem Tanzberger Konzept trainieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und können das Zusammenspiel der Muskeln bis ins hohe Alter erhalten. Schlechtes Bindegewebe oder Alter sind keine Rechtfertigungen, um mit Kompromissen leben zu müssen!
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Hohenfels, Kurs 320110**
Gabriele Beck,
Physiotherapeutin, Beckenboden Trainerin
10 x Mi ab 01.04.20, 19.10-20.40 Uhr
Feuerwehrhaus, Kolberweg 1 · 98,00 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

### BECKENBODENTRAINING NACH DEM BEBO-KONZEPT

**Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte**
Die Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Dabei kann ein gut trainierter und flexibler Beckenboden ganz erheblich dazu beitragen, das Frau-Sein intensiv zu spüren und zu unserem Körper-Wohl-Gefühl beitragen. In diesem Kurs wollen wir die Wahrnehmung, die Entlastung und die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur erlernen. Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers!

**Radolfzell, Kurs 320113**
Christina Burmester,
Physiotherapeutin, Bebo-Kursleitungin
8 x Di ab 10.03.20, 10.30-12.00 Uhr
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11





132,00 € inkl. 25,00 € Lehrbuch
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

## RÜCKENSCHULE

### RÜCKHALT

**Ganzheitliche Rückenschule**
In diesem Kurs lernen Sie rückengerechtes Verhalten für den Alltag. Wir kräftigen und dehnen aktiv die Muskulatur und mobilisieren schonend die Gelenke. Hinzu kommen Mobilisation und Dehnungen ganzer Muskelketten durch Kid-Übungen (Kraft in Dehnung). In die aktive Übungsstunde integrieren wir anatomische Kenntnisse von Wirbelsäule und Muskulatur sowie viele Gesundheitstipps zum Verhalten im Alltag.

**Gailingen, Kurs 320203**
Cornelia Boosz,
Physio-, Myoreflextherapeutin,
Rückenschullehrerin KddR
10 x Di ab 03.03.20, 18.30-19.30 Uhr
Alte Turnhalle, Gymnastikraum
Breitenweg 5 · 65,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Gailingen, Kurs 320207**
Cornelia Boosz,
Physio-, Myoreflextherapeutin,
Rückenschullehrerin KddR
10 x Do ab 05.03.20, 19.00-20.00 Uhr
Alte Turnhalle, Gymnastikraum
Breitenweg 5 · 65,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Gailingen, Kurs 320208**
Cornelia Boosz,
Physio-, Myoreflextherapeutin,
Rückenschullehrerin KddR
10 x Do ab 05.03.20, 20.00-21.00 Uhr
Alte Turnhalle, Gymnastikraum
Breitenweg 5 · 65,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Konstanz, Kurs 320221**
Petra Besmehn, staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin, Rückenschul-Lehrerin
KddR, LNB B Trainerin
12 x Do ab 02.04.20, 12.15-13.15 Uhr
vhs · 78,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Konstanz, Kurs 320223**
Petra Besmehn, staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin, Rückenschul-Lehrerin
KddR, LNB B Trainerin
12 x Do ab 02.04.20, 17.20-18.20 Uhr
Therme, Gymnastikraum
Zur Therme 2 · 78,50 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Im Anschluss an diesen Kurs können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen. (nicht in Kursgebühr enthalten).**

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

### RÜCKEN-BAUCH-BECKENBODEN + BALANCE

Zu Beginn der Stunde mobilisieren wir die wichtigsten Muskelgruppen. Balanceübungen erhalten und verbessern unser Gleichgewichtsgefühl. Gezielt trainieren wir sanft die Körpermitte, mit und ohne Kleingeräte. Wir stärken den Beckenboden, was sich positiv auf die ganze Haltung auswirkt. Zum Stundenausklang gibt es sanftes Stretching und Entspannung.

**Konstanz, Kurs 320301**
Conny Hoffmann,
Tanztrainerin, Aerobic Instructor
15 x Mo ab 03.02.20, 16.00-17.00 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof
Obere Laube 55 · 96,00 €

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK NACH ROSARIO

Bei dieser nach dem Physiotherapeuten Rosario auf Ischia benannten Methode wird in Rückenlage durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Konstanz-Dingelsdorf, Kurs 320316**
Hans Grundler, Fachübungsleiter
12 x Di ab 04.02.20, 20.00-21.00 Uhr
Haus »Zur Mühle« · 77,00 €

In unseren Wirbelsäulengymnastik-Kursen lernen Sie nicht nur Gymnastik-Übungen für einen gesunden Rücken und eine gute Haltung kennen, sondern finden den idealen Ausgleich zu einem gestressten Alltag. Über das übende Wahrnehmen bringen Sie Bewusstheit in den eigenen Körper hinein, bis in die alltäglichen Bewegungen.

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Achtsame, sanfte Bewegungen der Wirbelsäule und Gelenke im Atemrhythmus regulieren den Spannungszustand der Muskulatur und tragen zur Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit bei. Angepasste Kräftigungs- und Dehnübungen führen zur besseren Aufrichtung der Wirbelsäule. Durch kontinuierliches Einbeziehen des Beckenbodens in Atem und Bewegung wird die körperliche Mitte als stabilisierendes Zentrum bewusst erfahren und gestärkt. Die Integration des Erlernten in den Alltag verbessert die Haltung.

**Moos-Bankholzen, Kurs 320317**
Maria Rauch,
Masseurin, Rückenschullehrerin,
PilatesKursleitungin DTB
10 x Di ab 03.03.20, 18.00-19.00 Uhr
Kindergarten · 64,00 €

**Radolfzell, Kurs 320323**
Christina Burmester,
Physiotherapeutin, Bebo-Kursleitungin
10 x Di ab 10.03.20, 09.20-10.20 Uhr
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum
Hegaustr. 11 · 54,00 €
**Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**Radolfzell, Kurs 320324**
Christina Burmester,
Physiotherapeutin, Bebo-Kursleitungin
6 x Di ab 16.06.20, 09.20-10.20 Uhr
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum
Hegaustr. 11 · 54,00 €

**Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit und Entspannung**
**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In unserer Wirbelsäulengymnastik lernen Sie die rückengerechte Bewegung. Richtiges Sitzen, Stehen, Bücken und Heben stehen dabei ebenso auf dem Stundenplan wie Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Die Entspannung am Schluss dient der schnelleren Regeneration.

**Stockach-Winterspüren, Kurs 320381**
**Auch für Männer**
Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Di ab 11.02.20, 09.00-10.00 Uhr
Lichtberghalle, Linzgaustraße 33 · 83,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach, Kurs 320384**
Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Do ab 13.02.20, 17.10-18.10 Uhr
Ev. Gemeindesaal, Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach, Kurs 320386**
Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Do ab 13.02.20, 18.15-19.15 Uhr
Ev. Gemeindesaal, Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach, Kurs 320387**
**Auch für ältere Menschen geeignet**
Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Do ab 05.03.20, 19.15-20.15 Uhr
Grundschule, Haus IV Bewegungsraum
Tuttlinger Str. 9 · 64,00 €

**Stockach, Kurs 320388**
**Auch für ältere Menschen geeignet**
Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Fr ab 06.03.20, 17.00-17.45 Uhr
Grundschule, Haus IV Bewegungsraum
Tuttlinger Str. 9 · 48,00 €

**!**

**FÜR ALLE UNSERE GYMNASTIK-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **je nach Kursleiter Sportschuhe oder warme, rutschfeste Socken**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **eine Flasche Wasser**
- **bei Bedarf ein Kissen**
- **bei Bedarf eine Decke**

### AUSGLEICHS- UND RÜCKENGYMNASTIK

**Auch für Männer**
Gymnastik für den ganzen Körper als Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag. Nach einem schwungvollen Auftakt ist der Schwerpunkt die Stärkung und Entlastung der Wirbelsäule durch gezielte Übungen der Rücken- und Bauchmuskulatur. Eine Entspannung rundet die Stunde ab.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach-Hindelwangen, Kurs 320391**
Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Mi ab 12.02.20, 09.15-10.15 Uhr
Nellenburg-Halle, Braunenbergstr. 16 · 83,50 €

**Stockach, Kurs 320392**
Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Do ab 13.02.20, 09.00-10.00 Uhr
Ev. Gemeindesaal, Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €

### STARKER RÜCKEN MEETS FASZIENTRAINING

Mit diesem Training von Rücken- und Rumpfmuskulatur verminderst du alltagsbedingte Fehlhaltungen. Besonderes Augenmerk legen wir in diesem Kurs auf die Rotationsbewegungen, die im (Büro-)Alltag gerne zu kurz kommen. Mit gezielten myofaszialen Übungen unterstützen wir den Regenerationsprozess der Muskulatur und der Faszien.

**Singen, Kurs 320485**
**Schnuppertermin**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
Mo, 02.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 8,50 €

**Singen, Kurs 320486**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
10 x Mo ab 02.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 96,00 €

**Singen, Kurs 320487**
**Schnuppertermin**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
Mo, 04.05.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 8,50 €

**Singen, Kurs 320488**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
8 x Mo ab 25.05.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 77,00 €

**Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit und Entspannung**

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle





## RÜCKENFIT

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

In unseren Rückenfit-Kursen gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken aller Kurstexte. Hier sind die Kurse alphabetisch nach Außenstelle geordnet. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Kurse informieren.

**Für alle unsere Gymnastik-Kurse benötigen Sie:**

- bequeme, sportliche Kleidung
- je nach Kursleitung Sportschuhe oder warme rutschfeste Socken
- ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- eine Flasche Wasser
- bei Bedarf ein Kissen
- bei Bedarf eine Decke

**Legende:**
**1** Gymnastikmatte
**KK** Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **320405** | **Rückenfit** | | 78,50 € | Di, 19.00-20.00 Uhr<br>12 x ab 31.03.20 | Maria Speh | Allensbach; Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8 | | x |
| **320408** | **Rückenfit** | | 78,50 € | Di, 20.00-21.00 Uhr<br>12 x ab 31.03.20 | Maria Speh | Allensbach; Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8 | | x |
| **320412** | **Rückenfit** | | 65,50 € | Do, 08.30-09.30 Uhr<br>10 x ab 23.04.20 | Regina Dürr-Maichle | Allensbach; Feuerwehrhaus Kaltbrunn | 1 | x |
| **320420** | **Rückenfit** | | 65,50 € | Do, 18.35-19.35 Uhr<br>10 x ab 23.04.20 | Bärbel Weigl | Hilzingen; Peter-Thumb-Schule | 1 | x |
| **320425** | **Rückenfit** | | 78,50 € | Mo, 12.30-13.30 Uhr<br>12 x ab 20.04.20 | Laura Stiegler | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7 | | x |
| **320431** | **Rückenfit** | | 96,00 € | Mo, 19.10-20.10 Uhr<br>15 x ab 10.02.20 | Ursula Reimann | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | x |
| **320436** | **Rückenfit** | Ein Kurs für Damen und Herren | 65,50 € | Do, 10.00-11.00 Uhr<br>10 x ab 23.04.20 | Elisabeth Handreke | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | |
| **320441** | **Rückenfit** | | 79,00 € | Di, 10.00-11.00 Uhr<br>12 x ab 31.03.20 | Bettina Trunk | Orsingen; Zentrum The White Horse, Breiteweg 9 | 1 | |

**weiter auf der nächsten Seite**

## RÜCKENFIT

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | Bitte mit-bringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **320443** | **Rückenfit** | | 79,00 € | Di, 11.15-12.15 Uhr 12 x ab 31.03.20 | Bettina Trunk | Orsingen; Zentrum The White Horse, Breiteweg 9 | 1 | |
| **320444** | **Rückenfit** | | 98,00 € | Di, 09.00-10.15 Uhr 12 x ab 21.04.20 | Ingrid Junghans | Radolfzell; BSV Nord-stern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | |
| **320447** | **Rückenfit** | Ein Kurs für Menschen ab 70 Jahren | 78,50 € | Di, 17.00-18.00 Uhr 10 x ab 21.04.20 | Anke Tavernier | Radolfzell; BSV Nord-stern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | x |
| **320449** | **Rückenfit** | | 78,50 € | Di, 18.00-19.00 Uhr 10 x ab 21.04.20 | Anke Tavernier | Radolfzell; BSV Nord-stern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | x |
| **320455** | **Rückenfit** | | 80,50 € | Mi, 09.20-10.20 Uhr 10 x ab 22.04.20 | Anke Tavernier | Radolfzell; Physiothera-piepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungs-raum, Hegaustr. 11 | | x |
| **320460** | **Rückenfit** | | 82,00 € | Mi, 10.15-11.30 Uhr 10 x ab 22.04.20 | Renate Tabea Quadt | Radolfzell; BSV Nord-stern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | x |
| **320462** | **Rückenfit** | für Senioren | 77,00 € | Mi, 16.20-17.20 Uhr 12 x ab 22.04.20 | Andrea Wieden-bach | Radolfzell; BSV Nord-stern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | |
| **320466** | **Rückenfit** | | 77,00 € | Mi, 17.30-18.30 Uhr 12 x ab 22.04.20 | Andrea Wieden-bach | Radolfzell; BSV Nord-stern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | |
| **320470** | **Rückenfit** | Ein Kurs für Menschen ab 50 Jahren | 58,00 € | Do, 10.00-10.45 Uhr 12 x ab 02.04.20 | Agnes Puskas | Singen; vhs, Bewe-gungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| **320473** | **Rückenfit** | | 90,00 € | Mo, 18.30-19.30 Uhr 14x ab 03.02.20 | Bettina Trunk | Stockach; Freie Waldorf-schule, roter Saal; Am Maisenbühl 30 | | |

**Sie sind auf der Suche nach einem Geburtstagsgeschenk?**

Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit und Entspannung.
**Gutscheine** erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.





## PILATES

In unseren Pilates-Kursen gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken aller Kurstexte. Hier sind die Kurse alphabetisch nach Außenstelle geordnet. Außerdem unterscheiden wir beim Pilates nach Kursen für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen, Teilnehmende mit Erfahrungen und Fortgeschrittene. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Kurse informieren.

### PILATES FÜR NEUGIERIGE UND WIEDEREINSTEIGER

Sie kennen Pilates noch nicht, möchten es kennenlernen und ausprobieren oder nach langer Pause wieder einsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig. Ich führe Sie Stück für Stück an dieses sanfte, aber effektive Training für Bauch, Rücken und Schultern heran. Für ein besseres Körpergefühl und mehr Wohlbefinden. Gemeinsam mit der Gruppe werden Sie fit!

**Konstanz, Kurs 320500**
**Auch für ältere Menschen geeignet - Schnuppertermin**
Barbara Wiese,
Physiotherapeutin, Pilates Trainerin
Di, 10.03.20, 08.30-09.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 6,50 €

**Konstanz, Kurs 320501**
**Auch für ältere Menschen geeignet**
Barbara Wiese,
Physiotherapeutin, Pilates Trainerin
12 x Di ab 10.03.20, 08.30-09.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

**Konstanz, Kurs 320502**
**Auch für ältere Menschen geeignet**
Ivonne Adam, Group Fitness Instructor,
Step Instructor B, Pilates Trainer
12 x Mo ab 20.04.20, 10.10-11.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €

**Orsingen-Nenzingen,**
**Kurs 320503**
**Kurzeinführung als Vorbereitung für den Herbstkurs**
Alexandra Volk,
Pilates Instructor, Aerobic Trainer
2 x Mi ab 08.07.20, 18.00-19.30 Uhr
Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus · 19,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach-Espasingen, Kurs 320504**
Simone Will,
Pilates Trainerin, med. Fitness Trainerin
12 x Di ab 21.04.20, 18.30-19.30 Uhr
Gemeindezentrum Espasingen, kleiner Saal, Seestraße 4 · 77,00 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach-Hoppetenzell, Kurs 320507**
Simone Will,
Pilates Trainerin, med. Fitness Trainerin
12 x Mo ab 20.04.20, 17.50-18.50 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus, Herrengasse 2
77,00 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Wir brauchen**
Verstärkung

**Sie kommen aus Radolfzell oder Singen und haben Spaß an der Arbeit mit Menschen? Wir suchen qualifizierte Kursleiter/-innen für Pilates-Kurse.**

**Bewerbungen mit Lebenslauf und Qualifikationsnachweisen schicken Sie bitte an:**

**vogel@vhs-landkreis-konstanz.de**

**!**

**FÜR ALLE UNSERE GYMNASTIK-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **je nach Kursleiter Sportschuhe oder warme, rutschfeste Socken**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **eine Flasche Wasser**
- **bei Bedarf ein Kissen**
- **bei Bedarf eine Decke**

## PILATES

Pilates ist ein umfassendes Körpertraining aus fließenden, kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. Unter Anwendung einer spezifischen Atemtechnik werden durch ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung die tiefliegenden Bauch- sowie Rücken und Schultermuskeln gestärkt und stabilisiert. Das Training löst Verspannungen und Blockaden. Fehlhaltungen können korrigiert werden. Es verbessert die Flexibilität, hilft Stress abzubauen und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

In unseren Pilates-Kursen gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken aller Kurstexte. Hier sind die Kurse alphabetisch nach Außenstelle geordnet. Außerdem unterscheiden wir beim Pilates nach Kursen für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen, Teilnehmende mit Erfahrungen und Fortgeschrittene. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Kurse informieren.

**Für alle unsere Gymnastik-Kurse benötigen Sie:**

- bequeme, sportliche Kleidung
- je nach Kursleitung Sportschuhe oder warme rutschfeste Socken
- ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- eine Flasche Wasser
- bei Bedarf ein Kissen

**Legende:**
**1** Gymnastikmatte
**KK** Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen
*** Wichtig zu wissen!** Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 320510 | Pilates | | 78,50 € | Di, 19.00-20.00 Uhr 12 x ab 03.03.20 | Ursula Cvrlje | Allensbach; Bodanrückhalle, Foyer | 1 | |
| 320511 | Pilates Sommerkurs | | 26,00 € | Di, 19.00-20.00 Uhr 4 x ab 23.06.20 | Ursula Cvrlje | Allensbach; Bodanrückhalle, Foyer | 1 | |
| 320512 | Pilates | | 67,00 € | Do, 18.45-19.45 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Marie-Claire Bär | Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1 | 1 | |
| 320513 | Pilates | | 67,00 € | Do, 20.00-21.00 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Marie-Claire Bär | Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1 | 1 | |
| 320515 | Pilates | | 78,50 € | Mo, 11.00-12.00 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Elisabeth Handreke | Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7, 5.OG | | |
| 320520 | Pilates | | 78,50 € | Mo, 16.50-17.50 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Ursula Cvrlje | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | |
| 320529 | Pilates | | 77,00 € | Mi, 17.50-18.50 Uhr 12 x ab 22.04.20 | Annette Nicolas | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | |
| 320533 | Pilates | | 77,00 € | »Mi, 19.00-20.00 Uhr 12 x ab 22.04.20 | Annette Nicolas | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | |
| 320535 | Pilates | | 96,00 € | Do, 16.55-17.55 Uhr 15 x ab 06.02.20 | Ute Reichenbach | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | |





## PILATES

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 320536 | Pilates | | 96,00 € | Do,18.15-19.15 Uhr 15 x ab 06.02.20 | Ute Reichenbach | Konstanz; Kinderhaus Edith Stein, Kleiner Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b | 1 | |
| 320538 | Pilates | | 64,00 € | Do, 18.10-19.10 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Ivonne Adam | Konstanz; Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14, Dachraum | 1 | |
| 320539 | Pilates | Für Teilnehmende mit Pilateserfahrung | 96,00 € | Fr, 10.30-11.30 Uhr 15 x ab 07.02.20 | Ute Reichenbach | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | 1 | |
| 320543 | Pilates | | 78,50 € | Mo, 19.00-20.00 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Simone Will | Mühlingen-Zoznegg; Weiherbachhalle | 1 | |
| 320546 | Pilates | | 78,50 € | Mo, 20.00-21.00 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Simone Will | Mühlingen-Zoznegg; Weiherbachhalle | 1 | |
| 320551 | Pilates | | 80,50 € | Mi, 09.00-10.00 Uhr 12 x ab 01.04.20 | Simone Stemmer | Orsingen; Zentrum The White Horse, Breiteweg 9 | | |
| 320553 | Pilates | Schnuppertermin* | 6,50 € | Mi, 15.00 - 16.00 Uhr 1 x ab 06.05.20 | Silke Danner | Radolfzell; Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11 | | |
| 320554 | Pilates | | 67,50 € | Mi, 15.00-16.00 Uhr 10 x ab 06.05.20 | Silke Danner | Radolfzell; Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11 | | x |
| 320567 | Pilates | | 65,50 € | Do, 19.00-20.00 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Ingrid Junghans | Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | |
| 320568 | Pilates | | 82,00 € | Do, 20.15-21.30 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Bettina Jahn | Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | x |
| 320570 | Pilates | | 77,00 € | Di, 19.30-20.30 Uhr 12 x ab 31.03.20 | Sabine Burkard | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| 320571 | Pilates | | 78,50 € | Mo, 07.30-08.30 Uhr 12 x ab 03.02.20 | Irmgard Kornmayer | Steißlingen; Mindlestalhalle; Wiechser Straße; Spiegelsaal | | x |
| 320576 | Pilates | | 67,50 € | Do, 08.45-09.45 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Simone Stemmer | Steißlingen; Mindlestalhalle; Wiechser Straße; Spiegelsaal | 1 | |
| 320601 | Pilates | Für Fortgeschrittene | 64,00 € | Di, 16.45-17.45 Uhr 10 x ab 03.03.20 | Maria Rauch | Moos; Bankholzen; Kindergarten | 1 | |

**weiter auf der nächsten Seite**

## PILATES

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | Bitte mit-bringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **320602** | **Pilates** | Für Fortgeschrittene | 96,00 € | Mi, 18.00-19.00 Uhr<br>15 x ab 05.02.20 | Alexandra Volk | Orsingen-Nenzingen; Orsingen, Dorfgemein-schaftshaus | | |
| **320607** | **Pilates** | Für Fortgeschrittene | 96,00 € | Mi, 19.00-20.00 Uhr<br>15 x ab 05.02.20 | Alexandra Volk | Orsingen-Nenzingen; Orsingen, Dorfgemein-schaftshaus | 1 | |

## SANFTE GYMNASTIK

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT PILATESELEMENTEN

**Auch für ältere Menschen geeignet**
Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur. Trainieren Sie Schmerzen und Verspannungen einfach weg und sorgen Sie für eine bessere Haltung. Der Kurs setzt sich zusammen aus Mobilisation, Balanceübungen zur Sturzprophylaxe, einfachen Basiselementen und Übungen aus dem Pilates. In Kombination stärken Sie die tiefliegende Muskulatur mit und ohne Kleingeräte. Das Training in der Gruppe motiviert Sie.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach-Hindelwangen, Kurs 320611**
Gisela Zwissler, Heilpraktikerin, Beckenbodentrainerin, Pilates Trainerin
15 x Do ab 06.02.20, 09.30-10.30 Uhr
Nellenburg-Halle, Braunenbergstr. 16
98,00 €

### RÜCKENFIT – PILATES – YOGA

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Hilfsmittel wie Gummibänder, Hanteln, Gymnastikbälle kommen ebenfalls zum Einsatz. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Konstanz-Dettingen, Kurs 320625**
Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin, Dipl. Yogatherapeutin
12 x Mo ab 03.02.20, 18.30-19.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena
Konstanzer Str. 7 · 77,00 €

**Konstanz-Dettingen, Kurs 320626**
Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin, Dipl. Yogatherapeutin
12 x Mo ab 03.02.20, 19.30-20.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena
Konstanzer Str. 7 · 77,00 €

**Konstanz-Dettingen, Kurs 320629**
Susanne Storch, Yogalehrerin (BYV), Pilatestrainerin, Markus Hahn, FÜL B Prävention HKL & Haltung & Bewegung
15 x Di ab 04.02.20, 18.00-19.00 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena
Konstanzer Str. 7 · 96,00 €

### RÜCKENFIT + PILATES

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Aach, Kurs 320632**
Petra Hammerschmidt, Pilates Trainerin
15 x Mo ab 10.02.20, 18.45-19.45 Uhr
Alte Schulturnhalle, Schulstraße 5 · 96,00 €

### PILATES & BODYFORMING

Pilates Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern. Das Programm wird durch rückenschonende und kräftigende Übungen für Bauch, Beine und Gesäß ergänzt.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Rielasingen-Worblingen, Kurs 320650**
Claudia Schiller, Aerobic Instructor B, Pilates Trainer, Aqua Fitness Trainer
12 x Mi ab 05.02.20, 18.00-19.00 Uhr
Turnhalle Scheffelschule-Neubau, Eingang Niedergasse · 77,00 €

### ELASTISCH UND FIT IM ALTER

Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination, Stabilität im Alltag gut meistern können. Dazu Musik, die auf fröhliche Weise auflockert.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Allensbach, Kurs 320701**
Susanne Storch, Yogalehrerin (BYV), Pilatestrainerin, Petra Besmehn, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschul-Lehrerin KddR, LNB B Trainerin
15 x Mo ab 02.03.20, 16.00-17.00 Uhr
Bodanrückhalle · 77,00 €

### LOW IMPACT

In diesem Kurs verbessern Sie im niedrigen Pulsbereich die Funktionen Ihres Herz-Kreislaufsystems, die Koordination, die muskuläre Ausdauer und die Fettverbrennung. Auch geeignet für Menschen mit Übergewicht und/oder Gelenkproblemen.

**Konstanz, Kurs 320705**
Conny Hoffmann, Tanztrainerin, Aerobic Instructor
15 x Mo ab 03.02.20, 18.00-19.00 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof
Obere Laube 55 · 96,00 €

### ENTSPANNUNGSGYMNASTIK MIT STRETCHING ELEMENTEN

**Auch für ältere Teilnehmende geeignet**
Aktiv gegen Stress und Anspannung. Neben klassischen Entspannungsübungen bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm mit Übungselementen wie z. B. Atemübungen, Stretching, Achtsamkeitsübungen und vieles mehr, was Anspannung löst und Ruhe vermittelt.

**Radolfzell, Kurs 320718**
Simone Schröter, FÜL B Prävention HKL/ Haltung & Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor
12 x Mo ab 20.04.20, 10.00-11.00 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 77,00 €

### SANFTE FITNESSGYMNASTIK

**Ein Kurs für Menschen ab 60 Jahren**
Sanfte Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des Körpers fördern das Wohlbefinden – Körperwahrnehmung und Entspannung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

**Radolfzell-Möggingen, Kurs 320720**
Simone Schröter, FÜL B Prävention HKL/ Haltung & Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor
10 x Do ab 23.04.20, 09.15-10.15 Uhr
Turnhalle, Schulstraße 6 · 64,00 €

### AKTIV SEIN – MOBIL BLEIBEN

Dieser Kurs bringt Ihr Herz und Ihren Kreislauf wieder in Schwung und hält Ihren Rücken fit.

**Stockach-Hindelwangen, Kurs 320722**
Gudrun Pohlmann
15 x Di ab 04.02.20, 09.15-10.15 Uhr
Nellenburg-Halle, Braunenbergstr. 16
96,00 €

### FUNKTIONELLE GYMNASTIK

**Kurs für Menschen ab 50**
Eine Gymnastik für Frauen mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot aus der funktionellen Gymnastik. Schwerpunkte sind Beckenbodentraining, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, auch Beine und Po. Zum Schluss Dehnung und Entspannung.

**Radolfzell, Kurs 320730**
Jeannette Keller-Wind, Tanztrainerin, Indian Balance® Instructor, Musikpädagogin
10 x Fr ab 24.04.20, 08.30-09.30 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 64,00 €

**Radolfzell, Kurs 320733**
Jeannette Keller-Wind, Tanztrainerin, Indian Balance® Instructor, Musikpädagogin
10 x Fr ab 24.04.20, 09.35-10.35 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 64,00 €

### HALT DICH FIT!

**Ein Kurs auch für Männer**
Dieser Kurs bietet mit viel Spaß und Bewegungsfreude wirbelsäulengerechte Gymnastik mit Musik für alle, die fit werden und bleiben möchten.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Stockach, Kurs 320740**
Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Do ab 13.02.20, 10.00-11.00 Uhr
Ev. Gemeindesaal, Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €

### INDIAN BALANCE

Die kontrollierten und langsamen Übungen des Indian Balance (Shamanics) sind leicht nachzuvollziehen und bieten in Verbindung mit bewusster Atmung ein ganzheitliches, effektives Training für Körper und Geist. Indian Balance ist ein Training aller Muskelgruppen und bietet gleichzeitig tiefe Entspannung, getragen von ruhigen indianischen Klängen. Durch vielfältige Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ist dieses Programm für Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen durchführbar.

**Konstanz, Kurs 320814**
Conny Heuer Fachtrainer A Rehabilitation, Indian Balance® Instructor, Fitness Coach B, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
12 x Di ab 31.03.20, 17.40-18.40 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €

**Radolfzell, Kurs 320817**
Jeannette Keller-Wind, Tanztrainerin, Indian Balance® Instructor, Musikpädagogin
12 x Mo ab 20.04.20, 20.00-21.00 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 77,00 €

**Singen, Kurs 320822**
Jeannette Keller-Wind, Tanztrainerin, Indian Balance® Instructor, Musikpädagogin
12 x Mo ab 20.04.20, 18.15-19.15 Uhr
vhs · 77,00 €

### BODYART® STRENGTH

bodyART® basiert als ganzheitliches Kursprogramm auf den fünf Elementen der TCM. Das funktionelle Ganzkörpertraining kombiniert Elemente aus Yoga, Pilates, Bewegungstherapie, Tai-Chi und Tanz mit klassischen Atemtechniken und Übungen zu Kraft, Flexibilität, Stabilität und Koordination. Das Ergebnis: eine verbesserte Körperhaltung, ein erhöhtes Wohlbefinden, Stressreduktion. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital an.

**Radolfzell, Kurs 320903**
Viktoria Litzenberger, BodyART® Instructor
12 x Mo ab 27.04.20, 18.50-19.50 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 77,00 €

**Radolfzell, Kurs 320905**
Viktoria Litzenberger, BodyART® Instructor
12 x Mi ab 01.04.20, 18.30-19.45 Uhr
Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29-31
Gymnastikpavillon · 96,00 €

**Singen, Kurs 320908**
Viktoria Litzenberger, BodyART® Instructor
10 x Do ab 23.04.20, 18.30-19.45 Uhr
vhs · 80,00 €

**!**

**FÜR ALLE UNSERE GYMNASTIKKURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **je nach Kursleiter Sportschuhe oder warme, rutschfeste Socken**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **eine Flasche Wasser**
- **bei Bedarf ein Kissen**
- **bei Bedarf eine Decke**

## ORTHOPÄDISCHE KNIESCHULE

**Der akute Rehabilitationsprozess sollte beim Besuch des Kurses abgeschlossen sein. Nach dem Erhalt einer Knie-Endoprothese ist ein Einstieg frühestens 4-6 Monate nach der Operation zu empfehlen. Bitte klären Sie im Zweifel die Teilnahme vorab mit Ihrem behandelnden Arzt. Die Kurse an der vhs sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.**

### ORTHOPÄDISCHE KNIESCHULE (KIT)

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Kniebeschwerden durch Kniegelenksarthrose oder ein künstliches Kniegelenk. Auch in Vorbereitung auf eine OP für eine Knie-Endoprothese kann dieser Kurs hilfreich sein. Wir kräftigen durch funktionelles Training gezielt die gelenkstabilisierende Muskulatur und verbessern durch koordinative Übungen das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und deren Reaktionsfähigkeit. Ziel ist langfristig eine Schmerzreduktion und damit eine Steigerung der Lebensqualität.

**Konstanz, Kurs 320959**
**Schnuppertermin und Info-Stunde**
Conny Heuer Fachtrainer A Rehabilitation, Fitness Coach B, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
Di, 28.04.20, 16.35-17.35 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 ·6,50 €

**Konstanz, Kurs 320960**
Conny Heuer Fachtrainer A Rehabilitation, Fitness Coach B, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
10 x Di ab 28.04.20, 16.35-17.35 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 65,50 €

**Moos, Kurs 320963**
**Schnuppertermin und Info-Stunde**
Conny Heuer Fachtrainer A Rehabilitation, Fitness Coach B, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
Do, 19.03.20, 18.30-19.30 Uhr
Glashus, Yoga- und Therapieraum
Im Moosfeld 4 · 6,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Moos, Kurs 320964**
Conny Heuer Fachtrainer A Rehabilitation, Fitness Coach B, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
12 x Do ab 19.03.20, 18.30-19.30 Uhr
Glashus, Yoga- und Therapieraum
Im Moosfeld 4 · 78,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Orsingen-Nenzingen, Kurs 320965**
**Schnuppertermin**
Simone Stemmer, Pilates Instructor, Fitness Trainer B-Lizenz, BodyArt® Instructor, Personal Trainer, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
Mi, 18.03.20, 10.15-11.15 Uhr
Orsingen, Zentrum The White Horse
Breiteweg 9 · 6,50 €

**Orsingen-Nenzingen, Kurs 320966**
Simone Stemmer, Pilates Instructor, Fitness Trainer B-Lizenz, BodyArt® Instructor, Personal Trainer, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)

10 x Mi ab 18.03.20, 10.15-11.15 Uhr
Orsingen, Zentrum The White Horse
Breiteweg 9 · 64,00 €

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

**Aktuell prüfen wir eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.**

**!**

**FÜR ALLE UNSERE GYMNASTIK-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **je nach Kursleiter Sportschuhe oder warme, rutschfeste Socken**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **eine Flasche Wasser**
- **bei Bedarf ein Kissen**
- **bei Bedarf eine Decke**





## FITNESS FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

In unseren Fit für den Alltag-Kursen gibt es viele kleine, aber feine Unterschiede. Für eine bessere Übersichtlichkeit verzichten wir hier auf das Abdrucken aller Kurstexte. Hier sind die Kurse alphabetisch nach Außenstelle geordnet. Auf unserer Homepage unter www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Kurse informieren.

**Für alle unsere Gymnastik-Kurse benötigen Sie:**

- bequeme, sportliche Kleidung
- je nach Kursleitung Sportschuhe oder warme rutschfeste Socken
- ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- eine Flasche Wasser
- bei Bedarf ein Kissen
- bei Bedarf eine Decke

**Legende:**
**1** Gymnastikmatte
**KK** Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.
*** Wichtig zu wissen:** Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstermin statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennenlernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde für eine Anmeldung im Kurs, wird der Schnuppertermin selbstverständlich nicht zusätzlich berechnet.

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **321002** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | | 78,50 € | Mo, 20.00-21.00 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Regina Dürr-Maichle | Allensbach; Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8 | Therapband | x |
| **321006** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | | 78,50 € | Di, 17.40-18.40 Uhr 12 x ab 31.03.20 | Maria Speh | Allensbach-Hegne; Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1 | 1, 2 kleine Wasserflaschen | x |
| **321009** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | | 65,50 € | Do, 09.45-10.45 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Regina Dürr-Maichle | Allensbach; Feuerwehrhaus Kaltbrunn | 1 | x |
| **321012** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Auch für ältere Menschen geeignet | 102,50 € | Di, 08.30-09.30 Uhr 16 x ab 04.02.20 | Sieglinde Nutz | Engen; Großsporthalle, Gymnastikraum, Jahnstraße 36 | 1 | |
| **321013** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Auch für ältere Menschen geeignet | 78,50 € | Mi, 20.00-21.00 Uhr 12 x ab 25.03.20 | Juliana Hummel | Gailingen; Hochrheinhalle, Gymnastikraum, Schulstr. 4 | 1 | x |
| **321015** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | | 65,50 € | Do, 17.30-18.30 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Bärbel Weigl | Hilzingen; Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53 | 1 | x |

**weiter auf der nächsten Seite**

## FITNESS FÜR DEN GANZEN KÖRPER

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **321021** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Für Menschen ab 50 Jahren - Schnuppertermin* | 6,50 € | Mi, 18.00-19.00 Uhr 1 x ab 01.04.20 | Gabriele Beck | Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1 | 1 | |
| **321022** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Für Menschen ab 50 Jahren | 66,00 € | Mi, 18.00-19.00 Uhr 10 x ab 01.04.20 | Gabriele Beck | Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1 | 1 | i.P. |
| **321025** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | | 78,50 € | Mo, 18.00-19.00 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Ursula Cvrlje | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | x |
| **321031** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | | 65,50 € | Fr, 09.15-10.15 Uhr 10 x ab 24.04.20 | Andrea Kullmann | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | | x |
| **321033** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Schnuppertermin* | 6,50 € | Mo, 09.00-10.00 Uhr 1 x ab 03.02.20 | Annett Ibendorf | Radolfzell; Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11 | | |
| **321034** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Mit Leichtigkeit und Freude zu aufrechter Körperhaltung, innerer und äußerer Beweglichkeit | 80,50 € | Mo, 09.00-10.00 Uhr 12 x ab 03.02.20 | Annett Ibendorf | Radolfzell; Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11 | | x |
| **321036** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Für Männer und Frauen ab 40 | 39,50 € | Mo, 19.10-20.10 Uhr 6 x ab 20.04.20 | Hans-Jürgen Mania | Radolfzell; Mettnau Kurbetriebe, Strandbadstraße 106, Willi-Stadel-Halle | | |
| **321038** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Kurs für Menschen ab 50 Jahren | 82,00 € | Do, 10.15-11.30 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Renate Tabea Quadt | Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | | x |
| **321044** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | | 78,50 € | Do, 09.00-10.00 Uhr 12 x ab 02.04.20 | Laura Stiegler | Reichenau-Waldsiedlung; Pfaffenmooshalle, Alte Weberei 1 | | x |





## FITNESS FÜR DEN GANZEN KÖRPER

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/ -in | Ort | Bitte mitbringen | KK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **321048** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | vom Job zum Sport | 96,00 € | Mo, 16.45-18.00 Uhr 12 x ab 20.04.20 | Simone Schröter | Singen; vhs, Bewegungsraum, Theodor-Hanloser-Str. 19 | | |
| **321053** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Auch für ältere Menschen geeignet | 65,50 € | Do, 10.00-11.00 Uhr 10 x ab 23.04.20 | Simone Stemmer | Steißlingen; Mindlestalhalle; Wiechser Straße; Spiegelsaal | 1 | |
| **321057** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Auch für ältere Menschen geeignet | 102,50 € | Mi, 18.00-19.00 Uhr 16 x ab 05.02.20 | Sieglinde Nutz | Tengen-Büßlingen; Rathaus Büßlingen; Bürgersaal, Poststraße 12 | 1 | |
| **321058** | **Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung** | Auch für ältere Menschen geeignet | 102,50 € | Mi, 19.15-20.15 Uhr 16 x ab 05.02.20 | Sieglinde Nutz | Tengen-Büßlingen; Rathaus Büßlingen; Bürgersaal, Poststraße 12 | 1 | |

### BODYFORMING

Wir beginnen mit einem Aufwärmtraining zu Musik. Anschließend trainieren wir durch einen Gymnastik-Mix mit und ohne Handgerät den ganzen Körper. Die Stunde wird mit Dehnübungen beendet.

**Hohenfels, Kurs 321061**
Martina Roth-Matt
15 x Mi ab 05.02.20, 18.45-19.45 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 96,00 €

**Hohenfels, Kurs 321062**
Martina Roth-Matt
15 x Mi ab 05.02.20, 20.00-21.00 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 96,00 €

### BODYFIT

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Fokus auf nachhaltiger Kräftigung. Wir arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln (Therabänder, Redondo Ball etc.) und dem eigenen Körpergewicht. Beweglichkeit, Muskelstraffung, Koordination und Energieverbrennung werden gefördert. Der für jedes Fitnesslevel geeignete Kurs erfreut sich auch bei Einsteigern großer Beliebtheit.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Konstanz, Kurs 321065**
Ivonne Adam, Group Fitness Instructor, Step Instructor B, Pilates Trainer
12 x Do ab 06.02.20, 19.20-20.20 Uhr
Halle des Eisenbahnersportvereins Hafenstraße 14, Dachraum · 77,00 €

**Konstanz, Kurs 321066**
Ivonne Adam, Group Fitness Instructor, Step Instructor B, Pilates Trainer
6 x Do ab 18.06.20, 19.20-20.20 Uhr
Halle des Eisenbahnersportvereins Hafenstraße 14, Dachraum · 39,00 €

**Singen, Kurs 321068**
Sabine Burkard,
Fitness-Trainer B, Pilates Trainer
12 x Di ab 31.03.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 77,00 €

### BODYTONING – TONE UP!

Ladys aufgepasst: Dieses Training verhilft euch mit verschiedenen Übungen zu einem strafferen Körper und definierten Muskeln. Wir trainieren den core und die großen Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräte. Bei regelmäßigem Training werdet ihr die Erfolge an eurer Silhouette erkennen und erspüren. Die Stunde endet mit einer wohlverdienten Stretching- und Entspannungsphase.
**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, viel Wasser

**Konstanz, Kurs 321130**
Conny Hoffmann,
Tanztrainerin, Aerobic Instructor
15 x Mo ab 03.02.20, 17.00-18.00 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof
Obere Laube 55 · 96,00 €

**Radolfzell, Kurs 321134**
Andrea Bix, Zumba Fitness® Instructor, Fitnesstrainer Aerobic, Pilates Trainer, Rückenschullehrerin
11 x Do ab 02.04.20, 20.00-21.00 Uhr
Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29-31
Gymnastikpavillon · 70,50 €

**Steißlingen, Kurs 321138**
**Schnuppertermin**
Natasha Müller, Group Fitness® Trainer
Do, 23.04.20, 20.10-21.10 Uhr
Mindlestalhalle, Wiechser Straße
Spiegelsaal · 6,50 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Steißlingen, Kurs 321139**
Natasha Müller, Group Fitness® Trainer
10 x Do ab 23.04.20, 20.10-21.10 Uhr

Mindlestalhalle, Wiechser Straße
Spiegelsaal · 66,00 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

### BODYFIT & FUNCTIONAL TRAINING

Wir starten zur Erwärmung mit einfachen Aerobic-Elementen zu Musik, trainieren damit das Herzkreislaufsystem und fördern die Koordination. Zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit folgt eine gezielte Funktionsgymnastik »von Kopf bis Fuß«, mit Übungselementen aus den Bereichen Pilates, Faszientraining und Yoga. Entspannungsübungen und ein ausgewogenes Stretching runden das Programm ab.
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Turnschuhe

**Allensbach, Kurs 321205**
Ulla Drodofsky, Krankengymnastin
12 x Mi ab 12.02.20, 18.30-19.30 Uhr
Kliniken Schmieder, Gym.raum
(Raum S018) · 77,00 €

**Allensbach, Kurs 321207**
Ulla Drodofsky, Krankengymnastin
12 x Mi ab 12.02.20, 19.30-20.30 Uhr
Kliniken Schmieder, Gym.raum
(Halle M018) · 77,00 €

**FÜR ALLE UNSERE GYMNASTIK-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **bequeme, sportliche Kleidung**
- **je nach Kursleiter Sportschuhe oder warme, rutschfeste Socken**
- **ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe**
- **eine Flasche Wasser**
- **bei Bedarf ein Kissen**
- **bei Bedarf eine Decke**

### FUNKTIONELLES TRAINING

Verbessere deine Kraft, Ausdauer und Stabilität mit diesem ganzheitlichen Training. Mit Fokus auf die Tiefenmuskulatur trainieren wir den ganzen Körper mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit Zusatzgeräten! Kontinuierlich verbessern sich deine Bewegungsmuster und deine Körperwahrnehmung! Die Stunde endet mit einer wohlverdienten Stretching- und Entspannungsphase. Mach dich fit für den Alltag!

**Konstanz, Kurs 321227**
Ivonne Adam, Group Fitness Instructor, Step Instructor B, Pilates Trainer
12 x Mo ab 20.04.20, 09.00-10.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €

**Singen, Kurs 321238**
**Schnuppertermin**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
Mo, 03.02.20, 10.40-11.40 Uhr
vhs · 6,50 €

**Singen, Kurs 321239**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
10 x Mo ab 03.02.20, 10.40-11.40 Uhr
vhs · 64,00 €

**Singen, Kurs 321240**
**Schnuppertermin**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
Mo, 04.05.20, 10.40-11.40 Uhr
vhs · 6,50 €

**Singen, Kurs 321241**
Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
10 x Mo ab 04.0
5.20, 10.40-11.40 Uhr
vhs · 64,00 €

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

### FUNCTIONAL BODYWORKOUT

Bring dich zu mitreißender Musik richtig in Form! Funktionelles Ganzkörpertraining definiert deine Muskeln. Es verbessert deine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Hoch effektive Übungen mit eigenem Körpergewicht und verschiedenen Trainingsgeräten sowie Elemente aus dem Pilates sorgen für ein intensives, abwechslungsreiches Training ganzer Muskelketten und der tiefliegenden Muskulatur. Die Stunde endet mit einer wohlverdienten Stretching- und Entspannungsphase.
**Bitte mitbringen:** Handtuch, Sportschuhe

**Gaienhofen, Kurs 321250**
Manon Ellenrieder, Group Fitness Trainer B, Pilates Trainer
15 x Mi ab 04.03.20, 19.30-20.30 Uhr
Grundschule Horn, Erbringstr. 1 · 96,00 €

**Radolfzell, Kurs 321252**
Ann-Kristin Hockenmaier, Aerobic Instructor
10 x Mi ab 22.04.20, 20.00-21.00 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 64,00 €

**Steißlingen, Kurs 321255**
Natasha Müller, Group Fitness® Trainer
10 x Do ab 23.04.20, 19.00-20.00 Uhr
Mindlestalhalle, Wiechser Straße
Spiegelsaal · 66,00 €
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

### CIRCLE FIT

Circle Fit ist ein optimales Kraftausdauertraining mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten. Wir stärken das Herz-Kreislauf-System, kräftigen die Muskulatur und formen gleichzeitig die Silhouette. Wir starten mit einer kurzen Aufwärmphase, danach trainieren wir ca. 30 Minuten im Zirkel und dehnen zum Abschluss. Dieses Training ist ein echter Alleskönner, für Ungeübte und Trainierte geeignet. Versuchen Sie es selbst!

**Konstanz, Kurs 321305**
Conny Heuer, Fachtrainer A Rehabilitation, Indian Balance® Instructor, Fitness Coach B,
12 x Di ab 31.03.20, 18.50-19.50 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €





### HERZ AKTIV

Kurze Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf zeigen die eigenen Leistungsgrenzen und erweitern sie. Funktionelle, herausfordernde Übungen mit verschiedenen Kleingeräten stärken die Muskulatur. Ergänzt wird das Training durch Körperwahrnehmungsschulung, Entspannung und Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur. Sagen Sie dem inneren Schweinehund den Kampf an!

**Konstanz, Kurs 321405**
**Für Menschen ab 60 Jahren**
**Schnuppertermin**
Sandra Kohl, M.Sc. Sportwissenschaft - Bewegung und Gesundheit, Fitnesstrainerin
Mi, 11.03.20, 15.30-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 6,50 €

**Konstanz, Kurs 321406**
**Für Menschen ab 60 Jahren**
Sandra Kohl, M.Sc. Sportwissenschaft - Bewegung und Gesundheit, Fitnesstrainerin
12 x Mi ab 11.03.20, 15.30-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 78,50 €

**Konstanz, Kurs 321407**
**Für Menschen ab 40 Jahren**
**Schnuppertermin**
Sandra Kohl, M.Sc. Sportwissenschaft - Bewegung und Gesundheit, Fitnesstrainerin
Mi, 11.03.20, 16.40-17.40 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 6,50 €

**Konstanz, Kurs 321408**
Sandra Kohl, M.Sc. Sportwissenschaft - Bewegung und Gesundheit, Fitnesstrainerin
12 x Mi ab 11.03.20, 16.40-17.40 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 78,50 €

**Eine Zuzahlung durch die Krankenkasse ist zum Zeitpunkt des Programmdrucks noch in Klärung, bitte fragen Sie ggf. Ende Februar nach.**

### FIT MIX

Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen zu mitreißender Musik. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Für eine starke Körpermitte und eine definierte, funktionsfähige Muskulatur. Zum Abschluss gibt es ein Cool-down mit Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen.

**Konstanz, Kurs 321417**
Valeska Hunn, Piloxing® Instructor
10 x Do ab 23.04.20, 18.00-19.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 €

## CARDIO ZONE – TAE BO, AEROBIC, STEP, PILOXING, ZUMBA & CO

### AEROBIC + BODYFORMING

Wir trainieren aerobe Ausdauer und Koordination und kräftigen den gesamten Körper mit verschiedenen Hilfsmitteln.
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Tengen, Kurs 321423**
Claudia Reinhart
17 x Mo ab 02.03.20, 09.30-10.30 Uhr
Grundschule Beuren am Ried
Im Tempel 3 · 109,00 €

**Tengen, Kurs 321424**
Claudia Reinhart
17 x Mo ab 02.03.20, 18.30-19.30 Uhr
Grundschule Beuren am Ried
Im Tempel 3 · 109,00 €

**Tengen, Kurs 321425**
Claudia Reinhart
16 x Do ab 05.03.20, 18.30-19.30 Uhr
Grundschule Beuren am Ried
Im Tempel 3 · 102,50 €

### EUROPEAN POWER MIX®

Für alle, die gerne Abwechslung in ihr Fitness-Training bringen möchten. Im wöchentlichen Wechsel werden wir verschiedene Bereiche des Körpers trainieren. Mit European Aerobic® trainieren wir die Ausdauer und »Enjoy the movement«. European Muscle Power® sorgt für eine straffere Muskulatur. Mit European Power Stretch® wird der komplette Bewegungsapparat wieder beweglicher gemacht.

**Konstanz, Kurs 321430**
Bettina Meier, Instructor ESG®, ETB®, EPS®, European Aerobic Instructor®
12 x Di ab 31.03.20, 18.30-19.30 Uhr
Pestalozzihalle, Gustav-Schwab-Str. 14F
Gymnastikraum · 77,00 €

**Konstanz, Kurs 321433**
**Sommerkurs**
Bettina Meier, Instructor ESG®, ETB®, EPS®, European Aerobic Instructor®
6 x Di ab 18.08.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 38,50 €

### POWER WORKOUT EMP®

European Muscle Power® ist ein gezieltes, kraftausdauerorientiertes Ganzkörper für alle. Der Einsatz des eigenen Köpergewichts mit und ohne Kleingeräte stärkt die Ausdauer und formt den ganzen Körper. Für einen starken Rücken, straffe Arme, Beine, Po und Bauch. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit Stretching.

**Konstanz, Kurs 321434**
**Schnuppertermin**
Lina Kathrin Formhals, European Aerobic Instructor®
Mi, 22.04.20, 20.15-21.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 8,00 €

**Konstanz, Kurs 321436**
Lina Kathrin Formhals, European Aerobic Instructor®
12 x Mi ab 22.04.20, 20.15-21.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 96,00 €

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

### ETB®

**Get fit – lose weight – have fun – be strong**
ETB® ist gemeinsames Schwitzen, Keuchen, Schlappmachen, Durchhalten, Gewicht verlieren, hart sein, Spaß haben, Willenskraft stärken, Fitness, bis an die Grenzen stoßen. ETB® besteht aus Kampfsporttechniken, die zu Musik ausgeführt werden. ETB® trainiert den ganzen Körper. Schon nach einigen Wochen sind die ersten Erfolge zu sehen.

**Konstanz, Kurs 321438**
Bettina Meier, Instructor ESG®, ETB®, EPS®, European Aerobic Instructor®
12 x Di ab 31.03.20, 19.30-20.30 Uhr
Pestalozzihalle, Gustav-Schwab-Str. 14F
Gymnastikraum · 77,00 €

### PILOXING®

Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus dem Boxen mit anschließenden Rumpf-Kräftigungsübungen aus dem Pilates. Es ist ein forderndes Intervalltraining voller Power, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, die allgemeine Beweglichkeit fördert, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und den Körper formt.

**Konstanz, Kurs 321439**
Valeska Hunn, Piloxing® Instructor
14 x Di ab 31.03.20, 20.00-21.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 90,00 €

**Konstanz, Kurs 321440**
**Sommerkurs**
Valeska Hunn, Piloxing® Instructor
5 x Di ab 21.07.20, 20.00-21.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 32,00 €

**Konstanz, Kurs 321441**
Silvija Igrec, Piloxing® Instructor
16 x Do ab 06.02.20, 21.00-22.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 102,50 €

### CARDIO DANCE FITNESS

In diesem Kurs wird getanzt, was das Zeug hält. Zu cooler, aktueller Musik quer durch alle Musikgenres üben wir verschiedene Choreografien mit heißen moves ein. Du hast bisher keine Erfahrung mit Choreos? Kein Problem, bei uns kommt jeder mit. Das Training in der Gruppe macht unheimlich viel Spaß und motiviert dich, deine aerobe Ausdauer zu trainieren. Ganz nebenbei regst du damit die Fettverbrennung an und schulst deine Koordination.

**Mühlingen, Kurs 321502**
Francesca Thum, FÜL C Kleinkindturnen, Zumba Fitness Trainer
15 x Mi ab 04.03.20, 19.00-20.00 Uhr
Mainwangen, Gemeindessaal · 96,00 €

### ZUMBA® FITNESS MEETS CARDIO DANCE

In diesem Kurs wird getanzt, was das Zeug hält. Zu cooler, aktueller Musik quer durch alle Musikgenres üben wir verschiedene Choreografien mit heißen moves ein. Du hast bisher keine Erfahrung mit Choreos? Kein Problem, bei uns kommt jeder mit. Das Training in der Gruppe macht unheimlich viel Spaß und motiviert dich, deine aerobe Ausdauer zu trainieren. Ganz nebenbei regst du damit die Fettverbrennung an und schulst deine Koordination.

**Reichenau, Kurs 321505**
Maria Guagliardi, Zumba® Fitness Instructor, Sidita Cano
15 x Mi ab 04.03.20, 18.30-19.30 Uhr
Bühne der Inselhalle · 96,00 €

### ZUMBA® GOLD FÜR ERWACHSENE

ZUMBA Gold eignet sich sowohl für aktiv Junggebliebene als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Ein Work-out für den ganzen Körper zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte leicht zu erlernen und einfach zu tanzen sind. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen! Halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit ZUMBA Gold.

**Konstanz, Kurs 321507**
Sandra Schwarz,
Zumba® Fitness Instructor
15 x Mo ab 03.02.20, 20.10-21.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 96,00 €

**Konstanz, Kurs 321508**
**Sommerkurs**
Sandra Schwarz,
Zumba® Fitness Instructor
6 x Mo ab 06.07.20, 20.10-21.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 96,00 €

**Konstanz, Kurs 321509**
Sandra Schwarz,
Zumba® Fitness Instructor
15 x Do ab 13.02.20, 18.00-19.00 Uhr
Halle des Eisenbahnersportvereins
Hafenstraße 14 · 96,00 €

## ZUMBA®FITNESS

Zumba – ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik verwendet grundlegende Elemente aus Aerobic, Intervalltraining und Kräftigung. Zumba verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einer optimalen Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau. Die Tanzbewegungen und –schritte sind problemlos zu erlernen und eignen sich uneingeschränkt für jeden! Erleben Sie eine angenehme Atmosphäre und eine Brise Urlaubsstimmung!

**Für all unsere Cardio-Kurse benötigen Sie:**

- feste Sportschuhe mit Drehpunkt (Aerobicschuhe)
- bequeme Sportkleidung
- ein Getränk, bestenfalls stilles Wasser
- ein Handtuch

* **Wichtig zu wissen:** Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstermin statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennenlernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde für eine Anmeldung im Kurs, wird der Schnuppertermin selbstverständlich nicht zusätzlich berechnet.

| Kursnr. | Titel | Bemerkung | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 321512 | Zumba® Fitness | | 70,50 € | Mi, 18:00 - 19:00 Uhr<br>11 x ab 04.03.20 | Tanja Längle | Eigeltingen, Dorfgemeinschaftshaus Homberg |
| 321530 | Zumba® Fitness | | 77,00 € | Mi, 18.00-19.00 Uhr<br>12 x ab 22.04.20 | Ketti Bono | Konstanz-Wollmatingen; Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str. 2 |
| 321534 | Zumba® Fitness | | 102,50 € | Mi, 19.30-20.30 Uhr<br>16 x ab 05.02.20 | Sabrina Krott | Konstanz-Wollmatingen; Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str. 2 |
| 321536 | Zumba® Fitness | | 64,00 € | Do, 19.30-20.30 Uhr<br>10 x ab 23.04.20 | Maria Guagliardi | Konstanz; Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal, Gustav-Schwab-Str. 10b |
| 321537 | Zumba® Fitness | | 96,00 € | Fr, 18.00-19.00 Uhr<br>15 x ab 07.02.20 | Sabrina Krott | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 |
| 321552 | Zumba® Fitness | | 84,00 € | Mo, 19.30-20.30 Uhr<br>13 x ab 30.03.20 | Judith Eith | Radolfzell; Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon |
| 321555 | Zumba® Fitness | | 84,00 € | Do, 18.00-19.00 Uhr<br>13 x ab 26.03.20 | Judith Eith | Radolfzell; Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon |
| 321560 | Zumba® Fitness | | 70,50 € | Do, 19.00-20.00 Uhr<br>11 x ab 02.04.20 | Andrea Bix | Radolfzell; Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon |
| 321565 | Zumba® Fitness | Schnuppertermin* | 6,50 € | Di, 18.00-19.00 Uhr<br>1 x ab 03.03.20 | Silke Eilhardt | Stockach; Goldäckerschule, kleiner Bewegungsraum, Conradin-Kreutzer-Str. 3 |
| 321566 | Zumba® Fitness | | 96,00 € | Di, 18.00-19.00 Uhr<br>15 x ab 03.03.20 | Silke Eilhardt | Stockach; Goldäckerschule, kleiner Bewegungsraum, Conradin-Kreutzer-Str. 3 |
| 321573 | Zumba® Fitness | | 96,00 € | Mo,18.20-19.20 Uhr<br>15 x ab 02.03.20 | Stephanie Kuri | Stockach-Hoppetenzell; Johanniterhalle, Alois-Sartory-Str. 33 |

## LAUFTRAINING

### SMOVEY WALK & FIT®

**swing, move & smile(y) – die schwungvolle Alternative zu Joggen und Nordic Walking**

Die smovey® Schwungringe haben es in sich: Das Schwingen der Ringe erzeugt sanfte Vibrationen auf den Handflächen, die über die Handreflexzonen auf das gesamte Nervensystem bis in die Tiefenmuskulatur übertragen werden. Wer Freude an der Bewegung im Freien hat und über das Herz-Kreislauf-Training hinaus seine Koordinationsfähigkeit steigern möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Der Halteapparat wird stabilisiert und die Schulterbeweglichkeit verbessert. Super für alle Tastaturakrobaten.
**Bitte mitbringen:** Flasche Wasser

**Radolfzell, Kurs 323107**
Simone Schröter, FÜL B Prävention HKL/ Haltung & Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor
12 x Mo ab 20.04.20, 08.45-09.45 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 81,00 €, bei ganz schlechtem Wetter trainieren wir im Gymnastikraum

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

**FÜR ALL UNSERE LAUF-KURSE BENÖTIGEN SIE:**

- **gute Laufschuhe**
- **bequeme, wetterangepasste Kleidung, am besten im Zwiebelprinzip mit mehreren Schichten**

**Zusätzlich benötigte Utensilien entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursausschreibungen.**

### LAUFEN LERNEN ZUR STRESSPRÄVENTION

**Für Laufeinsteiger**
Stress setzt im Körper Energien frei. Wenn diese nicht neutralisiert werden (z. B. durch Sport), schädigen sie den Körper (z. B. Immunsystem). In diesem Kurs lernen Sie, durch kurze Intervalle, 30 Minuten am Stück zu laufen. Der Focus liegt hier auf dem langsamen, bewussten Laufen. Das Laufen im Wald hilft, die eigentlichen Stressoren anzuschauen und die Energien herunterzufahren. Das Dehnen im Anschluss rundet das gute Körpergefühl ab.

**Konstanz, Kurs 323121**
**Schnuppertermin**
Heike Mönch, Burnoutcoach
Mi, 11.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule · 7,50 €

**Konstanz, Kurs 323122**
Heike Mönch, Burnoutcoach
8 x Mi ab 11.03.20, 18.00-18.45 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule · 62,00 €

### LAUFEN LERNEN ZUR STRESSPRÄVENTION – AUFBAUKURS

**Von 30 auf 60 Minuten**
Für diesen Kurs sollten Sie 30 Minuten kontinuierliches Laufen am Stück bereits durchhalten. Wir steigern wöchentlich das Laufpensum, so dass wir nach Abschluss des Kurses eine Stunde am Stück laufen! Langsames Laufen beugt Depressionen vor. Selbst, wer schon betroffen ist, kann mit moderatem Ausdauertraining entgegensteuern. Das Laufen in der Natur hilft beim Abschalten und gibt neue, entspannende Impulse.

**Konstanz, Kurs 323124**
Heike Mönch, Burnoutcoach
8 x Mi ab 27.05.20, 18.00-19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule · 82,50 €

### LAUFTREFF

**Laufen zur Stressprävention**
Wir treffen uns jeden Montag, um gemeinsam im moderaten Tempo zu laufen. Sie sollten für eine Teilnahme bereits 45 Minuten am Stück durchhalten. Für alle, die sich in der Gruppe besser motivieren können! Bleiben Sie dran! Kontinuierliches Laufen im Wald hilft, Stressoren abzubauen und die Energien herunterzufahren. Dehnen im Anschluss rundet das gute Körpergefühl ab.

**Konstanz, Kurs 323128**
Heike Mönch, Burnoutcoach
12 x Mo ab 10.02.20, 18.00-19.00 Uhr
VMC Radsporthalle, Salesianerweg 7
77,00 €, Treffpunkt vor dem Eingang

**Konstanz, Kurs 323129**
Heike Mönch, Burnoutcoach
10 x Mo ab 25.05.20, 18.00-19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule · 64,00 €
Treffpunkt vor dem Eingang

**Konstanz, Kurs 323130**
**Sommer-Lauftreff**
Heike Mönch, Burnoutcoach
7 x Mo ab 10.08.20, 18.00-19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule · 46,00 €

**WALK & TALK**
**ENGLISCH LERNEN MAL ANDERS!**
**Das Gehen an der frischen Luft sorgt für eine bessere Durchblutung des Gehirns bei gleichzeitiger Entspannung. Geeignet für Eltern mit Kinderwagen/Buggy. So ist der Lerneffekt garantiert:**

**WALK AND TALK A2+**
**finden Sie im Kapitel »Fremdsprachen« auf Seite 165.**

### LAUF-KRAFT-MIX

Gemeinsam geht Fitness-Disziplin leichter? Ihr seid lieber draußen als in einem Kursraum, wollt aber trotzdem etwas für eure Kraft tun? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig: Mit Laufintervallen arbeiten wir uns an ein kontinuierliches Laufen heran. Zusätzlich absolvieren wir in den Laufpausen unser Krafttraining für Bauch und Rücken, Beine und Arme mit den Gegebenheiten der Laufstrecke. Zum Ende dehnen wir die beanspruchte Muskulatur.
**Bitte mitbringen:** Handtuch, Wasserflasche

**Konstanz, Kurs 323131**
Markus Hahn, FÜL B Prävention HKL & Haltung & Bewegung
15 x Mo ab 02.03.20, 19.30-20.30 Uhr
Treffpunkt: Wiese am Schänzle-Spielplatz
städtisches Seerheinufer · 98,00 €





**Konstanz, Kurs 323132**
Markus Hahn,
FÜL B Prävention HKL & Haltung & Bewegung
12 x Mo ab 15.06.20, 19.30-20.30 Uhr
Treffpunkt: Wiese am Schänzle-Spielplatz
städtisches Seerheinufer · 78,50 €

## MOUNTAINBIKE

**Die angebotenen Termine können einzeln oder zusammen gebucht werden. Die Inhalte bauen aufeinander auf und die Ausfahrten variieren entsprechend. Mit etwas Vorerfahrung kann auch nur Fahrtechniktraining II belegt werden.**

**Für eine reibungslose Organisation ist die Angabe der E-Mail-Adresse und der Telefonnummer bei Anmeldung zwingend erforderlich.**

### MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKTRAINING I

**Mindestalter 16 Jahre**
Wir feilen sowohl auf einem ebenen Trainingsplatz als auch während einer kleinen Ausfahrt an deiner Fahrtechnik: Das Befahren von schwierigem Gelände mit der richtigen Position auf dem Bike, effizientes Bremsen und das Erlernen einer sicheren Kurventechnik stehen auf dem Programm. Ganz nebenbei lernt ihr geeignete Trails in der Konstanzer Umgebung für euer weiteres Training kennen.

**Konstanz, Kurs 323206**
Claudia Langer, Yogalehrerin, Fitnesstrainerin, MTB Trailscout
Di, 31.03.20, 17.00-20.00 Uhr
Treffpunkt: Universität Konstanz
Parkplatz Süd, Oberes Parkdeck · 28,00 €
Teilnehmende: 3-10

### MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKTRAINING II

**Mindestalter 16 Jahre**
Wir feilen sowohl auf einem ebenen Trainingsplatz als auch während einer kleinen Ausfahrt an deiner Fahrtechnik: Die Verbesserung der Kurventechnik und das dynamische Befahren von Trails stehen auf dem Programm. Außerdem wollen wir uns mit Spitzkehren und dem Überwinden von Hindernissen auseinandersetzen. Ganz nebenbei lernt ihr geeignete Trails in der Konstanzer Umgebung für euer weiteres Training kennen.

**Konstanz, Kurs 323209**
Claudia Langer, Yogalehrerin, Fitnesstrainerin, MTB Trailscout
Di, 21.04.20, 17.00-20.00 Uhr
Treffpunkt: Universität Konstanz
Parkplatz Süd, Oberes Parkdeck · 28,00 €
Teilnehmende: 3-10

### MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKTRAINING ON TOUR RUND UM DEN SCHIENER BERG

**Mindestalter 16 Jahre,**
Auf einer Tour mit hohem Trailanteil arbeiten wir mit den Gegebenheiten der Natur an unserer Fahrtechnik. Wir feilen an der geländeangepassten Position auf dem Bike, unserem Bremsverhalten und dem Kurvenfahren. Auf Wunsch können wir uns mit Spitzkehren und dem Überwinden von Hindernissen auseinandersetzen. Ohne Leistungsdruck »erfahren« wir gemeinsam knifflige Passagen, wobei der Spaß im Vordergrund steht. Dazu fahren wir einige Trails mehrfach und tüfteln knifflige Stellen individuell aus.

**Radolfzell, Kurs 323212**
Claudia Langer, Yogalehrerin, Fitnesstrainerin, MTB Trailscout
Sa, 16.05.20, 15.30-18.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Bora, Karl-Wolf-Str.
37,50 €, Teilnehmende: 3-10

**Achtung: Wir bewegen uns auf Naturtrails rund um den Schiener Berg, nicht im Bikepark. Für die Nutzung des Bikeparks ist ein Track patch als Jahresgebühr nötig, zu kaufen unter: http://www.hmc-singen.de/trackpatch.html. Mit Track Patch bzw. Gastantrag ist eine Nutzung des Bikeparks im Anschluss an den Kurs selbstverständlich möglich, liegt aber außerhalb der Haftung der vhs.**

**FÜR ALLE UNSERE MTB-KURSE BENÖTIGEN SIE**

- **ein fahrtüchtiges MTB,**
- **einen Helm und Fahrradhandschuhe (Pflicht!),**
- **Knie- und Ellenbogenschoner, wenn vorhanden**
- **Flickzeug, Luftpumpe**
- **Für die Touren: ein kleines Vesper/einen Riegel für die notwendige Energie**

**Die Packliste und weitere Informationen werden nach Anmeldung zugeschickt.**

## WASSERGYMNASTIK

### WASSERGYMNASTIK

**Für Diabetiker/-innen und die, die es nicht werden wollen**
vhs + Diabetesforum Konstanz
Ganz leicht schweben und sich bewegen, dabei Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Das ermöglicht Wassergymnastik, schonend für die Gelenke, egal in welchem Alter. In dieser Gruppe ist das Training sehr moderat. Gut für Einsteiger geeignet.
**Bitte mitbringen:** Badebekleidung

**Konstanz, Kurs 323303**
**sanfte Gruppe**
Waltraud Weiß, Diabetesassistentin
10 x Mi ab 22.04.20, 16.30-17.15 Uhr
Kliniken Schmieder, Schwimmhalle
Untergeschoß, Eichhornstr. 68 · 50,00 €

**Konstanz, Kurs 323305**
**intensivere Gruppe**
Waltraud Weiß, Diabetesassistentin
10 x Mi ab 22.04.20, 17.15-17.55 Uhr
Kliniken Schmieder, Schwimmhalle
Untergeschoß, Eichhornstr. 68 · 50,00 €

## SCHWIMMEN LERNEN

### SCHWIMMEN LERNEN

Schwimmen zu können, rettet Leben. In diesem Kurs werden Ihre Kinder spielerisch an den angstfreien Umgang mit dem Element Wasser herangeführt. Stück für Stück erarbeiten wir die Brustschwimm- und Atemtechnik mit und ohne Hilfsmittel. Dazu gehören auch das Kopf-unter-Wasser-Nehmen, Gleiten, Tauchen und Springen. Am Ende des Kurses können die Kinder sich sicher und selbstständig über einen längeren Zeitraum im Wasser fortbewegen. So steht einem fröhlichen Badespaß nichts mehr im Wege.
**Bitte mitbringen:** Schwimmflügel

**Singen, Kurs 323308**
**Für Kinder**
**ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 € , Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der Ki-Ju Karte Singen

**Singen, Kurs 323309**
**Für Kinder**
**ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 € , Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der Ki-Ju Karte Singen

**Singen, Kurs 323310**
**Für Kinder**
**ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der Ki-Ju Karte Singen

**Singen, Kurs 323311**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Singen, Kurs 323312**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Singen, Kurs 323316**
**Für Kinder**
**ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der Ki-Ju Karte Singen

**Singen, Kurs 323317**
**Für Kinder**
**ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der Ki-Ju Karte Singen

**Singen, Kurs 323318**
**Für Kinder**
**ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der Ki-Ju Karte Singen





**Singen, Kurs 323319**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Singen, Kurs 323320**
**Für Kinder ab 5 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Engen, Kurs 323330**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
30.07.-10.08.20, 10.00-11.00 Uhr
Schwimmbad, Mundingstr. 16 · 72,00 € + Eintritt ins Schwimmbad

**Engen, Kurs 323331**
**Für Kinder ab 5 Jahren**
Wulf Schadwinkel
30.07.-10.08.20, 11.00-12.00 Uhr
Schwimmbad, Mundingstr. 16 · 72,00 € + Eintritt ins Schwimmbad

**Engen, Kurs 323332**
**Für Kinder ab 5 Jahren**
Wulf Schadwinkel
30.07.-10.08.20, 12.00-13.00 Uhr
Schwimmbad, Mundingstr. 16 · 72,00 € + Eintritt ins Schwimmbad

**Jeweils am letzten Kurstag haben die Kinder die Möglichkeit, das Seepferdchen abzulegen. Das ist freiwillig und kostet zusätzlich 5,00 €.**

## BOGENSCHIESSEN

### INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN IM FREIEN

**3D-Bogenschießen**
Sie möchten Bogenschießen lernen? Sie möchten abschalten, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, Ihren Körper in freier Umgebung in Aktion spüren? Ich führe Sie systematisch in die instinktive Schießtechnik und den Bewegungsablauf des Bogenschießens ein. Sie lernen Ihren Körper zu kontrollieren und bekommen einen Einblick in die Materialkunde. Nach diesem Grundkurs können Sie selbstständig mit Pfeil und Bogen umgehen und die erlernte Technik auf jedem 3 D-Parcours anwenden.
**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung, Kopfbedeckung, Getränke, Vesper. Das Bogenmaterial wird komplett gestellt. Sie können jedoch auch eigenes Material verwenden.

**Eigeltingen, Kurs 323501**
Thomas Widinger, B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 26.04.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstraße 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

**Eigeltingen, Kurs 323502**
Thomas Widinger,
B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 24.05.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstraße 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

**Eigeltingen, Kurs 323503**
Thomas Widinger,
B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 28.06.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstraße 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

**Eigeltingen, Kurs 323504**
Thomas Widinger,
B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 26.07.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstraße 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

### BOGENSCHIESSEN

**Wochenendworkshop für Neugierige**
Erfahren Sie Neues über sich. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Körperspannung und Körpergefühl neu für sich entdecken und Muskeln fühlen lernen, die Sie bislang nicht kannten. Die Konzentrationsfähigkeit, aber auch die Koordination Ihres Bewegungsablaufs werden wir im Zusammenhang mit dieser faszinierenden Sportart optimieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Bogenschießen Ihren Rücken und Schultergürtel- Armbereich stabilisieren und damit auch Haltungsfehler dauerhaft korrigieren können.
**Voraussetzungen:** gewisse körperliche Grundfitness
**Bitte mitbringen:** gutes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung, Getränke. Das Bogenmaterial wird komplett gestellt.

**Konstanz, Kurs 323508**
Karl-Heinz Weber,
Trainer A Bogenschießen
Sa+So, 20.06.+21.06.20, 09.00-13.00 Uhr
Bogensportclub, Dettinger Str. 125 · 52,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

**Konstanz, Kurs 323509**
Karl-Heinz Weber,
Trainer A Bogenschießen
Sa+So, 11.07.+12.07.20, 09.00-13.00 Uhr
Bogensportclub, Dettinger Str. 125 · 52,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

In diesem Kurs lernen Sie, in kritischen Situationen die Nerven zu behalten, Situation und Reaktion richtig und ruhig einzuschätzen und nicht überstürzt zu reagieren. Sie lernen praktische Instrumente aus dem Bereich des Kampfsports und der Selbstverteidigung kennen, werden sich Ihrer Stärke bewusst und üben neue, erfolgreiche Verhaltensmuster ein.
**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, warme Socken

**Konstanz, Kurs 324004**
Tarek Amin,
Karate-Weltmeister (6. Dan), Mentaltrainer
Sa, 15.02.20, 10.00-16.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Crossfight
Macaire-Straße 5 · 85,00 €
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 324005**
Tarek Amin,
Karate-Weltmeister (6. Dan), Mentaltrainer
So, 28.06.20, 13.00-17.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Crossfight
Macaire-Straße 5 · 85,00 €
Anmeldung erforderlich

**SELBSTVERTEIDIGUNG Für Mädchen im Alter von 8 - 13 Jahren finden Sie im Kapitel »Junge vhs & Familien vhs« auf Seite 250.**

## KURSE IM VHS BEWEGUNGSRAUM PHYSIOTHERAPIEPRAXIS STÜVERMANN & GRZEBELLUS, RADOLFZELL, HEGAUSTR. 11

| Nr. | Kurs | Kurstag | Uhrzeit | Kursbeginn | Kursdauer | Dozent/-in | Seite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 321033 | Fit für den Alltag -Ganzkörperkräftigung - Schnuppertermin | Montag | 09.00-10.00 | 03.02.20 | 1 | Annett Ibendorf | 112 |
| 321034 | Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung | Montag | 09.00-10.00 | 03.02.20 | 12 | Annett Ibendorf | 112 |
| 320021 | Feldenkrais® - Schnuppertermin | Montag | 10.15-11.15 | 27.04.20 | 1 | Rosa Schlatter | 100 |
| 320022 | Feldenkrais® | Montag | 10.15-11.15 | 27.04.20 | 5 | Rosa Schlatter | 100 |
| 320023 | Feldenkrais® | Montag | 10.15-11.15 | 27.07.20 | 5 | Rosa Schlatter | 100 |
| 320323 | Wirbelsäulengymnastik | Dienstag | 09.20-10.20 | 10.03.20 | 10 | Christina Burmester | 101 |
| 320324 | Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs | Dienstag | 09.20-10.20 | 16.06.20 | 6 | Christina Burmester | 101 |
| 320113 | Beckenbodengymnastik nach dem Bebo-Konzept | Dienstag | 10.30-12.00 | 10.03.20 | 8 | Christina Burmester | 100 |
| 318147 | Qigong | Dienstag | 17.45-19.15 | 03.03.20 | 10 | Dr. Imke Bock-Möbius | 91 |
| 320455 | Rückenfit | Mittwoch | 09.20-10.20 | 22.04.20 | 10 | Anke Tavernier | 104 |
| 320553 | Pilates - Schnuppertermin **NEU!** | Mittwoch | 15.00-16.00 | 06.05.20 | 1 | Silke Danner | 107 |
| 320554 | Pilates **NEU!** | Mittwoch | 15.00-16.00 | 06.05.20 | 10 | Silke Danner | 107 |
| 313006 | Ganzheitliche Massage für Paare | Sonntag | 10.00-18.00 | 15.03.20 | 1 | Barbara Maria Kahlert | 90 |

**Parkplätze vor der Praxis sind vorhanden**

## KURSE IM VHS BEWEGUNGSRAUM BSV NORDSTERN; RADOLFZELL, SCHLESIERSTR. 43

| Nr. | Kurs | Kurstag | Uhrzeit | Kursbeginn | Kursdauer | Dozent/-in | Seite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 323107 | smovey WALK & FIT® | Montag | 08.45-09.45 | 20.04.20 | 12 | Simone Schröter | 118 |
| 320718 | Entspannungsgymnastik mit Stretching Elementen | Montag | 10.00-11.00 | 20.04.20 | 12 | Simone Schröter | 109 |
| 320903 | bodyART® strength | Montag | 18.50-19.50 | 27.04.20 | 12 | Viktoria Litzenberger | 109 |
| 320817 | Indian Balance | Montag | 20.00-21.00 | 20.04.20 | 12 | Jeannette Keller-Wind | 109 |
| 320444 | Rückenfit | Dienstag | 09.00-10.15 | 21.04.20 | 12 | Ingrid Junghans | 104 |
| 320447 | Rückenfit | Dienstag | 17.00-18.00 | 21.04.20 | 10 | Anke Tavernier | 104 |
| 320449 | Rückenfit | Dienstag | 18.00-19.00 | 21.04.20 | 10 | Anke Tavernier | 104 |
| 320460 | Rückenfit | Mittwoch | 10.15-11.30 | 22.04.20 | 12 | Renate Tabea Quadt | 104 |
| 320462 | Rückenfit | Mittwoch | 16.20-17.20 | 22.04.20 | 12 | Andrea Wiedenbach | 104 |
| 320466 | Rückenfit | Mittwoch | 17.30-18.30 | 22.04.20 | 12 | Andrea Wiedenbach | 104 |
| 319687 | Lebensfreude trainieren mit Lachyoga **NEU!** | Mittwoch | 18.45-19.45 | 22.04.20 | 4 | Dominique Buchtala | 99 |
| 321252 | FUNctional Bodyworkout | Mittwoch | 20.00-21.00 | 22.04.20 | 10 | Ann-Kristin Hockenmaier | 114 |
| 321038 | Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung Kurs 50 plus! | Donnerstag | 10.15-11.30 | 23.04.20 | 10 | Renate Tabea Quadt | 112 |
| 319256 | Hatha Yoga - Vinyasa Flow | Donnerstag | 17.35-18.50 | 23.04.20 | 10 | Ingrid Junghans | 96 |
| 320567 | Pilates | Donnerstag | 19.00-20.00 | 23.04.20 | 10 | Ingrid Junghans | 107 |
| 320568 | Pilates | Donnerstag | 20.15-21.30 | 23.04.20 | 10 | Bettina Jahn | 107 |
| 320730 | Funktionelle Gymnastik Kurs 50 plus! | Freitag | 08.30-09.30 | 24.04.20 | 10 | Jeannette Keller-Wind | 109 |
| 320733 | Funktionelle Gymnastik Kurs 50 plus! | Freitag | 09.35-10.35 | 24.04.20 | 10 | Jeannette Keller-Wind | 109 |
| 319602 | Klang Yoga **NEU!** | Freitag | 18.30-20.00 | 20.03.20 | 1 | Irina Futterer | 99 |
| 25500A | In Bewegung bei mir - eine kreative Tanz- und Bewegungsreise **NEU!** | Samstag | 10.00-12.00 | 25.04.20 | 1 | Tanja Jeworutzki | 73 |

**Parkplätze vor dem Gebäude sind vorhanden**





## KURSE IM VHS BEWEGUNGSRAUM PICARDSAAL, VHS KONSTANZ, KATZGASSE 7

| Nr. | Kurs | Kurstag | Uhrzeit | Kursbeginn | Kursdauer | Dozent/-in | Seite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 320011 | Feldenkrais® | Montag | 09.35-10.35 | 03.02.20 | 12 | Ruth Wahl | 100 |
| 320515 | Pilates | Montag | 11.00-12.00 | 20.04.20 | 12 | Elisabeth Handreke | 106 |
| 320425 | Rückenfit | Montag | 12.30-13.30 | 20.04.20 | 12 | Laura Stiegler | 103 |
| 311007 | Progressive Muskelentspannung **NEU!** | Montag | 15.00-16.00 | 09.03.20 | 8 | Heike Mönch | 90 |
| 319224 | Hatha Yoga - eher sanfter Kurs | Montag | 16.30-18.00 | 30.03.20 | 12 | Jeannette Schröter | 95 |
| 319116 | Hatha Yoga - Für Einsteiger und Geübte | Montag | 18.15-19.45 | 30.03.20 | 12 | Jeannette Schröter | 94 |
| 319303 | Hatha Yoga - Für Teilnehmende mit Erfahrung | Montag | 20.00-21.30 | 30.03.20 | 12 | Susanne Stengele | 98 |
| 25306 | Arabische Tänze aus verschiedenen Ländern (kein Bauchtanz) | Dienstag | 09.30-10.45 | 07.01.20 | 7 | Yvette Blum | 72 |
| 25307 | Arabische Tänze aus verschiedenen Ländern (kein Bauchtanz) | Dienstag | 09.30-10.45 | 03.03.20 | 5 | Yvette Blum | 72 |
| 25307A | Arabische Tänze aus verschiedenen Ländern (kein Bauchtanz) | Dienstag | 09.30-10.45 | 21.04.20 | 6 | Yvette Blum | 72 |
| 25308 | Arabische Tänze aus verschiedenen Ländern (kein Bauchtanz) | Dienstag | 09.30-10.45 | 16.06.20 | 4 | Yvette Blum | 72 |
| 319309 | Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorerfahrung | Dienstag | 11.10-12.25 | 21.04.20 | 12 | Elisabeth Alber | 98 |
| 318134 | Qigong | Dienstag | 16.30-17.30 | 21.04.20 | 10 | Elsa Kienle | 91 |
| 310012 | Autogenes Training - Grundkurs | Dienstag | 17.35-19.05 | 17.03.20 | 8 | Elisabeth von Bismarck | 89 |
| 310020 | Autogenes Training - Aufbaukurs | Dienstag | 19.10-20.10 | 17.03.20 | 8 | Elisabeth von Bismarck | 89 |
| 318136 | Qigong **NEU!** | Dienstag | 20.15-21.30 | 31.03.20 | 12 | Matthias Gloe | 91 |
| 318140 | Qigong | Mittwoch | 09.40-10.40 | 04.03.20 | 10 | Mary Hardy | 91 |
| 318305 | Taiji **NEU!** | Mittwoch | 15.00-16.00 | 01.04.20 | 12 | Matthias Gloe | 92 |
| 319230 | Hatha Yoga - für alle | Mittwoch | 16.30-18.00 | 01.04.20 | 12 | Betina Heller | 95 |
| 319314 | Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorerfahrung | Mittwoch | 18.15-19.45 | 01.04.20 | 12 | Betina Heller | 98 |
| 319317 | Integraler Yoga für Teilnehmende mit Vorerfahrung | Mittwoch | 20.00-21.15 | 22.04.20 | 12 | Elisabeth Alber | 98 |
| 319238 | Hatha Yoga - Mit Yoga den Tag begrüßen | Donnerstag | 07.00-08.00 | 23.04.20 | 10 | Elisabeth Alber | 96 |
| 319141 | Hatha Yoga - Für Einsteiger und Geübte | Donnerstag | 09.15-10.45 | 02.04.20 | 12 | Erica Mutter | 94 |
| 320221 | Rückhalt - ganzheitliche Rückenschule | Donnerstag | 12.15-13.15 | 02.04.20 | 12 | Petra Besmehn | 101 |
| 310022 | Autogenes Training - Aufbaukurs | Donnerstag | 17.20-18.20 | 19.03.20 | 8 | Elisabeth von Bismarck | 89 |
| 319143 | Hatha Yoga - Für Einsteiger und Geübte | Donnerstag | 18.30-20.00 | 23.04.20 | 10 | Isolde Spieß-Häckel | 94 |
| 319145 | Hatha Yoga - Für Einsteiger und Geübte | Donnerstag | 20.10-21.40 | 23.04.20 | 10 | Isolde Spieß-Häckel | 94 |
| 319150 | Hatha Yoga - Für Einsteiger und Geübte | Freitag | 09.00-10.30 | 24.04.20 | 10 | Isolde Spieß-Häckel | 94 |
| 319153 | Hatha Yoga - Für Einsteiger und Geübte | Freitag | 10.45-12.15 | 24.04.20 | 10 | Isolde Spieß-Häckel | 94 |
| 34006 | MBSR® - Info- und Einführungsabend | Freitag | 18.30-20.30 | 20.03.20 | 1 | Marlies Reichle | 92 |
| 24602A | Stimmbildungstag für Frauen | Samstag | 13.30-19.30 | 01.02.20 | 1 | Alexandra Schmid | 70 |
| 25201 | Historische Tänze wie zu Jane Austens Zeiten | Samstag | 14.45-18.15 | 21.03.20 | 1 | Nina Rose | 71 |
| 34007 | MBSR® - die befreiende Kraft der Achtsamkeit | Samstag | 10.30-13.00 | 04.04.20 | 2 | Marlies Reichle | 93 |
| 24701 | Klezmer für alle! | Samstag | 16.00-19.00 | 09.05.20 | 1 | Dr. Jutta Bogen | 70 |
| 25300A | Workshop Hawaiianischer Tanz | Sonntag | 14.00-17.00 | 02.02.20 | 1 | Birgit Hannah-Ma Ammon | 71 |
| 24600E | Abenteuer Stimme - Vertiefung - Geweberesonanz | Sonntag | 10.30-13.30 | 09.02.20 | 1 | Sibylle Oßwald-Floetemeyer | 70 |
| 24600F | Abenteuer Stimme - Vertiefung - Sinne | Sonntag | 10.30-13.30 | 01.03.20 | 1 | Sibylle Oßwald-Floetemeyer | 70 |
| 25301 | Workshop Hawaiianischer Tanz | Sonntag | 14.00-17.00 | 08.03.20 | 1 | Birgit Hannah-Ma Ammon | 72 |
| 25300 | Workshop Hawaiianischer Tanz | Sonntag | 14.00-17.00 | 29.03.20 | 1 | Birgit Hannah-Ma Ammon | 72 |
| 25302 | Workshop Hawaiianischer Tanz | Sonntag | 14.00-17.00 | 03.05.20 | 1 | Birgit Hannah-Ma Ammon | 72 |
| 313004 | Ganzheitliche Massage für Paare | Sonntag | 10.00-18.00 | 10.05.20 | 1 | Barbara Maria Kahlert | 90 |
| 24600B | Abenteuer Stimme | Sonntag | 10.30-16.30 | 14.06.20 | 1 | Sibylle Oßwald-Floetemeyer | 70 |
| 24602 | Stimmbildungstag für Frauen | Sonntag | 13.30-19.30 | 12.07.20 | 1 | Alexandra Schmid | 70 |

**Bitte kommen Sie mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Es gibt keinerlei Parkplätze.**

## KURSE IM VHS BEWEGUNGSRAUM PETERSHAUS; KONSTANZ, BRUDER-KLAUS-STR. 8

| Nr. | Kurs | Kurstag | Uhrzeit | Kursbeginn | Kursdauer | Dozent/-in | Seite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 321227 | Funktionelles Training | Montag | 09.00-10.00 | 20.04.20 | 12 | Ivonne Adam | 114 |
| 320502 | Pilates für Neugierige und Wiedereinsteiger | Montag | 10.10-11.10 | 20.04.20 | 12 | Ivonne Adam | 105 |
| 320520 | Pilates | Montag | 16.50-17.50 | 20.04.20 | 12 | Ursula Cvrlje | 106 |
| 321025 | Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung | Montag | 18.00-19.00 | 20.04.20 | 12 | Ursula Cvrlje | 112 |
| 320431 | Rückenfit | Montag | 19.10-20.10 | 10.02.20 | 15 | Ursula Reimann | 103 |
| 321507 | Zumba® Gold für Erwachsene | Montag | 20.10-21.10 | 03.02.20 | 15 | Sandra Schwarz | 116 |
| 321508 | Zumba® Gold für Erwachsene - Sommerkurs | Montag | 20.10-21.10 | 06.07.20 | 6 | Sandra Schwarz | 116 |
| 319509 | Yoga für Kinder von 9 - 10 Jahren Schnuppertermin NEU! | Dienstag | 15.00-16.30 | 21.04.20 | 1 | Julia Breetsch | 249 |
| 319510 | Yoga für Kinder von 9 - 10 Jahren NEU! | Dienstag | 15.00-16.30 | 21.04.20 | 10 | Julia Breetsch | 249 |
| 320959 | Orthopädische Knieschule (KIT) - Schnuppertermin NEU! | Dienstag | 16.35-17.35 | 28.04.20 | 1 | Conny Heuer | 110 |
| 320960 | Orthopädische Knieschule (KIT) NEU! | Dienstag | 16.35-17.35 | 28.04.20 | 10 | Conny Heuer | 110 |
| 320814 | Indian Balance | Dienstag | 17.40-18.40 | 31.03.20 | 12 | Conny Heuer | 109 |
| 321433 | European Power Mix - Sommerkurs | Dienstag | 18.30-19.30 | 18.08.20 | 6 | Bettina Meier | 115 |
| 321305 | CIRCLE FIT | Dienstag | 18.50-19.50 | 31.03.20 | 12 | Conny Heuer | 114 |
| 321439 | Piloxing® | Dienstag | 20.00-21.00 | 31.03.20 | 14 | Valeska Hunn | 116 |
| 321440 | Piloxing® Sommerkurs | Dienstag | 20.00-21.00 | 21.07.20 | 5 | Valeska Hunn | 116 |
| 319001 | Die fünf Tibeter - Schnuppertermin NEU! | Mittwoch | 09.00-10.00 | 04.03.20 | 1 | Doris Brodbeck | 99 |
| 319002 | Die fünf Tibeter NEU! | Mittwoch | 09.00-10.00 | 04.03.20 | 12 | Doris Brodbeck | 99 |
| 320100 | Rückbildungsgymnastik | Mittwoch | 10.20-12.00 | 04.03.20 | 6 | Silca Werbunat | 100 |
| 320101 | Rückbildungsgymnastik | Mittwoch | 10.20-12.00 | 22.04.20 | 6 | Silca Werbunat | 100 |
| 320102 | Rückbildungsgymnastik | Mittwoch | 10.20-12.00 | 17.06.20 | 6 | Silca Werbunat | 100 |
| 321405 | Herz aktiv - Schnuppertermin NEU! | Mittwoch | 15.30-16.30 | 11.03.20 | 1 | Sandra Kohl | 115 |
| 321406 | Herz aktiv NEU! | Mittwoch | 15.30-16.30 | 11.03.20 | 12 | Sandra Kohl | 115 |
| 321407 | Herz aktiv - Schnuppertermin NEU! | Mittwoch | 16.40-17.40 | 11.03.20 | 1 | Sandra Kohl | 115 |
| 321408 | Herz aktiv NEU! | Mittwoch | 16.40-17.40 | 11.03.20 | 12 | Sandra Kohl | 115 |
| 320529 | Pilates | Mittwoch | 17.50-18.50 | 22.04.20 | 12 | Annette Nicolas | 106 |
| 320533 | Pilates | Mittwoch | 19.00-20.00 | 22.04.20 | 12 | Annette Nicolas | 106 |
| 321434 | Power Workout EMP® - Schnuppertermin | Mittwoch | 20.15-21.30 | 22.04.20 | 1 | Lina Kathrin Formhals | 115 |
| 321436 | Power Workout EMP® | Mittwoch | 20.15-21.30 | 22.04.20 | 12 | Lina Kathrin Formhals | 115 |
| 320436 | Rückenfit - Ein Kurs für Damen und Herren | Donnerstag | 10.00-11.00 | 23.04.20 | 10 | Elisabeth Handreke | 103 |
| 320535 | Pilates | Donnerstag | 16.55-17.55 | 06.02.20 | 15 | Ute Reichenbach | 106 |
| 321417 | Fit Mix | Donnerstag | 18.00-19.15 | 23.04.20 | 10 | Valeska Hunn | 115 |
| 319239 | Hatha Yoga - Iyengar Yoga | Donnerstag | 19.25-20.55 | 02.04.20 | 12 | Ivana Polojac | 96 |
| 319240 | Hatha Yoga - Iyengar Yoga Sommerkurs | Donnerstag | 19.25-20.55 | 16.07.20 | 6 | Ivana Polojac | 96 |
| 321441 | Piloxing® | Donnerstag | 21.00-22.00 | 06.02.20 | 16 | Silvija Igrec | 116 |
| 321031 | Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung | Freitag | 09.15-10.15 | 24.04.20 | 10 | Andrea Kullmann | 112 |
| 320539 | Pilates | Freitag | 10.30-11.30 | 07.02.20 | 15 | Ute Reichenbach | 107 |
| 319512 | Yoga für Kinder von 11-12 Jahren Schnuppertermin NEU! | Freitag | 15.00-16.30 | 24.04.20 | 1 | Julia Breetsch | 249 |
| 319514 | Yoga für Kinder von 11-12 Jahren NEU! | Freitag | 15.00-16.30 | 24.04.20 | 10 | Julia Breetsch | 249 |
| 321537 | Zumba® Fitness | Freitag | 18.00-19.00 | 07.02.20 | 15 | Sabrina Krott | 117 |
| 25315 | Bauchtanz - Wurzeln und Kraft aus der Natur | Samstag | 17.00-19.00 | 25.01.20 | 10 | Irmtraut Faller | 73 |
| 25100 | Paartanz Einzeltraining | Samstag | 16.00-18.00 | 08.02.20 | 1 | Conny Hoffmann | 71 |
| 25101 | Fitmacher Tanzworkshop für die Hochzeit | Samstag | 10.00-13.00 | 07.03.20 | 2 | Conny Hoffmann | 71 |
| 25103 | Tanzkurs für Einsteiger | Samstag | 15.00-17.00 | 07.03.20 | 6 | Conny Hoffmann | 71 |
| 25102 | Tanzworkshop Walzer, Jive und Cha-Cha-Cha | Samstag | 10.00-13.00 | 14.03.20 | 2 | Conny Hoffmann | 71 |
| 25314 | Salsa y Merengue con sabor - Salsa tanzen wie in Kuba | Samstag | 11.00-15.00 | 21.03.20 | 2 | Florence Gersie | 73 |
| 25316 | Bauchtanz - Wurzeln und Kraft aus der Natur | Samstag | 17.00-19.00 | 09.05.20 | 10 | Irmtraut Faller | 73 |
| 25506 | Anfängerkurs Ballett für Erwachsene nach der Royal Academy of Dance Methode (RAD-Methode) | Sonntag | 18.30-19.30 | 09.02.20 | 15 | Vicky Lam | 75 |
| 25506A | Schnupperkurs Anfängerkurs Ballett für Erwachsene nach RAD Methode | Sonntag | 18.30-19.30 | 09.02.20 | 1 | Vicky Lam | 75 |





## KURSE IM VHS BEWEGUNGSRAUM PETERSHAUS; KONSTANZ, BRUDER-KLAUS-STR. 8

| Nr. | Kurs | Kurstag | Uhrzeit | Kursbeginn | Kursdauer | Dozent/-in | Seite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25507 | Ballett für fortgeschrittene Erwachsene nach RAD Methode | Sonntag | 19.30-21.00 | 09.02.20 | 15 | Vicky Lam | 75 |
| 25507A | Schnupperkurs Ballett für fortgeschrittene Erwachsene nach der RAD Methode | Sonntag | 19.30-20.30 | 09.02.20 | 1 | Vicky Lam | 75 |

**Bitte kommen Sie mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.**

## KURSE IM VHS BEWEGUNGSRAUM SINGEN; THEODOR-HANLOSER-STRASSE 19

| Nr. | Kurs | Kurstag | Uhrzeit | Kursbeginn | Kursdauer | Dozent/-in | Seite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 320485 | Starker Rücken meets Faszientraining - Schnuppertermin NEU! | Montag | 09.00-10.30 | 02.03.20 | 1 | Jutta Biehler | 102 |
| 320486 | Starker Rücken meets Faszientraining NEU! | Montag | 09.00-10.30 | 02.03.20 | 10 | Jutta Biehler | 102 |
| 320487 | Starker Rücken meets Faszientraining - Schnuppertermin NEU! | Montag | 09.00-10.30 | 25.05.20 | 1 | Jutta Biehler | 102 |
| 320488 | Starker Rücken meets Faszientraining NEU! | Montag | 09.00-10.30 | 25.05.20 | 8 | Jutta Biehler | 102 |
| 321238 | Funktionelles Training - Schnuppertermin NEU! | Montag | 10.40-11.40 | 03.02.20 | 1 | Jutta Biehler | 114 |
| 321239 | Funktionelles Training NEU! | Montag | 10.40-11.40 | 03.02.20 | 10 | Jutta Biehler | 114 |
| 321240 | Funktionelles Training - Schnuppertermin NEU! | Montag | 10.40-11.40 | 04.05.20 | 1 | Jutta Biehler | 114 |
| 321241 | Funktionelles Training NEU! | Montag | 10.40-11.40 | 04.05.20 | 10 | Jutta Biehler | 114 |
| 321048 | Fit für den Alltag | Montag | 16.45-18.00 | 20.04.20 | 12 | Simone Schröter | 113 |
| 320822 | Indian Balance | Montag | 18.15-19.15 | 20.04.20 | 12 | Jeannette Keller-Wind | 109 |
| 318161 | Qigong | Montag | 19.30-21.00 | 20.04.20 | 12 | Gerold Gerber | 92 |
| 319332 | Hatha Yoga 50 plus Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | Dienstag | 08.30-09.30 | 24.03.20 | 12 | Agnes Puskas | 98 |
| 321068 | BodyFit | Dienstag | 18.30-19.30 | 31.03.20 | 12 | Sabine Burkard | 113 |
| 320570 | Pilates | Dienstag | 19.30-20.30 | 31.03.20 | 12 | Sabine Burkard | 107 |
| 318166 | Qigong für Anfänger | Mittwoch | 09.00-10.00 | 25.03.20 | 12 | Ke Liu | 92 |
| 318251 | Qigong für leicht fortgeschrittene Teilnehmer | Mittwoch | 10.00-11.00 | 25.03.20 | 12 | Ke Liu | XX |
| 319162 | Hatha Yoga - Für Neugierige und Wiedereinsteiger | Mittwoch | 19.45-21.15 | 11.03.20 | 12 | Ingeborg Bitzer | 94 |
| 319339 | Hatha Yoga 50 plus Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung | Donnerstag | 08.45-10.00 | 02.04.20 | 12 | Agnes Puskas | 98 |
| 320470 | Rückenfit | Donnerstag | 10.00-10.45 | 02.04.20 | 12 | Agnes Puskas | 104 |
| 320908 | bodyART® strength | Donnerstag | 18.30-19.45 | 23.04.20 | 10 | Viktoria Litzenberger | 109 |
| 319267 | Hatha Yoga - für alle | Donnerstag | 20.00-21.30 | 23.04.20 | 10 | Diana Stoll-Bruno | 96 |
| 310014 | Autogenes Training - Schnuppertermin NEU! | Freitag | 09.30-11.00 | 06.03.20 | 1 | Stephanie Mutsaerts-Stadler | 89 |
| 310015 | Autogenes Training - Grundkurs NEU! | Freitag | 09.30-11.00 | 06.03.20 | 8 | Stephanie Mutsaerts-Stadler | 89 |
| 310025 | Autogenes Training - Aufbaukurs NEU! | Freitag | 09.30-11.00 | 29.05.20 | 8 | Stephanie Mutsaerts-Stadler | 89 |
| 319604 | Klang Yoga | Freitag | 18.30-20.00 | 24.04.20 | 1 | Irina Futterer | 99 |
| 25500 | In Bewegung bei mir - eine kreative Tanz- und Bewegungsreise NEU! | Samstag | 10.00-12.00 | 14.03.20 | 1 | Tanja Jeworutzki | 122 |

**Sie arbeiten im Schichtsystem oder haben sehr unregelmäßige Arbeitszeiten? Probieren Sie unsere Zehnerkarte! Informationen dazu finden Sie auf Seite 88.**

**SO FINDEN SIE DEN RICHTIGEN KURS:**
**Unsere Kurse sind hier für Sie nach Tag und Uhrzeit aufsteigend sortiert. Die Kursbeschreibungen finden Sie unter der Kursnummer und der Seitenangabe hier im Programmheft oder unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

# Essen & Trinken

## LEBENSMITTEL MIT ALLEN SINNEN BEWERTEN

### GENUSS MIT ALLEN SINNEN

Mit allen fünf Sinnen genießen - sehen, hören, tasten, riechen und schmecken. Was steckt dahinter und wie mache ich es richtig? Schon beim Einkaufen von Lebensmitteln setzen wir unsere Sinne ein. Spätestens beim Genießen wird es interessant. »Die Augen essen mit«, sagt das Sprichwort. Auch die anderen Sinne spielen eine wichtige Rolle und tragen entscheidend zum Genuss bei.
Ein Abend mit Theorie und viel Praxis.

**Radolfzell, Kurs 37001**
Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin staatlich geprüft A + B
Di, 18.02.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 27,70 € + 15,00 € Materialkosten

**Singen, Kurs 37002**
Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin staatlich geprüft A + B
Do, 19.03.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 27,70 € + 15,00 € Materialkosten

## EIS SELBST MACHEN

### EISHANDWERK

**Wir machen Eis**
Erleben Sie mit der fachlich geprüften Speiseeisherstellerin der Eisfachschule Koch, Anne Pesaro, wie hochwertiges Eis nach traditioneller Methode nur aus Naturprodukten und ohne Farb- und Aromastoffe hergestellt wird. Eine kurze theoretische Einführung erklärt die Grundlagen der Speiseeiszubereitung. Danach wird im Eislabor von ANELU eine Sorte Eis hergestellt. Zum Schluss darf gemeinsam eine Portion Eis vernascht werden.
Es besteht anschließend die Möglichkeit zum Austausch und gemeinsamen Beisammensein bei einer Happy Pizza im Old Marys Pub
Dr. Annegard Pesaro, Fachlich geprüften Speiseeisherstellerin

**Konstanz, Kurs 37035**
Mi, 04.03.20, 17.00-18.00 Uhr
Eislabor im Old Mary‘s Pub
Kreuzlinger Str. 19 · 12,00 €
Inkl. 1 Portion Eis, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 37036**
Mi, 22.04.20, 17.00-18.00 Uhr
Eislabor im Old Mary‘s Pub
Kreuzlinger Str. 19 · 12,00 €
Inkl. 1 Portion Eis, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 37037**
Mi, 06.05.20, 17.00-18.00 Uhr
Eislabor im Old Mary‘s Pub
Kreuzlinger Str. 19 · 12,00 €
Inkl. 1 Portion Eis, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 37038**
Mi, 17.06.20, 17.00-18.00 Uhr
Eislabor im Old Mary‘s Pub
Kreuzlinger Str. 19 · 12,00 €
Inkl. 1 Portion Eis, Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 37039**
Mi, 15.07.20, 17.00-18.00 Uhr
Eislabor im Old Mary‘s Pub
Kreuzlinger Str. 19 · 12,00 €
Inkl. 1 Portion Eis, Anmeldung erforderlich

## BABY- & KINDERERNÄHRUNG

### DIE ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR

**Babys erster Brei**
vhs + Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Forum Ernährung und Verbraucherbildung
Die richtige Ernährung ist bereits im Säuglingsalter für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie die Ernährungsumstellung vom Stillen zur Beikost gelingen kann und was das Kind wirklich braucht. Tipps zur Beurteilung von Babynahrung runden den Nachmittag ab. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Landesinitiative Beki finanziell unterstützt.
Anmeldung: oder Tel. 07531/8002942 oder E-Mail: forum.ernaehrung@LRAKN.de

**Stockach, Kurs 37150**
Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
Do, 19.03.20, 14.30-16.00 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft Stockach, Winterspürerstr. 25, Küche · gebührenfrei
2,00 € Lebensmittelkosten werden im Kurs erhoben.

### DIE ERNÄHRUNG VON KLEINKINDER

**Von der Beikost zur Familienkost**
vhs + Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Forum Ernährung und Verbraucherbildung
Rund um den 1. Geburtstag wollen und können Kinder am Familientisch mitessen. Erfahren Sie, was Kinder in diesem Alter brauchen und wie die gemeinsame Mahlzeit zum Mittelpunkt des Familienlebens wird. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Landesinitiative Beki finanziell unterstützt.
Anmeldung Tel. 07531/8002942 oder E-Mail: forum.ernaehrung@LRAKN.de

**Stockach, Kurs 37151**
Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
Do, 26.03.20, 14.30-16.00 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft Stockach
Winterspürerstr. 25, Küche · gebührenfrei
Lebensmittelkosten werden im Kurs erhoben.

### GERICHTE FÜR DIE KLEINSTEN

**Praxis-Workshop**
vhs + Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Forum Ernährung und Verbraucherbildung
Es werden Breie und Gerichte, die für die Kleinsten geeignet sind, gemeinsam zubereitet und verkostet. Außerdem erhalten Sie Informationen, wie Sie sich den Küchenalltag mit Speiseplangestaltung, Einkauf und Vorratshaltung erleichtern können.
**Bitte mitbringen:** Schürze

Bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.

**Stockach, Kurs 37152**
Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
Do, 02.04.20, 14.30-17.30 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft Stockach
Winterspürerstr. 25, Küche · 26,00 €
Lebensmittelkosten werden im Kurs erhoben.

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle





## KOCH- & BACKKURSE FÜR KINDER

### OSTERBÄCKEREI

**Mit Kindern von 6 bis 12 Jahren**
Ostern steht vor der Tür. Kinder entdecken, wie viel Spaß es macht, selbst zu backen. Wir backen verschiedene Sorten Gebäck und lernen dadurch verschiedene Teige und Massen kennen. Mit den selbst hergestellten Leckereien und Gebäckproben kann der Osterhase kommen – alles ist kinderleicht und unglaublich lecker!
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch Behälter für Gebäck

**Singen, Kurs 37161**
Olaf Ruderisch
Sa, 04.04.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### KOCHEN MIT KINDERN VON 6 BIS 12 JAHREN

**Leckere vegetarische Gerichte**
Kinder entdecken, wie viel Spaß es macht, selbst zu kochen. Wir werden z. B. Nudeln mit Tomatensoße, Suppen, Reibekuchen mit Apfelmus zubereiten, aber auch Pizza und Hamburger. Viele weitere Gerichte warten auf dich. Die Gerichte werden selbstverständlich alle selbst und aus frischen regionalen Zutaten hergestellt.
**Bitte mitbringen:** Schürze

**Singen, Kurs 37164**
Olaf Ruderisch
Sa, 28.03.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 37165**
Olaf Ruderisch
Sa, 30.05.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 37166**
Olaf Ruderisch
Sa, 13.06.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

## RUSSISCHE KÜCHE

### BEST OF RUSSIAN TASTE! PRIWET!

**Mit Wareniki (vegetarisch)**
Sie möchten mal wieder frischen Genuss in Ihre Küche bringen? Ein Geschmackserlebnis, bei dem Sie Ihre Lieben auch einmal auf eine andere Art begeistern können? Dann sind Sie bei uns richtig! Bei unserem geselligen von Musik begleiteten Beisammensein bieten wir Ihnen einen traditionellen Einblick in die russische Küche. Hierbei dürfen selbst gemachte Wareniki natürlich nicht fehlen.
**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Nudelholz, Behälter für Kostproben, Schürze, Getränke

**Konstanz, Kurs 37183**
Nadine Gering, Kristina Gering
Sa, 15.02.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 44,00 € inkl. 18,00 € für Lebensmittel

## MITTELMEERKÜCHE

### SPANISCHE KÜCHE

**Mit Fisch, Muscheln und Schalentieren**
Eine selbstgemachte Paella ist für unsere deutsch-spanische Familie und unsere Freunde schon der Garant für ein tolles Fest. Dazu noch selbstgemachte Tapas wie Boquerones fritas, Tortilla ala Maria, Empanada nach Ines, Assadillo nach Mama, und Ensalada nach Santiago. Ein leckeres Getränk, Oliven, Original Queso Manchego, Datteln und frisches Obst runden alles herrlich ab.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett

**Radolfzell, Kurs 37301**
Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS
Sa, 23.05.20, 14.30-18.00 Uhr
Teggingerschule, Lehrküche · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

**Radolfzell, Kurs 37302**
Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS
Do, 25.06.20, 18.30-22.00 Uhr
Teggingerschule, Lehrküche · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

### GRIECHISCH KOCHEN: DORADE

Wir bereiten gemeinsam Dorade im Ofen sowie in der Pfanne vor, dazu gibt es Fischsuppe und Tabouli-Salat in der griechischen Version und als Nachspeise den typischen Grieß-Chalvas.
**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schneidbrett, Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen

**Konstanz, Kurs 37303**
Maria Mpazouki, Köchin
Fr, 20.03.20, 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 29,50 € inkl. 9,00 € für Lebensmittel

### GRIECHISCH KOCHEN: FLEISCH UND KOHL

Wir kochen das klassische Schweinefleisch mit Kohl im Topf, backen selbst Bauernbrot sowie den Klassiker Tyropitakia: kleine Käsetaschen. Dazu Kuchen griechischer Art.
**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schneidbrett, Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen

**Konstanz, Kurs 37304**
Maria Mpazouki, Köchin
Fr, 27.03.20, 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 28,50 € inkl. 9,00 € für Lebensmittel

### GRIECHISCH KOCHEN: TYROPITA

Wir kochen Tyropita, Käse-Pita mit traditionellem Blätterteig, Spanakorizo (Spinat-Reis), dazu Käse und Oliven, als Nachspeise Ryzogalo, Milchreis nach griechischer Art.
**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schneidbrett, Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen

**Konstanz, Kurs 37305**
Maria Mpazouki, Köchin
Fr, 24.04.20, 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 28,50 € inkl. 9,00 € für Lebensmittel

### GRIECHISCH KOCHEN: KEFTEDES

Wir kochen Keftedes, Fleischbällchen im Ofen und in der Pfanne, dazu Hühnersuppe, sowie süßen, griechischen Ravani.
**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schneidbrett, Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen

**Konstanz, Kurs 37306**
Maria Mpazouki, Köchin

Fr, 08.05.20, 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 28,50 € inkl. 9,00 € für Lebensmittel

### SYRISCHE GERICHTE

**Mit und ohne Fleisch**
Die syrische Küche ist ausgesprochen vielfältig und raffiniert. Sie hat nicht nur arabischen Charakter, sondern ist auch von der türkischen, jüdischen und französischen Kochtradition beeinflusst. Für viele Genießer gilt sie als die beste Küche im Vorderen Orient. Wir werden verschiedene Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts zubereiten und erfahren dabei einiges über die syrische Kultur.
**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schneidbrett, Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen für Kostproben

**Singen, Kurs 37322**
Yassmen Al Malati
Fr, 14.02.20, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 44,00 € inkl. 18,00 € für Lebensmittel

## ASIATISCHE KÜCHE

Sushi, das japanische Nationalgericht, erfreut sich auch in Europa zunehmender Beliebtheit. Verschiedene Zutaten werden zu äußerst schmackhaften Häppchen kombiniert. Nicht immer muss man jedoch gleich ins japanische Restaurant gehen. Sushi kann man auch selber machen. Allerdings braucht man dazu etwas Übung und ein klein wenig Geduld.

### SUSHI FÜR EINSTEIGER

Gemüse, Seetang, Fisch (z. B. Räucherlachs) und aromatischer Reis sind die Grundzutaten. Durch die Zugabe von hellem Reisessig, Salz und Zucker wird daraus Sushi, ein Stück Esskultur aus Japan. Augen und Gaumen werden verwöhnt. Gleichzeitig ist Sushi eine gesunde Delikatesse, bekömmlich, proteinreich, aber fettarm.

**Singen, Kurs 37400**
Horst Brockmann
Sa, 25.04.20, 18.00-21.30 Uhr
vhs · 38,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittel + Sushi-Matte

### SUSHI

Seit Jahren ist der Sushi-Trend ungebrochen. Sushi sind belegte oder gefüllte Häppchen aus Reis, der mit Essig gewürzt wurde. In diesem Sushi-Kurs lernen Sie, wie man verschiedene Sushi-Varianten zubereitet. Sie erlernen die Grundtechniken von Maki-Rollen und Nigiri-Sushi sowie verschiedene andere Varianten. Zusätzlich zu den Sushis werden eine Vorspeise und ein Nebengericht (Tempura) zubereitet, die den Geschmack von Sushi vervollständigen. Sie erhalten im Kurs eine Sushimatte mit Reislöffel.
**Bitte mitbringen:** Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Behälter für Kostproben

**Konstanz, Kurs 37401**
Lesly Lim
Do, 23.04.20, 17.30-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 44,00 € inkl. 18,00 € für Lebensmittel + Sushi-Matte

**Konstanz, Kurs 37402**
Jane Lim
Do, 18.06.20, 17.30-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 44,00 € inkl. 18,00 € für Lebensmittel + Sushi-Matte

### INDONESISCHE KÜCHE

**Neue Rezepte**
Die indonesische Küche ist regional stark unterschiedlich, wobei fast immer Reis die Grundlage bildet. Hühnerfleisch wird sehr oft verzehrt und viele Speisen werden mit Kokosmilch zubereitet. Gewürzt wird in der indonesischen Küche mit der Würzpaste »terasi« oder mit einem der vielen, zum Teil sehr scharfen Sambals, die zu den meisten Gerichten gereicht werden. In vielen Speisen wird auch »ketjab manis« verwendet, eine indonesische süße Sojasoße.
**Bitte mitbringen:** Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Behälter für Kostproben

**Konstanz, Kurs 37404**
Jane Lim
Mi, 18.03.20, 17.30-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 41,00 € inkl. 15,00 € für Lebensmittel

### ASIATISCHE KÜCHE

**Neue Rezepte**
Dieser Kurs gibt einen Einblick in die verschiedenen asiatischen Küchen, insbesondere in die Küche von Südostasien und Ostasien. Die Grundlage der asiatischen Küche bildet Reis, gekocht wird häufig mit Kokosmilch und vielen Gewürzen. Die Schärfe der Gerichte ist regional unterschiedlich, wobei häufig die Chilisoße gesondert gereicht wird.
**Bitte mitbringen:** Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Behälter für Kostproben

**Konstanz, Kurs 37405**
Lesly Lim
Mi, 13.05.20, 17.30-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 41,00 € inkl. 15,00 € für Lebensmittelkosten

### KOCHWORKSHOP NACH DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN ERNÄHRUNGSLEHRE

**Guter Start in den Tag**
Wünschen Sie sich nicht auch, gut gelaunt in den Tag zu starten mit genügend Energie für die Anforderungen, die auf Sie zukommen? In diesem Kochworkshop bereiten Sie in Kleingruppen – mit uns bekannten und regionalen Lebensmitteln – verschiedene Frühstücksvariationen zu, die wir dann gemeinsam in netter Atmosphäre verzehren.
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter mit Deckel

**Konstanz, Kurs 37407**
Iris Rode
Sa, 14.03.20, 10.00-13.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 16,00 € + 12,00 € für Lebensmittelkosten

### VEGETARISCHE INDISCHE KÜCHE

**Neue Rezepte**
Die indische Küche bietet eine Fülle an raffinierten vegetarischen Gerichten. Die Vielfalt an Gewürzen und frischen Zutaten machen die indischen Gerichte so köstlich. Frisches Obst, Gemüse und Kräuter bereichern den Speiseplan um wichtige Nährstoffe und Vitamine.
**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schneidbrett, Schürze, Behälter, Getränke

**Konstanz, Kurs 37440**
Surinder Bahatyani
Sa, 08.02.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittel

**Konstanz, Kurs 37441**
Surinder Bahatyani
Sa, 07.03.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittel

**Konstanz, Kurs 37442**
Surinder Bahatyani





Sa, 21.03.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittel

**Konstanz, Kurs 37444**
Surinder Bahatyani
Sa, 11.07.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittel

**Konstanz, Kurs 37443**
Surinder Bahatyani
Sa, 20.06.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittel

### INDISCHE KÜCHE

**Mit und ohne Fleisch**
Satte Farben, herrliche Aromen und angenehme Wärme – die indische Küche spricht alle Sinne an. Ob Fisch, Fleisch oder vegetarisch, mild oder scharf, diese Rezepte machen jeden glücklich. Die Speisen sind durch die Zubereitung mit entsprechenden Gewürzen gut verdaulich.
**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter, scharfes Messer, Getränke

**Konstanz, Kurs 37445**
Surinder Bahatyani
Sa, 09.05.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittel

**Konstanz, Kurs 37446**
Surinder Bahatyani
Sa, 27.06.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittel

### INDISCHE KÜCHE

**Mit Fleisch**
Die Kochkultur des indischen Subkontinents ist sehr vielschichtig und wird beeinflusst durch viele religiöse und weltliche Kulturen. Indisches Essen bedeutet aber nicht automatisch vegetarisches Essen. Es werden raffinierte Fleisch- und Fischgerichte in allen Variationen angeboten, meist mit Lamm oder Geflügel.
**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter, scharfes Messer, Getränke

**Konstanz, Kurs 37447**
Surinder Bahatyani
Sa, 16.05.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Materialkosten + Lebensmittel

**Konstanz, Kurs 37448**
Surinder Bahatyani
Sa, 18.07.20, 18.00-22.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 26,00 € + Materialkosten + Lebensmittel

## NEUE KOCHTRENDS

### MEAL PREP TO GO

**Einmal vorkochen und mehrfach abgewandelt schlemmen**
Geht es Ihnen auch so? Immer nur Kantinenessen oder verbringen Sie Ihre Mittagspause in der Warteschlange beim Metzger oder Bäcker? Wer bei der Auswahl der Lebensmittel auf Qualität und Geschmack achten möchte, der bereitet sein Essen selbst vor und nimmt sättigende und gesunde Mahlzeiten mit. Ihr Vorteil: Sie wissen genau, was drin ist und können Ihre Pausen entspannt genießen.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett

**Radolfzell, Kurs 37501**
Sabine Torres-Prado, MTA,
Ernährungsberaterin DPS,
Do, 12.03.20, 14.00-17.30 Uhr
Teggingerschule, Lehrküche · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

**Singen, Kurs 37502**
Sabine Torres-Prado, MTA,
Ernährungsberaterin DPS,
Do, 23.04.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

**Singen, Kurs 37503**
Sabine Torres-Prado, MTA,
Ernährungsberaterin DPS,
Sa, 02.05.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

### VEGANE BOWLS

**Voller Genuss ohne tierische Produkte**
Vegane, abwechslungsreiche, ausgewogene und gesunde Geschmackskomposition in einer Schüssel angerichtet mit fünf Komponenten, bestehend aus Getreide, Grünzeug, Gemüse, Proteinen und einem leckeren Topping als i-Tüpfelchen, sind die Garantie, um genussvoll satt zu werden. Sämtliche Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, bitter, umami (Röstaromen deftig) und scharf – in einer Schüssel machen satt und glücklich.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett

**Singen, Kurs 37504**
Sabine Torres-Prado, MTA,
Ernährungsberaterin DPS,
Do, 05.03.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

**Radolfzell, Kurs 37505**
Sabine Torres-Prado, MTA,
Ernährungsberaterin DPS,
Sa, 15.02.20, 14.30-18.00 Uhr
Teggingerschule, Lehrküche · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

**Radolfzell, Kurs 37506**
Sabine Torres-Prado, MTA,
Ernährungsberaterin DPS,
Do, 02.04.20, 18.30-22.00 Uhr
Teggingerschule, Lehrküche · 39,50 € inkl. 17,00 € für Lebensmittel

## DIÄTKÜCHE

### LUSTVOLL BASISCH SCHLEMMEN UND ENTZÜNDUNGEN HEMMEN

Viele körperliche Veränderungen und Beschwerden lassen sich durch eine leicht abgewandelte Ernährungsweise verbessern. Leckere, einfache und flott zubereitete basische Gerichte, verfeinert mit zum Teil Stoffwechsel anregenden Gewürzen wie beispielsweise Kurkuma, Ingwer und Chili, bedeuten gesundes Schlemmen und Genuss pur! Ein natürlicher Kick für Ihre Ausstrahlung, Gesundheit und Figur.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett, Gefäß für Kostproben

**Radolfzell, Kurs 37508**
Sabine Torres-Prado,
MTA, Ernährungsberaterin DPS,
Do, 19.03.20, 18.30-22.00 Uhr
Teggingerschule, Lehrküche · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

**Singen, Kurs 37509**
Sabine Torres-Prado,
MTA, Ernährungsberaterin DPS,
Do, 07.05.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

**Singen, Kurs 37510**
Sabine Torres-Prado,
MTA, Ernährungsberaterin DPS,
Sa, 09.05.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

**Gaienhofen, Kurs 37511**
Sabine Torres-Prado,
MTA, Ernährungsberaterin DPS
Do, 18.06.20, 18.30-22.00 Uhr
H.-Hesse Schule, Schulstr. 2 · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

## WUNSCHKURS ON DEMAND

### INDIVIDUELLER KOCHKURS ABGESTIMMT AUF IHRE GRUPPE

Sie wollen zusammen, als Gruppe, kochen und danach gemeinsam genießen? Leider fehlt Ihnen der nötige Platz dafür? Hier ist Ihre individuelle Lösung: ein Kochkurs einfach zu Ihrem Wunschtermin. Ob spanische Küche, indische Küche, vegane oder vegetarische Küche, ich erstelle die Rezepte, kaufe die Lebensmittel ein. Sie und Ihre Freunde kochen, essen und wir räumen gemeinsam wieder auf. Spaß und Genuss ist hier garantiert.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett, Gefäß für Kostproben
Anmeldung nur über die vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
donath@vhs-landkreis-konstanz.de

**Singen, Kurs 37512**
Sabine Torres-Prado,
MTA, Ernährungsberaterin DPS
Termin, Ort und Uhrzeit nach Absprache
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

## BURGER & CO.

### BURGER KURS 2.0

In diesem Burger Kochkurs werden wir einmal schauen, wie viel Arbeit in einem Burger steckt! Wir bereiten unsere eigenen Burger-Brötchen zu. Machen selbst unsere Pattys und stellen verschiedene Dips und Soßen her. Natürlich machen wir auch einen vegetarischen und einen Fisch-Burger.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett, Gefäß für Kostproben

**Singen, Kurs 37515**
Franz Mudrack, Profikoch
Do, 12.03.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

## DREI GÄNGE – EINE ZUTAT

### ALLES RUND UM DIE KARTOFFEL

In diesen Kurs werden wir einmal die Kartoffel hervorheben und verschiedene Gerichte zaubern. Dass die Kartoffel dick machen soll, ist ein altes Vorurteil. Die Frucht besteht zum großen Teil aus Wasser. Richtig zubereitet, behält die Kartoffel ihre Vitamine und wichtige Spurenelemente und macht keinesfalls dick. Auf den Geschmack gekommen? Dann freue ich mich auf Sie.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett, Gefäß für Kostproben

**Singen, Kurs 37516**
Franz Mudrack, Profikoch
Di, 24.03.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

### AVOCADO – DAS SUPERFOOD

In diesem Kurs schauen wir einmal, was wir aus Avocado alles zaubern können. Avocados sind echte Allrounder: Ihre cremig-buttrige Konsistenz sorgt geschmacklich für höchsten Genuss, ein angenehmes Sättigungsgefühl und auch die Inhaltsstoffe sind wertvoll. Die grüne Frucht ist gesund und nahrhaft! Interesse? Dann freue ich mich auf Sie.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett, Gefäß für Kostproben

**Singen, Kurs 37517**
Franz Mudrack, Profikoch
Do, 02.04.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 39,50 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

## SOUS-VIDE GARVERFAHREN

### SOUS VIDE FÜR EINSTEIGER

In diesen Kurs werden wir das Sous-vide Garverfahren, was in der gehobenen Gastronomie und Sterneküche üblich ist, vereinfachen. Wir werden Gemüse, Fisch und Steak zubereiten und auch ein vollständiges Gericht: Schweinebauch trifft Apfel und Zwiebel. Interesse? Dann freue ich mich auf Sie.
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, Schneidbrett, Gefäß für Kostproben

**Singen, Kurs 37518**
Franz Mudrack, Profikoch
Di, 28.04.20, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 47,50 € inkl. 25,00 € Lebensmittel

## BACKKURSE

### VOLLKORNBÄCKEREI UND STREICHELEINHEITEN

Genießen Sie den unverwechselbaren Geschmack von echtem Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Korn. Selbstgebackenes Brot ist ein richtiger Genuss und die Zubereitung gar nicht schwierig. Werden Sie zum Eigenbrötler, backen Brot und Brötchen in Zukunft selbst, ohne Zusatzstoffe und Backmischungen. Sie stellen echte Vollkornbrote wie Mehrkorn-, Dinkel-Buchweizen- oder Sonnenblumenbrot her. Auch Brötchen, Knäckebrot und Dinkelstangen werden gebacken. Dazu passende Aufstriche pikant oder süß.
**Bitte mitbringen:** Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

**Singen, Kurs 37714**
Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin GGB, Kräuterpädagogin
Di, 31.03.20, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 36,00 € inkl. 13,00 € für Lebensmittel





### LUMARA – BACKEN OHNE BODEN

An diesem Abend werden pikante und süße Köstlichkeiten gebacken und Sie lernen die Anwendungsmöglichkeiten der professionellen Backformen und des dazugehörigen Zubehörs kennen. Bitte beachten Sie, dass es bei diesem Kurs lediglich um die Handhabung der Produkte geht. Es handelt sich um keine Verkaufs- bzw. Werbeveranstaltung. Getränke können vor Ort erworben werden.

**Hohenfels, Kurs 37715**
Annerose Michalski
Di, 03.03.20, 18.00-21.00 Uhr
Deutwang, Café Fuchs und Hase
Schernegger Str. 16 · 24,50 € inkl. Lebensmittelkosten

### OSTERBÄCKEREI MIT LUMARA

**Der Spezialist für professionelles Backen**
Sie suchen neue Inspirationen oder wollen Ihre Kenntnisse auf den neuesten Stand bringen. Wir wollen verschiedene Köstlichkeiten mit professionellem Werkzeug herstellen. Mit guter Laune und ein bisschen handwerklichem Geschick zaubern auch Sie die schönsten Backkreationen. Bitte beachten Sie, dass es bei diesem Kurs lediglich um die Handhabung der Produkte geht. Es handelt sich um keine Verkaufs- bzw. Werbeveranstaltung. Getränke können vor Ort erworben werden.
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für die Köstlichkeiten

**Hohenfels, Kurs 37716**
Annerose Michalski
Di, 17.03.20, 18.00-21.00 Uhr
Deutwang, Café Fuchs und Hase
Schernegger Str. 16 · 28,50 € inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten + Rezepte

**Hohenfels, Kurs 37717**
Annerose Michalski
Di, 24.03.20, 18.00-21.00 Uhr
Deutwang, Café Fuchs und Hase
Schernegger Str. 16 · 28,50 € inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten + Rezepte

### INDIVIDUELLES BACKEN FÜR DEN KINDERGEBURTSTAG

An diesem Abend backen wir Köstlichkeiten (süß und pikant) für den Kindergeburtstag sowie schnelle Torten für die Familienfeier. Ganz individuell können Allergien beim Selbstgebackenen berücksichtigt werden. Mit guter Laune und ein bisschen handwerklichem Geschick zaubern auch Sie die schönsten Backkreationen. Getränke können vor Ort erworben werden.
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für die Köstlichkeiten

Anmeldung nur über die vhs möglich. Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung: donath@vhs-landkreis-konstanz.de

**Hohenfels, Kurs 37718**
Annerose Michalski
Termin, Uhrzeit nach Absprache
Deutwang, Café Fuchs und Hase
Schernegger Str. 16 · 30,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten + Rezepte

## KAFFEESEMINAR

### COFFEE LOVERS

**Kaffeeseminar mit Röstvorführung und Verkostung**
In dieser kompakten Veranstaltung erfahren Sie Interessantes über Herkunft, Anbau, Ernte, Aufbereitung und Zubereitung unseres Lieblingsgetränks. Wir rösten gemeinsam am Trommelröster und verkosten (cuppen) verschiedene Herkunftskaffees gemäß internationalem Standard. Manfred Bönisch fungiert als Röstmeister, zertifizierter Barista und kennt einige seiner Kaffeefarmer persönlich.

**Gottmadingen, Kurs 38001**
Manfred Bönisch
Sa, 25.04.20, 14.00-17.30 Uhr
Better Days Coffee Company
J. G. Fahr Str. 1/1 · 44,00 € inkl. Verkostung

## GIN TASTING

### GIN-TASTING -– GIN VON PUR BIS TONIC

**Geschmack und Geschichte eines faszinierenden Getränks**
Seit einigen Jahren erfreut sich Gin steigender Beliebtheit und das vollkommen zu Recht. Sowohl pur als auch als Bestandteil von Longdrinks oder Cocktails beweist er seine Vielschichtigkeit. Um diesen Wacholderbrand etwas besser zu verstehen, laden wir Sie zu diesem besonderen Tasting ein. Dabei wird die Geschichte des Gins ebenso vorgestellt wie Herstellungstechniken und Besonderheiten. Legenden und Anekdoten um die Spirituose runden den Abend ab.

**Radolfzell, Kurs 38010**
Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer,
Gerhard Stehle, Ingenieur, Whiskyliebhaber
Sa, 16.05.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. 5 Gins, Wasser, bunte Unterlage, Sekt und Tonic Water

**Stockach, Kurs 38011**
Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer,
Gerhard Stehle, Ingenieur, Whiskyliebhaber
Sa, 23.05.20, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. 5 Gins, Wasser, bunte Unterlage, Sekt und Tonic Water

## WEINSEMINARE

### WEIN & SCHOKOLADE

Sie lieben Schokolade und trinken auch gerne Wein? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie werden überrascht sein, welche spannenden Kombinationen ganz hervorragend munden! Seien Sie gespannt!

**Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38201**
Lothar Müller, Weinakademiker WSET
Do, 13.02.20, 19.00-21.00 Uhr
Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26
42,00 € inkl. Verkostung

### KÄSE & WEIN

Der absolute Klassiker unter den Weinkombinationen: Käse trifft auf Wein. Sicherlich haben auch Sie schon verschiedene Käsesorten zu Wein genossen und vielleicht bereits eine Lieblingsverbindung gefunden? An diesem Termin probieren wir typische Käsesorten mit verschiedenen Weinen. Sie werden sich wundern, wie sich die Weine je nach Käsesorte geschmacklich verändern. Natürlich sind auch ein paar ungewöhnliche Wein/Käse Kombinationen geplant.

**Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38202**
Lothar Müller, Weinakademiker WSET
Do, 27.02.20, 19.00-21.00 Uhr
Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26
42,00 € inkl. Verkostung

### BODENSEEWEIN – DEGUSTATION TEIL I

**Badischer Bodensee, Thurgau, Schaffhausen**
Die Weinregion Bodensee ist mit insgesamt rund 1600 ha Fläche nicht nur ein großes Weinanbaugebiet, sondern aufgrund der Höhenlage und Bodenstruktur und vor allem dem Bodensee selbst, der als Wärme und Kältespeicher zugleich dient, ein ganz besonderes Weingebiet. Ungefähr 160 Winzer aus vier Ländern rund um den See bauen

zwar ähnliche Rebsorten an, die Weine schmecken aber durchweg unterschiedlich. Heute Abend begeben wir uns auf eine Reise um den westlichen Bodensee.

**Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38203**
Lothar Müller, Weinakademiker WSET
Do, 19.03.20, 19.00-21.00 Uhr
Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26
42,00 € inkl. Verkostung

### BODENSEEWEIN – DEGUSTATION TEIL II

**Württembergischer + Bayrischer Bodensee, St. Gallen, Vorarlberg**
Heute Abend begeben wir uns auf eine Reise um den östlichen Bodensee.

**Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38204**
Lothar Müller, Weinakademiker WSET
Do, 26.03.20, 19.00-21.00 Uhr
Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26
42,00 € inkl. Verkostung

### SPARGEL & WEIN

Bald ist es wieder soweit, der kulinarische Schatz der Deutschen ist wieder da: Spargel! Ob nature, mit Butter oder Sauce Hollandaise, mit Kartoffeln oder Schinken, kalt oder warm – dieses Gemüse ist nicht umsonst der Star der deutschen Frühlingsküche und ein Traum für alle genussfreudigen Menschen! Apropos Genießer: nicht umsonst sind viele Spargelliebhaber zugleich auch Wein-Liebhaber! An diesem Abend klären wir, welchen Wein man zu welchem Spargelgericht genießt.

**Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38205**
Lothar Müller, Weinakademiker WSET
Do, 23.04.20, 19.00-21.00 Uhr
Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26
42,00 € inkl. Verkostung

### PERLEN UND PERLEN

**Sekt- und Champagner-Degustation begleitet von der Kunst der Glasperlenherstellung**
Wenn Sekt ins Glas perlt ist es meist ein besonderer Anlass. In angenehmer Atmosphäre können Sie die Geheimnisse der feinen Perlen kennenlernen. Ein Knistern, ein Plopp, ein Aufschäumen und der erste Schluck, aber wie kommen die Perlen in die Flasche? Was macht Champagner so besonders und einzigartig? Was ist der Unterschied zwischen Prosecco, Crèmant und Sekt? Bei der Verkostung edler Schaumweine entführen wir Sie in die faszinierende Welt der Glasperlenmacher-Handwerkskunst.

**Reichenau, Kurs 38207**
Isolde Bader, Assistant Sommelier
Mi, 01.04.20, 18.30-20.00 Uhr
Vivas Glasperlen und Unikatschmuck
Im Palmenetter 19 · 34,00 € inkl.
5 Schaumweine und Fingerfood

## LIKÖRE & SIRUP

### SOMMERFRISCHE LIKÖRE UND SIRUP SELBST GEMACHT

Für den Sommer leckere Limonaden und Mixgetränke mit eigenen Sirupen herstellen. Wie wäre es mit Rhabarberlimonade oder Gin mit Gurken-Basilikum-Sirup. Dazu Liköre mit unterschiedlichen Herstellmethoden, die man nicht so einfach kaufen kann. Lecker zum Selbertrinken und super zum Verschenken. Jeder kann am Schluss 6 - 7 Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen.

**Singen, Kurs 38279**
Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin
staatlich geprüft A +B
Do, 30.04.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 38,50 € + 15,00 € für Materialkosten

**Singen, Kurs 38280**
Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin
staatlich geprüft A +B
Do, 14.05.20, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 38,50 € + 15,00 € für Materialkosten

## BRAUKURS & BRAUEREIFÜHRUNGEN

### HOPFEN UND MALZ BIERSEMINAR FÜR EINSTEIGER

Für all diejenigen, die sich intensiver mit dem Thema Bier auseinandersetzen möchten, bieten wir ein spezielles Bierseminar an. Sie werden in einem kurzen, unterhaltsamen Vortrag vom Braumeister der Ruppaner-Brauerei in die Herstellung und die Geschichte des Bieres eingeführt. Im anschließenden kulinarischen Teil lernen Sie bei einer Bierverkostung, das fertige Bier mit all Ihren Sinnen zu erleben und die verschiedenen Sorten zu unterscheiden.

**Konstanz, Kurs 38307**
Dirk Höchsmann, Dipl.-Braumeister,
Maximilian Maas
Fr, 08.05.20, 17.00-21.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51
32,00 € inkl. Bier und Imbiss

### BRAUKURS IN DER RUPPANER BRAUEREI

Unser Braukurs beginnt mit einer kurzen Einführung in die Bierbereitung und dann geht es auch schon los mit dem Maischen des Malzes. Im Laufe unseres Brautages gibt es natürlich eine Vesper zur Stärkung und für Flüssiges aus der Ruppaner Brauerei ist ebenfalls gesorgt. Im Laufe des Mittags wird eine Führung durch die Brauerei angeboten. Der Braukurs endet um etwa 14.00 Uhr und nach ca. 3 - 4 Wochen Gärung und Lagerung kann das Bier dann an einem Abend gemeinsam verkostet werden.

**Konstanz, Kurs 38308**
Dirk Höchsmann, Dipl.-Braumeister,
Maximilian Maas
Sa, 25.04.20, 10.00-14.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51
56,00 € inkl. Bier und Imbiss

### RUPPANER – BESUCH BEI DER EINZIGEN BRAUEREI AM BODENSEE

Mit der Bewilligung der Brauereigerechtigkeit 1795 wurde der Grundstein für eine 200 Jahre erfolgreiche Konstanzer Brautradition gelegt. Die Familie Ruppaner führt in siebter Generation die einzige Brauerei am Bodensee. Bier ist ein Produkt, an das hohe qualitative Anforderungen gestellt werden, insbesondere die Frische entscheidet über den hochklassigen Geschmack. Braumeister Dirk Höchsmann wird Sie durch die Produktion führen und Ihnen die Prozesse beim Bierbrauen erklären.

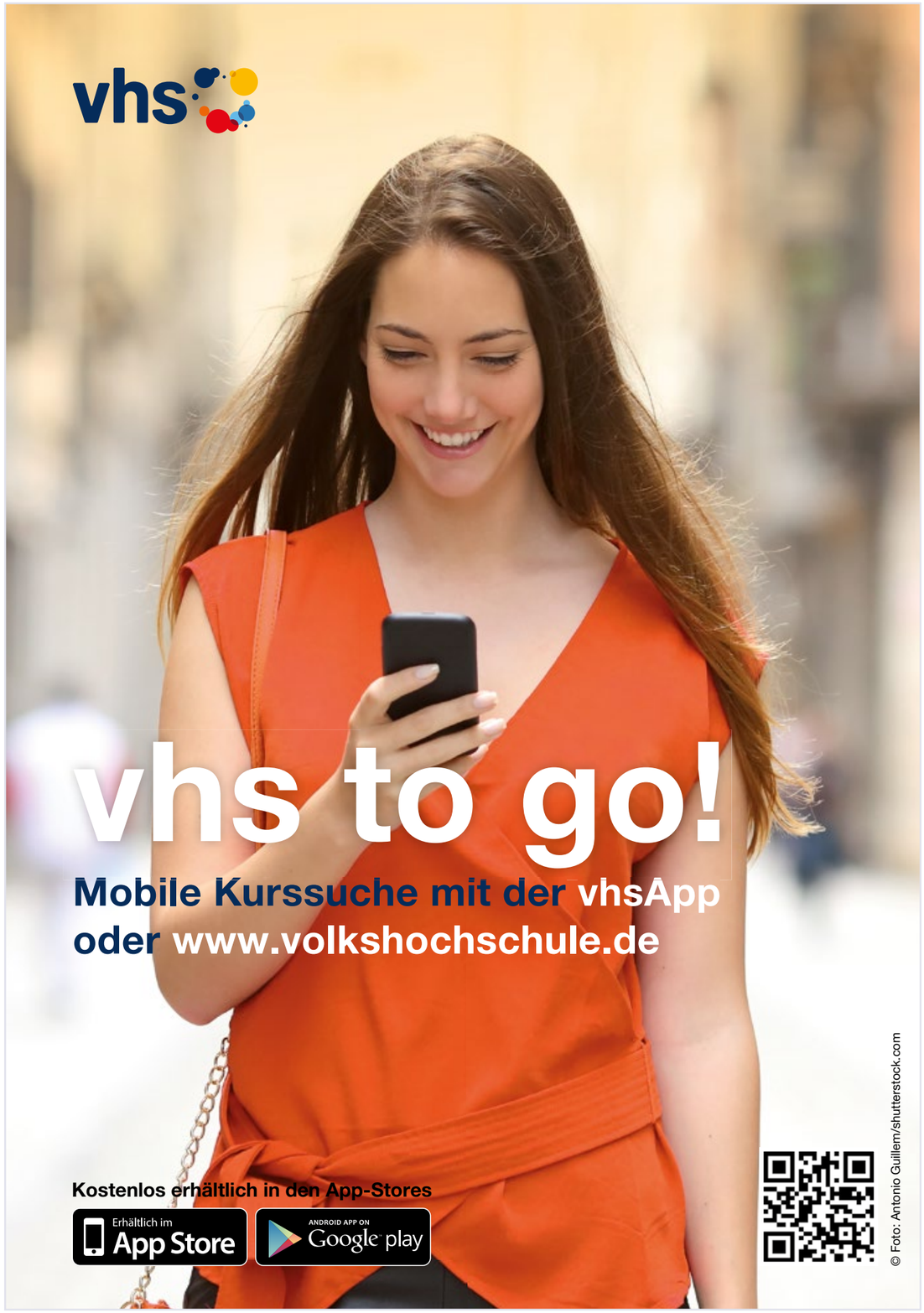
**Konstanz, Kurs 38309**
Dirk Höchsmann, Dipl.-Braumeister
Do, 06.02.20, 18.00-21.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51
9,00 € inkl. Verkostung

**Konstanz, Kurs 38310**
Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister
Sa, 08.02.20, 13.00-16.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51
9,00 € inkl. Verkostung

**Konstanz, Kurs 38311**
Dirk Höchsmann, Dipl.-Braumeister
Fr, 20.03.20, 17.00-20.00 Uhr
Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51
9,00 € inkl. Verkostung







**ANSPRECHPARTNERIN**

**Laura Pacilli**
**Grundbildung**
**07531/5981-16**
**pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de**

**GRUNDBILDUNG**

- **Der Begriff Grundbildung beschreibt das notwendige Wissen, das man zur Orientierung und Teilhabe in der Gesellschaft benötigt.**
- **Neben Lesen, Schreiben und Rechnen sind das zum Beispiel auch der Umgang mit dem Computer oder mit Geld, Englischkenntnisse und noch Vieles mehr.**
- **Zur Grundbildung gehört auch das außerschulische Angebot für Jugendliche und Erwachsene, die einen Schulabschluss verpasst haben oder sich allgemein weiterbilden wollen.**
- **Wir beraten Sie gern und vertraulich: Dienstag, 09.00-12.00 Uhr und Donnerstag, 15.00-17.00 Uhr.**





# Grundbildung

Grundbildung ····· 136
vhs-Lernwerkstatt ····· 136
Lese- & Schreibtraining ····· 136
EDV & Medienkompetenz ····· 137
Lernportal www.ich.will.lernen.de ····· 137
Brückenkurse ····· 137
Englisch A1 Starterkurse ····· 137
Zweisprachige Kinderlesungen ····· 138

**WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA FINDEN SIE UNTER:**

**www.fach-gral.de**
(Fachstelle für Grundbildung und Alphabetisierung Baden-Württemberg)
**www.alphabetisierung.de**
**www.alphabund.de**
**www.ich-will-lernen.de**
**www.grundbildung.de**
**www.abendschulen.info**

## GRUNDBILDUNG

### Was heißt Grundbildung?

Von den Deutsch sprechenden Erwachsenen lesen und schreiben im Jahr 2018 noch 12,1 Prozent auf einem niedrigen Kompetenzniveau. Hochgerechnet auf die Bevölkerung verbleiben rund 6,2 Millionen Erwachsene im Bereich geringer Literalität (vgl. leo-Presseheft 2019). Das heißt, diese Menschen können nicht ausreichend lesen und schreiben und sind deshalb von vielen Dingen des täglichen Lebens ausgeschlossen. Sie können zum Beispiel keine Fahrpläne lesen, keine Formulare ausfüllen oder ihren Kindern nicht bei den Hausaufgaben helfen. Geht es Ihnen auch so? Dann kommen Sie doch in einen unseren Kurse, wir helfen Ihnen!

### Grundbildung an der vhs Landkreis Konstanz e.V.

Die vhs Landkreis Konstanz e.V. war in den Jahren 2018 und 2019 Projektstandort für das vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg geförderte Modellprojekt Grundbildungszentrum. Während der Projektlaufzeit wurde das Angebot des Fachbereichs Grundbildung entwickelt und ausgebaut, im Landkreis wurden tragfähige Netzwerkstrukturen geschaffen, die eine nachhaltige und dauerhafte Zusammenarbeit verschiedener Akteure gewährleisten. Ziel ist es, Betroffenen Unterstützung und Orientierung zu bieten, die geschaffenen Netzwerke zu stärken und Fortbildungsangebote für Multiplikatoren zu schaffen.

**Das Kursangebot Grundbildung richtet sich an:**

- Berufsstätige
- geringfügig Beschäftigte
- Arbeitslose
- und alle, die wieder/weiter lernen möchten!

**Kursteilnahme und Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt nach der Kursberatung. Dazu rufen Sie uns einfach an: Tel.: 07531/5981-16 und vereinbaren ein persönliches Beratungsgespräch. Im Gespräch finden wir heraus, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt.

**Teilnehmerberatung**

(nach telefonischer Terminvereinbarung)
Dienstag: 09.00-12.30 Uhr
Donnerstag: 15.00-17.00 Uhr
Diese Beratung ist für Sie gebührenfrei.

**Die Grundbildungskurse können bei Bedarf über das Bundesprogramm Bildungsprämie teilfinanziert werden.**
Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren, höchstens 500,00 €. Weiterbildungsinteressierte zahlen daher nur einen Teil der ausgewiesenen Gebühren. Ausführliche Information siehe Umschlagseite innen hinten.

## VHS-LERNWERKSTATT

In der vhs-Lernwerkstatt lernen Sie selbstständig, aber mit Unterstützung unserer Berater/-innen. Sie möchten besser lesen und schreiben können? Oder die einfachsten Rechenregeln von Anfang an lernen? Sie möchten Ihre Schulkenntnisse wieder auffrischen oder Sie suchen einen (Wieder-) Einstieg ins Lernen und ins Berufsleben? Kommen Sie in unsere Lernwerkstatt!

### VHS-LERNWERKSTATT

**Singen, Kurs 67018**
Andrea Ohnewald-Weng
10 x Mi ab 05.02.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 41,00 €, Teilnehmende: 5-8
Anmeldung erforderlich

## LESE- UND SCHREIBTRAINING

Die folgenden Kurse eignen sich für Teilnehmende mit Deutsch als Muttersprache und Migrantinnen und Migranten, die seit vielen Jahren Deutsch sprechen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. In diesen Kursen werden Grundkenntnisse wiederholt und erweitert. Mit Übungen zur Grammatik, Rechtschreibung und Textbearbeitung verbessern Sie Ihre Lese-, Sprech- und Schreibkompetenzen.

### GRUNDBILDUNG
**Lese- und Schreibetraining**

**Konstanz, Kurs 67020**
Rotraud Wetzel
10 x Mo ab 10.02.20, 12.00-13.30 Uhr
vhs · 41,00 €, Teilnehmende: 5-8
Anmeldung erforderlich

**Konstanz, Kurs 67065**
Rotraud Wetzel
10 x Di ab 11.02.20, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 41,00 €, Teilnehmende: 5-8
Anmeldung erforderlich





**Konstanz, Kurs 67067**
Rotraud Wetzel
10 x Mo ab 10.02.20, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 41,00 €, Teilnehmende: 5-8
Anmeldung erforderlich

## EDV & MEDIENKOMPETENZ

### PC-GRUNDKENNTNISSE SCHRITT FÜR SCHRITT

In diesem Kurs lernen Sie ohne Druck die ersten Schritte bei der Anwendung des Computers. Sie lernen z. B. kurze Briefe am Computer zu schreiben, sich eine E-Mail-Adresse einzurichten und im Internet zu surfen.

**Wieviel kostet der Kurs?**
Ein Kurs mit 12 Unterrichtsstunden (6 Termine) kostet 128,00 €
Beratung unter: 07531/5981-16

**Konstanz / Singen, Kurs 67077**
vhs · Teilnehmende: 6-9
Anmeldung erforderlich

## WWW.ICH-WILL-LERNEN.DE LERNPORTAL NUTZEN

Lernen Sie online schreiben und rechnen oder verbessern Sie Ihre Kenntnisse in Deutsch, Mathematik und Englisch. Außerdem können Sie Übungen zum Thema Leben und Geld bearbeiten.

**Wieviel kostet der Kurs?**
Ein Kurs mit 12 Unterrichtsstunden (6 Termine) kostet 128,00 €
Beratung unter: 07531/5981-16

**Konstanz / Singen, Kurs 67080**
vhs · Teilnehmende: 6-9
Anmeldung erforderlich

**!**

**Nutzen Sie das kostenlose Lernportal www.ich-will-lernen.de**

## BRÜCKENKURSE

Brückenkurse sind ein Zusatzangebot im Rahmen des Vorbereitungskurses zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch Teilnehmende aus anderen Grundbildungskursen dürfen gerne Brückenkurse besuchen. Der Kurs ermöglicht einen fließenden Übergang zwischen Alphabetisierung/Grundbildung und abschlussorientierten Weiterbildungskursen. Mehr Informationen über die Abendschule finden Sie auf Seite 139.

### BRÜCKENKURS MATHEMATIK

Grundlagen in Mathematik; Grundrechenarten und Bruchrechnen.

**Singen, Kurs 67610**
Dr. Rodolfo Viezzer
9 x Mi ab 11.03.20, 17.30-19.15 Uhr
vhs · 113,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldung erforderlich

**Singen, Kurs 67610A**
Dr. Rodolfo Viezzer
6 x Mi ab 17.06.20, 17.30-19.15 Uhr
vhs · 76,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldung erforderlich

## ENGLISCH A1 STARTERKURSE FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Diese Kurse sind für Teilnehmende geeignet, die keine Englischkenntnisse haben und/oder lernungewohnt sind. Beratung und Anmeldung: Tel. 07531/5981-16, dienstags 09.00-12.00 Uhr sowie donnerstags 15.00-17.00 Uhr.

### ENGLISH STARTER A1
**Go for it! Starter, Lektion 1-4**

**Konstanz, Kurs 42900**
Andreea Flavia Cirlan
12 x Di ab 21.04.20, 18.00-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 129,00 € + Lernmaterial, Teilnehmende: 4-6
Anmeldung erforderlich

### ENGLISH STARTER A1
**Go for it! Starter, Lektion 1-4**

**Singen, Kurs 42904**
Aviv Honold
14 x Do ab 05.03.20, 17.00-18.15 Uhr
vhs · 126,00 € + Lernmaterial
Teilnehmende: 4-6
Anmeldung erforderlich



**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.

Sommer vhs

## ZWEISPRACHIGE KINDERLESUNGEN

Die Volkshochschule organisiert in Zusammenarbeit mit Stadtbibliotheken aus dem Landkreis zweisprachige Kinderlesungen für Kinder ab 4 Jahren. Ehrenamtliche Lesepaten aus unterschiedlichen Sprach- und Kulturkreisen ermöglichen diese Lesungen. Mit dieser Initiative möchten wir die Kampagne für die Bekämpfung des funktionalen Analphabetismus in Deutschland unterstützen und Kinder mit Büchern vertraut machen. Mit den zweisprachigen Vorlesestunden möchten wir auch mehrsprachige Familien dafür sensibilisieren, wie wichtig das Vorlesen in der Muttersprache ist. Wenn das Kind seine Muttersprache gut kennt, wird es in der Regel auch Deutsch besser lernen.

Anmeldung erwünscht unter Telefonnummer: 07531/5981-16.
Bitte bei der Anmeldung den Name des Kindes und die Kurs Nr. angeben.

**Die Kinderlesungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist erwünscht.**

**KINDERLESUNG**
**AUF DEUTSCH & ITALIENISCH**
**Konstanz, Kurs 67901**
Lesepatin: Angela Lombardo
Fr, 21.02.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

**KINDERLESUNG**
**AUF DEUTSCH UND ENGLISCH**
**Singen, Kurs 67903**
Lesepatin: Richelle Coffin-Schlieker
Fr, 13.03.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, August-Ruf-Straße 13
gebührenfrei

**KINDERLESUNG**
**AUF DEUTSCH & KROATISCH**
**Konstanz, Kurs 67905**
Lesepatin: Jovana Nedic-Cvetkovic
Fr, 20.03.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

**KINDERLESUNG**
**AUF DEUTSCH & RUMÄNISCH**
**Konstanz, Kurs 67906**
Lesepatin: Anda Lohan
Fr, 24.04.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

**KINDERLESUNG**
**AUF DEUTSCH & ALBANISCH**
**Konstanz, Kurs 67907**
Lesepatin: Albana Bejta-Gjocaj
Fr, 15.05.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

**KINDERLESUNG**
**AUF DEUTSCH & NEUGRICHISCH**
**Konstanz, Kurs 67909**
Lesepatin: Elektra Papasimakis
Fr, 19.06.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

**KINDERLESUNG**
**AUF DEUTSCH & SPANISCH**
**Konstanz, Kurs 67911**
Lesepatin: Gabriela Gomez
Fr, 17.07.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

# vhs-Schulabschlüsse

## Abendhauptschule der vhs Landkreis Konstanz e.V.

**Vorbereitungskurs zum Erwerb des Hauptschulabschlusses**
Ein Hauptschulabschluss verbessert die Chancen auf einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz in hohem Maße. Wir bereiten die Teilnehmenden unseres Vorbereitungskurses auf die staatliche Schulfremdenprüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses vor. Diese Prüfung findet einmal im Jahr (in der Regel im Mai/Juni) statt und wird vom staatlichen Schulamt in Kooperation mit einer Schule im Landkreis durchgeführt.

**Voraussetzungen:** Beendigung der gesetzlichen Schulpflicht, Mindestalter 16 Jahre

**Beginn und Dauer des nächsten Kurses:** Montag, 09.11.2020, kein Unterricht in den Schulferien

**Informationsabend (Teilnahme ist verpflichtend):** Montag, 19.10.2020, 18.00 Uhr, Singen, vhs

**Unterrichtszeiten und Ort:** 3 Wochentage, Mo+Mi+Fr, Unterrichtszeiten werden am Info-Aabend bekannt gegeben, Singen, Robert-Gerwig-Schule und vhs

**Kosten:** 40,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)*, 210,00 € Lehrgangsgebühr*

**Information:** Sekretariate der vhs-Hauptstellen in Konstanz, Radolfzell, Singen und Stockach

**Anmeldung:** Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen; Anmeldeformulare erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs

## Abendrealschule der vhs Landkreis Konstanz e.V.

**Leitung: Frank Raddatz**
Der Realschulabschluss ist als mittlerer Bildungsabschluss Voraussetzung für viele anspruchsvolle Berufe in Wirtschaft und Verwaltung. Er eröffnet Perspektiven – eine weitere schulische Ausbildung, eine Berufsausbildung, Aufstiegsmöglichkeiten für Berufstätige. In einem 2-jährigen Lehrgang bereiten sich die Teilnehmenden in einem Teilzeitkurs mit in der Regel 20 Stunden Unterricht pro Woche auf die Teilnahme an der Abschlussprüfung vor. Der Unterricht an der Abendrealschule ist als berufsbegleitender Lehrgang konzipiert. Die Abendrealschule der vhs Landkreis Konstanz e.V. ist eine staatlich anerkannte Ersatzschule.

**Voraussetzungen:** Mindestalter: 17 Jahre bei Schulbeginn; Beendigung der gesetzlichen Schulpflicht; Sie können Englischkenntnisse nachweisen; Sie sind/waren berufstätig

**Beginn des nächsten Lehrgangs:**
Dienstag, 15.09.20

**Informationsabend (Teilnahme ist verpflichtend):** Montag, 14.09.2020, 18.00 Uhr, Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule

**Unterrichtszeiten und Ort:** Montag-Donnerstag, 17.30-21.45 Uhr, Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule

**Kosten:** 50,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)*, 290,00 € Eigenanteil pro Schuljahr. Lehrbücher werden gegen eine Kaution von 180,00 € leihweise zur Verfügung gestellt.*

**Information:** Sekretariate der vhs-Hauptstellen in Konstanz, Radolfzell, Singen und Stockach

**Anmeldung:** Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen. Anmeldeformulare und unser ausführliches Informationsblatt erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs. Über das Vorliegen der Anmeldevoraussetzungen und die Aufnahme entscheidet die Schulleitung.

**abendrealschule@vhs-landkreis-konstanz.de**
**www.vhs-abendrealschule-konstanz.de**

## Berufliches Abendgymnasium der vhs Landkreis Konstanz e.V.

**Leitung: OStD i.R. Manfred Hensler**
Wer sich beruflich entscheidend weiterentwickeln oder den Zugang zum Studium erwerben will, kommt an Abitur oder Fachhochschulreife nicht vorbei. In zwei bzw. drei Jahren bereiten sich die Teilnehmenden auf die Fachhochschulreife bzw. das Abitur vor. Der Unterricht am Abendgymnasium ist berufsbegleitend konzipiert. Das Abendgymnasium der vhs Landkreis Konstanz e.V, ist eine staatlich anerkannte Privatschule.

**Voraussetzungen:** Mindestalter 18 Jahre, nachgewiesener Realschulabschluss (oder ein gleichwertiger Abschluss, z. B. Versetzung in Klasse 11 eines Gymnasiums), nachgewiesene abgeschlossene Berufsausbildung oder eine zweijährige Berufstätigkeit (anrechenbar: Führung eines Familienhaushalts, nachgewiesene Arbeitslosigkeit). Außerdem Berufstätigkeit in den ersten eineinhalb Jahren, ab 12.2 ist die Berufstätigkeit freigestellt. Sie haben dann ein Anrecht auf Ausbildungsförderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG - Auskunft erteilt das Amt für Ausbildungsförderung beim Landratsamt Konstanz).

**Beginn des nächsten Lehrgangs:**
Mittwoch, 21.09.2020 für Klassen 12 und 13
Mittwoch, 14.09.2020 für Klasse 11

**Unterrichtszeiten und Ort:** Montag - Donnerstag von 17:00 Uhr bis 21:50 Uhr, Berufsschulzentrum Radolfzell, Alemannenstr. 15

**Kosten:** 80,00 Euro Aufnahmegebühr (bei der Anmeldung)*. 570,00 € Eigenanteil pro Schuljahr.* 200,00 € Kaution für leihweise zur Verfügung gestellter Lehrbücher.*

**Anmeldung:** Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen. Anmeldeformulare und unser ausführliches Informationsblatt erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs. Sie finden das Anmeldeformular auch unter www.vhs-agy-radolfzell.de. Über das Vorliegen der Anmeldevoraussetzungen und die Aufnahme entscheidet die Schulleitung.

**agy@vhs-landkreis-konstanz.de**
**www.vhs-agy-radolfzell.de**

* Änderungen vorbehalten

### ANSPRECHPARTNERINNEN KONSTANZ

**Katrin Wladarz,** Kursberatung, -organisation
07531/5981-29
wladarz@vhs-landkreis-konstanz.de

**Verena Fuchs,** Kursorganisation
07531/5981-0
fuchs@vhs-landkreis-konstanz.de

**Laura Pacilli,** Gremienarbeit
07531/5981-16
pacillli@vhs-landkreis-konstanz.de

### ANSPRECHPARTNERIN RADOLFZELL

**Susanne Berenbach,** Kursberatung, Kursorganisation
07732/89348-63
berenbach@vhs-landkreis-konstanz.de

### ANSPRECHPARTNERIN STOCKACH

**Kümüschai Stephan,** Kursberatung, Kursorganisation
07771/9381-0
stephan@vhs-landkreis-konstanz.de

### ANSPRECHPARTNERINNEN SINGEN

**Gabriele Wahl,** Kursplanung, Kursorganisation
07731/9581-25
wahl@vhs-landkreis-konstanz.de

**Kümüschai Stephan,** Kursberatung, Kursorganisation
07731/9581-57
stephan@vhs-landkreis-konstanz.de

**Monika Barz,** Kursorganisation, Prüfungen
07731/9581-31
barz@vhs-landkreis-konstanz.de

**Christine Wenger,** Abrechnung
07731/9581-0
wenger@vhs-landkreis-konstanz.de

### GESAMTVERANTWORTUNG

**Nikola Ferling**





# Deutsch

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir. vhs Sprachenschule


Kursberatung & Einstufung ..... 142
Allgemeine Informationen zu den Deutschkursen ..... 142
Integrationskurse mit Alphabetisierung ..... 143
Integrationskurse A1 – B1 ..... 144
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ..... 148
Orientierungskurse ..... 147
Berufssprachkurse ..... 149
Firmenkurse Deutsch ..... 149
Einzelunterricht ..... 149
Deutsch individuell B1 - C1 ..... 149
Deutsch für Fortgeschrittene B1plus - C1 ..... 150
Prüfungsvorbereitung B1, B2 und C1 ..... 151
Goethe-Prüfungen ..... 151
Gebärdensprache ..... 152
Schweizerdeutsch ..... 152
Weg zur Einbürgerung ..... 153




**LERNEN SIE DEUTSCH ...**

- **in unseren Integrationskursen A1 – B1**
- **in Berufssprachkursen auf dem Niveau B2 (DeuFöV)**
- **in unseren Deutschkursen für Fortgeschrittene B1plus – C1**
- **gezielt in einem Prüfungsvorbereitungskurs B1, B2 oder C1**
- **individuell in unseren Kursen zur Grammatik, zur Lese- und Schreibfertigkeit sowie in Konversationskursen**
- **im Rahmen einer Firmenschulung im Team**
- **zu Ihren Wunschzeiten im Einzelunterricht**

## KURSBERATUNG & EINSTUFUNG ZUM SEMESTERSTART

**Konstanz · Katzgasse 7**
Montag, 20.01.20, 13.30-17.00 Uhr

**Radolfzell · Schützenstr. 84**
Donnerstag, 22.01.20, 14.00-17.00 Uhr

**Singen · Theodor-Hanloser-Straße 19**
Dienstag, 21.01.20, 14.00-17.00 Uhr

**Stockach · Hauptstraße 1**
Freitag, 24.01.20, 13.00-16.00 Uhr

## KURSBERATUNG WÄHREND DES SEMESTERS

**Konstanz · Katzgasse 7**
Montags, 13.30-16.30 Uhr (14-tägig) !
Donnerstags, 09.00-12.00 Uhr

**Radolfzell · Schützenstr. 84**
Montags, 09.00-12.00 Uhr
Donnerstags, 14.00-17.00 Uhr (14-tägigi) !

**Singen · Theodor-Hanloser-Straße 19**
Dienstags, 14.00-17.00 Uhr (14-tägig) !
Mittwochs, 09.00-12.00 Uhr

**Stockach · Hauptstraße 1**
14-tägig, nur mit Termin
07771/9381-11

## EINSTUFUNGSTEST

**Nur mit persönlicher Anmeldung im Sekretariat**

Die Sekretariatsöffnungszeiten sowie die aktuellen Beratungstermine finden Sie auf unserer Homepage:
**www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**! An diesen Tagen wechseln sich Beratung und Einstufungstest wochenweise ab. Bitte rufen Sie uns an oder schauen Sie auf unsere Homepage.**

## GEFÖRDERTE DEUTSCHKURSE (BAMF)

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert seit 2005 auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes Integrationskurse mit in-tensivem Sprachunterricht und landeskundlichen Inhalten und seit 2016 zusätzlich Berufssprachkurse für Fortgeschrittene (DeuFöV). Die vhs Landkreis Konstanz e.V. ist als Träger beider Kursarten zugelassen.

## INTEGRATIONSKURSE A1 – B1 MIT 600 ODER 900 UE

**Wer kann am Integrationskurs teilnehmen?**
- Migrant/-innen mit Berechtigungsschein (Antrag kann auch bei der vhs gestellt werden) oder Verpflichtung
- Selbstzahlende

**Kosten:**
- 195,00 Euro pro Modul mit Berechtigungsschein
- Kostenfrei auf Antrag bei ALG II mit Berechtigungsschein
- 390,00 Euro für Selbstzahlende

**Anmeldung, nur persönlich (Beratungszeiten s. oben)**
Bitte bringen Sie Folgendes mit:
- Berechtigungsschein (s. auch oben) oder Verpflichtung
- ggf. Bescheid über Arbeitslosengeld II
- Personalausweis oder Reisepass

## BERUFSSPRACHKURSE (GEM. § 45 AUFENTHG)

**Basismodul B1 – B2 (DeuFöV)**
Vollzeit- und Teilzeitkurse mit insgesamt 400 oder 500 Unterrichtseinheiten (UE)
**Teilnahmevoraussetzungen:**
- B1-Zertifikat oder Einstufungstest
- Berechtigungsschein, ausgestellt vom BAMF, vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit
- Berechtigungsschein mit Eigenanteil (2,07 Euro/Unterrichtseinheit) für Teilnehmende, die bereits arbeiten

## DEUTSCH INDIVIDUELL

**! Holen Sie sich unsere Flyer »Deutsch lernen« und »Berufssprachkurse«!**

**! Come and collect an information sheet – available in many languages**

**! Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf unserer Homepage auf Deutsch und Englisch: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge | Bundesministerium für Arbeit und Soziales





## INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Die Integrationskurse mit Alphabetisierung sind für Teilnehmende konzipiert, die nicht ausreichend lesen oder schreiben können. In diesen Kursen lernt man den Umgang mit Stift, Papier und Buchstaben (primäre Analphabeten) oder den Umgang mit der lateinischen Schrift (Zweitschriftlerner). Dieser spezielle Integrationskurs ist aber auch für Teilnehmende geeignet, die von den schriftsprachlichen Anforderungen der allgemeinen Integrationskurse überfordert sind (funktionale Analphabeten). Die Grundförderung umfasst 900 (maximal 1200) Unterrichtsstunden plus Orientierungskurs (100 UE). Der Alphabetisierungskurs kann mit dem Deutschtest für Zuwanderer abgeschlossen werden.

### KN Konstanz

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 2**
**Konstanz, Kurs 4103-2**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 16.03.20
14.15-17.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 3**
**Konstanz, Kurs 4103-3**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 05.05.20
14.15-17.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 4**
**Konstanz, Kurs 4103-4**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 29.06.20
14.15-17.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 6**
**Konstanz, Kurs 4123-6**
25 x Di+Mi+Do+Fr, ab 19.02.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 1**
**Konstanz, Kurs 4123-7**
25 x Di+Mi+Do+Fr, ab 08.04.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 2**
**Konstanz, Kurs 4101-8**
25 x Di+Mi+Do+Fr, ab 06.02.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 2**
**Konstanz, Kurs 4123-8**
25 x Di+Mi+Do+Fr, ab 10.06.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 3**
**Konstanz, Kurs 4101-9**
25 x Di+Mi+Do+Fr, ab 26.03.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 3**
**Konstanz, Kurs 4123-9**
25 x Di+Mi+Do+Fr, ab 24.07.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

### SI Singen

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 2**
**Singen, Kurs 4101-2**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 16.03.20
08.30-11.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 3**
**Singen, Kurs 4101-3**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 05.05.20
14.00-17.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 4**
**Singen, Kurs 4101-4**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 29.06.20
14.00-17.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 5**
**Singen, Kurs 4130-5**
25 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 10.02.20
14.00-17.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 6**
**Singen, Kurs 4130-6**
25 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 30.03.20
14.00-17.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 1**
**Singen, Kurs 4106-7**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 16.03.20
08.30-11.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 1**
**Singen, Kurs 4130-7**
25 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 29.05.20
14.00-17.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 1, Wiederholerkurs**
**Singen, Kurs 4102-1**
25 x Mo+Di+Do+Fr, ab 22.06.20
08.30-11.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 2**
**Singen, Kurs 4106-8**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 18.05.20
08.30-11.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 2**
**Singen, Kurs 4105-1**
25 x Mo+Di+Do+Fr, ab 22.06.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 2**
**Singen, Kurs 4130-8**
25 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 27.07.20
14.00-17.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 3, Wiederholerkurs**
**Singen, Kurs 4102-3**
25 x Mo+Di+Do+Fr, ab 03.02.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Spezialabschnitt 3**
**Singen, Kurs 4106-9**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 15.07.20
08.30-11.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

## ST Stockach

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG**
**Modul 1**
**Stockach, Kurs 4107-1**
25 x Mo+Di+Mi+Do, ab 15.06.20
14.00-17.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

## INTEGRATIONSKURSE UND DEUTSCH A1 – B1

Im Folgenden finden Sie unsere Integrationskurse in Konstanz, Singen, Radolfzell und Stockach.

## KN Konstanz

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4112-1**
25 x Mo+Di+Mi, ab 21.04.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4118-1**
20 x Mo+Di+Mi+Do, ab 04.05.20
08.30-12.30 Uhr
Albert-Magnus-Haus · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4110-2**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 05.03.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4113-2**
25 x Mo+Mi+Do, ab 16.03.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4118-2**
20 x Mo+Di+Mi+Do, ab 23.06.20
08.30-12.30 Uhr
Albertus-Magnus-Haus · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4112-2**
25 x Mo-Di+Mi, ab 24.06.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule· 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4111-3**
25 x Mo+Mi+Do, ab 05.02.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4114-3**
20 x Mo+Di+Mi+Do, ab 18.03.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4110-3**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 23.04.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4113-3**
25 x Mo+Mi+Do, ab 20.05.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4119-4**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 03.02.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4111-4**
25 x Mo+Mi+Do, ab 20.04.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4114-4**
20 x Mo+Di+Mi+Do, ab 06.05.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4110-4**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 15.06.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4120-5**
25 x Di+Do+Fr, ab 31.03.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4119-5**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 20.04.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4114-5**
20 x Mo+Di+Mi+Do, ab 25.06.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich





**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4111-5**
25 x Mo+Mi+Do, ab 02.07.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4110-5**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 20.07.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4132-6**
25 x Mo+Mi+Do, ab 19.03.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4119-6**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 28.05.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4120-6**
25 x Di+Do+Fr, ab 23.06.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

## SI Singen

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4123-1**
25 x Di+Do+Fr, ab 04.02.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4137-1**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 10.02.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4129-1**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 21.04.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4120-1**
25 x Mo+Di+Do, ab 11.05.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4121-1**
20 x Mo+Di+Mi+Fr, ab 15.06.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4126-2**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 18.02.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4137-2**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 26.03.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4123-2**
25 x Di+Do+Fr, ab 09.04.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4129-2**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 16.06.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4121-2**
20 x Mo+Di+Mi+Fr, ab 20.07.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4120-2**
25 x Mo+Di+Do, ab 20.07.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4124-3**
25 x Mo+Di+Do, ab 12.03.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1, INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4126-3**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 02.04.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4137-3**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 15.05.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4123-3**
25 x Di+Do+Fr, ab 02.07.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4129-3**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 21.07.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4122-4**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 07.02.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4127-4**
25 x Mo+Di+Fr, ab 02.03.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4124-4**
25 x Mo+Di+Do, ab 18.05.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4126-4**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 27.05.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4137-4**
20 x Mo+Mi+Do+Fr, ab 08.07.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4127-5**
25 x Di+Do+Fr, ab 06.02.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4122-5**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 24.03.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4128-5**
25 x Mo+Mi+Fr, ab 11.05.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4126-5**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 15.07.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4136-6**
25 x Mo+Mi+Fr, ab 20.04.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4127-6**
25 x Di+Do+Fr, ab 23.04.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4122-6**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 14.05.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4128-6**
25 x Mo+Di+Fr, ab 22.07.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

## RA Radolfzell

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Teilzeitkurs am Abend**
**Radolfzell, Kurs 4132-1**
25 x Mo+Di+Do, ab 03.02.20
18.00-21.15 Uhr
Friedrich-Hecker-Gymnasium · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Radolfzell, Kurs 4116-1**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 23.06.20
08.30-12.30 Uhr
Milchwerk Radolfzell · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Teilzeitkurs am Abend**
**Radolfzell, Kurs 4132-2**
25 x Mo+Di+Do, ab 07.04.20.20
18.00-21.15 Uhr
Friedrich-Hecker-Gymnasium · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Teilzeitkurs am Abend**
**Radolfzell, Kurs 4132-3**
25 x Mo+Di+Do, ab 23.06.20
18.00-21.15 Uhr
Friedrich-Hecker-Gymnasium · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Radolfzell, Kurs 4115-4**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 10.03.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Teilzeitkurs am Abend**
**Radolfzell, Kurs 4117-5**
25 x Mo+Mi+Do, ab 16.03.20
18.00-21.15 Uhr
Friedrich-Hecker-Gymnasium · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 5, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Radolfzell, Kurs 4115-5**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 28.04.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Radolfzell, Kurs 4116-6**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 04.03.20
08.30-12.30 Uhr
Milchwerk Radolfzell · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Teilzeitkurs am Abend**
**Radolfzell, Kurs 4117-6**
25 x Mo+Mi+Do, ab 15.06.20
18.00-21.15 Uhr
Friedrich-Hecker-Gymnasium · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH B1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 6, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Radolfzell, Kurs 4115-6**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 22.06.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

## ST Stockach

**DEUTSCH A1/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 1, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Stockach, Kurs 4128-1**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 02.03.20
08.30-12.30 Uhr
Bürgerhaus Adler-Post · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A1/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 2, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Stockach, Kurs 4128-2**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 20.04.20
08.30-12.30 Uhr
Bürgerhaus Adler-Post · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/1 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 3, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Stockach, Kurs 4128-3**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 15.06.20
08.30-12.30 Uhr
Bürgerhaus Adler-Post · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH A2/2 INTEGRATIONSKURS**
**Modul 4, Vollzeitkurs am Vormittag**
**Stockach, Kurs 4128-4**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 20.07.20
08.30-12.30 Uhr
Bürgerhaus Adler-Post · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich





# ORIENTIERUNGSKURSE

Der Orientierungskurs ist Bestandteil des Integrationskurses. Unmittelbar nach dem Kurs findet an einem zusätzlichen Prüfungstag die Abschlussprüfung »Leben in Deutschland (LID)« statt.

## KN Konstanz

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Vollzeitkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 4133-7**
20 x Mo+Di+Mi+Do, ab 02.03.20
08.30-12.30 Uhr
Albertus-Magnus-Haus · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Teilzeitkurs am Nachmittag**
**Konstanz, Kurs 413110**
25 x Di+Mi+Do+Fr, ab 20.05.20
13.30-16.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH /ORIENTIERUNGSKURS**
**Teilzeitkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 4132-7**
25 x Mo+Mi+Do, ab 27.05.20
18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

## SI Singen

**DEUTSCH B1 ORIENTIERUNGSKURS**
**Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4137-7**
20 x Mo+Di+Mi+Fr, ab 06.03.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 413510**
25 x Mo+Di+Do+Fr, ab 09.03.20
08.30-11.45 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4134-7**
25 x Mo+Di+Do, ab 10.03.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4136-7**
25 x Mo+Mi+Fr, ab 26.06.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Vollzeitkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 4122-7**
20 x Mo+Di+Do+Fr, ab 06.07.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Teilzeitkurs am Abend**
**Singen, Kurs 4127-7**
25 x Di+Do+Fr, ab 09.07.20
18.00-21.15 Uhr
vhs · 390,00 €, Voranmeldung erforderlich

## RA Radolfzell

**DEUTSCH/ORIENTIERUNGSKURS**
**Vollzeitkurs am Vormittag**
**Radolfzell, Kurs 4135-7**
20 x Di+Mi+Do+Fr, ab 22.04.20
08.30-12.30 Uhr
Milchwerk Radolfzell · 390,00 €
Voranmeldung erforderlich

Wir beraten Sie und Ihre Familie zu Jobsuche, Sprachkursen, Wohnen, Schule, Kinderbetreuung und Freizeit in der Region. Bei uns gibt es auch Seminare und ein Welcome Café. Wir sprechen mehrere Sprachen.

**KONTAKT:**
Telefon: +49 7721 697 325-2 | +49 7721 922-239
E-Mail: welcome@wifoeg-sbh.de | welcome@vs.ihk.de
**welcome-sbh.de**

welcomesbh
schwarzwaldbaarheuberg
wifoegsbh


**!**

**UNSER BERATUNGSANGEBOT FÜR SIE**

- **kostenlose Kursberatung**
- **Einstufungstest**
- **Antragstellung beim BAMF**
- **Kooperation mit den Migrationsberatungsstellen und dem Jobcenter**

## DEUTSCH LERNEN MIT SYSTEM: DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER)

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs Sprachenschule

Das Kurssystem der vhs Landkreis Konstanz e. V. richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

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 festlegt (**A1, A2, B1, B2, C1, C2**).

**A**
**ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG**

### STUFE A1 (A1)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:**

**Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
**Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
**Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
**Schreiben** – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

### STUFE A2 (A2)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:**

**Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
**Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
**Lesen** – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
**Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

**B**
**SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

### STUFE B1 (B1)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:**

**Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
**Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
**Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
**Schreiben** – persönliche Briefe schreiben

### STUFE B2 (B2)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:**

**Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
**Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
**Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
**Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

**C**
**KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG**

### STUFE C1 (C1)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:**

**Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
**Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
**Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
**Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### STUFE C2 (C2)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:**

**Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
**Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
**Lesen** – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
**Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken





## BERUFSSPRACHKURSE

**BERUFSSPRACHKURS DEUTSCH (DEUFÖV)**
**Basismodul B1 – B2**

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Die Berufssprachkurse des BAMF sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. Das Basismodul B1 - B2 umfasst 500 UE. Für die Teilnahme müssen Sie das Niveau B1 erreicht haben. Die Basismodule vermitteln Deutschkenntnisse, die Sie generell in der Berufswelt benötigen. Der Kurs schließt mit einer B2-Prüfung ab.

**Singen, Kurs 41401, 500 UE**
100 x Mo+Di+Mi+Fr, ab 30.03.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 1.035,00 €
Voranmeldung erforderlich

**Radolfzell, Kurs 41402, 500 UE**
100 x Di+Mi+Do+Fr, ab 30.06.20
08.30-12.30 Uhr
vhs · 1.035,00 €
Voranmeldung erforderlich

**Weitere Kurse sind in Planung**

## DEUTSCH FIRMENKURSE

Wir orientieren uns an Ihrem Bedarf und stellen mit Ihnen ein passgenaues Angebot für Ihr Unternehmen zusammen.
**Ansprechpartnerin:** Nicola Ferling
ferling@vhs-landkreis-konstanz.de

**!**
**Pflegeberufe, Gastronomie, medizinische Berufe, Handwerk – wir organisieren Deutschkurse nach Bedarf**

## EINZELUNTERRICHT

Unsere Dozenten erteilen kommunikativen und handlungsorientierten Deutschunterricht, der speziell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt wird. Alle Niveaustufen sind willkommen. Die Termine können individuell abgestimmt werden.

**EINZELUNTERRICHT**
**Konstanz / Singen / Radolfzell / Stockach**

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 438,00 €

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten
vhs · 394,00 €

## DEUTSCH INDIVIDUELL B1 – C1

### DEUTSCH B2

**Grammatik und Schreiben**
Sie beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen und trotzdem fällt es Ihnen schwer, sich schriftlich korrekt auszudrücken? In diesem Kurs wiederholen oder festigen Sie wichtige Grammatikthemen und wenden das Gelernte an, indem Sie mit Hilfe von Vorlagen Texte schreiben. Mögliche Textsorten sind: Beschreibungen, Berichte, (offizielle) Briefe/Mails. In diesem Kurs werden auch zwei Teile der schriftlichen B2-Prüfung (Briefe schreiben und Sprachbausteine) geübt.

**Konstanz, Kurs 41603**
Ingeborg Becht
8 x Do, ab 23.04.20, 17.45-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 120,00 €
Anmeldeschluss: 14.04.20

### DEUTSCH KONVERSATION AB B2/C1

Ausgewählte Kapitel der deutschen Grammatik auf den Niveaustufen C1. Das Ziel des Kurses ist es, die flexible Anwendung verschiedener grammatikalischer Strukturen auf dieser Niveaustufe zu trainieren, um das Sprachgefühl zu sensibilisieren und stilistische Sicherheit zu gewinnen.

**Konstanz, Kurs 41602**
Birgit Schnack-Iorio
9 x Do, ab 02.04.20, 14.30-16.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Anmeldeschluss: 26.03.20

### DEUTSCH C1

**Übungen zur Grammatik**
Ausgewählte Kapitel der deutschen Grammatik auf den Niveaustufen C1. Das Ziel des Kurses ist es, die flexible Anwendung verschiedener grammatikalischer Strukturen auf dieser Niveaustufe zu trainieren, um das Sprachgefühl zu sensibilisieren und stilistische Sicherheit zu gewinnen.

**Konstanz, Kurs 41601**
Dr. Elisabeth Lattaro
5 x Mo+Fr, ab 29.06.20, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 60,00 €, Anmeldeschluss: 22.06.20

## DEUTSCH B1PLUS – C1 FÜR FORTGESCHRITTENE

### Deutsch B1PLUS

Sie haben den Integrationskurs abgeschlossen, vielleicht die Zertifikatsprüfung abgelegt oder auf andere Art und Weise Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 erlangt. Sie fühlen sich aber oft unsicher und benötigen noch Übung, um die deutsche Sprache mündlich und schriftlich richtig anzuwenden. In diesem Kurs festigen und üben Sie das bisher Gelernte und bereiten sich auf den Besuch weiterer Kurse auf höherem Niveau vor.

**DEUTSCH B1PLUS**
**Brückenkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 41505**
Uta Mekelburger-Mutz
20 x Mo+Mi+Fr, ab 20.04.20
09.00-12.15 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 09.04.20

**DEUTSCH B1PLUS**
**Brückenkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 41506**
N.N.
20 x Mi+Fr, ab 22.04.20, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 15.04.20

### Deutsch B2

Die Deutschintensivkurse der Mittelstufe B2 richten sich an ausländische Lernende, die über fortgeschrittene Grundkenntnisse auf dem Level B1 verfügen. Ziel ist es, die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen zu können. Sie können sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie sind in der Lage, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern. Die Kurse sind auf zwei Semester angelegt, an deren Ende Sie das Zertifikat Goethe B2 erwerben können, das Ihnen im Berufsleben besonders nützlich sein kann. Ein Einstieg ist auch später möglich.

**DEUTSCH B2/1**
**Intensivkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 41518**
Dr. Elisabeth Lattaro
16 x Sa, ab 07.03.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 28.02.20

**DEUTSCH B2/1**
**Intensivkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 41504**
Dr. Elisabeth Lattaro
20 x Mo+Fr, ab 16.03.20, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 09.03.20

**DEUTSCH B2/1**
**Intensivkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 41513**
Dr. Elisabeth Lattaro, Ingeborg Becht
20 x Mi+Fr, ab 22.04.20, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss:15.04.20

**DEUTSCH B2/1**
**Intensivkurs am Abend**
**Singen, Kurs 41512**
Anna Pardyla
20 x Mi+Fr, ab 26.02.20, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 19.02.20

**DEUTSCH B2/1**
**Intensivkurs am Samstag**
**Stockach, Kurs 41519**
Anna Pardyla, Dr. Oxana Monteiro
16 x Sa, ab 14.03.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 07.03.20

**DEUTSCH B2/2**
**Intensivkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 41515**
Alfred Vanselow
27 x Di+Do, ab 11.02.20, 18.00-20.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 312,00 €
Anmeldeschluss: 04.02.20

**DEUTSCH B2/2**
**Intensivkurs am Abend**
**Konstanz, Kurs 41511**
Dr. Elisabeth Lattaro, Ingeborg Becht
20 x Mo+Di, ab 02.03.20, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 25.02.20

**DEUTSCH B2/2**
**Intensivkurs am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 41501**
Angela Franke
27 x Di+Do, ab 03.03.20, 08.45-11.00 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 25.02.20

**DEUTSCH B2/2**
**Intensivkurs am Vormittag**
**Singen, Kurs 41510**
Ina Geiger-Frischbier
20 x Mi+Fr, ab 05.02.20, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 29.01.20

**DEUTSCH B2/2**
**Intensivkurs am Abend**
**Singen, Kurs 41502**
Monika Reif-Hülser
27 x Di+Do, ab 03.03.20, 18.00-20.30 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 25.02.20

**DEUTSCH B2/2**
**Intensivkurs am Samstag**
**Singen, Kurs 41517**
Angelika Behm
16 x Sa, ab 07.03.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 312,00 €, Anmeldeschluss: 27.02.20

### Deutsch C1

Die C1-Kurse für Fortgeschrittene richten sich an ausländische Lernende, die Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1 erwerben und ausbauen wollen. Ziel ist es, die mündliche und schriftliche Konversationsfähigkeit umfassend zu verbessern. Im Kurs werden anspruchsvolle Texte zu verschiedenen Themen in mündlicher und schriftlicher Form bearbeitet. Themen- und textbezogen erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz und die grammatischen Fertigkeiten. Die aktive Beteiligung an Kursgesprächen und Diskussionen nimmt einen wichtigen Stellenwert ein und schult die Konversationskompetenz. Die Kurse sind auf zwei Semester angelegt, an deren Ende die C1-Prüfung stehen kann.
**Ein Einstufungstest am ersten Kurstag ist verpflichtend.**

**DEUTSCH C1/1**
**Training am Vormittag**
**Konstanz, Kurs 41521**
Angela Franke
25 x Di+Do, ab 03.03.20, 11.00-12.30 Uhr
vhs · 234,00 €, Anmeldeschluss: 26.02.20

**DEUTSCH C1/2**
**Training am Abend**
**Singen, Kurs 41523**
Britta Beuchlen
15 x Fr, ab 28.02.20, 17.00-20.15 Uhr
vhs · 234,00 €, Anmeldeschluss: 28.02.20





## PRÜFUNGSVORBEREITUNG B1, B2 UND C1

Die Prüfungsvorbereitungskurse richten sich an Teilnehmende der Stufe B1, B2 oder C1, die sich gezielt auf die Prüfung »Zertifikat Deutsch telc B1«, »Goethe B2« oder »Goethe C1« vorbereiten möchten. Um den Ablauf und die reale Prüfungssituation kennen zu lernen und mögliche Unsicherheiten zu verlieren, wird eine Modellprüfung durchgeführt.

**Bei Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung zahlen die Teilnehmenden für die Prüfung als »Interne«.**

**Wichtig zu wissen! Bei den Prüfungsvorbereitungskursen handelt es sich nicht um Sprachvermittlungskurse.**

**DEUTSCH B 1**
**Vorbereitung für die telc B1 Prüfung am Samstag**
**Singen, Kurs 41570**
Dr. Oxana Monteiro
1 x Sa, 15.02.20, 09.00-13.45 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 08.02.20

**DEUTSCH B 1**
**Vorbereitung für die telc B1 Prüfung am Samstag**
**Singen, Kurs 41572**
Maria Weiland
1 x Sa, 28.03.20, 09.00-13.45 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 21.03.20

**DEUTSCH B 1**
**Vorbereitung für die telc B1 Prüfung am Samstag**
**Singen, Kurs 41573**
Dr. Oxana Monteiro
1 x Sa, 23.05.20, 09.00-13.45 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 16.05.20

**DEUTSCH B 1**
**Vorbereitung für die telc B1 Prüfung am Samstag**
**Singen, Kurs 41574**
Maria Weiland
1 x Sa, 27.06.20, 09.00-13.45 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 20.06.20

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

**DEUTSCH B 2**
**Vorbereitung auf die Goethe B2 Prüfung am Samstag**
**Singen, Kurs 41571**
Alfred Vanselow
1 x Sa, 08.02.20, 09.00-13.45 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 31.01.20

**DEUTSCH B 2**
**Vorbereitung für die Goethe B2 Prüfung am Samstag**
**Singen, Kurs 41577**
Maria Weiland
1 x Sa, 09.05.20, 09.00-13.45 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 02.05.20

**DEUTSCH B 2**
**Vorbereitung für die Goethe B2 Prüfung am Samstag**
**Singen, Kurs 41576**
Maria Weiland
1 x Sa, 04.07.20, 09.00-13.45 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 27.06.20

## PRÜFUNGEN DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### Goethe Zertifikat A1

Das Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1 dient als Sprachnachweis im Rahmen des Familiennachzugs. Mit diesem Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie über elementare Kenntnisse in der deutschen Sprache verfügen, die es Ihnen ermöglicht, sich auf einfache Art in sehr vertraulichen Situationen zu verständigen.

**GOETHE-ZERTIFIKAT A1**
**Start Deutsch 1**
**Singen, Kurs 841926**
Mi, 13.05.20, 13.30-15.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Anmeldeschluss: 13.04.20

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder
vhs Hauptstelle

**!**
**WICHTIG:**
**Seit 01.08.19 können auch einzelne Module des Goethe Zertifikats B2 geprüft werden.**

### Goethe Zertifikat B2

Mit dem Goethe-Zertifikat B2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierigere Texte verstehen.
**Persönliche Anmeldung erforderlich!**

**PRÜFUNG GOETHE-ZERTIFIKAT B2**
**Singen, Kurs 841922**
Fr, 14.02.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 200,00 €, Anmeldeschluss: 15.01.20

**PRÜFUNG GOETHE-ZERTIFIKAT B2**
**Singen, Kurs 841924**
Fr, 22.05.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 200,00 €, Anmeldeschluss: 22.04.20

**PRÜFUNG GOETHE-ZERTIFIKAT B2**
**Singen, Kurs 841923**
Fr, 18.07.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 200,00 €, Anmeldeschluss: 18.06.20

### telc Zertifikat B2

**PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2**
**Singen, Kurs 841715**
Fr, 13.03.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 185,00 €, Anmeldeschluss: 12.02.20

**PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2**
**Singen, Kurs 841718**
Sa, 09.05.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 185,00 €, Anmeldeschluss: 09.04.20

### PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2
**Singen, Kurs 841716**
Fr, 29.05.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 185,00 €, Anmeldeschluss: 29.04.20

### PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2
**Singen, Kurs 841717**
Fr, 24.07.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 185,00 €, Anmeldeschluss: 24.06.20

### PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2
**Singen, Kurs 841719**
Fr, 07.08.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 185,00 €, Anmeldeschluss: 07.07.20

## Goethe Zertifikat C1

Das Goethe-Zertifikat C1 (ZMP) hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt. Das Zeugnis befreit bei manchem Studienkolleg sowie an einer Reihe von deutschen Fachhochschulen und einigen Universitäten von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.
**Persönliche Anmeldung erforderlich!**

### PRÜFUNG GOETHE-ZERTIFIKAT C1
**Singen, Kurs 841925**
Fr, 17.07.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 250,00 €, Anmeldeschluss: 17.06.20

## GEBÄRDENSPRACHE

### DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE
**Grundkurs**
**Ziel:** Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache
**Inhalt-Module:** Grundinfo zur DGS und Grundgebärden mit Unterschieden
**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, Ohrstöpsel

**Konstanz, Kurs 40002**
Nicole Schawaller, Gebärdendolmetscherin
10 x Do, ab 23.04.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 90,00 € inkl. Kursbuch
Anmeldeschluss: 16.04.20

**Singen, Kurs 40001**
Matthias Fuchs, Gebärdendolmetscher
10 x Do, ab 23.04.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 90,00 € inkl. Kursbuch
Anmeldeschluss: 16.04.20

### DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE
**Für Fortgeschrittene**
**Konstanz, Kurs 40003**
Nicole Schawaller, Gebärdendolmetscherin
10 x Do, ab 23.04.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 90,00 € inkl. Kursbuch
Anmeldeschluss: 16.04.20

## SCHWEIZERDEUTSCH

Es werden Kenntnisse in Verstehen und auf Wunsch in Sprechen vermittelt, u. a. spezifische Wörter, Ableitungsregeln, Konjugation, Satzstruktur und vieles mehr. Sie erhalten außerdem einen Einblick in schweizerische Eigenheiten, Kultur im Alltag und Politik.

**Konstanz, Kurs 40004**
Madelaine Staeheli Toualbia
10 x Fr, ab 06.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Anmeldeschluss: 28.02.20

**!**

**Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss. Wir raten dringend zu einer frühzeitigen Anmeldung, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.**





## WEG ZUR EINBÜRGERUNG

Eine Voraussetzung für die Einbürgerung ist der Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse sowie das erfolgreiche Bestehen des Einbürgerungstests. Die erforderlichen Sprachkenntnisse können in der Regel durch die Prüfung »**Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)«** oder die Prüfung »**Zertifikat Deutsch B1**« nachgewiesen werden. Nähere Auskünfte über die Einbürgerung und den Nachweis von Sprachkenntnissen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Einbürgerungsstelle (Landratsamt Konstanz).

### ZERTIFIKAT DEUTSCH B1 FÜR DIE EINBÜRGERUNG
Die Sprachkenntnisse B1 können zum Beispiel durch einen Schulabschluss in Deutschland oder durch eine abgeschlossene Berufsausbildung in Deutschland nachgewiesen werden. Wenn Sie nicht in Deutschland zur Schule gegangen sind, können Sie entweder die Prüfung »**Zertifikat Deutsch B1**« ohne Kursbesuch oder den **»Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)«** im Rahmen des Integrationskurses an der vhs Landkreis Konstanz ablegen.

**Wie melden Sie sich zur Prüfung »Zertifikat Deutsch B1« an?**
Die Anmeldung kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Reisepass mit. Die Prüfungsgebühr wird bei der Anmeldung bezahlt. Ein Rücktritt von der Prüfung ist bis spätestens 5 Wochen vor dem Prüfungstermin möglich, Umbuchungen auf einen anderen Prüfungstermin **–** sofern Plätze vorhanden **–** sind bis zum jeweiligen Anmeldeschluss möglich.

| Prüfung | Termin | Anmeldeschluss | Ort | Prüfungsgebühr |
|---|---|---|---|---|
| Zertifikat Deutsch B1 | 28.02.2020 | 29.01.2020 | Singen | 135,00 € intern / 165,00 € extern |
| Zertifikat Deutsch B1 | 17.04.2020 | 18.03.2020 | Singen | 135,00 € intern / 165,00 € extern |
| Zertifikat Deutsch B1 | 05.06.2020 | 06.05.2020 | Singen | 135,00 € intern / 165,00 € extern |
| Zertifikat Deutsch B1 | 10.07.2020 | 10.06.2020 | Singen | 135,00 € intern / 165,00 € extern |

### EINBÜRGERUNGSTEST
Im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) führt die Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V. den Einbürgerungstest durch. Es handelt sich beim Einbürgerungstest um einen schriftlichen Multiple-Choice-Test mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie zu den Lebensverhältnissen in Deutschland. Sollten Sie die Hauptschule, die Realschule oder das Gymnasium in Deutschland abgeschlossen haben, sind Sie vom Einbürgerungstest befreit.

**Wie melden Sie sich zum Einbürgerungstest an?**
Die Anmeldung kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Reisepass mit. Die Prüfungsgebühr wird bei der Anmeldung bezahlt. Wenn Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Orientierungskurs.

| Prüfung | Termin | Anmeldeschluss | Ort | Prüfungsgebühr |
|---|---|---|---|---|
| Einbürgerungstest | 27.03.2020 | 21.02.2020 | Singen | 25,00 € |
| Einbürgerungstest | 15.05.2020 | 10.04.2020 | Singen | 25,00 € |
| Einbürgerungstest | 17.07.2020 | 12.06.2020 | Singen | 25,00 € |

**Wichtige Internetseiten zum Einbürgerungstest:**
http://i-punkt-projekt.de/fileadmin/i-punkt/pdf/Test_Lernkarten_Leben_in_Deutschland.pdf
http://www.bamf.de/DE/DasBAMF/Aufgaben/Einbuergerungstest/einbuergerungstest-node.html

**ANSPRECHPARTNERINNEN**

**Claudia von Muschwitz**
**Englisch, Französisch, Spanisch, Sprachen der Welt**
**07531/5981-0**
**muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Laura Pacilli**
**Italienisch**
**07531/5981-0**
**pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de**

**IN UNSEREN SPRACHKURSEN**

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen,**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Gesprächspartnern aus anderen Kulturen,**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse.**





# Fremdsprachen

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs Sprachenschule


Europäischer Referenzrahmen ..... 156
Kurskonzepte: Übersicht ..... 157
Englisch ..... 158
Business English ..... 172
Cambridge Prüfungstermine ..... 171
Englisch für Schülerinnen & Schüler ..... 254
Französisch ..... 173
Italienisch ..... 184
Spanisch ..... 192

**Sprachen der Welt**
Mehrsprachenkurse ..... 205
Altgriechisch ..... 206
Arabisch ..... 206
Biblisch-Hebräisch ..... 209
Chinesisch ..... 206
Farsi / Persisch ..... 207
Gebärdensprache ..... 207
Griechisch ..... 207
Hebräisch ..... 209
Japanisch ..... 209
Kroatisch ..... 209
Latein ..... 210
Neugriechisch ..... 210
Neuhebräisch-Ivrit ..... 209
Polnisch ..... 210
Portugiesisch ..... 211
Rumänisch ..... 211
Russisch ..... 211
Schwedisch ..... 212
Schweizerdeutsch ..... 213
Türkisch ..... 213
Ungarisch ..... 213


**KURSBERATUNG ERWÜNSCHT?**
**WIR BERATEN SIE GERNE:**

- **Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen**
- **Telefonisch unter 07531/5981-0**
- **Per E-Mail**
- **Persönlich nach Terminvereinbarung**
- **Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**BITTE BEACHTEN SIE:**
**Viele Kurse starten auch während des Semesters!**

## SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM: DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER)

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir.
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 festlegt (**A1, A2, B1, B2, C1, C2**).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile: Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können. Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar. **Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de.**

### A – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

**STUFE A1** (A1)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:**

**Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
**Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
**Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
**Schreiben** – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

**STUFE A2** (A2)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:**

**Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
**Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
**Lesen** – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
**Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### B – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

**STUFE B1** (B1)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:**

**Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
**Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
**Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
**Schreiben** – persönliche Briefe schreiben

**STUFE B2** (B2)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:**

**Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
**Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
**Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
**Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

### C – KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

**STUFE C1** (C1)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:**

**Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
**Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
**Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
**Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

**STUFE C2** (C2)

**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:**

**Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
**Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
**Lesen** – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
**Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken





## ANGEBOTSÜBERSICHT: ENGLISCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH

| Niveau | Elementare Sprachverwendung | | Selbständige Sprachverwendung | | Kompetente Sprachverwendung | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| GER * | A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2 |
| **Starterkurse Englisch**<br>Klein + individuell<br>1 Termin / Woche, 90 Min | ● | | | | | |
| **Standardkurse**<br>1 Termin / Woche, 90 Min | ● | ● | ● | ● | | |
| **Intensivkurse**<br>Mehrere Termine / Woche<br>oder längere Unterrichtszeit/Termin | ● | ● | ● | ● | ● | |
| **Auffrischung**<br>Wiederholung + Vertiefung | ● | ● | ● | | | |
| **Konversation**<br>(mit Grammatikwiederholung wo nötig)<br>Bleiben Sie im Gespräch | | ● | ● | ● | ● | ● |
| **Für Reise + Freizeit**<br>Sprachkenntnisse im Gepäck | ● | ● | | | | |
| **Sprachen Professionell**<br>Kompetenz am Arbeitsplatz | | ● | ● | ● | | |
| **Einzelunterricht**<br>(auch zu zweit buchbar)<br>Individuell, effektiv, persönlich | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| **Ihr Wunschkurs**<br>Mit Kollegen, Freunden, Familie | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| **Cambridge English Zertifikatskurse + Prüfungen**<br>Gezielte Prüfungsvorbereitung | | | ● | ● | ● | |
| **Prüfungstraining Englisch für Schüler/innen**<br>Training für die bevorstehende Prüfung<br>(Realschulabschluss / Abitur) | | | ● | ● | ● | |
| **Inhouse Firmenschulungen**<br>In Ihrem Unternehmen | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

*GER=Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen, siehe Seite 156.

# Englisch


Kursberatung ····· **158**
Einstufung / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ····· **156**
Übersicht Kursformate ····· **157**
Einzelunterricht ····· **159**
A1 Starter ganz ohne Vorkenntnisse ···· **159**
A1 mit geringen Vorkenntnissen ····· **160**
A1 Auffrischung ····· **161**
A2 Kurse ····· **162**
A2 Auffrischung ····· **163**
A2 Konversation ····· **165**
B1 Kurse ····· **166**
B1 Auffrischung ····· **167**
B1 Konversation ····· **167**
B2 Auffrischung + Konversation ····· **168**
C1/C2 Konversation ····· **170**
Intensivkurse ····· **170**
Cambridge: Zertifikate/Termine ····· **171**
Business English ····· **172**
Prüfungstraining für Schüler ····· **254**


**Innerhalb der Niveaustufen sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs Sprachenschule

Welcome – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: Hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard- und Intensivkurse sowie Kurse »ohne Eile«, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Treffen, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Falls bis zum 3. Termin noch Anmeldungen hinzukommen, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert.


Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**


**Gruppengröße: So funktioniert's:**

**Standardkurs:** 10-12 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, werden in der Regel Kurstermine gestrichen.

**Kleingruppe**: 6-9 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn weniger als 6 Personen angemeldet sind, kann eine Minigruppe gebildet werden. Da wir für Kurse unter 5 Personen keine Zuschüsse erhalten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend.

## Lehrbücher

Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Englischkursen verwendet:

**Starterkurse:**
Go for it! Starter, Hueber Verlag
ISBN: 978-3-19-002941-9

**Niveaustufe A1:**
Network NOW A1, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-606588-7

Enjoy English A1 Review, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-501636-1

**Niveaustufe A2:**
Network NOW A2.1, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-606591-7

Network NOW A2.2, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-606593-1

At your leisure A2, Hueber Verlag
ISBN: 978-3-19-109599-4

Enjoy English A2 Review, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-501642-2

**Niveaustufe B1:**
Network NOW B1.1, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-605122-4

Network NOW B1.2, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-605124-8

**Niveaustufe B2:**
Key B2.1, Cornelsen Verlag
ISBN: 978-3-06-020814-2

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

## Kursberatung Englisch

In der kostenlosen Englischberatung erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Angebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Konstanz**
Do, 23.01.20, 17.00-19.00 Uhr
Di, 28.01.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Radolfzell**
Do, 23.01.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Singen**
Mo, 27.01.20, 17.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Stockach**
Do, 23.01.20, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Bitte beachten Sie: Viele Kurse starten auch nach Semesterbeginn!**

**Das besondere Angebot:**

**WALK AND TALK A2+**
**Raus aus dem Klassenzimmer**
A perfect chance to practice your English conversation skills outside and away from the classroom in a very relaxed environment. We will walk in the woods, along the lake and through the town. First meeting point: outside vhs building (Radolfzell). In bad weather the course will be cancelled and we will meet the following week. Parents with small children in buggies are also welcome to join us!

**Radolfzell, Kurs 42286**
Kate Russell
6 x Do ab 05.03.20, 09.30-10.30 Uhr
Treffpunkt zum 1. Termin: vor dem Gebäude der vhs · 56,00 €
Teilnehmende: 3-5





## EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Englischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, wenn Sie z. B. in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

**EINZELUNTERRICHT ENGLISCH**
**Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach**

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten
vhs · 394,00 €

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 438,00 €

**Individuelles Sprachtraining:**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG ENGLISCH FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Diese Kurse finden Sie im Kapitel »Junge vhs & Familien vhs« auf Seite 254.

## ENGLISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Werfen Sie einen Blick auf unser Kursformat »Englisch ohne Eile«, offen für alle, die es gemütlicher angehen wollen. Selbstverständlich sind Sie auch in allen anderen Kursen herzlich willkommen.

## ENGLISCH A1 STARTERKURSE FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Diese Kurse sind für Teilnehmende geeignet, die keine Englischkenntnisse haben und/oder lernungewohnt sind. Beratung und Anmeldung: Tel. 07531/5981-16, dienstags 09.00-12.00 Uhr sowie donnerstags 15.00-17.00 Uhr.

**ENGLISH STARTER A1**
**Go for it! Starter, Lektion 1-4**

**Konstanz, Kurs 42900**
Andreea Flavia Cirlan
12 x Di ab 21.04.20, 18.00-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 129,00 €
Teilnehmende: 4-6

**Singen, Kurs 42904**
Aviv Honold
14 x Do ab 05.03.20, 17.00-18.15 Uhr
vhs · 126,00 €, Teilnehmende: 4-6

Grundbildungskurse können bei Bedarf über das Bundesprogramm Bildungsprämie teilfinanziert werden. Mit einem Prämiengutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren, bis zu maximal 500,00 €. Weiterbildungsinteressierte zahlen daher nur einen Teil der ausgewiesenen Gebühren. Ausführliche Information siehe Umschlagseite innen hinten.

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 158
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**!**
**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**




**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs

## ENGLISCH A1.1 / A1.2 – MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

**Kursinhalt:**
Diese Kurse sind für Teilnehmende gedacht, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten (auch wenn dies vielleicht schon lange her ist). In ca. 3 Semestern erreichen Sie die Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kurse A1.1 beginnen im Lehrwerk ganz vorne, die Kurse A1.2 sind Fortsetzungskurse aus dem letzten Semester, in denen Quereinsteiger bei entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen sind. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerk:**
Network NOW A1, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-606588-7

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**In nachstehender Tabelle sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 158
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Oder nutzen Sie unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **42100** | **Englisch A1.1** | Network NOW A1, ab unit 1 | 151,00 € | Di 03.03.- 30.06.20, 18.00-19.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Natalie Poisel | Konstanz, Ellenrieder-Gymnasium |
| **42102** | **Englisch A1.1** | Network NOW A1, ab unit 1, Fortsetzung s. Kurs 42124 | 119,00 € | Mi 04.03.- 27.05.20, 16.30-18.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Heidemarie Rebert-Trench | Radolfzell, vhs |
| **42104** | **Englisch A1.1** | Network NOW A1, ab unit 1 | 151,00 € | Do 05.03.- 09.07.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Aviv Honold | Singen, vhs |
| **42120** | **Englisch A1.2** | Network NOW A1, ab unit 4 | 129,00 € | Mo 03.02.- 11.05.20, 18.00-19.30, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Jovana Nedic | Konstanz, Ellenrieder-Gymnasium |
| **42122** | **Englisch A1.2** | Network NOW A1, unit 4+5, Fortsetzung s. Kurs 42126 | 119,00 € | Mi 04.03.- 27.05.20, 18.15-19.45, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Heidemarie Rebert-Trench | Radolfzell, vhs |
| **42124** | **Englisch A1.2** | Network NOW A1, ab unit 4 | 54,00 € | Mi 17.06.- 15.07.20, 16.30-18.00, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Heidemarie Rebert-Trench | Radolfzell, vhs |
| **42126** | **Englisch A1.2** | Network NOW A1, ab unit 6 | 54,00 € | Mi 17.06.- 15.07.20, 18.15-19.45, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Heidemarie Rebert-Trench | Radolfzell, vhs |

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**





## ENGLISCH A1 AUFFRISCHUNG

Sie haben vor langer Zeit einmal Englisch gelernt, es aber in den letzten Jahren kaum noch angewendet und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Oder haben Sie Kurse belegt und den ersten Lehrwerksband abgeschlossen, wollen aber Ihre Kenntnisse festigen, bevor es in einem A2-Kurs weitergeht? In diesen Kursen können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und das Sprechen trainieren.

### ENGLISH A1 AUFFRISCHUNG
**Network NOW Companion**
**Konstanz, Kurs 42140**
Jovana Nedic
5 x Mo ab 29.06.20, 18.00-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 62,00 €
Teilnehmende: 5-8

### ENGLISCH A1 AUFFRISCHUNG
**Enjoy English A1 Review**
**Stockach, Kurs 42142**
Christina Breyton
10 x Do ab 05.03.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

**Konstanz, Kurs 42050**
Natalie Poisel
6 Termine Mo-Mi+Di-Do, 06.04.-16.04.20
17.30-20.00 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-8

**Radolfzell, Kurs 42052**
Kate Russell
10 x Mo ab 02.03.20, 18.00-19.30 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 124,00 €
Teilnehmende: 5-8

**Singen, Kurs 42054**
Richelle Coffin-Schlieker
10 x Mi ab 22.04.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 108,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 158
- elefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Kurs wechseln – nicht abbrechen!**
Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, nicht im richtigen Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

**Intensivkurse:**
Weitere Informationen finden Sie in unserem Hinweiskasten »Schneller ans Ziel« auf S. 164.

## ENGLISCH A1+ / A2 FÜR DIE REISE

Sie wollen auf Reisen gehen? Sie haben ein Urlaubsziel, an dem Englisch gesprochen wird oder Sie gehen auf Kreuzfahrt? Wir werden uns mit Themen rund ums Reisen beschäftigen. **Travel:** airports, railway stations, buses and taxis. **Food and drink:** vocabulary and phrases for bars and restaurants. **Socializing:** small talk for bars and beaches. Activities and sightseeing. Accidents and illnesses. **Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**.

### ENGLISCH A1+/A2 FÜR DIE REISE
**Die ideale Vorbereitung für den Urlaub**
**Lehrbuch: A New Taste of English**
Ein Kurzkurs für Reisende mit geringen Vorkenntnissen – die ideale Vorbereitung für den Urlaub. Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre auf und gewinnen Sie an Sicherheit für Ihren nächsten Urlaub. Have a good trip!

**Für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse sind diese Kurse nicht geeignet.**

## ENGLISCH A2

**Kursinhalt:**
In unsere A2-Kurse können Sie einsteigen, wenn Sie sich z. B. auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können sowie einfache Sätze hörend und lesend verstehen können. Um das Zielniveau A2 zu erreichen, werden Sie insgesamt zwei Bände der Network-Reihe bearbeiten. Am Ende dieser Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen und verstehen. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerk:**
Network NOW A2.1, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-606591-7

Network NOW A2.2, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-606593-1

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Englisch »ohne Eile«:**
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, es könnte zu schnell gehen? In Kursen mit dem Titel »ohne Eile« gehen wir in kleinen Schritten voran, um einen sicheren Einstieg in die Sprache zu finden. Offen für alle Alterstufen.

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 158
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**In nachstehender Tabelle sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **42200** | **Englisch A2.1** | Network NOW A2.1, ab unit 1 | 119,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 18.00-19.30, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Barbara Schreyer | Konstanz, vhs |
| **42202** | **Englisch A2.1** | Network NOW A2.1, ab unit 1 | 119,00 € | Di 03.03.- 26.05.20, 18.00-19.30, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Robert Ian Kennedy | Konstanz, vhs |
| **42204** | **Englisch A2.1 ohne Eile** | Network NOW A2.1, ab unit 1 | 119,00 € | Mi 04.03.- 27.05.20, 10.40-12.10, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Robert Ian Kennedy | Konstanz, vhs |
| **42206** | **Englisch A2.1** | Network NOW A2.1, ab unit 3 | 65,00 € | Mo 15.06.- 20.07.20, 18.00-19.30, 6 x, Teilnehmende: 6-9 | Barbara Schreyer | Konstanz, vhs |
| **42208** | **Englisch A2.1** | Network NOW A2.1, unit 5+6 | 108,00 € | Do 05.03.- 28.05.20, 20.10-21.40, 10 x, Teilnehmende: 6-9 | Robert Ian Kennedy | Konstanz, vhs |
| **42210** | **Englisch A2.2 Intensivkurs** | Network NOW A2.2, ab unit 1 | 158,00 € | Mi 04.03.- 27.05.20, 18.30-20.30, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Robert Ian Kennedy | Konstanz, vhs |
| **42212** | **Englisch A2.2 ohne Eile** | Network NOW A2.2, ab unit 1 | 122,00 € | »Fr 06.03.- 24.07.20, 10.40-12.10, 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Janet Brot | Konstanz, vhs |
| **42214** | **Englisch A2.2** | Network NOW A2.2, ab unit 5 | 119,00 € | Mi 04.03.- 27.05.20, 19.40-21.10, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Kirsten Holzapfel | Konstanz, vhs |
| **42216** | **Englisch A2.2 for senior learners** | Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben | 140,00 € | Do 05.03.- 28.05.20, 10.40-11.40, 10 x, Teilnehmende: 3-5« | Dr. Oskar Oehri | Konstanz, vhs |
| **42218** | **Englisch A2.1 ohne Eile** | At your leisure A2, ab unit 1 | 140,00 € | Mi 04.03.- 24.06.20, 09.30-11.00, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Tapela Shumba | Radolfzell, vhs |
| **42220** | **Englisch A2.1** | Network NOW A2.1, ab unit 2 | 151,00 € | Di 04.02.- 26.05.20, 18.00-19.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Maria Chimot-Treuner | Radolfzell, F.-Hecker-Gymnasium, Neubau |
| **42222** | **Englisch A2.1 ohne Eile** | Network NOW A2.1, ab unit 1 | 162,00 € | Mo 02.03.- 06.07.20, 10.40-12.10, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Richelle Coffin-Schlieker | Singen, vhs |





## ENGLISCH A2

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **42224** | **Englisch A2.1** | Network NOW A2.1, ab unit 1 | 151,00 € | Mo 02.03.- 29.06.20, 18.00-19.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Fanni Zsófia Albert-Wöhrle | Singen, vhs |
| **42228** | **Englisch A2.1** | Network NOW A2.1, ab unit 1 | 162,00 € | Di 03.03.- 07.07.20, 18.00-19.30, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Richelle Coffin-Schlieker | Singen, Robert-Gerwig-Schule |
| **42230** | **Englisch A2.2 ohne Eile** | Network NOW A2.2, ab unit 1 | 162,00 € | Mo 02.03.- 06.07.20, 09.00-10.30, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Richelle Coffin-Schlieker | Singen, vhs |
| **42232** | **Englisch A2.2 ohne Eile** | Network NOW A2.2, ab unit 1 | 162,00 € | Mi 04.03.- 08.07.20, 09.00-10.30, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Richelle Coffin-Schlieker | Singen, vhs |
| **42234** | **Englisch A2 for senior learners** | Zeitschrift: Read on | 98,00 € | Mi 05.02.- 29.04.20, 09.00-10.30, Kurs findet auch am 08.04.+15.04.20 statt. 12 x, Teilnehmende: 10-12 | Petra Bloching | Singen, vhs |
| **42236** | **Englisch A2.1 ohne Eile** | Network NOW A2.1, ab unit 6 | 140,00 € | Di 11.02.- 26.05.20, 11.05-12.35, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Gabriella Kopp | Stockach, vhs |

## ENGLISCH A2 AUFFRISCHUNGSKURSE

Wenn Sie früher schon einmal Englisch gelernt haben und nun Ihre Englischkenntnisse schnell und effizient auffrischen oder Ihre Sprachkompetenz festigen möchten, sind diese Kurse ideal. Sie arbeiten systematisch anhand eines Lehrwerks. Not quite sure? Dann testen Sie Ihr Wissen doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### ENGLISCH A2 AUFFRISCHUNG
**Enjoy English A2 Review, ab unit 1**
The class will focus mostly on communication, and when needed, on grammar and vocabulary. Are you curious about frequently used figures of speech, and their origin? Let's find out together! We will engage in conversation and learn English together in a fun way.

**Konstanz, Kurs 42250**
Kirsten Holzapfel
14 x Mi ab 04.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung siehe nächster Kurs

**Konstanz, Kurs 42252**
Kirsten Holzapfel
6 x Mi ab 17.06.20, 19.40-21.10 Uhr
vhs · 74,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Radolfzell, Kurs 42254**
Kate Russell
10 x Do ab 05.03.20, 19.40-21.10 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 108,00 €
Teilnehmende: 6-9

### ENGLISCH AUFFRISCHUNG A2
**Network Refresh NOW A2, ab unit 8**
**Radolfzell, Kurs 42256**
Heidemarie Rebert-Trench
11 x Mo ab 02.03.20, 18.15-19.45 Uhr
vhs · 119,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung siehe nächster Kurs

### ENGLISCH AUFFRISCHUNG A2
**Network Refresh NOW A2, ab unit 11**
**Radolfzell, Kurs 42258**
Heidemarie Rebert-Trench
6 x Mo ab 15.06.20, 18.15-19.45 Uhr
vhs · 54,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH A2 AUFFRISCHUNG
**Network Refresh NOW A2, ab unit 9**
**Singen, Kurs 42316**
Marlon Brown
14 x Mi ab 04.03.20, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 151,00 €
Teilnehmende: 6-9

**!**
**INTENSIVKURSE**
**Weitere Informationen finden Sie in unserem Hinweiskasten »Schneller ans Ziel« auf S. 164.**

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

## SCHNELLER ANS ZIEL – MIT UNSEREN INTENSIV- UND KOMPAKTKURSEN

**Hier finden Sie Kurse mit längerer Unterrichtszeit und/oder mehreren Terminen pro Woche für lerngewohnte Teilnehmende.**

### Prüfungsvorbereitung Englisch für Schülerinnen und Schüler

Diese Kurse finden Sie im Kapitel »Junge vhs & Familien vhs« auf S. 254.

**CONVERSATION C1**
**SUMMER INTENSIVE**
**Improve your English language skills**
If you can understand English texts on various topics and if English grammar no longer gives you a headache, it´s time to perfect your speaking skills! This advanced conversation course will offer you the opportunity to practise interacting fluently and spontaneously and to gain confidence in speaking, but also to improve your grammar and enlarge your vocabulary. We will work with different materials and exchange opinions on a wide range of subjects. Join us and let‘s talk!

**Konstanz, Kurs 42554**
Natalie Poisel
3 x Do+3 x Di, ab 02.07.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**!**
**SPRACHKENNTNISSE DOKUMENTIEREN!**
**Mit den international anerkannten Cambridge Zertifikaten.**

**Mehr dazu auf Seite 171.**

### Business English

**BUSINESS ENGLISH A2/B1**
**English for Work + Socializing**
**Stockach, Kurs 42800**
Marlon Brown
4 x Sa ab 21.03.20, 09.30-11.30 Uhr
vhs · 114,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**!**
**SPRACHEN PROFESSIONELL**
**Firmenschulungen:**
**Bitte kontaktieren Sie uns unter 07531/5981-0.**

**BUSINESS ENGLISH B1**
**INTENSIVWOCHE**
**English for Work + Socializing**

**Radolfzell, Kurs 42802**
Marlon Brown
5 Termine Mo/Di/Mi/Di/Mi, ab 06.04.20
18.30-20.30 Uhr
vhs · 142,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

**Radolfzell, Kurs 42804**
Marlon Brown
Mo-Do, 20.07.-23.07.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 114,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

**BUSINESS ENGLISH B2**
**English for the Workplace**
Lack of time to study business English throughout the year? Then, this intensive course could be the answer. Each week there will be chance to focus on business language for situations such as emailing, telephoning, attending meetings and making small talk.

**Konstanz, Kurs 42806**
Natalie Poisel
5 x Mo ab 22.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 86,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**!**
**Mit Office-Kursen runden Sie Ihr Berufsprofil ab, z. B. mit Windows, Word und Excel**

**Informationen dazu finden Sie im Kapitel »Beruf« ab Seite 231.**

## vhs-Firmenschulungen

Passgenaue Angebote für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Microsoft Office und Adobe
Deutsch für den Beruf
Fremdsprachen
Soziale Kompetenzen – Schlüsselqualifikationen
Social Media

**Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung in der Weiterbildung.**

**ANSPRECHPARTNERIN**
**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
**07531/5981-0**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**





## ENGLISCH KONVERSATION A2

These courses offer you the opportunity to practise 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. There's the chance of lots of conversation on all sorts of topics.

**ENGLISH EASY CONVERSATION A2**
The gift of the gab: an English expression for the ability to speak fluently. For those who'd like to have some fun making small talk in English, discussing stories, videos, cartoons and current affairs, improving vocabulary as well as grammar and, above all, increasing confidence to speak in English... In short, for those who'd like to have the gift of the gab. These conversation courses are offered by native speakers.

**Konstanz, Kurs 42270**
Janet Brot
11 x Mo ab 02.03.20, 18.30-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 119,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 42272

**Konstanz, Kurs 42274**
Janet Brot
11 x Mi ab 04.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 42276

**Konstanz, Kurs 42272**
Janet Brot
6 x Mo ab 15.06.20, 18.30-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 74,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-8

**Konstanz, Kurs 42276**
Janet Brot
6 x Mi ab 17.06.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 74,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Radolfzell, Kurs 42280**
Tapela Shumba
11 x Di ab 03.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien,
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 42284

**Radolfzell, Kurs 42282**
Neha Arora
8 x Do ab 19.03.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 86,00 € inkl. Lernmaterialien,
Teilnehmende: 6-9

**Radolfzell, Kurs 42284**
Tapela Shumba
5 x Di ab 16.06.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 54,00 € inkl. Lernmaterialien,
Teilnehmende: 6-9

**Das besondere Angebot:**
**WALK AND TALK A2+**
**Raus aus dem Klassenzimmer**
A perfect chance to practice your English conversation skills outside and away from the classroom in a very relaxed environment. We will walk in the woods, along the lake and through the town. First meeting point: outside vhs building (Radolfzell). In bad weather the course will be cancelled and we will meet the following week. Parents with small children in buggies are also welcome to join us!

**Radolfzell, Kurs 42286**
Kate Russell
6 x Do ab 05.03.20, 09.30-10.30 Uhr
Treffpunkt 1. Termin: vor dem Gebäude der vhs · 56,00 €, Teilnehmende: 3-5

**ENGLISH EASY CONVERSATION A2**
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
This course is for those who have some knowledge of the English language but are unsure of speaking it. We will be concentrating on expressions, vocabulary, pronunciation and some grammar. We will also read and discuss short texts (given in advance) but fun and games are also very much part of the course.

**Singen, Kurs 42288**
Marlon Brown
14 x Mo ab 02.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Singen, Kurs 42290**
Marlon Brown
14 x Mi ab 04.03.20, 19.45-21.15 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 151,00 €,
Teilnehmende: 6-9

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 158
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Individuelles Sprachtraining:**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0.

**!**
**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**

Abonnieren Sie den monatlichen **vhs Newsletter**

## ENGLISCH B1

**Kursinhalt:**
Sie verfügen über solide Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In ca. 4 Semestern erreichen Sie in unseren Kursen das Zielniveau B1. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Lehrwerk:**
Network NOW B1.1, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-605122-4

Network NOW B1.2, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-605124-8

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Englisch »ohne Eile«:**
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, es könnte zu schnell gehen? In Kursen mit dem Titel »ohne Eile« gehen wir in kleinen Schritten voran, um einen sicheren Einstieg in die Sprache zu finden. Offen für alle Altersstufen.

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 158
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**In nachstehender Tabelle sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **42300** | **Englisch B1.1 ohne Eile** | Network NOW B1.1, ab unit 2 | 122,00 € | Di 03.03.- 07.07.20, 09.00-10.30, 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Anja Siedersberger | Konstanz, vhs |
| **42302** | **Englisch B1.1 ohne Eile** | Network NOW B1.1, ab unit 3 | 162,00 € | Mi 12.02.- 24.06.20, 10.40-12.10, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Sarah Schenck | Konstanz, vhs |
| **42304** | **Englisch B1.1** | Network NOW B1.1, ab unit 3 | 119,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 16.30-18.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Robert Ian Kennedy | Konstanz, vhs |
| **42306** | **Englisch B1.1 With a lot of Conversation** | Network NOW B1.1, ab unit 5 | 119,00 € | Di 03.03.- 26.05.20, 19.40-21.10, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Robert Ian Kennedy | Konstanz, vhs |
| **42308** | **Englisch B1.2 With a lot of Conversation** | Network NOW B1.2, ab unit 1 | 119,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 09.00-10.30, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Janet Brot | Konstanz, vhs |
| **42335** | **Englisch B1.1 With a lot of Conversation** | Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegebn | 136,00 € | Di 03.03.-26.05.20,19.05-20.35, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Debjani Das | Radolfzell, F.-Hecker Gymnasium |
| **42310** | **Englisch B1.2** | inkl. Lernmaterialien Fortsetzung siehe nächster Kurs | 72,00 € | Fr 06.03.- 03.04.20, 10.15-12.15, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | H. Rebert-Trench | Radolfzell, Städtische Musikschule |
| **42312** | **Englisch B1.2** | inkl. Lernmaterialien Fortsetzung siehe nächster Kurs | 72,00 € | Fr 17.04.- 29.05.20, 10.15-12.15, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | H. Rebert-Trench | Radolfzell, Städtische Musikschule |
| **42314** | **Englisch B1.2** | inkl. Lernmaterialien | 72,00 € | Fr 19.06.- 17.07.20, 10.15-12.15, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | H. Rebert-Trench | Radolfzell, Städtische Musikschule |
| **42318** | **Englisch B1.2** | Network NOW B1.2, ab unit 3 | 122,00 € | Mo 03.02.- 22.06.20, 18.30-20.00, Kurs entfällt am 11.05.20 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Ulrike Zellmer | Singen, Robert-Gerwig-Schule |





## ENGLISCH B1

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **42320** | **Englisch B1.1 ohne Eile** | Network NOW B1.1, ab unit 4 | 140,00 € | Di 11.02.- 26.05.20, 09.30-11.00, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Gabriella Kopp | Stockach, vhs |
| **42322** | **Englisch B1 for senior learners** | Take It Easy B1.1, ab unit 7 | 140,00 € | Mi 04.03.- 24.06.20, 10.35-12.05, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Gabriella Kopp | Stockach, vhs |

## ENGLISCH B1 AUFFRISCHUNGSKURSE

Sie können in Englisch über Gegenwärtiges, Vergangenes und Zukünftiges sprechen, sind in der Lage, ein Gespräch zu führen über ein Thema Ihrer Wahl – allerdings sind Ihre Kenntnisse etwas verschüttet? In diesen Kursen wollen wir Ihnen helfen, Ihren Wortschatz und einzelne Grammatikkapitel gezielt aufzufrischen mit viel Raum für Konversation.

**Kurs wechseln – nicht abbrechen!**
Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, nicht im richtigen Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an uns – Sie können dann den Kurs wechseln.

### ENGLISCH B1 AUFFRISCHUNG
**With a lot of Conversation**
**Network Refresh NOW B1, ab unit 1**
**Konstanz, Kurs 42330**
Robert Ian Kennedy
11 x Mo ab 02.03.20, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 119,00 €
Teilnehmende: 10-12

### ENGLISCH B1 AUFFRISCHUNG FOR SENIOR LEARNERS
**Network NOW Refresh B1, ab unit 2**
**Konstanz, Kurs 42332**
Sarah Schenck
15 x Mi ab 12.02.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 162,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISCH B1 AUFFRISCHUNG
**Network NOW Refresh B1, ab unit 7**
**Konstanz, Kurs 42334**
Janet Brot
14 x Mi ab 04.03.20, 15.00-16.30 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISCH B1 AUFFRISCHUNG
**»Read On« und Short Stories**
**Stockach, Kurs 42336**
Ingeborg Sturm
12 x Mo ab 02.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 129,00 €, Teilnehmende: 6-9

## ENGLISCH B1 KONVERSATION

Let's talk! If you can speak English fairly well, yet you sometimes feel tongue tied when meeting new people, on holidays, or at work, these courses will help you perfect your communication skills and will give you the chance to enrich your vocabulary.

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### EASY CONVERSATION B1
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
You understand English fairly well but you feel uncertain when meeting or calling people. In this course we offer the opportunity to improve your English. We use a variety of texts to discuss current events, books or films. All age groups are welcome.

**Hilzingen, Kurs 42400**
Silke Fehrenbach
12 x Mi ab 05.02.20, 20.00-21.30 Uhr
Grund- und Hauptschule · 98,00 €,
Teilnehmende: 10-12

### EASY CONVERSATION B1 FOR SENIOR LEARNERS
The goal of this course is to develop your speaking and comprehension skills through engaging discussions, games, role plays, debates, etc. A range of materials will be used to encourage active conversation, as well as to develop vocabulary and review grammar.

**Konstanz, Kurs 42402**
Sarah Schenck
14 x Fr ab 07.02.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Bitte beachten Sie:**
**Viele Kurse starten auch nach Semesterbeginn!**

### EASY CONVERSATION B1
**With grammar review**
This course is an intermediate level course in which various texts, material from magazines or newspapers, and video may be used. Role play, vocabulary exercises and interactive games are part of the course. If you like English, want to have fun and at the same time learn, then this is the course for you.

**Konstanz, Kurs 42404**
Mitchell Andrew Goodman
15 x Mo ab 02.03.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 122,00 €, Teilnehmende: 10-12

**Konstanz, Kurs 42408**
Mitchell Andrew Goodman
10 x Do ab 05.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 110,00 € inkl. Lernmaterialien,
Teilnehmende: 6-9

### EASY CONVERSATION B1
**Lehrwerkunabhängig**
Reading English texts, talking about them and practising language structures in a relaxed atmosphere.

**Konstanz, Kurs 42406**
Dr. Oskar Oehri
10 x Mi ab 04.03.20, 09.30-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

**!**
**SPRACHEN PROFESSIONELL**
**Firmenschulungen:**
**Bitte kontaktieren Sie uns unter 07531/5981-0.**

### EASY CONVERSATION B1
**With grammar review**
Here is your chance to practice your English speaking skills, touch up your grammar and learn new vocabulary in a friendly atmosphere. We will talk about a wide range of topics and play games to improve your fluency.

**Radolfzell, Kurs 42410**
Kate Russell
10 x Do ab 05.03.20, 18.00-19.30 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 108,00 €
Teilnehmende: 6-9

### EASY CONVERSATION B1
**With grammar review**
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
This course is an intermediate level course in which various texts, material from magazines or newspapers, and video may be used. Role play, vocabulary exercises and interactive games are part of the course. If you like English, want to have fun and at the same time learn, then this is the course for you.

**Singen, Kurs 42412**
Fanni Zsófia Albert-Wöhrle
11 x Mo ab 02.03.20, 19.45-21.15 Uhr
vhs · 119,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung siehe nächster Kurs

**Singen, Kurs 42414**
Fanni Zsófia Albert-Wöhrle
6 x Mo ab 15.06.20, 19.45-21.15 Uhr
vhs · 74,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### EASY CONVERSATION B1 FOR SENIOR LEARNERS
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
Enjoy speaking English – native speaker invites you to talk about all sorts of topics, have lots of fun and take a look at grammar and vocabulary, too. Come and join us! See you then!

**Singen, Kurs 42416**
Caroline Fox
15 x Mi ab 04.03.20, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 122,00 €, Teilnehmende: 10-12

**Singen, Kurs 42418**
Caroline Fox
15 x Mi ab 04.03.20, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 122,00 €, Teilnehmende: 10-12

### EASY CONVERSATION B1
**Speak it, write it, read it**
All inclusive! First steps in easy conversation, fun and laughs, reading and grammar revision.

**Steißlingen, Kurs 42420**
Susan Zagrodzki
12 x Di ab 04.02.20, 19.00-20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Kirchstr. 10 · 97,00 €
Teilnehmende: 10-12

### EASY CONVERSATION B1
**Zeitschrift »Read On«**
In this course we will deal with an array of different topics to brush up our English. We will improve our reading and speaking skills and expand on vocabulary by using different texts, e.g. articles from ‘Read On’ and short story. Additionally, we will do grammar revisions and listening tasks.

**Stockach, Kurs 42422**
Gerda Falk
11 x Mo ab 02.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 119,00 €, Teilnehmende: 6-9

### EASY CONVERSATION B1
**In conversation (Klett) + «Read On”**
Improve your language skills in a lively group of students with different jobs while discussing interesting topics and brushing up your grammar with some fun.

**Stockach, Kurs 42424**
Ingeborg Sturm
14 x Di ab 03.03.20, 18.00-19.15 Uhr
vhs · 126,00 €, Teilnehmende: 6-9

**!**
**SPRACHKENNTNISSE DOKUMENTIEREN!**
**Mit den international anerkannten Cambridge Zertifikaten.**
**Mehr dazu auf Seite 171.**

## ENGLISCH B2 AUFFRISCHUNG + KONVERSATION

Perfektionieren Sie systematisch Ihre Englischkenntnisse in nachfolgenden Kursen bis Niveau B2. Auf Wunsch können Sie Ihr Sprachniveau durch ein weltweit bekanntes und anerkanntes Cambridge Zertifikat dokumentieren. Mehr Informationen dazu auf Seite 171.

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### ENGLISH CONVERSATION B2
Conversational English lessons enhance other English skills like grammar, vocabulary, pronunciation and the quick thinking in English that is necessary to communicate easily and comfortably. Join us and find your English voice! We will discuss a wide variety of topics, making sure to use, practise, and improve the English we know already.

**Konstanz, Kurs 42500**
Robert Ian Kennedy
11 x Di ab 03.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 121,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH CONVERSATION B2
If you already have a good knowledge of the English language but you would like to practise your speaking skills, the B2 conversation course is perfect for you. A wide range of topics will be covered such as current events, sport, travel, music and culture. All ages are welcome!

**Konstanz, Kurs 42502**
Mitchell Andrew Goodman
15 x Di ab 03.03.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 164,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH CONVERSATION B2
A course for light conversation with an open structure. Use your existing vocabulary to try out new practical applications for every travel needs so that you can communicate with English speakers in other countries. We will do some story reading, some role plays based upon travellers’ needs, some discussions based upon current news items, some small talk exercises and hold conversations based upon ideas from the group.

**Konstanz, Kurs 42504**
Robert Ian Kennedy





10 x Do ab 05.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 108,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH CONVERSATION B2
Would you like to improve your fluency in English? Plus, gain confidence in your pronunciation and speaking skills? Yes, then, this is the right group for you. As your teacher I will give you lots of opportunities to discuss current topics, increase your range of vocabulary and improve your pronunciation which will all help improve your fluency. Every week we will discuss a different topic based on the news and other sources.

**Konstanz, Kurs 42506**
Karen Pattison
15 x Do ab 05.03.20, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 164,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH CONVERSATION B2
You like to read and discuss a wide range of topics as well as meeting interesting people in a friendly and relaxed atmosphere. Here is your perfect course. Join in and come along!

**Radolfzell, Kurs 42508**
Heidemarie Rebert-Trench
5 x Mo ab 02.03.20, 10.15-12.15 Uhr
Städtische Musikschule · 74,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

**Radolfzell, Kurs 42510**
Heidemarie Rebert-Trench
6 x Mo ab 20.04.20, 10.15-12.15 Uhr
Städtische Musikschule · 88,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

**Radolfzell, Kurs 42512**
Heidemarie Rebert-Trench
6 x Mo ab 15.06.20, 10.15-12.15 Uhr
Städtische Musikschule · 88,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH CONVERSATION B2
**With grammar review**
In this course we will discuss a wide range of topics to learn and practice new vocabulary. We’ll play games to improve fluency and we can review grammar structures if necessary. Open to all ages so come and join our friendly conversation group!

**Radolfzell, Kurs 42514**
Kate Russell
10 x Mo ab 02.03.20, 19.40-21.10 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 108,00 €
Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH CONVERSATION B2
**With grammar review, Great B2 (Klett)**
Have fun to improve your English! Reading Spotlight and grammar review. Come and join!

**Radolfzell, Kurs 42520**
Heidemarie Rebert-Trench
5 x Di ab 03.03.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 54,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung siehe nächster Kurs

**Radolfzell, Kurs 42522**
Heidemarie Rebert-Trench
6 x Di ab 21.04.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 65,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung siehe nächster Kurs

**Radolfzell, Kurs 42524**
Heidemarie Rebert-Trench
6 x Di ab 16.06.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 65,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH CONVERSATION B2/C1
This course offers you the opportunity to brush up and improve your English. Current affairs, culture, travel and other topics of interest will help enhance your fluency and increase your vocabulary.

**Radolfzell, Kurs 42526**
Maria Chimot-Treuner
14 x Di ab 04.02.20, 09.30-11.00 Uhr
Städtische Musikschule · 116,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 10-12

**Singen, Kurs 42556**
Maria Chimot-Treuner
15 x Mi ab 04.03.20, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-12

**Singen, Kurs 42530**
Marlon Brown
14 x Mo ab 02.03.20, 19.40-21.10 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH B2.1
**Key B2.1, ab unit 6**
**Singen, Kurs 42528**
Elke Bauschert
11 x Di ab 03.03.20, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 119,00 €
Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH INTERMEDIATE CONVERSATION B2
Conversation, grammar revision and lots of fun! The ideal combination!

**Steißlingen, Kurs 42532**
Susan Zagrodzki
12 x Mo ab 03.02.20, 19.30-21.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Kirchstr. 10 · 97,00 €
Teilnehmende: 10-12

### ENGLISH INTERMEDIATE CONVERSATION B2+
Conversation, grammar, laughs and all in English! What could be better?

**Steißlingen, Kurs 42534**
Susan Zagrodzki
12 x Mi ab 05.02.20, 20.05-21.35 Uhr
Gemeinschaftsschule, Kirchstr. 10 · 97,00 €
Teilnehmende: 10-12

### ENGLISH CONVERSATION B2
**»Read On« und andere Texte**
Come join your lively group of students of different ages. We discuss current events after reading »Read On« articles or other texts.

**Stockach, Kurs 42536**
Gabriella Kopp
13 x Mi ab 04.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 158
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

## ENGLISCH C1 KONVERSATION

Let's talk! If you can speak English fairly well, yet you sometimes feel tongue tied when meeting new people, on holidays, or at work, these courses will help you perfect your communication skills and will give you the chance to enrich your vocabulary.

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### ADVANCED CONVERSATION C1

**For senior learners**

In this conversation group for advanced learners we talk about a wide range of topics and subjects. We use newspaper articles and other media as well as life experience as the basis for our discussions.

**Konstanz, Kurs 42550**
Robert Ian Kennedy
11 x Mi ab 04.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-12

### ADVANCED CONVERSATION C1

**Improve your English language skills**

One of the easiest and enjoyable ways to improve your English word skills is simply by conversing. In conversation we hear new words, establish context, formulate ideas and present our opinions in an agreeable atmosphere. In this course our goal will be to do exactly that, by reading thought provoking texts, asking questions, giving opinions, getting encouragement and feedback and at the same time, sharpening our conversational skills.

**Konstanz, Kurs 42552**
Janet Brot
14 x Do ab 05.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 153,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### CONVERSATION C1 SUMMER INTENSIVE

**Improve your English language skills**

If you can understand English texts on various topics and if English grammar no longer gives you a headache, it´s time to perfect your speaking skills! This advanced conversation course will offer you the opportunity to practise interacting fluently and spontaneously and to gain confidence in speaking, but also to improve your grammar and enlarge your vocabulary. We will work with different materials and exchange opinions on a wide range of subjects. Join us and let´s talk!

**Konstanz, Kurs 42554**
Natalie Poisel
6 Termine Do+Di, ab 02.07.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### CONVERSATION B2/C1

This course offers you the opportunity to brush up and improve your English. Current affairs, culture, travel and other topics of interest will help enhance your fluency and increase your vocabulary.

**Radolfzell, Kurs 42526**
Maria Chimot-Treuner
14 x Di ab 04.02.20, 09.30-11.00 Uhr
Städtische Musikschule · 116,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 10-12

**Singen, Kurs 42556**
Maria Chimot-Treuner
15 x Mi ab 04.03.20, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-12

**Singen, Kurs 42530**
Marlon Brown
14 x Mo ab 02.03.20, 19.40-21.10 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ENGLISH C1

**With a lot of Conversation**
**Straightforward C1, ab unit 5**

You have a fairly good level of English, yet you struggle to come up with the right words and phrases whenever you have to speak it. This might be just your course! Don't miss the chance to practise your communication skills and gain self-confidence in a friendly and relaxed atmosphere.

**Singen, Kurs 42558**
Ulrike Zellmer
15 x Do ab 06.02.20, 10.00-11.30 Uhr
Kurs entfällt am 07.05.20
vhs · 162,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ADVANCED CONVERSATION C1

Have you ever lived in a country where English is spoken? Do you use English at work? Would you like to brush up your English? Then come and join us for lots of laughs, interesting discussions, great grammar and super stories.

**Steißlingen, Kurs 42560**
Susan Zagrodzki
12 x Mi ab 05.02.20, 18.30-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Kirchstr. 10 · 97,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 10-12

### ADVANCED CONVERSATION C1

**Short Stories + «Read On"**

A great chance to brush up your English in a lively group discussing a wide range of topics based on «Read On" and modern novels.

**Stockach, Kurs 42562**
Ingeborg Sturm
13 x Do ab 05.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 106,00 €, Teilnehmende: 10-12

**!**

**Workshops zu bestimmten Themen oder Einzelunterricht mit individueller Terminplanung!**

**Sprechen Sie uns an: 07531/5981-0.**





Cambridge English
Exam Preparation Centre

## CAMBRIDGE-ZERTIFIKATE AN DER VHS LANDKREIS KONSTANZ E.V.

Cambridge-Zertifikate sind weltweit bekannt und anerkannt. Die Zertifikate werden von vielen Universitäten und Fachhochschulen im In- und Ausland als Sprachnachweis anerkannt. Darüber hinaus kann ein Cambridge-Zertifikat das entscheidende Dokument in Ihren Bewerbungsunterlagen sein.

**Mit der Anmeldung wird die Prüfungs- und Anmeldegebühr fällig.**

Weitere Informationen zu den Cambridge-Zertifikaten und einen Einstufungstest finden Sie unter:

**www.cambridgeenglish.org/de**
**www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de**

**Auskünfte zu den Prüfungen erhalten Sie unter Tel.: 07531/5981-0** oder **muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Alle Prüfungstermine und weitere Informationen finden Sie unter: www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de**

**Aufgrund großer Nachfrage: Bitte melden Sie sich rechtzeitig für die gewünschte Prüfung an.**

## PRÜFUNGSTERMINE CAMBRIDGE ENGLISH – PRÜFUNGSORT** AUF ANFRAGE

| Prüfung | Gebühr* | Termin schriftlich | Termin mündlich (Zeitfenster) | Anmeldeschluss* |
|---|---|---|---|---|
| **PET** for Schools (B1) | 124,00 € | 07.03.20 | 07.03.20 | Nachmeldungen möglich, s.u. |
| **FCE** Cambridge English: First (B2) | 192,00 € | 06.06.20 | 29.05.-07.06.20 | 27.03.20 |
| **CAE** Cambridge English: Advanced (C1) | 198,00 € | 21.03.20<br>20.06.20<br>11.07.20 | 13.03.-22.03.20<br>12.06.-21.06.20<br>03.07.-12.07.20 | Nachmeldungen möglich, s.u.<br>27.03.20<br>30.04.20 |
| **CPE** Cambridge English: Proficiency (C2) | 207,00 € | 09.05.20 | wird bekannt gegeben | 28.02.20 |
| **BEC H** Business English BEC Higher (C1) | 202,00 € | 23.05.20 | wird bekannt gegeben | 14.03.20 |

* ohne Gewähr, Rabatte für Schüler auf Anfrage.
** Für alle Prüfungsorte gilt: Durchführung abhängig von TN-Zahl und Kapazität. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf Ihrem Anmeldeformular. Eine Liste aller Prüfungszentren in Baden-Württemberg finden Sie unter: www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de

**Anmeldegebühren:**
Externe Teilnehmende: € 25,00
Schüler/Schülerinnen und Studierende: € 10,00
Teilnehmende an prüfungsvorbereitenden Kursen der vhs Landkreis Konstanz e.V.: kostenfrei

**Nachmeldegebühren:**
Stufe 1: Nach Anmeldeschluss bis 4 Wochen vor der Prüfung € 45,00.
Stufe 2: Nach Stufe 1 und nur nach vorheriger Genehmigung € 70,00

**!**

**Aufgrund großer Nachfrage: Bitte melden Sie sich rechtzeitig für die gewünschte Prüfung an. Manche Prüfungstermine sind schon lange vor dem offiziellen Anmeldeschluss ausgebucht.**

## BUSINESS ENGLISH

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.

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### BUSINESS ENGLISH A2/B1

**English for Work + Socializing**
**Stockach, Kurs 42800**
Marlon Brown
4 x Sa ab 21.03.20, 09.30-11.30 Uhr
vhs · 114,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### BUSINESS ENGLISH B1 INTENSIVWOCHE

**English for Work + Socializing**
**Radolfzell, Kurs 42802**
Marlon Brown
5 Termine Mo/Di/Mi/Di/Mi, ab 06.04.20
18.30-20.30 Uhr, vhs · 142,00 € inkl.
Lernmaterialien, Teilnehmende: 3-5

**Radolfzell, Kurs 42804**
Marlon Brown
Mo-Do, 20.07.-23.07.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 114,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

### BUSINESS ENGLISH B2

**English for the Workplace**
Lack of time to study business English throughout the year? Then, this intensive course could be the answer. Each week there will be chance to focus on business language for situations such as emailing, telephoning, attending meetings and making small talk.

**Konstanz, Kurs 42806**
Natalie Poisel
5 x Mo ab 22.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 86,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**!**

**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**

**!**

**Mit Office-Kursen runden Sie Ihr Berufsprofil ab, z. B. mit Windows, Word und Excel**

**Informationen dazu finden Sie im Kapitel »Beruf« ab Seite 231.**

## vhs-Firmenschulungen

Passgenaue Angebote für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Microsoft Office und Adobe
Deutsch für den Beruf
Fremdsprachen
Soziale Kompetenzen – Schlüsselqualifikationen
Social Media

**Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung in der Weiterbildung.**

**ANSPRECHPARTNERIN**
**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
**07531/5981-0**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**









# Französisch


Kursberatung ····· 173
Einstufung / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ····· 156
Übersicht Kursformate ····· 157
Einzelunterricht ····· 173
A1 Anfängerkurse ····· 174
A1 mit geringen Vorkenntnissen ····· 175
A1+ Kurse für die Reise ····· 176
A1 Auffrischungskurse ····· 176
A1/A2 Intensivkurse ····· 178
A2 Kurse ····· 178
A2 Auffrischung + Konversation ····· 180
B1 Kurse ····· 181
B1-C1 Konversation ····· 182


**Innerhalb der Niveaustufen sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir. vhs Sprachenschule

Bienvenue – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: Hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen oder mit verkürzter Unterrichtszeit zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert.

**Gruppengröße: So funktioniert's:**

**Standardkurs:** 10-12 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, werden in der Regel Kurstermine gestrichen.

**Kleingruppe:** 6-9 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn weniger als 6 Personen angemeldet sind, kann eine Minigruppe gebildet werden. Da wir für Kurse unter 5 Personen keine Zuschüsse erhalten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend.

## Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Französischkursen verwendet:

**Niveaustufe A1:**
On y va A1 (aktualisierte Auflage)
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

**Niveaustufe A2:**
On y va A2 (aktualisierte Ausgabe)
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

**Niveaustufe B1:**
On y va B1 (aktualisierte Ausgabe)
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

## Kursberatung Französisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Französisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Konstanz**
Do, 23.01.20, 17.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Radolfzell**
Do, 23.01.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Singen**
Mo, 27.01.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Stockach**
Do, 23.01.20, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

## EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Französischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

### EINZELUNTERRICHT FRANZÖSISCH

**Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach**

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten
vhs · 394,00 €

10 Termine nach Absprachen à 60 Minuten
vhs · 438,00 €

**Individuelles Sprachtraining:**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0.

**Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, nicht im richtigen Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte uns – Sie können dann den Kurs wechseln.**

**!**

**SCHNELLER ANS ZIEL: MIT UNSEREN INTENSIV- UND KOMPAKTKURSEN!**

**Weitere Informationen finden Sie auf Seite 178/79.**

## FRANZÖSISCH A1 – ANFÄNGERKURSE OHNE VORKENNTNISSE

**Kursinhalt:**
Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt.

**Lehrwerk:**
On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 173
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **44100** | **Französisch A1 für Anfänger** | On y va A1, ab Lektion 1 | 122,00 € | Mo 02.03.- 13.07.20, 19.40-21.10, Kurs entfällt am 27.04.20 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Patricia Gulde | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |
| **44102** | **Französisch A1 für Anfänger Intensiv am Samstag** | On y va A1, Lektion 1+2 Fortsetzung s. Kurs 44120 | 72,00 € | Sa 25.04.- 23.05.20, 09.00-11.00, 5 x, Teilnehmende: 6-10 | Christian Ndala | Konstanz, vhs |
| **44104** | **Französisch A1 für Anfänger 2 Wochen intensiv im Sommer** | On y va A1, ab Lektion 1 | 132,00 € | Mo 20.07.- 30.07.20, 18.00-20.00, 8 x, Teilnehmende: 5-9 | Patricia Gulde | Konstanz, vhs |
| **44106** | **Französisch A1 für Anfänger** | On y va A1, ab Lektion 1 | 122,00 € | Di 03.03.- 07.07.20, 18.00-19.30, 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Muhamed Bassam | Singen, vhs |

**Das besondere Angebot:**
**Zum 60-jährigen Jubiläum der Städtepartnerschaft**

**BON VOYAGE:**
**FRANZÖSISCH A1 FÜR DIE REISE**
**Anlässlich des 60-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft**
2020 feiert die Städtepartnerschaft Konstanz-Fontainebleau ihr 60-jähriges Bestehen. Anlass für die vhs, einen Französischkurs für den Urlaub mit Prospekten und Unterlagen aus der Partnerstadt anzubieten. Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und lernen Sie dabei Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Cafés der Partnerstadt kennen. Selbstverständlich können Sie diesen Kurs auch besuchen, wenn Fontainebleau dieses Jahr (noch) nicht auf Ihrem Reiseplan steht. **Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.** Bienvenue!

**Konstanz, Kurs 44052**
Patricia Gulde
6 Termine Mo-Mi+Di-Do, ab 06.04.20
17.30-19.30 Uhr, vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-8

**Prof. Dirk Leuffen,**
**Prof. Christian Lequesne**

**EUROPAS KRISE -**
**WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?**
**Ein deutsch-französischer Gesprächsabend**
Die Europäische Union befindet sich in der Krise und in Zeiten von Brexit und aufkommendem Nationalismus steht nicht mehr das Gemeinsame im Vordergrund. Anlässlich von 60 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Konstanz und Fontainebleau diskutieren Prof. Dr. Dirk Leuffen und Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler aus Konstanz und Fontainebleau über die Zukunft Europas und die Frage, welche Rolle Deutschland und Frankreich dabei einnehmen können.

**Konstanz, Kurs 10044**
Prof. Dr. Dirk Leuffen, Politikwissenschaftler, Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei.

**Französisches Theatergastspiel aus Fontainebleau**

**»LE CHOIX DES AMES«**
La TITE Compagnie aus Chambray-les Tours auf der Werkstattbühne in Konstanz.
Do, 12.03.20, 20.00-21.30 Uhr
**Vorverkauf:** Theater Konstanz ·
Weitere Informationen:
http://www.titecompagnie.fr/





## FRANZÖSISCH A1 – MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

**Kursinhalt:**
Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1 Kurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Lehrwerk:**
On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 173
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **44120** | **Französisch A1 Intensiv am Samstag** | On y va A1 , Lektion 3+4 | 72,00 € | Sa 20.06.- 18.07.20, 09.00-11.00, 5 x, Teilnehmende: 6-10 | Christian Ndala | Konstanz, vhs |
| **44122** | **Französisch A1** | On y va A1, ab Lektion 4 | 151,00 € | Mi 05.02.- 27.05.20, 20.10-21.40, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Claire Behra | Konstanz Theodor-Heuss-Realschule |
| **44124** | **Französisch A1 Intensivkurs** | On y va A1, Lektion 5+6 Fortsetzung s. Kurs 44128 | 72,00 € | Mo 02.03.- 30.03.20, 17.30-19.30, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Patricia Gulde | Konstanz Theodor-Heuss-Realschule |
| **44126** | **Französisch A1** | On y va A1, ab Lektion 7 | 151,00 € | Mi 05.02.- 27.05.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Claire Behra | Konstanz Theodor-Heuss-Realschule |
| **44128** | **Französisch A1** | On y va A1, Lektion 7+8 Fortsetzung s. Kurs 44140 | 72,00 € | Mo 20.04.- 25.05.20, 17.30-19.30, Kurs entfällt am 27.04.20 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Patricia Gulde | Konstanz Theodor-Heuss-Realschule |
| **44130** | **Französisch A1** | On y va A1, ab Lektion 4/5 | 129,00 € | Do 05.03.- 25.06.20, 19.15-20.45, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Neha Arora | Radolfzell, vhs |
| **44132** | **Französisch A1** | On y va A1, ab Lektion 4 | 129,00 € | Do 05.03.- 02.07.20, 19.15-20.45, Kurs entfällt am 30.04.20 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Patricia Gulde | Singen, vhs |
| **44134** | **Französisch A1** | On y va A1, ab Lektion 5 | 119,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 18.30-20.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Debjani Das | Stockach, vhs |



**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

## FRANZÖSISCH A1 FÜR DIE REISE

**Das besondere Angebot zum 60-jährigen Jubiläum der Städtepartnerschaft**

### BON VOYAGE: FRANZÖSISCH A1 FÜR DIE REISE

**Anlässlich des 60-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft**

2020 feiert die Städtepartnerschaft Konstanz-Fontainebleau ihr 60-jähriges Bestehen. Anlass für die vhs, einen Französischkurs für den Urlaub mit Prospekten und Unterlagen aus der Partnerstadt anzubieten. Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und lernen Sie dabei Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Cafés der Partnerstadt kennen. Selbstverständlich können Sie diesen Kurs auch besuchen, wenn Fontainebleau dieses Jahr (noch) nicht auf Ihrem Reiseplan steht. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bienvenue!

**Konstanz, Kurs 44052**
Patricia Gulde
6 Termine Mo-Mi+Di-Do, ab 06.04.20
17.30-19.30 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### EUROPAS KRISE - WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

**Ein deutsch-französischer Gesprächsabend**

Die Europäische Union befindet sich in der Krise und in Zeiten von Brexit und aufkommendem Nationalismus steht nicht mehr das Gemeinsame im Vordergrund. Anlässlich von 60 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Konstanz und Fontainebleau diskutieren Prof. Dr. Dirk Leuffen und Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler aus Konstanz und Fontainebleau über die Zukunft Europas und die Frage, welche Rolle Deutschland und Frankreich dabei einnehmen können.

**Konstanz, Kurs 10044**
Prof. Dr. Dirk Leuffen, Politikwissenschaftler, Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 € Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei.

**Französisches Theatergastspiel aus Fontainebleau**

### »LE CHOIX DES AMES«

La TITE Compagnie aus Chambray-les Tours auf der Werkstattbühne in Konstanz.
Do, 12.03.20, 20.00-21.30 Uhr
**Vorverkauf:** Theater Konstanz ·
Weitere Informationen:
http://www.titecompagnie.fr/

### BON VOYAGE: FRANZÖSISCH A1 FÜR DIE REISE

**Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein anderes französisch sprechendes Land? Sie sprechen kaum Französisch? Pas de problème – wir haben die Lösung für Sie: In diesem Kurs erlernen Sie einige immer wiederkehrende, leicht einsetzbare Strukturen, die eine Kommunikation zwischen Ihnen und den Franzosen in den klassischen touristischen Situationen möglich machen. Es geht darum, zu verstehen und verstanden zu werden – nicht um grammatische Feinheiten. Bienvenue!

**Engen, Kurs 44050**
Tanja Eisenmann-Gerlich M.A.
5 x Mo ab 02.03.20, 18.00-20.00 Uhr
Gymnasium · 82,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

**Konstanz, Kurs 44054**
Bettina Lassen
6 x Mi ab 17.06.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 74,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Radolfzell, Kurs 44056**
Anke Schumacher
6 x Mo, ab 20.04.20, 18.00-19.30 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 74,00 €
Teilnehmende: 5-9

**Radolfzell, Kurs 44058**
Neha Arora
4 x Mo+4 x Mi, ab 22.06.20
17.30-19.00 Uhr
vhs · 99,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**Stockach, Kurs 44060**
Tanja Eisenmann-Gerlich M.A.
6 x Mi ab 22.04.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 74,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

## FRANZÖSISCH A1 AUFFRISCHUNGSKURSE

Sie haben vor langer Zeit einmal Französisch gelernt, es aber in den letzten Jahren kaum noch angewendet und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Oder haben Sie Kurse belegt und den ersten Lehrwerksband abgeschlossen, wollen aber Ihre Kenntnisse festigen bevor es in einem A2-Kurs weitergeht? In diesem Kurs können Sie in einem Semester in entspannter Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse auffrischen und das Sprechen trainieren. Bienvenue!

**Bitte beachten Sie: Viele Kurse starten auch nach Semesterbeginn!**

### FRANZÖSISCH A1 AUFFRISCHUNG

**Wiederholung + Vertiefung**

**Konstanz, Kurs 44140**
Patricia Gulde
5 x Mo ab 15.06.20, 17.30-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 72,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

**Stockach, Kurs 44142**
Debjani Das
6 x Mo ab 15.06.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 74,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Individuelles Sprachtraining:**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0.

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle





## FRANZÖSISCH A2

**Kursinhalt:**
Lernen Sie nach Beendigung der Stufe A1 systematisch weiter. In dem A2-Kurs werden neue Inhalte Schritt für Schritt erarbeitet. Sollten Sie das Niveau A2 bereits früher einmal erreicht haben, dann wäre ein Auffrischungskurs A2 sinnvoll, um verschüttetes Wissen zu reaktivieren. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerk:**
On y va A2 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 173
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **44200** | **Französisch A2 Intensiv** | On y va A2, Lektion 1+2 Fortsetzung nächster Kurs | 72,00 € | Do 05.03.- 02.04.20, 18.00-20.00, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Claire Schindler-Clavel | Konstanz, Ellenrieder-Gymnasium |
| **44202** | **Französisch A2 Intensiv** | On y va A2, Lektion 3+4 | 72,00 € | Do 23.04.- 28.05.20, 18.00-20.00, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Claire Schindler-Clavel | Konstanz, Ellenrieder-Gymnasium |
| **44204** | **Französisch A2.2 mit FLUSION** | Lernmaterial wird im Kurs bekannt gegeben Fortsetzung vorauss. im Herbst ´20 | 158,00 € | Mo 23.03.- 22.06.20, 18.00-20.00, 11 x, Teilnehmende: 6-10 | Pascale Marie Clément | Konstanz, vhs |
| **44206** | **Französisch A2** | On y va A2, ab Lektion 1 | 151,00 € | Di 03.03.- 30.06.20, 19.40-21.10, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Maria Chimot-Treuner | Radolfzell, F.-Hecker-Gymnasium, Neubau |
| **44208** | **Französisch A2** | On y va A2, ab Lektion 1 | 129,00 € | Mi 04.03.- 24.06.20, 19.15-20.45, Kurs entfällt am 29.04.20 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Patricia Gulde | Singen, vhs |
| **44210** | **Französisch A2** | On y va A2, ab Lektion 3 | 140,00 € | Do 05.03.- 28.05.20, 18.00-19.00, 10 x, Teilnehmende: 3-5 | Patricia Gulde | Singen, vhs |
| **44212** | **Französisch A2** | On y va A2, ab Lektion 4 | 151,00 € | Di 04.02.- 26.05.20, 17.45-19.15, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Ulrike Mettenberger | Singen Robert-Gerwig-Schule |



**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

## SCHNELLER ANS ZIEL – MIT UNSEREN INTENSIV- UND KOMPAKTKURSEN

**Hier finden Sie Kurse mit mehreren Terminen pro Woche und/oder längerer Unterrichtszeit. Diese Kursformate ermöglichen Ihnen einen schnellen Einstieg in die Sprache.**

### Französisch A1 – intensiv

**FRANZÖSISCH A1 FÜR ANFÄNGER INTENSIV AM SAMSTAG**
**On y va A1 (aktualisierte Ausgabe)**
**Lektion 1+2**
**Konstanz, Kurs 44102**
Christian Ndala
5 x Sa ab 25.04.20, 09.00-11.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Fortsetzung s. Kurs 44120

**FRANZÖSISCH A1 FÜR ANFÄNGER**
**2 Wochen intensiv im Sommer**
**On y va A1, Lektion 1-3**
Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Französisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatik und haben Gelegenheit zum freien Sprechen. Dieser Kompaktkurs macht Sie mit vielen Aspekten aus dem französischsprachigen Raum vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Alter, Familie + Freunde, im Café).

**Konstanz, Kurs 44104**
Patricia Gulde
8 Termine Mo-Do, ab 20.07.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 132,00 €, Teilnehmende: 5-9

**FRANZÖSISCH A1 – INTENSIV**
**On y va A1, Lektion 3+4**
**Konstanz, Kurs 44120**
Patricia Gulde
5 x Sa ab 20.06.20, 09.00-11.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 72,00 €
Teilnehmende: 6-10

**FRANZÖSISCH A1 – INTENSIV**
**On y va A1 (aktualisierte Ausgabe)**
**Lektion 5+6**
**Konstanz, Kurs 44124**
Patricia Gulde
5 x Mo ab 02.03.20, 17.30-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 72,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs

**FRANZÖSISCH A1**
**On y va A1 (aktualisierte Ausgabe)**
**Lektion 7+8**
**Konstanz, Kurs 44128**
Patricia Gulde
5 x Mo ab 20.04.20, 17.30-19.30 Uhr
Kurs entfällt am 27.04.20
Theodor-Heuss-Realschule · 72,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 44140

### Französisch A1 für die Reise

**Das besondere Angebot zum 60-jährigen Jubiläum der Städtepartnerschaft**

**BON VOYAGE: FRANZÖSISCH A1 FÜR DIE REISE**
**Anlässlich des 60-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft**
2020 feiert die Städtepartnerschaft Konstanz-Fontainebleau ihr 60-jähriges Bestehen. Anlass für die vhs, einen Französischkurs für den Urlaub mit Prospekten und Unterlagen aus der Partnerstadt anzubieten. Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und lernen Sie dabei Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Cafés der Partnerstadt kennen. Selbstverständlich können Sie diesen Kurs auch besuchen, wenn Fontainebleau dieses Jahr (noch) nicht auf Ihrem Reiseplan steht. **Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.** Bienvenue!

**Konstanz, Kurs 44052**
Patricia Gulde
6 Termine Mo-Mi+Di-Do, ab 06.04.20
17.30-19.30 Uhr, vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-8

**BON VOYAGE: FRANZÖSISCH A1 FÜR DIE REISE**
**Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**
**Engen, Kurs 44050**
Tanja Eisenmann-Gerlich M.A.
5 x Mo ab 02.03.20, 18.00-20.00 Uhr
Gymnasium · 82,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

### Französisch A1 Auffrischung

**FRANZÖSISCH A1 AUFFRISCHUNG**
**Wiederholung + Vertiefung**
**Konstanz, Kurs 44140**
Patricia Gulde
5 x Mo ab 15.06.20, 17.30-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 72,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

### Französisch A2

**FRANZÖSISCH A2.2 MIT FLUSION**
**Neueinsteiger herzlich willkommen!**
**Konstanz, Kurs 44204**
Pascale Marie Clément
11 x Mo ab 23.03.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 158,00 € + 25,00 € Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

**FRANZÖSISCH A2 INTENSIV**
**On y va A2 (aktualisierte Auflage)**
**Lektion 1+2**
**Konstanz, Kurs 44200**
Claire Schindler-Clavel
5 x Do ab 05.03.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 72,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs

**FRANZÖSISCH A2 INTENSIV**
**On y va A2 (aktualisierte Auflage)**
**Lektion 3+4**
**Konstanz, Kurs 44202**
Claire Schindler-Clavel
5 x Do ab 23.04.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 72,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs





## SCHNELLER ANS ZIEL – MIT UNSEREN INTENSIV- UND KOMPAKTKURSEN

**FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG**
**Auffrischung + Conversation facile**
Parler le plus possible en s'aidant de jeux, de dialogues, de jeux de rôles, etc et arriver à maîtriser l'emploi du passé composé, de l'imparfait et du conditionnel, voilà notre but!

**Konstanz, Kurs 44222**
Claire Schindler-Clavel
6 x Do ab 18.06.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 99,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-8

### Französisch B1

**FRANZÖSISCH B1 – INTENSIV**
**On y va B1 (aktualisierte Ausgabe)**
**Lektion 6+7**
**Konstanz, Kurs 44252**
Christian Ndala
5 x Mi ab 04.03.20, 17.30-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 72,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 44254

**FRANZÖSISCH B1 – INTENSIV**
**On y va B1 (aktualisierte Ausgabe)**
**Lektion 8+9**
**Konstanz, Kurs 44254**
Christian Ndala
6 x Mi ab 22.04.20, 17.30-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 86,00 €
Teilnehmende: 6-10
Fortsetzung: Kurs 44402

### Französisch Conversation

**FRANZÖSISCH B1 – CONVERSATION**
Vous avez appris le français et désirez le pratiquer, alors rejoignez-nous. Nous formons un petit groupe idéal pour cet objectif. Vous apportez de l'appétit et nous vous apportons textes, chansons, images, confiance, amusement, travail sérieux etc.

**Konstanz, Kurs 44402**
Christian Ndala
5 x Mi ab 17.06.20, 17.30-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 72,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-10

vhs Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.

**6500 Sprachen gibt es heute weltweit.**

**Mehr als 20 davon lernen Sie bei uns.**

**Bleiben Sie im Gespräch!**
**Ihre vhs-Sprachenschule**

## FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG + KONVERSATION

Französisch sprechen, verstehen, sich in einfachen und komplexeren Situationen verständlich machen können, die eigene Meinung ausdrücken können – darum geht es in unseren Konversationskursen. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt und vertieft. Wählen Sie den für Sie passenden Kurs auf Ihrem Sprachniveau. Wir beraten Sie gerne!

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Kurs wechseln – nicht abbrechen!**
Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, nicht im richtigen Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte uns – Sie können dann den Kurs wechseln.

### FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG

**Rebonjour, ab Lektion 1**
**Konstanz, Kurs 44220**
Claire Schindler-Clavel
11 x Mi ab 04.03.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 119,00 €, Teilnehmende: 6-9

### FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG

**Auffrischung + Conversation facile**
Parler le plus possible en s`aidant de jeux, de dialogues, de jeux de rôles, etc et arriver à maîtriser l'emploi du passé composé, de l`imparfait et du conditionnel, voilà notre but!

**Konstanz, Kurs 44222**
Claire Schindler-Clavel
6 x Do ab 18.06.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 99,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-8

### CONVERSATION FACILE A2

**Avec révision de grammaire**
Nous voulons parler, entendre et peut-être même penser en français...

**Konstanz, Kurs 44230**
Claire Schindler-Clavel
15 x Do ab 05.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 124,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-12

### CONVERSATION FACILE A2

**Avec révision de grammaire**
Des conversations simples du quotidien pour approfondir notre vocabulaire et intégrer naturellement la grammaire nécessaire...arriver à parler avec plaisir tout simplement !

**Konstanz, Kurs 44232**
Claire Schindler-Clavel
6 x Mi ab 17.06.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 75,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG

**Rebonjour A2, Lektion 5+6**
**Singen, Kurs 44224**
Patricia Gulde
10 x Mi ab 04.03.20, 17.30-19.00 Uhr
Kurs entfällt am 29.04.20
vhs · 108,00 €, Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung s. Kurs 44236

### CONVERSATION FACILE A2

**Lektüre: Le vin bleu de Monsieur Dupont**
Nous allons lire ensemble des nouvelles choisies dans le livre »Le vin bleu de Monsieur Dupont« et parallèlement réviser la grammaire dans une atmosphère détendue.

**Radolfzell, Kurs 44234**
Arielle Billamboz
10 x Mi ab 04.03.20, 18.15-19.15 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 140,00 €
Teilnehmende. 3-5, bei mehr als 6 Teilnehmenden wird die Gebühr angepasst

### CONVERSATION FACILE A2

Vous aurez toutes les chances de vous exprimer et de vous faire comprendre dans de nombreuses situations de la vie quotidienne, telles que faire ses courses, passer une commande dans un restaurant, réserver une chambre d'hôtel, demander son chemin et prendre les transports publics pour en citer quelques unes.

**Singen, Kurs 44236**
Patricia Gulde
5 x Mi ab 17.06.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 62,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

**Dirk Leuffen, Christian Lequesne**

### EUROPAS KRISE: WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

**Ein deutsch-französischer Gesprächsabend**
Die Europäische Union befindet sich in der Krise und in Zeiten von Brexit und aufkommendem Nationalismus steht nicht mehr das Gemeinsame im Vordergrund. Anlässlich von 60 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Konstanz und Fontainebleau diskutieren Prof. Dr. Dirk Leuffen und Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler aus Konstanz und Fontainebleau, über die Zukunft Europas und die Frage, welche Rolle Deutschland und Frankreich dabei einnehmen können.

**Kurs 10022**
Prof. Dr. Dirk Leuffen, Politikwissenschaftler, Prof. Dr. Christian Lequesne, Politikwissenschaftler
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €

### CONVERSATION A2/B1

**Am Vormittag**
Ce cours est destiné aux amis de la langue française. Nous parlons de thèmes intéressants, répétons la grammaire et lisons des extraits de littérature et des articles de journaux.

**Singen, Kurs 44238**
Patricia Buch
15 x Mo ab 02.03.20, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 124,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-12

**Stockach, Kurs 44240**
Patricia Buch
11 x Do ab 05.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 121,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

**Individuelles Sprachtraining:**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0.

**Bitte beachten Sie: Viele Kurse starten auch nach Semesterbeginn!**

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**





## FRANZÖSISCH B1

**Kursinhalt:**
In unseren lehrwerksgestützten B1-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie mit der selbstständigen Sprachverwendung bereits Erfahrung haben und nun weiterlernen möchten. Am Ende dieser Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerk:**
On y va B1 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 173
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **44250** | **Französisch B1** | On y va B1, ab Lektion 1 | 162,00 € | Mo 02.03.- 06.07.20, 19.40-21.10, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Bettina Lassen | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |
| **44252** | **Französisch B1 Intensiv** | On y va B1, Lektion 6+7 Fortsetzung s. Kurs 44254 | 72,00 € | Mi 04.03.- 01.04.20, 17.30-19.30, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Christian Ndala | Konstanz, Ellenrieder-Gymnasium |
| **44254** | **Französisch B1 Intensiv** | On y va B1, Lektion 8+9 Fortsetzung s. Kurs 44402 | 86,00 € | Mi 22.04.- 27.05.20, 17.30-19.30, 6 x, Teilnehmende: 6-9 | Christian Ndala | Konstanz, Ellenrieder-Gymnasium |
| **44256** | **Französisch B1** | On y va B1, ab Lektion 6 | 172,00 € | Mi 04.03.- 15.07.20, 10.00-11.30, 16 x, Teilnehmende: 6-9 | Arielle Billamboz | Radolfzell, vhs |
| **44258** | **Französisch B1** | On y va B1, ab Lektion 3/4 Fortsetzung nächster Kurs | 140,00 € | Do 06.02.- 07.05.20, 18.30-19.30, 10 x, Teilnehmende: 3-5 | Cornelia Kirchberg | Singen, vhs |
| **44260** | **Französisch B1** | On y va B1, ab Lektion 5 | 112,00 € | Do 14.05.- 23.07.20, 18.30-19.30, 8 x, Teilnehmende: 3-5 | Cornelia Kirchberg | Singen, vhs |
| **44262** | **Französisch B1** | Voyages neu B1 | 129,00 € | Di 03.03.- 16.06.20, 09.30-11.00, 12 x , Teilnehmende: 6-9 | Patricia Buch | Stockach, vhs |

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder
vhs Hauptstelle

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs

## KONVERSATION B1 – C1

Französisch sprechen, verstehen, sich in einfachen und komplexeren Situationen verständlich machen können, die eigene Meinung ausdrücken können – darum geht es in unseren Konversationskursen. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt und vertieft. Wählen Sie den für Sie passenden Kurs auf Ihrem Sprachniveau. Wir beraten Sie gerne!

### CONVERSATION B1
**Avec révision de grammaire**
Nous voulons avant tout parler en utilisant nos connaissances. Pour cela nous utiliserons différents documents, au choix, pour approfondir aussi la grammaire, assurant ainsi participation et amélioration.

**Konstanz, Kurs 44400**
Claire Schindler-Clavel
15 x Di ab 03.03.20, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 124,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 10-12

### CONVERSATION B1
Vous avez appris le français et désirez le pratiquer, alors rejoignez-nous. Nous formons un petit groupe idéal pour cet objectif. Vous apportez de l'appétit et nous vous apportons textes, chansons, images, confiance, amusement, travail sérieux etc.

**Konstanz, Kurs 44402**
Christian Ndala
5 x Mi ab 17.06.20, 17.30-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 72,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-10

### CONVERSATION B1
**On en parle**
Parlons de la France et des Français. La vie de tous les jours, la culture, les actualités – voilà le méli-mélo qui vous attend chez nous. Soyez les bienvenus !

**Moos, Kurs 44404**
Maria Chimot-Treuner
5 x Do ab 05.03.20, 17.30-19.00 Uhr
Bürgerhaus · 54,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 44406

**Moos, Kurs 44406**
Maria Chimot-Treuner
4 x Do ab 23.04.20, 17.30-19.00 Uhr
Bürgerhaus · 43,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 173
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### CONVERSATION B1
**Priorité à la parole!**
Parlons de la France et des Français. La vie de tous les jours, la culture, les actualités – voilà le méli-mélo qui vous attend chez nous. Soyez les bienvenus !

**Radolfzell, Kurs 44408**
Maria Chimot-Treuner
10 x Mo ab 03.02.20, 19.10-20.40 Uhr
vhs · 108,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### CONVERSATION B1
**Prêt-à-parler?**
Venez parler, discuter et échanger vos idées dans une ambiance détendue! Au début, nous choisirons ensemble des sujets intéressants et les média qui vous conviennent. N'hésitez pas à approfondir vos connaissances dans cette belle langue !

**Singen, Kurs 44410**
Cornelia Kirchberg
10 x Do ab 06.02.20, 20.10-21.10 Uhr
vhs · 142,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. Kurs 44412

**Singen, Kurs 44412**
Cornelia Kirchberg
8 x Do ab 14.05.20, 20.10-21.10 Uhr
vhs · 114,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

**!**
**Workshops zu bestimmten Themen oder Einzelunterricht mit individueller Terminplanung!**
**Sprechen Sie uns an: 07531/5981-0.**

### CONVERSATION ET LECTURES B2
Dans ce cours nous lisons des articles de la presse française concernant des événements actuels et un livre de notre choix. On raconte, on parle, on discute ensemble.

**Konstanz, Kurs 44500**
Renate Schwalb
10 x Mo ab 02.03.20, 15.30-17.00 Uhr
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-12

### CONVERSATION B2
Vous y trouverez un cours de perfectionnement de vos connaissances en français tout en utilisant des articles de journaux, des chansons, des publicités etc. Il vous permettra d'enrichir votre vocabulaire et vos connaissances de grammaire en découvrant à la fois la mentalité et l'art de vivre des Français.

**Konstanz, Kurs 44502**
Claire Schindler-Clavel
15 x Mo ab 02.03.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 164,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### CONVERSATION B2
**Parlons d'actualité**
Je vous propose de se rencontrer pour parler d'actualité, nationale, européenne, mondiale et ce quel que soit le sujet.

**Konstanz, Kurs 44504**
Agnès Cheynier
5 x Fr ab 07.02.20, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 54,00 €, Teilnehmende: 6-9

### CONVERSATION B2
Venez approfondir vos connaissances de la culture française, et discuter de littérature, d'histoire, de peinture ou encore d'actualité française, dans une ambiance chaleureuse où tout le monde peut s'exprimer! Parfait pour augmenter votre vocabulaire et réviser (un peu) votre grammaire!

**Konstanz-Litzelstetten, Kurs 44506**
Dr. Marie-Luise Meyer-Kohl
11 x Di ab 03.03.20, 10.30-12.00 Uhr
Rathaus, Soziales und Kulturelles Zentrum Raum 3 · 120,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-7





### FRANZÖSISCH B2
**Lecture et Conversation**
Nous lisons un livre de la collection Reclam ou un article du journal »Revue de la presse«, révisons régulièrement un peu de grammaire et nous entraînons avec des éléments de conversation courante, tout cela dans la joie de communiquer.

**Singen, Kurs 44508**
Véronique Marsaudon
15 x Do ab 06.02.20, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 162,00 €
Teilnehmende: 6-9

### CERCLE DE LECTURE ET DE CONVERSATION C1
**Pourquoi ne pas se réveiller en français?**
Ce cours vous permettra d'approfondir vos connaissances de la culture française, discuter de littérature, d'histoire ou encore d'actualités, dans une ambiance chaleureuse où tout le monde peut s'exprimer ! Parfait pour améliorer votre vocabulaire !

**Singen, Kurs 44550**
Patricia Buch
15 x Mi ab 04.03.20, 08.15-09.45 Uhr
vhs · 164,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

**Singen, Kurs 44552**
Patricia Buch
15 x Mi ab 04.03.20, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-12

**!**
**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**

**Kursleitende**
gesucht

**Unser Dozententeam sucht im Bereich Fremdsprachen qualifizierte Verstärkung.**

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und Qualifikationsnachweisen an:**

**muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de**



**vhs-Firmenschulungen**
Passgenaue Angebote für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Microsoft Office und Adobe
Deutsch für den Beruf
Fremdsprachen
Soziale Kompetenzen – Schlüsselqualifikationen
Social Media

**Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung in der Weiterbildung.**

**ANSPRECHPARTNERIN**
**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
**07531/5981-0**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**

# Italienisch

Kursberatung ····· **184**
Einstufung / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ····· **156**
Einzelunterricht ····· **184**
A1 Anfängerkurse ····· **185**
A1 mit geringen Vorkenntnissen ····· **187**
A1 Italienisch für die Reise ····· **186**
A2 Italienischkurse ····· **189**
B1-C1 und Konversation ····· **190**

**Innerhalb der Niveaustufen sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir. vhs Sprachenschule

Benvenuti – willkommen bei der vhs Sprachenschule: Hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert.

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Gruppengröße: So funktioniert's!**

**Standardkurs:** 10-12 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, so werden in der Regel Kurstermine gestrichen.

**Kleingruppe:** 6-9 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn weniger als 6 Personen angemeldet sind, so kann eine Minigruppe gebildet werden. Da wir für Kurse unter 5 Personen keine Zuschüsse erhalten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend.

## Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Italienischkursen verwendet:

**Niveaustufe A1:**
Chiaro! A1 – Nuova edizione
Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Der Italienischkurs,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Intermezzo Italienisch A1 Wiederholen/ Aktivieren/Kommunizieren Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6

UniversItalia 2.0 A1/A2
Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105463-2

Espresso 1, Kurs-, Arbeitsbuch,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1

Buongiorno! A1 / A2
Lehrbuch + 2 CDs, Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-525496-1

Con piacere A1 (Lehr-, Arbeitsbuch + CDs), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9

Italienisch à la Carte, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525358-2

**Niveaustufe A2:**
Chiaro! A2 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005449-7

Espresso 2 (Kurs-, Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8

**Niveaustufe B1:**
Chiaro! B1 (Kurs- und Arbeitsbuch 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005467-1

Espresso 3 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 3-19-115349-7

Qua e là per l´Italia, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

**Individuelles Sprachtraining**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0.

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

## Kursberatung Italienisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Italienisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-landkreis-konstanz.de Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Konstanz**
Do, 23.01.20, 17.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Singen**
Mo, 27.01.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Radolfzell**
Do, 23.01.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Stockach**
Do, 23.01.20, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

## EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Italienischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf unter Tel. 07531/5981-16 genügt!

### EINZELUNTERRICHT ITALIENISCH

**Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach**

6 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

10 Termine nach Absprache à 90 Minuten
vhs · 438,00 €





## ITALIENISCH A1 – ANFÄNGERKURSE OHNE VORKENNTNISSE

Die folgenden Kurse richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die Kultur des Landes. Sie lernen, sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen und in kleinen Schritten die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben gezielt zu trainieren. Besonderer Wert wird dabei auf die mündliche Kommunikation sowie auf die Interaktion im Kurs gelegt.

**Lehrwerke:**
Chiaro! A1 – Nuova edizione
Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Der Italienischkurs,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Intermezzo Italienisch A1 (Wiederholens/ Aktivieren/Kommunizieren) Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6

UniversItalia 2.0 A1/A2
Kurs-, Arbeitsbuch + 2 CDs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105463-2

Espresso 1 (Kurs- und Arbeitsbuch),
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1

Buongiorno! A1
Lehrbuch + 2 CDs, Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-525496-1

Con piacere A1 (Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs), Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525180-9

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 184
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail
- Persönlich nach Terminvereinbarung

Oder nutzen Sie unseren Online-Einstufungstest unter
www.vhs-landkreis-konstanz.de

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **45008** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 129,00 € | Do 06.02.- 28.05.20, 20.10-21.40, 12 x, Teilnehmende: 10-12 | Klaus Haase | Konstanz, vhs |
| **45009** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 140,00 € | Di 11.02.- 23.06.20, 08.30-10.00, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Alessia Fontaine | Konstanz, vhs |
| **45011** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 119,00 € | Mo 09.03.- 29.06.20, 18.30-20.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | N.N. | Konstanz, vhs |
| **45013** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 115,00 € | Mi 11.03.- 24.06.20, 17.00-18.20, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | N.N. | Konstanz, vhs |
| **45015** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 119,00 € | Di 21.04.- 14.07.20, 19.40-21.10, 11 x, Teilnehmende: 6-9 inkl. Lernmaterialien | N.N. | Konstanz, vhs |
| **45020** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 115,00 € | Mi 12.02.- 20.05.20, 17.00-18.20, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45042** | **Italienisch A1 intensiv (Teil 1)** | Universitalia 2.0, Band 1, ab Lektion 1 | 113,00 € | Fr 06.03.- 29.05.20, 17.15-19.00, 9 x, Teilnehmende: 6-9 | Klaus Haase | Konstanz, vhs |
| **45045** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 115,00 € | Mi 05.02.- 13.05.20, 17.35-18.55, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | N.N. | Radolfzell, vhs |
| **45052** | **Italienisch für Anfänger A1 Sommerkurs Intensiv** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 114,00 € | Do 25.06.- 23.07.20, 17.45-20.30, 5 x, Teilnehmende: 5-9 | Sara Virciglio | Singen, vhs |
| **45063** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 1 | 129,00 € | Mi 11.03.- 24.06.20, 18.30-20.00, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | N.N. | Singen, vhs |

## ITALIENISCH FÜR DIE REISE

Diese Kurse bieten Ihnen einen leichten und entspannten Einstieg in die italienische Sprache und in die italienische Alltagskultur. Sie orientieren sich an realistischen Situationen von Reisenden und enthalten zusätzlich praktische Tipps zu sprachlichen und kulturellen Besonderheiten. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub. Angesprochen sind auch alle, die in die italienische Sprache »hineinschnuppern« möchten, bevor sie einen regulären Kurs besuchen. Bei Interesse können diese Kurse fortgesetzt werden oder Sie steigen im Anschluss in einen Standardkurs ein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Buone Vacanze! Schönen Urlaub!

### ITALIENISCH A1 FÜR DIE REISE

**Italienisch á la Carte (Klett)**
**Konstanz, Kurs 45007**
Anila Borova
5 x Di ab 23.06.20, 08.30-10.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH A1 FÜR ANFÄNGER

**Intensivkurs in den Sommerferien**
**Chiaro! A1, ab Lektion 1**
Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Italienisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatik und haben Gelegenheit zum freien Sprechen. Dieser Intensivkurs macht Sie mit der Italienischen Sprache vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Alter, Familie + Freunde, einkaufen, im Restaurant).

**Singen, Kurs 45052**
Sara Virciglio
5 x Do ab 25.06.20, 17.45-20.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 5-9

**!**

**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**

## ITALIENISCH A1 – MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

In diesen Kursen bauen Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache aus und gewinnen interessante Einblicke in die Kultur des Landes. Sie lernen, sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen und in kleinen Schritten die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben gezielt zu trainieren. Besonderer Wert wird dabei auf die mündliche Kommunikation sowie auf die Interaktion im Kurs gelegt.

**Lehrwerke:**
Chiaro! A1 – Nuova edizione
Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Der Italienischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Intermezzo Italienisch A1 (Wiederholens/Aktivieren/Kommunizieren) Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6

UniversItalia 2.0 A1/A2
Kurs-, Arbeitsbuch + 2 CDs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105463-2

Espresso 1 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1

Buongiorno! A1
Lehrbuch + 2 CDs, Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-525496-1

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 184
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **45100B** | **Italienisch A1** | Con piacere nuovo A1, ab Lektion 7 | 151,00 € | Mi 04.03.- 01.07.20, 20.10-21.40, 14 x, Teilnehmende: 10-12 | Giordano Fenzi | Konstanz, vhs |
| **45105** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 7-8 | 115,00 € | Do 05.03.- 25.06.20, 17.00-18.20, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45108** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 3-4 | 43,00 € | Do 18.06.- 09.07.20, 20.10-21.40, 4 x, Teilnehmende: 9-12 | Klaus Haase | Konstanz, vhs |
| **45110** | **Italienisch A1** | Italienisch ohne Eile, ab Lektion 3 | 134,00 € | Mi 04.03.- 01.07.20, 08.45-10.05, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Dr. Marie-Luise Meyer-Kohl | Konstanz, vhs |
| **45111** | **Italienisch A1** | Chiaro A1 ab Lektion 3-4 | 108,00 € | Mo 10.02.- 04.05.20, 20.05-21.35 10 x, Teilnehemde: 6-9 | Serafina Vulcano | Konstanz, vhs |
| **45112** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 8 | 125,00 € | Mi 04.03.- 01.07.20, 18.35-20.05, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Alessia Fontaine | Konstanz, vhs |
| **45115** | **Italienisch A1** | Chiaro A1, ab Lektion 4 | 151,00 € | Do 13.02.- 02.07.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45116** | **Italienisch A1** | Italienisch zum Frühstück-Chiaro! A1, ab Lektion 3-4 | 130,00 € | Fr 07.02.- 26.06.20, 08.30-10.00, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Alessia Fontaine | Konstanz, vhs |
| **45118** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 6 | 119,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 19.40-21.10, 11 x, Teilnehmende: 6-9 Fortsetzungskurs: nächste Zeile | Klaus Haase | Konstanz, vhs |
| **45118A** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 7-8 | 43,00 € | Mo 15.06.- 06.07.20, 19.40-21.10, 4 x, Teilnehmende: 6-9 | Klaus Haase | Konstanz, vhs |

**weiter auf der nächsten Seite**

## ITALIENISCH A1 – MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **45125** | **Italienisch A1** | Con piacere, ab Lektion 4-5 | 129,00 € | Mi 04.03.- 17.06.20, 18.30-20.00, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Giordano Fenzi | Konstanz, vhs |
| **45128** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 3-4 | 129,00 € | Do 06.02.- 28.05.20, 08.30-10.00, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45131** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 8-9 | 129,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 18.30-20.00, 11 x, Teilnehmende: 10-12 | Serafina Vulcano | Konstanz, vhs |
| **45139** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 10 | 126,00 € | Fr 06.03.- 19.06.20, 08.30-10.00, 10 x, Teilnehmende: 6-9 | Klaus Haase | Konstanz, vhs |
| **45145** | **Italienisch A1 Auffrischungskurs** | Intermezzo Italienisch | 108,00 € | Di 04.02.- 26.05.20, 08.30-10.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Klaus Haase | Konstanz, vhs |
| **45161** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 3-4 | 140,00 € | Di 03.03.- 23.06.20, 18.30-20.00, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly | Singen, vhs |
| **45162** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 4 | 108,00 € | Fr 06.03.- 19.06.20, 18.00-19.30, 10 x, Teilnehmende: 6-9 | Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly | Singen, vhs |
| **45163** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 8 | 140,00 € | Do 05.03.- 25.06.20, 18.00-19.30, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly | Singen, vhs |
| **45164** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 7-8 | 140,00 € | Di 03.03.- 23.06.20, 19.35-21.05, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Dr. Angela Zaffanella Dietrich | Singen, vhs |
| **45165** | **Italienisch A1** | Chiaro! A1, ab Lektion 9-10 | 140,00 € | Mo 02.03.- 22.06.20, 18.00-19.30, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly | Singen, vhs |
| **45170** | **Italienisch A1 für Anfänger** | Chiaro! A1, ab Lektion 5 | 129,00 € | Di 03.03.- 16.06.20, 18.30-20.00, 12 x, Teilnehmende:6-9 | Giulia Agnoli | Radolfzell, F.-Hecker-Gymnasium, Neubau |
| **45172** | **Italienisch A1 Intermezzo** | Auffrischungskurs zur Wiederholung der Stufe A1, ab Lektion 6 | 129,00 € | Fr 06.03.- 03.07.20, 08.30-10.00, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly | Singen, vhs |

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs





## ITALIENISCH A2

Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen oder den ersten Lehrwerksband beendet haben. Hier können Sie einsteigen, wenn Sie sich z. B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können. Am Ende dieser Stufe können Sie: einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerke:**
Chiaro! A2 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005449-7

UniversItalia 2.0 B1/B2, Kurs-, Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-19-105464-9

Espresso 2 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8

A voi la parola, Konversationskurs Italienisch A2/B1 + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525574-6

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 184
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **452001** | **Italienisch A2** | Chiaro! A2 , ab Lektion 9 | 140,00 € | Mi 12.02.- 27.05.20, 18.30-20.00, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly | Hilzingen, Grund- und Hauptschule |
| **45200B** | **Italienisch A2 Auffrischung- + Konversations-kurs zur Wieder-holung** | A voi la parola, A2/B1 | 119,00 € | Di 03.03.- 26.05.20, 16.50-18.20, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | N.N. | Konstanz, vhs |
| **45205** | **Italienisch A2** | Chiaro! A2, ab Lektion 6 | 108,00 € | Di 03.03.- 19.05.20, 09.00-10.30, 10 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45209** | **Italienisch A2** | Chiaro! A2, ab Lektion 6 | 123,00 € | Di 03.03.- 30.06.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 9-12 | Klaus Haase | Konstanz, vhs |
| **45230** | **Italienisch A2** | Lernmaterial nach Absprache | 97,00 € | Fr 06.03.- 29.05.20, 10.10-11.40, 9 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45233** | **Italienisch A2** | Chiaro! A2, ab Lektion 2 | 129,00 € | Mi 04.03.- 17.06.20, 08.30-10.00, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45237** | **Italienisch A2** | Chiaro! A2, ab Lektion 4 | 151,00 € | Di 04.02.- 16.06.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Anila Borova | Konstanz, vhs |
| **45240** | **Italienisch A2** | Espresso 2, ab Lektion 5 | 108,00 € | Mo 03.02.- 25.05.20, 18.30-20.00, 10 x, Teilnehmende: 6-9 Fortsetzungskurs s. unten | Volha Herzog | Radolfzell, Friedrich-Hecker-Gymnasium, Neubau |
| **45240A** | **Italienisch A2** | Espresso 2, ab Lektion 7-8 | 43,00 € | Mo 05.05. - 25.05.20, 18.30-20.00, 4 x, Teilnehmende 6-9 | Volfa Herzog | Radolfzell, Friedrich-Hecker-Gymnasium, Neubau |

**weiter auf der nächsten Seite**

## ITALIENISCH A2

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **45245** | **Italienisch A2** | Chiaro! A2, ab Lektion 8 | 79,00 € | Di 03.03.- 26.05.20, 20.00-21.00, 11 x, Teilnehmende:6-9 | Giulia Agnoli | Radolfzell, Friedrich-Hecker-Gymnasium, Neubau |
| **45248** | **Italienisch A2** | Allegro 2, ab Lektion 6 | 129,00 € | Mi 05.02.- 13.05.20, 16.00-17.30, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Immacolata Labella-Gerard | Radolfzell, vhs |
| **45248A** | **Italienisch A2** | Allegro 2, ab Lektion 7-8 | 54,00 € | Mi 20.05.- 01.07.20, 16.00-17.30, 5 x, Teilnehmende: 6-9 | Immacolata Labella-Gerardi | Radolfzell, vhs |
| **45295** | **Italienisch A2** | Lernmaterial nach Absprache | 140,00 € | Di 11.02.- 26.05.20, 18.00-19.30, 13 x, Teilnehmende: 6-9 | Kirsten Bisi-Lux | Tengen, Hauptschule |

## ITALIENISCH AB B1 UND KONVERSATIONSKURSE

In unseren lehrwerksgestützten B1 Kursen sind Sie richtig, wenn Sie mit der selbstständigen Sprachverwendung bereits Erfahrung haben und nun weiterlernen möchten. Am Ende der Stufe B1 können Sie: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Testen Sie Ihr Können mit unserem Online- Einstufungstest: www.vhs-landkreis-konstanz.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Italienisch. Wir beraten Sie gerne! Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157. Lernmaterialien nach Absprache und/oder Lehrwerke auf Seite 184

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### ITALIENISCH B1
**Chiaro! B1, ab Lektion 7**
**Konstanz, Kurs 45315**
Anila Borova
12 x Mi ab 04.03.20, 10.10-11.40 Uhr
vhs · 129,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B1
**Chiaro! B1, ab Lektion 3**
**Konstanz, Kurs 45318**
Anila Borova
12 x Mo ab 02.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 129,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B1
**Chiaro! B1 ab Lektion 6**
**Konstanz, Kurs 45320**
Anila Borova
13 x Fr ab 06.03.20, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

## SCHNELLER ANS ZIEL MIT UNSEREN INTENSIVKURSEN

Diese Kurse bieten Lerngeübten, die über Vorkenntnisse in Latein oder einer anderen romanischen Sprache verfügen, einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit, spezielles Lehrwerk – wendet sich an Interessenten, die in kurzer Zeit einen großen Lernfortschritt erzielen möchten und bereit sind, zu Hause nachzuarbeiten. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Das Kursbuch Universitalia fördert das autonome Lernen zuhause und erleichtert das eigenständige Erschließen der Sprache. Das Konzept entspricht 100% den Richtlinien des Europäischen Referenzrahmens. Lehrwerk: UniversItalia 2.0 B1/B2, Kurs-, Arbeitsbuch + 2 CDs, ISBN 978-3-19-105464-9

### ITALIENISCH B1 INTENSIV (TEIL 2)
**Universitalia, ab Lektion 1**

**Konstanz, Kurs 45325**
Giulia Agnoli
10 x Do ab 05.03.20, 18.00-19.45 Uhr
vhs · 126,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**





### ITALIENISCH B1
**Chiaro! 3, ab Lektion 5**
**Konstanz, Kurs 45328**
Giulia Agnoli
10 x Do ab 05.03.20, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 108,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B1
**Allegro 3, ab Lektion 3**
In diesem Kurs bauen Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache auf der Stufe B1 weiter aus und gewinnen interessante Einblicke in die Kultur des Landes. Besonderer Wert wird dabei auf die mündliche Kommunikation sowie auf die Interaktion im Kurs gelegt.

**Radolfzell, Kurs 45335**
Immacolata Labella-Gerardi
12 x Mo ab 03.02.20, 18.00-19.30 Uhr
Städtische Musikschule · 129,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung: s.unten

**Radolfzell, Kurs 45335A**
Immacolata Labella-Gerardi
5 x Mo ab 18.05.20, 18.00-19.30 Uhr
Städtische Musikschule · 54,00 €
Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B1
**Insieme B1, ab Lektion 10**
**Singen, Kurs 45350**
Luigi Caro
12 x Di ab 04.02.20, 18.35-20.05 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 129,00 €
Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B2
**Magari 1, ab Lektion 3**
**Singen, Kurs 45355**
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
14 x Di ab 03.03.20, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### ITALIENISCH B1/B2
**Parliamone insieme! Konversationskurs**
In questo corso, attraverso un attivo scambio di opinioni su temi legati all'attualità e alla vita quotidiana, approfondiamo la conoscenza della lingua italiana, potenziando e consolidando le competenze comunicative. Ziel: Vertiefung und Ausbau der kommunikativen Kompetenzen. Lernmaterialien nach Absprache.

**Konstanz, Kurs 45400**
Giulia Agnoli
13 x Mi ab 04.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 145,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B1/B2
### CORSO DI CONVERSAZIONE
**Lernmaterialien nach Absprache**
In questo corso ci esercitiamo a parlare l'italiano, attraverso attività di vario genere – dalla lettura di testi di attualità e/o letterari ai giochi – approfondendo alcuni aspetti grammaticali. Se avete voglia di parlare con noi, siete i benvenuti. Lernmaterialien nach Absprache

**Konstanz, Kurs 45405**
Pamela Picano
13 x Mi ab 04.03.20, 19.35-21.05 Uhr
vhs · 140,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B1/B2
**Konversationskurs + Wiederholung**
Corso di lingua e cultura italiana di livello intermedio e avanzato. In questo corso potrete approfondire le vostre conoscenze dell'Italiano sulla base di cinque macro-aree tematiche: Geografia, Società, Arti, Lingua e Storia. Argomenti più elementari e già noti verranno inoltre approfonditi. Il libro di testo adottato permette infine di esercitare le competenze acquisite grazie ad un ampia ed interessante scelta di esercizi online. www.almaedizioni.it/minisiti/nuovomagari
Lehrbuch: Nuovo Magari, B2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-205421-1

**Singen, Kurs 45430**
Luigi Caro
14 x Mo ab 03.02.20, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 113,00 €
Teilnehmende: 10-12

### ITALIENISCH B2/C1
**Konversation + Vertiefung**
In questo corso potrete approfondire le vostre conoscenze della lingua italiana a livello orale e scritto sulla base di testi di diverso tipo. Vertiefung und Ausbau der Stufe B2 sowie Einführung in die Stufe C1 mit Fokus auf Sprechfertigkeit. Lernmaterialien nach Absprache

**Konstanz, Kurs 45415**
Pamela Picano
14 x Di ab 03.03.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 156,00 €, Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B2
**Für Fortgeschrittene mit guten Sprachkenntnissen**
Lektüre, Grammatik, Konversation

**Radolfzell, Kurs 45440**
Karin Schuler-Mania
14 x Mi ab 05.02.20, 08.30-10.00 Uhr
Städtische Musikschule · 151,00 €
Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH B1/B2
### »UN PO› DI TUTTO«
**Lektüre nach Absprache**
Für Teilnehmende der Mittelstufe mit guten Vorkenntnissen zur Vertiefung von Wortschatz und flüssigem Sprechen. Lernmaterialien nach Absprache

**Radolfzell, Kurs 45450**
Ingeborg Bernhard
14 x Di ab 04.02.20, 09.30-11.00 Uhr
Städtische Musikschule · 151,00 €
Teilnehmende: 6-9

### ITALIENISCH C 1
**Corso avanzato di conversazione**
In questo corso approfondiamo insieme diversi aspetti della lingua italiana ampliando il vocabolario e perfezionando l'espressione orale sulla base die brani di letteratura contemporanea e di testi vari tratti da articoli di giornale e da altri mezzi di informazione. Se vi piace parlare, discutere e leggere un po' di tutto, allora unitevi al nostro consolidato corso di conversazione. Siamo aperti a nuovi partecipanti e a nuove idee. Lernmaterialien nach Absprache

**Konstanz, Kurs 45540**
Giuseppe Emmolo
12 x Mi ab 04.03.20, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 134,00 €
Teilnehmende: 6-9

**!**

**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**

# Spanisch


Kursberatung ····· **192**
Einstufung / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ····· **156**
Übersicht Kursformate ····· **157**
Einzelunterricht ····· **192**
A1 Spanisch für die Reise ····· **194**
A1 Anfängerkurse ····· **193**
A1 mit geringen Vorkenntnissen ····· **185**
A1 Auffrischungskurse ····· **199**
A2 Kurse ····· **200**
A2 Auffrischung + Konversation ····· **201**
B1 Kurse ····· **202**
B1 Auffrischung ····· **203**
B1 Konversation ····· **203**
B2/C1 Kurse ····· **204**
Intensivkurse ····· **199**


**Innerhalb der Niveaustufen sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir. vhs Sprachenschule

Bienvenidos – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: Hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert.

**Gruppengröße: So funktioniert's!**

**Standardkurs:** 10-12 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, so werden in der Regel Kurstermine gestrichen.

**Kleingruppe:** 6-9 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn weniger als 6 Personen angemeldet sind, so kann eine Minigruppe gebildet werden. Da wir für Kurse unter 5 Personen keine Zuschüsse erhalten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend.

## Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Spanischkursen verwendet:

**Niveaustufe A1:**
Con gusto nuevo A1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514671-6

Eñe A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004219-7

**Niveaustufe A2:**
Eñe A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004220-3

El curso en vivo A2, Klett-Langenscheidt,
ISBN 978-3-468-48245-8

**Niveaustufe B1.1 und B1.2:**
Eñe B1.1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004221-0

Eñe B1.2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004294-4

El curso en vivo B1, Klett-Langenscheidt,
ISBN 978-3-468-48255-7

Con Gusto B1, Klett,
ISBN 978-3-12-515010-2

**Niveaustufe B2**:
Nuevo Avance 5, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-174504-2

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

## Kursberatung Spanisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Spanisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Konstanz**
Do, 23.01.20, 17.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Radolfzell**
Do, 23.01.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Singen**
Mo, 27.01.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Stockach**
Do, 23.01.20, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

## EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Spanischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf unter 07531/5981-25 genügt!

### EINZELUNTERRICHT SPANISCH

**Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach**

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten
vhs · 394,00 €

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 438,00 €

**Individuelles Sprachtraining:**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0.

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle





## SPANISCH A1 – ANFÄNGERKURSE

**Kursinhalt:**
Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt.

**Lehrwerk:**
Con gusto nuevo A1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514671-6.

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Kurs wechseln – nicht abbrechen!**
Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, nicht im richtigen Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte uns – Sie können dann den Kurs wechseln.

**In nachstehender Tabelle sind die Kurse nach Kursorten geordnet.**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48100** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 129,00 € | Do 05.03.- 25.06.20, 18.30-20.00, 12 x, Teilnehmende: 6-9 | Guadalupe Garrido | Gailingen, Hochrhein-schule |
| **48102** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 108,00 € | Mo 09.03.- 25.05.20, 18.15-19.45, 10 x, Teilnehmende: 6-9 | Dr. Jessica López Pinto | Ludwigs-hafen, Sernatingen-schule |
| **48104** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 122,00 € | Mo 02.03.- 06.07.20, 18.00-19.30, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Edelmira Márquez-Burkart | Konstanz, vhs |
| **48106** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 122,00 € | Mo 02.03.- 06.07.20, 19.40-21.10, 15 x, TeilnehmerInnen: 10-12 | Francisca Silva | Konstanz, vhs |
| **48108** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 151,00 € | Di 03.03.- 30.06.20, 16.15-17.45, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Pamela Stacey García | Konstanz, vhs |
| **48110** | **Spanisch A1 für Anfänger Intensivkurs** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 Fortsetzung s. Kurs 48160 | 124,00 € | Sa 07.03.- 04.04.20, 09.30-12.45, Inkl. 15 Minuten Pause 5 x, Teilnehmende: 5-8 | Melina Leal-Kamptmann | Konstanz, vhs |
| **48112** | **Spanisch A1 für Anfänger Intensivkurs** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 82,00 € | Fr/Mo/Di/Mi/Do 03.04.- 09.04.20, 18.30-20.30, 5 x, Teilnehmende: 5-9 | Cristina Díaz Prieto | Konstanz, vhs |
| **48114** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 108,00 € | Di 21.04.- 07.07.20, 18.30-20.00, 10 x, Teilnehmende: 6-9 | Melina Leal-Kamptmann | Konstanz, vhs |
| **48116** | **Spanisch A1 für Anfänger Sommerkurs** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 132,00 € | Mo - Do, ab 20.07.20, 18.00-20.00, 8 x, Teilnehmende: 5-8 | Victoria Segura García | Konstanz, vhs |
| **48118** | **Spanisch A1 für Anfänger Intensivkurs** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 132,00 € | Di + Do, ab 01.09.20, 18.00-20.00, 8 x, Teilnehmende: 5-8 | Andrea Caballero Grellmann | Konstanz, vhs |
| **48120** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 99,00 € | Di 21.04.- 21.07.20, 17.30-18.30, 12 x, Teilnehmende: 5-8 | Yolanda Pauner Gotor | Moos, Rathaus |

**weiter auf der nächsten Seite**

## SPANISCH A1 ANFÄNGERKURSE

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48122** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 118,00 € | Di 03.03.-26.05.20, 17.30-19.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Debjani Das | Radolfzell, F.-Hecker Gymnasium |
| **48124** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 122,00 € | Di 03.03.- 07.07.20, 20.10-21.40, 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Rose Mary Schlosser-Adrian | Singen, Robert-Gerwig-Schule |
| **48123** | **Spanisch A1 für Anfänger** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 122,00 € | Mo 02.03.- 06.07.20, 18.30-20.00, 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Pedro Serrano Cortés | Singen, vhs |
| **48126** | **Spanisch A1 für Anfänger Sommerkurs** | Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 | 132,00 € | Mo - Do, ab 13.07.20, 18.00-20.00, 8 x, Teilnehmende: 5-9 | Rose Mary Schlosser-Adrian | Singen, vhs |

## SPANISCH A1 FÜR DIE REISE

Sie machen Urlaub in Spanien oder Südamerika? Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesen Kursen werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Kommen Sie zu uns und Ihr Urlaub kann beginnen! Bei Interesse können diese Kurse fortgesetzt werden.

**¡BUEN VIAJE!**
**SPANISCH A1 FÜR DIE REISE**

**Engen, Kurs 48050**
Silvana Gabriela Luccarelli
8 x Fr ab 06.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Gymnasium · 99,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

**Konstanz, Kurs 48052**
Edelmira Márquez-Burkart
5 x Sa, ab 18.04.20, 10.00-12.00 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.20
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9

**Konstanz, Kurs 48054**
Ana Mártinez Vidal
6 x Mi ab 17.06.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 99,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-9

**Radolfzell, Kurs 48056**
Silvana Gabriela Luccarelli
5 x Sa ab 18.04.20, 09.30-11.30 Uhr
vhs · 82,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

**Radolfzell-Stahringen, Kurs 48058**
Silvana Gabriela Luccarelli
5 x Sa ab 20.06.20, 09.30-11.30 Uhr
Rathaus · 82,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

**Stockach, Kurs 48060**
Zuleica Dreher-Ruíz
5 x Mo ab 22.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 84,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Das besondere Angebot:**

**SPANISCH A1+ / A2 FÜR DIE REISE**
**Un fin de semana en Madrid**
El objetivo del curso es hacerse entender en una ciudad donde se hable español. A través de un paseo por la viva y fascinante Madrid, practicaremos diferentes situaciones típicas cuando uno visita una ciudad. Además vamos a hablar sobre aspectos culturales y obtendrás valiosos consejos que te ayudarán a desenvolverte mejor cuando estés de vacaciones. El curso es muy dinámico e invita a la comunicación.

**Konstanz, Kurs 48200**
Cristina Díaz Prieto
6 x Mi ab 26.02.20, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 76,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs





## SPANISCH A1 – MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

**Kursinhalt:**
Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1-Kurs aus dem letzten Semester – Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte nutzen Sie unsere Kursberatung oder den Online-Einstufungstest: www.vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerk:**
Eñe A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004219-7

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**In nachstehender Tabelle sind die Kurse nach Kursorten geordnet.**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 192
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48150** | **Spanisch A1** | Eñe A1, Lektion 2 | 162,00 € | Mo 16.03.- 20.07.20, 18.25-19.55, 15 x,Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |
| **48152** | **Spanisch A1** | Eñe A1, Lektion 3 | 162,00 € | Di 17.03.- 21.07.20, 18.00-19.30, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |
| **48154** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 4 Fortsetzung s. Kurs 48168 | 122,00 € | Di 04.02.- 26.05.20, 19.40-21.10, 14 x, Teilnehmende: 10-12 | Angela Isabel Romero | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |
| **48156** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 4 | 151,00 € | Do 05.03.- 09.07.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Leontina Klösel | Konstanz, vhs |
| **48158** | **Spanisch A1** | Eñe A1, Lektion 5 | 162,00 € | Mo 16.03.- 20.07.20, 14.30-16.00, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, vhs |
| **48160** | **Spanisch A1 Intensivkurs** | Eñe A1, Lektion 5-8 Fortsetzung s. Kurs 48206 | 124,00 € | Sa 25.04.- 23.05.20, inkl. 15 Min. Pause, 09.30-12.45, 5 x, Teilnehmende: 5-8 | Melina Leal-Kamptmann | Konstanz, vhs |
| **48162** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 6/7 | 151,00 € | Do 05.03.- 09.07.20, 20.10-21.40, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Leontina Klösel | Konstanz, vhs |
| **48164** | **Spanisch A1 Intensivkurs** | Eñe A1, ab Lektion 6 | 129,00 € | Di 03.03.- 26.05.20, 18.00-20.00, 9 x, Teilnehmende: 6-9 | Cristina Díaz Prieto | Konstanz, vhs |
| **48168** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 7 | 65,00 € | Di 16.06.- 21.07.20, 19.40-21.10, 6 x, Teilnehmende: 6-9 | Angela Isabel Romero | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |
| **48170** | **Spanisch A1** | Eñe A1, Lektion 9 | 162,00 € | Mi 18.03.- 22.07.20, 18.00-19.30, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |

**weiter auf der nächsten Seite**

## SPANISCH A1 - MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48172** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 4 | 119,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 17.30-19.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Silvana Gabriela Luccarelli | Radolfzell-Stahringen, Rathaus |
| **48174** | **Spanisch A1** | Ene A1, ab Lektion 4 | 151,00 € | Di 03.03.- 30.06.20, 17.20-18.50, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Kirsten Holzapfel | Radolfzell, F.-Hecker-Gymnasium, Neubau |
| **48176** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 7 | 151,00 € | Di 03.03.- 30.06.20, 19.00-20.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Kirsten Holzapfel | Radolfzell, F.-Hecker-Gymnasium, Neubau |
| **48178** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 4 | 122,00 € | Do 05.03.- 16.07.20, 18.30-20.00, 15 x, Teilnehmende: 10-12 | Silvana Gabriela Luccarelli | Singen, Robert-Gerwig-Schule |
| **48180** | **Spanisch A1 Intensivkurs** | Eñe A1, Lektion 4+5 Fortsetzung s. nächster Kurs | 136,00 € | Sa 29.02.- 04.04.20, 09.30-12.30, Inkl. 15 Minuten Pause 6 x, TeilnehmerInnen: 5-8 | Rose Mary Schlosser-Adrian | Singen, vhs |
| **48182** | **Spanisch A1 Intensivkurs** | Eñe A1, Lektion 6+7 Fortsetzung s. nächster Kurs | 136,00 € | Sa 18.04.- 30.05.20, 09.30-12.30, inkl. 15 Minuten Pause entfällt am 02.05.20, 6 x, Teilnehmende: 5-8 | Rose Mary Schlosser-Adrian | Singen, vhs |
| **48184** | **Spanisch A1 Intensivkurs** | Eñe A1, Lektion 8+9 | 136,00 € | Sa 20.06.- 25.07.20, 09.30-12.30, Inkl. 15 Minuten Pause 6 x, Teilnehmende: 5-8 | Rose Mary Schlosser-Adrian | Singen, vhs |
| **48186** | **Spanisch A1** | Eñe A1, ab Lektion 8 | 119,00 € | Di 03.03.- 26.05.20, 18.30-20.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Zuleica Dreher-Ruíz | Stockach, vhs |

**!**

**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder
vhs Hauptstelle





## SCHNELLER ANS ZIEL – MIT UNSEREN INTENSIV- UND KOMPAKTKURSEN

**Hier finden Sie Kurse mit mehreren Terminen pro Woche und/oder längerer Unterrichtszeit. Diese Kursformate ermöglichen Ihnen einen schnellen Einstieg in die Sprache.**

### Spanisch A1 für die Reise

Sie machen Urlaub in Spanien oder Südamerika? Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesen Kursen werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Kommen Sie zu uns und Ihr Urlaub kann beginnen! Bei Interesse können diese Kurse fortgesetzt werden oder Sie steigen im Anschluss in einen regulären Kurs ein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben ¡Buen viaje! Gute Reise!

**¡BUEN VIAJE!**
**SPANISCH A1 FÜR DIE REISE**

**Engen, Kurs 48050**
Silvana Gabriela Luccarelli
8 x Fr ab 06.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Gymnasium · 99,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

**Konstanz, Kurs 48052**
Edelmira Márquez-Burkart
5 x Sa, ab 18.04.20, 10.00-12.00 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.20
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9

**Konstanz, Kurs 48054**
Ana Mártinez Vidal
6 x Mi ab 17.06.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 99,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-9

**Radolfzell, Kurs 48056**
Silvana Gabriela Luccarelli
5 x Sa ab 18.04.20, 09.30-11.30 Uhr
vhs · 82,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

**Radolfzell-Stahringen, Kurs 48058**
Silvana Gabriela Luccarelli
5 x Sa, ab 20.06.20, 09.30-11.30 Uhr
Rathaus · 82,00 € + Lehrwerk
Teilnehmende: 5-9

**Stockach, Kurs 48060**
Zuleica Dreher-Ruíz
5 x Mo, ab 22.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 84,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### Spanisch A1 - Anfängerkurse Schnell + Intensiv

**SPANISCH A1 FÜR ANFÄNGER**
**Intensivkurs am Samstag**
**Con gusto nuevo A1, Lektion 1-4**
Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit – wendet sich an Interessierte, die in kurzer Zeit die Niveaustufe A1 erreichen wollen.

**Konstanz, Kurs 48110**
Melina Leal-Kamptmann
5 x Sa ab 07.03.20, 09.30-12.45 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause
vhs · 124,00 €, Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung s. Kurs 48160

**SPANISCH-KOMPAKTKURS IN DEN OSTERFERIEN**
**Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1**
Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Dieser Kompaktkurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Sprache. Danach haben Sie die Möglichkeit, in einen regulären Kurs einzusteigen.

**Konstanz, Kurs 48112**
Cristina Díaz Prieto
5 Termine Fr/Mo/Di/Mi/Do, ab 03.04.20
18.30-20.30 Uhr
vhs · 82,00 €, Teilnehmende: 5-9

**SPANISCH A1 FÜR ANFÄNGER**
**2 Wochen intensiv im Sommer**
**Con gusto nuevo A1, Lektion 1-3**
Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Spanisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatik und haben Gelegenheit zum freien Sprechen. Dieser Kompaktkurs macht Sie mit vielen Aspekten aus dem spanischsprachigen Raum vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Alter, Familie + Freunde, einkaufen, im Restaurant).

**Konstanz, Kurs 48116**
Victoria Segura García
8 Termine Mo-Do, ab 20.07.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 132,00 €, Teilnehmende: 5-9

**Singen, Kurs 48126**
Rose Mary Schlosser-Adrian
8 Termine Mo-Do, ab 13.07.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 132,00 €, Teilnehmende: 5-9

**SPANISCH A1 FÜR ANFÄNGER**
**4 Wochen intensiv**
**mit 2 Terminen/Woche**
**Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1**
Kleine Gruppengröße, zwei Termine pro Woche – so erhalten Sie einen schnellen Einstieg in diese schöne Sprache und können danach in einen regulären Folgekurs einsteigen.

**Konstanz, Kurs 48118**
Andrea Caballero Grellmann
8 Termine Di+Do, ab 01.09.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 132,00 €, Teilnehmende: 5-8

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

### Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

**SPANISCH A1**
**Intensivkurs am Samstag**
**Con gusto nuevo A1, Lektion 5-8**
**Konstanz, Kurs 48160**
Melina Leal-Kamptmann
5 x Sa ab 25.04.20, 09.30-12.45 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause
vhs · 124,00 €, Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung s. Kurs 48206

**weiter auf der nächsten Seite**

## SCHNELLER ANS ZIEL – MIT UNSEREN INTENSIV- UND KOMPAKTKURSE

**SPANISCH A1 – INTENSIV**
**Eñe A1, ab Lektion 6**
**Konstanz, Kurs 48164**
Cristina Diaz Prieto
9 x Di, 03.03./17.03./31.03./21.04./
28.04./05.05./12.05./19.05./26.05.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 129,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 48204

**SPANISCH A1**
**Intensivkurs am Samstag**
**Eñe A1, Lektion 4+5**
Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit – wendet sich an Interessierte, die in kurzer Zeit die Niveaustufe A1 erreichen wollen.

**Singen, Kurs 48180**
Rose Mary Schlosser-Adrian
6 x Sa ab 29.02.20, 09.30-12.30 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause
vhs · 136,00 €, Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung s. nächster Kurs

**SPANISCH A1**
**Intensivkurs am Samstagvormittag**
**Eñe A1, Lektion 6+7**
**Singen, Kurs 48182**
Rose Mary Schlosser-Adrian
6 x Sa ab 18.04.20, 09.30-12.30 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause
Kurs entfällt am 02.05.20
vhs · 136,00 €, Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung s. nächster Kurs

**SPANISCH A1**
**Intensivkurs am Samstagvormittag**
**Eñe A1, Lektion 8+9**
**Singen, Kurs 48184**
Rose Mary Schlosser-Adrian
6 x Sa ab 20.06.20, 09.30-12.30 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause
vhs · 136,00 €, Teilnehmende: 5-8

### Spanisch A1 Auffrischung

Alle Grammatikthemen, Wortschatz und Kommunikationsbausteine von Niveau A1 gezielt, spielerisch und interaktiv auffrischen? Diese Kurse richten sich an alle, die schon das Kursbuch der Stufe A1 bearbeitet haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen und ihre Spanischkenntnisse vertiefen möchten. Das Sprechen steht in diesen Kursen im Vordergrund.

**SPANISCH A1 AUFFRISCHUNG INTENSIVKURS**
**Konstanz, Kurs 48204**
Cristina Diaz Prieto
6 x Di ab 16.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**SPANISCH A1 AUFFRISCHUNG**
**Intensivkurs am Samstag**
**Impresiones A1 Intensivtrainer**
**ab Lektion 1**
**Konstanz, Kurs 48206**
Melina Leal-Kamptmann
5 x Sa, ab 20.06.20, 09.30-12.45 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause
vhs · 124,00 €, Teilnehmende: 5-8

**SPANISCH A1 AUFFRISCHUNGSKURS**
Frischen Sie in diesem Intensivkurs vor Semesterstart Ihre Grammatikkenntnisse auf und reaktivieren Sie Ihren Wortschatz: ser und estar, para und por sowie die unregelmäßigen Verben der Gegenwart stehen auf dem Programm. Und dazu viel Konversation. Bienvenidos!

**Konstanz, Kurs 48208**
Pamela Stacey García
8 Termine Mo/Di/Mi/Fr, ab 31.08.20
18.00-19.30 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### Spanisch A2 Schnell + Intensiv

**SPANISCH A2 – INTENSIVKURS**
**Eñe A2, Lektion 1+2**
Dieser Intensivkurs bietet Lerngeübten einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit – wendet sich an Interessierte, die in kurzer Zeit die Niveaustufe A2 erreichen wollen und bereit sind, zu Hause nachzuarbeiten.

**Konstanz, Kurs 48228**
Andrea Caballero Grellmann
6 x Di ab 31.03.20, 18.30-20.30 Uhr
Kurs findet auch am 07.04.20 statt.
vhs · 86,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs

**SPANISCH A2 – INTENSIV**
**Eñe A2, Lektion 3+4**
**Konstanz, Kurs 48236**
Andrea Caballero Grellmann
6 x Di ab 26.05.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 86,00 €, Teilnehmende: 6-9

### Spanisch A2 Auffrischung

**SPANISCH A2+**
**TYPISCHE FEHLER VERMEIDEN**
**Grammatik + Konversation**
Sie haben auf Spanisch schon das Niveau A2 abgeschlossen, es schleichen sich aber immer wieder dieselben Fehler ein? Mit diesem Kurs können Sie gezielt Ihr Spanisch verbessern: Ser und estar, hay, por und para, die Vergangenheitszeiten, die Pronomen, die Präpositionen und vieles mehr. Durch Analyse und Übung werden wir diese Themen korrekt und authentisch in der Kommunikation anwenden.

**Konstanz, Kurs 48250**
Andrea Caballero Grellmann
5 x Sa, ab 08.02.20, 08.00-09.45 Uhr
Kurs entfällt am 22.02.20
vhs · 72,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**SPANISCH A2 AUFFRISCHUNG**
**Wiederholung + Vertiefung**
Sie vertiefen, was Sie bisher gelernt haben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Fremdsprache. Inhalte: Wiederholen und Üben grammatikalischer Strukturen – Festigen und Erweitern des Wortschatzes – Lesen und Bearbeiten von Texten zu Alltagssituationen. Vorkenntnisse: abgeschlossener zweiter Band eines dreibändigen Spanisch-Lehrwerks oder entsprechend.

**Konstanz, Kurs 48252**
Andrea Caballero Grellmann
5 x Sa ab 29.02.20, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 72,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10





## SCHNELLER ANS ZIEL – MIT UNSEREN INTENSIV- UND KOMPAKTKURSE

**SPANISCH A2+ / B1 AUFFRISCHUNG**
**Conversación y gramática**
In diesem Auffrischungskurs wird Grammatik und Vokabular durch gezielte Übungen wiederholt und gefestigt. Sie haben Gelegenheit, viel zu sprechen und Ihren mündlichen Ausdruck zu erweitern.

**Konstanz, Kurs 48260**
Cristina Díaz Prieto
2 x Mo+2 x Mi+2 x Do, ab 07.09.20
18.30-20.30 Uhr, vhs · 99,00 € inkl.
Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-8

### Spanisch B1

**SPANISCH B1.1 – INTENSIV**
**Eñe B1.1, Lektion 1+2**
**Konstanz, Kurs 48302**
Andrea Caballero Grellmann
5 x Sa ab 28.03.20, 10.00-12.00 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.20
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Fortsetzung s. nächster Kurs

**SPANISCH B1.1 – INTENSIV**
**Eñe B1.1, Lektion 3+4**
**Konstanz, Kurs 48312**
Andrea Caballero Grellmann
6 x Sa ab 20.06.20, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 86,00 €, Teilnehmende: 6-10

**!**
**Workshops zu bestimmten Themen oder Einzelunterricht mit individueller Terminplanung! Sprechen Sie uns an: Tel. 07531/5981-0**

## SPANISCH A1 AUFFRISCHUNGSKURSE

Alle Grammatikthemen, Wortschatz und Kommunikationsbausteine von Niveau A1 gezielt, spielerisch und interaktiv auffrischen? Diese Kurse richten sich an alle, die schon das Kursbuch der Stufe A1 bearbeitet haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen und ihre Spanischkenntnisse vertiefen möchten. Das Sprechen steht in diesen Kursen im Vordergrund.

**SPANISCH A1 AUFFRISCHUNG**
**Intensivkurs**
**Wiederholung + Vertiefung**
**Konstanz, Kurs 48202**
Andrea Caballero Grellmann
5 x Di ab 11.02.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 72,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 48228

**SPANISCH A1 AUFFRISCHUNG**
**Intensivkurs**
**Konstanz, Kurs 48204**
Cristina Diaz Prieto
6 x Di ab 16.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Individuelles Sprachtraining:**
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe. Wir erarbeiten mit Ihnen ein Sprachtraining nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tel. 07531/5981-0.

**SPANISCH A1 AUFFRISCHUNG**
**Intensivkurs am Samstag**
**Con gusto nuevo A1 Trainingsbuch**
**Konstanz, Kurs 48206**
Melina Leal-Kamptmann
5 x Sa, ab 20.06.20, 09.30-12.45 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause
vhs · 124,00 €, Teilnehmende: 5-8

**SPANISCH A1 AUFFRISCHUNG**
Frischen Sie in diesem Intensivkurs vor Semesterstart Ihre Grammatikkenntnisse auf und reaktivieren Sie Ihren Wortschatz: ser und estar, para und por sowie die unregelmäßigen Verben der Gegenwart stehen auf dem Programm. Und dazu viel Konversation. Bienvenidos!

**Konstanz, Kurs 48208**
Pamela Stacey García
8 Termine Mo/Di/Mi/Fr, ab 31.08.20
18.00-19.30 Uhr, vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-8

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs

FREMDSPRACHEN

## SPANISCH A2

**Kursinhalt:**
Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen oder den ersten Lehrwerksband beendet haben. Hier können Sie einsteigen, wenn Sie sich z. B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können. Am Ende dieser Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest: www.vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerk:**
Eñe A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004220-3

El curso en vivo A2, Klett-Langenscheidt,
ISBN 978-3-468-48245-8

**ⓘ Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**ⓘ Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 192
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**In nachstehender Tabelle sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48220** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 1 | 119,00 € | Mi 04.03.- 27.05.20, 17.30-19.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Guadalupe Garrido | Gailingen, Hochrhein-schule |
| **48222** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 2 | 126,00 € | Do 05.03.- 14.05.20, 18.30-19.30, 9 x, Teilnehmende: 3-5 | Yolanda Pauner Gotor | Gaienhofen, H.-Hesse-Schule |
| **48224** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 5 | 126,00 € | Do 18.06.- 23.07.20, 18.30-19.30, 6 x, Teilnehmende: 3-5 | Yolanda Pauner Gotor« | Gaienhofen, H.-Hesse-Schule |
| **48226** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 1 | 151,00 € | Mo 02.03.- 29.06.20, 18.00-19.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Victoria Segura García | Konstanz, vhs |
| **48228** | **Spanisch A2 Intensivkurs** | Eñe A2, Lektion 1+2 | 86,00 € | Di 31.03.- 12.05.20, 18.30-20.30, findet auch am 07.04.20 statt. 6 x, Teilnehmende: 6-9 | Andrea Caballero Grellmann | Konstanz, vhs |
| **48230** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 3 | 151,00 € | Mo 02.03.- 29.06.20, 14.30-16.00, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Cristina Díaz Prieto | Konstanz, vhs |
| **48232** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 4 | 119,00 € | Mo 02.03.- 25.05.20, 14.30-16.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Gabriela Gómez | Konstanz, vhs |
| **48234** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 4 | 119,00 € | Mo 02.03.- 29.06.20, 19.45-21.15, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Victoria Segura García | Konstanz, vhs |
| **48236** | **Spanisch A2 Intensivkurs** | Eñe A2, Lektion 3+4 | 86,00 € | Di 26.05.- 14.07.20, 18.30-20.30, 6 x, Teilnehmende: 6-9 | Andrea Caballero Grellmann | Konstanz, vhs |
| **48238** | **Spanisch A2** | Eñe A2, Lektion 9 | 43,00 € | Di 04.02.- 17.03.20, 07.45-08.45, 6 x, Teilnehmende: 6-9 | Andrea Caballero Grellmann | Konstanz, vhs |
| **48240** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 5 | 140,00 € | Di 10.03.- 26.05.20, 18.00-19.00, 10 x, Teilnehmende: 3-5 | Dr. Jessica López Pinto | Ludwigshafen, Sernatingenschule |





## SPANISCH A2

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48242** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 6 | 119,00 € | Di 03.03.- 26.05.20, 17.30-19.00, 11 x, Teilnehmende: 6-9 | Erika Brenner | Moos, Rathaus |
| **48244** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 1 | 151,00 € | Di 03.03.- 07.07.20, 18.00-19.30, Kurs entfällt am 31.03.20 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Kristina Gerdes | Radolfzell, vhs |
| **48246** | **Spanisch A2** | Eñe A2, ab Lektion 5 | 113,00 € | Mi 05.02.- 27.05.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 10-12 | Zuleica Dreher-Ruíz | Stockach, vhs |

## SPANISCH A2 AUFFRISCHUNG + KONVERSATION

Diese Kurse richten sich an Interessierte mit guten Grundkenntnissen, die diese auffrischen und das freie Sprechen trainieren möchten. Hablamos!

### SPANISCH A2+ TYPISCHE FEHLER VERMEIDEN

**Grammatik + Konversation**
In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die besonders fehleranfälligen Bereiche des Spanischen bis Niveau A2: Ser und estar, hay, por und para, die Vergangenheitszeiten, die Pronomen, die Präpositionen und vieles mehr.

**Konstanz, Kurs 48250**
Andrea Caballero Grellmann
5 x Sa ab 08.02.20, 08.00-09.45 Uhr
Kurs entfällt am 22.02.20
vhs · 72,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### SPANISCH A2 AUFFRISCHUNG

**Wiederholung + Vertiefung**
Sie vertiefen, was Sie bisher gelernt haben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Fremdsprache. Inhalte: Wiederholen und Üben grammatikalischer Strukturen – Festigen und Erweitern des Wortschatzes – Lesen und Bearbeiten von Texten zu Alltagssituationen.

**Konstanz, Kurs 48252**
Andrea Caballero Grellmann
5 x Sa ab 29.02.20, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 72,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

### SPANISCH CONVERSACIÓN FÁCIL A2

¿Te gusta hablar de temas de actualidad? ¿Te interesa conocer algo sobre España y América Latina? ¿Y al mismo tiempo te gusta mejorar tu gramática, vocabulario y pronunciación? Así, este curso es perfecto para ti. Este curso está especialmente diseñado para las personas que quieran mejorar su español y sus habilidades comunicativas. La dinámica de la clase incluirá en su totalidad una combinación de trabajo en grupo; debates en equipos y presentaciones orales individuales. Pero lo más importante es pasárselo bien en la clase.¡Ven y pruébalo!

**Konstanz, Kurs 48254**
Ana Mártinez Vidal
11 x Di ab 03.03.20, 17.00-18.15 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

**Radolfzell, Kurs 48262**
Daniela Eisler
15 x Di ab 03.03.20, 19.00-20.30 Uhr
Kurs entfällt am 26.05.20
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 162,00 €
Teilnehmende: 6-9

### SPANISCH A2 AUFFRISCHUNG

**Wiederholung/Vertiefung/Landeskunde**
Sie vertiefen, was Sie bisher gelernt haben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Fremdsprache. Inhalte: Wiederholen und Üben grammatikalischer Strukturen – Festigen und Erweitern des Wortschatzes – Lesen und Bearbeiten von Texten zu Alltagssituationen. Vorkenntnisse: abgeschlossener zweiter Band eines dreibändigen Spanisch-Lehrwerks oder entsprechend.

**Konstanz, Kurs 48256**
Andrea Caballero Grellmann
8 x Di ab 31.03.20, 07.45-08.45 Uhr
Kurs findet auch am 07.04.20 statt.
vhs · 86,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9
Fortsetzung s. Kurs 48304

**Konstanz, Kurs 48258**
Gabriela Gómez
3 x Mo ab 15.06.20, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 37,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9

### SPANISCH A2+/B1 AUFFRISCHUNG

**Conversación y gramática**
In diesem Auffrischungskurs wird Grammatik und Vokabular durch gezielte Übungen wiederholt und gefestigt. Sie haben Gelegenheit, viel zu sprechen und Ihren mündlichen Ausdruck zu erweitern.

**Konstanz, Kurs 48260**
Cristina Díaz Prieto
2 x Mo+2 x Mi+2 x Do, ab 07.09.20
18.30-20.30 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### SPANISCH A2 AUFFRISCHUNG

**Eñe A2 Sprachtrainer, ab Lektion 1**
Sie vertiefen, was Sie bisher gelernt haben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Fremdsprache. Inhalte: Wiederholen und Üben grammatikalischer Strukturen – Festigen und Erweitern des Wortschatzes – Lesen und Bearbeiten von Texten zu Alltagssituationen. Vorkenntnisse: abgeschlossener zweiter Band eines dreibändigen Spanisch-Lehrwerks oder entsprechend.

**Singen, Kurs 48264**
Rose Mary Schlosser-Adrian
11 x Di ab 03.03.20, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 119,00 €
Teilnehmende: 6-9

## SPANISCH B1

**Kursinhalt:**
In unseren lehrwerksgestützten B1-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie mit der selbstständigen Sprachverwendung bereits Erfahrung haben und nun weiterlernen möchten. Am Ende dieser Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Lehrwerk:**
Eñe B1.1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004221-0

Eñe B1.2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004294-4

El curso en vivo B1, Klett-Langenscheidt,
ISBN 978-3-468-48255-7

Con Gusto B1, Klett-Langenscheidt,
ISBN 978-3-12-515010-2

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Kursberatung erwünscht?**
**Wir beraten Sie gerne:**
- Vor Semesterbeginn zu unseren Kursberatungsterminen, siehe Seite 192
- Telefonisch: 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung

**Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**In nachstehender Tabelle sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.**

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48300** | **Spanisch B1.1** | Con Gusto B1, ab Lektion 4 | 151,00 € | Do 12.03.- 16.07.20, 18.15-19.45, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Dr. Jessica Lopez Pinto | Ludwigshafen, Sernatinger-Schule |
| **48302** | **Spanisch B1.1** | Eñe B1.1, Lektion 1+2 | 72,00 € | Sa 28.03.- 16.05.20, 10.00-12.00, Kurs entfällt am 02.05.20 5 x, Teilnehmende: 6-10 | Andrea Caballero Grellmann | Konstanz, vhs |
| **48304** | **Spanisch B1.1 Frühaufsteherkurs** | Eñe B1.1, ab Lektion 1 | 43,00 € | Di 16.06.- 21.07.20, 07.45-08.45, 6 x, Teilnehmende: 5-9 | Andrea Caballero Grellmann | Konstanz, vhs |
| **48306** | **Spanisch B1.1** | Eñe B1.1, ab Lektion 3 | 151,00 € | Mo 02.03.- 29.06.20, 18.00-19.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Francisca Silva | Konstanz, vhs |
| **48308** | **Spanisch B1.1** | Eñe B1.1, ab Lektion 3 | 151,00 € | Di 03.03.- 30.06.20, 20.10-21.40, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Cristina Diaz Prieto | Konstanz, vhs |
| **48310** | **Spanisch B1.1** | El curso en vivo B1, Lektion 3 | 151,00 € | Do 19.03.- 23.07.20, 09.00-10.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, vhs |
| **48312** | **Spanisch B1.1** | Eñe B1.1, Lektion 3+4 | 86,00 € | Sa 20.06.- 25.07.20, 10.00-12.00, 6 x, Teilnehmende: 6-10 | Andrea Caballero Grellmann | Konstanz, vhs |
| **48314** | **Spanisch B1.1** | Eñe B1.1, ab Lektion 4 | 151,00 € | Mi 04.03.- 01.07.20, 18.00-19.30, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Victoria Segura García | Konstanz, vhs |
| **48316** | **Spanisch B1.1** | El curso en vivo B1, Lektion 4 | 162,00 € | Di 17.03.- 21.07.20, 10.45-12.15, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, vhs |
| **48318** | **Spanisch B1.2** | El curso en vivo B1, Lektion 7 | 151,00 € | Do 19.03.- 23.07.20, 10.45-12.15, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, vhs |
| **48320** | **Spanisch B1.2** | El curso en vivo B1, Lektion 9 | 151,00 € | Do 19.03.- 23.07.20, 18.30-20.00, 14 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |





## SPANISCH B1

| Kursnr. | Titel | Lehrwerk/Lektion | Gebühr | Termine | Dozent/-in | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **48322** | **Spanisch B1.2** | El curso en vivo B1, Lektion 10 | 162,00 € | Mo 16.03.- 20.07.20, 20.00-21.30, 15 x, Teilnehmende: 6-9 | Miguel Fresquet Seger | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule |

## SPANISCH B1 AUFFRISCHUNG

Spanisch sprechen und verstehen, ausgewählte Grammatikkapitel wiederholen und vertiefen, die eigene Meinung ausdrücken – herzlich willkommen in unseren Auffrischungskursen.

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### SPANISCH B1 AUFFRISCHUNG
**Con Conversación**
En este curso refrescaremos nuestros conocimientos de la gramática del nivel B1 y conversaremos sobre temas culturales y de interés.

**Konstanz, Kurs 48350**
Gabriela Gómez
11 x Mi ab 04.03.20, 18.30-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 121,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

### SPANISCH B1 AUFFRISCHUNG
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
Sie haben bereits das Niveau B1 und möchten Grammatik und Vokabeln festigen und erweitern sowie das freie Sprechen üben? Hier sind Sie richtig. Bienvenidos!

**Konstanz, Kurs 48352**
Cristina Díaz Prieto
10 x Do ab 05.03.20, 11.00-12.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. Kurs 48356

### SPANISCH B1 AUFFRISCHUNG
**Con Conversación**
En este curso refrescaremos nuestros conocimientos de la gramática del nivel B1 y conversaremos sobre temas culturales y de interés.

**Konstanz, Kurs 48354**
Gabriela Gómez
3 x Mi ab 17.06.20, 18.30-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 37,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-9

### SPANISCH B1 AUFFRISCHUNG
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
Sie haben bereits das Niveau B1 und möchten Grammatik und Vokabeln festigen und erweitern sowie das freie Sprechen üben? Hier sind Sie richtig. Bienvenidos!

**Konstanz, Kurs 48356**
Cristina Díaz Prieto
6 x Do ab 18.06.20, 11.00-12.00 Uhr
vhs · 84,00 €, Teilnehmende: 3-5

**!**
**Workshops zu bestimmten Themen oder Einzelunterricht mit individueller Terminplanung!**

**Sprechen Sie uns an: 07531/5981-0.**

**Kursleitende** gesucht

**Unser Dozententeam sucht im Bereich Fremdsprachen qualifizierte Verstärkung.**

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und Qualifikationsnachweisen an:**

**muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de**

## SPANISCH B1 KONVERSATION

### CURSO DE CONVERSACIÓN B1
Este curso está pensado para personas que ya hablan español y desean practicarlo. También puede ser de utilidad para personas que hacen actualmente un curso de español y desean hablar más. Practicaremos la comprensión de lectura, discutiremos temas relevantes a la cultura de los países hispanos, ampliaremos vocabulario, jugaremos y resolveremos adivinanzas. El objetivo de este curso es hablar, hablar y hablar.

**Konstanz, Kurs 48360**
Andrea Caballero Grellmann
10 x Di ab 04.02.20, 09.30-10.30 Uhr
entfällt am 24.03.20, findet statt am 07.04.20
vhs · 110,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. Kurs 48364

**Konstanz, Kurs 48362 (14-tägig)**
Victoria Segura García
10 x Mi, 04.03./18.03./01.04./22.04./06.05./20.05./17.06./01.07./08.07./15.07.20
19.45-21.15 Uhr
vhs · 124,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Konstanz, Kurs 48364**
Andrea Caballero Grellmann
10 x Di ab 05.05.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 110,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

**Gutscheine** erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

## SPANISCH B2/C1

Los cursos del nivel B2 tienen como meta poder conversar en español de forma distendida sobre temas que le interesan, ampliar su vocabulario y ganar más seguridad en el uso de estructuras difíciles como el subjuntivo o los tiempos del pasado. También le será posible leer y comprender textos auténticos en español. Se hará hincapié en la comunicación oral, complementada con la lectura de relatos y textos sobre la cultura y actualidad hispana y latinoamericana.

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

### SPANISCH B2.1

**Con Conversación**
**Nuevo Avance 5, ab Lektion 2**
**Konstanz, Kurs 48400**
Victoria Segura García
15 x Do ab 05.03.20, 18.35-20.05 Uhr
vhs · 122,00 €, Teilnehmende: 10-12

### SPANISCH B2

**Con conversación**
**Nuevo Avance 5, ab Lektion 5**
**Konstanz, Kurs 48402**
Victoria Segura García
14 x Mo ab 03.02.20, 14.45-16.15 Uhr
vhs · 162,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Konstanz, Kurs 48404**
Victoria Segura García
15 x Do ab 05.03.20, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 162,00 €, Teilnehmende: 6-9

### SPANISCH B2

**Conversación y gramática**
En nuestro encuentro mensual practicaremos los contenidos aprendidos hasta ahora, reforzaremos las estructuras del subjuntivo y leeremos textos actuales para conversar de forma distendida.

**Singen, Kurs 48406**
Victoria Segura García
4 x Di, 21.04./19.05./16.06./14.07.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 74,00 €, Teilnehmende: 6-9

### CURSO DE CONVERSACIÓN B2/C1

Este curso se dirige a personas con conocimientos previos de español (nivel B2/C1) que deseen hablar y practicar esta lengua. Durante el curso leeremos textos, escucharemos canciones y conversaremos sobre temas relacionados con el arte, la historia, cultura y gastronomía de España y América Latina.

**Konstanz, Kurs 48450**
Pamela Stacey García
10 x Di ab 03.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 110,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs

**Konstanz, Kurs 48452**
Pamela Stacey García
6 x Di ab 16.06.20, 18.00-19.30 Uhr
Kurs entfällt am 07.07.20
vhs · 76,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

## SPANISCH FÜR DEN BERUF

### SPANISCH B1+ FÜR DEN BERUF

Schwerpunkt des Workshops sind Telefonate und Korrespondenz. Sie üben die häufigsten Redewendungen im beruflichen Umfeld und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern. Daneben werden auch interkulturelle Themen angesprochen. Für Interessierte, die das Niveau B1 abgeschlossen haben. Bitte nutzen Sie unseren Online-Einstufungstest.

**Konstanz, Kurs 48800**
Andrea Caballero Grellmann
5 x Di, ab 03.03.20, 17.15-18.15 Uhr
entfällt am 24.03.20
findet statt am 07.04.20
vhs · 70,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

**Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de**

**!**

**SPRACHEN PROFESSIONELL: FIRMENSCHULUNGEN**

**Bitte kontaktieren Sie uns unter 07531/5981-0**

## vhs-Firmenschulungen

Passgenaue Angebote für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Microsoft Office und Adobe
Deutsch für den Beruf
Fremdsprachen
Soziale Kompetenzen – Schlüsselqualifikationen
Social Media

**Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung in der Weiterbildung.**

**ANSPRECHPARTNERIN**
**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
**07531/5981-0**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**





## Sprachen der Welt

**Grüezi – benvenuto – bienvenidos – ahlan wa sahlan – dobrodošli – vítejte – velkommen – welkom – bonvenon – tervetuloa – kalos ilthate – baroukh – swaagat – üdvözlöm – yôkoso – witajcie – bem-vindo – добро пожаловать – välkommen – hosgeldiniz – willkommen**

**… bei der vhs Sprachenschule!**

vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir. vhs Sprachenschule

Hier erwarten Sie verschiedene Kursformate, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Treffen, ob der Kurs mit weniger Terminen oder mit verkürzter Kurszeit zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 157.

**Gruppengröße: So funktioniert's!**

**Standardkurs:** 10-12 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, so werden in der Regel Kurstermine gestrichen.

**Kleingruppe:** 6-9 Teilnehmende
Wenn zu Kursbeginn weniger als 6 Personen angemeldet sind, so kann eine Minigruppe gebildet werden. Da wir für Kurse unter 5 Personen keine Zuschüsse erhalten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend.

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

Abonnieren Sie den monatlichen **vhs Newsletter**

**Das besondere Angebot:**

**ISRAELISCHER ABEND: ALTE KULTUREN – JUNGES LAND**
**Ein bunter Abend mit Sprache + Kultur**
Das Mittelmeer glitzert, die Sonne geht unter und in Tel Aviv – trendy, jung und multikulturell – beginnt die Party. Unsere Dozentin nimmt Sie mit auf eine Reise durch ihre Heimat, stellt Reiseziele vor und vermittelt einen ersten Einblick in die Sprache. Und das alles begleitet von einer kleinen kulinarischen Überraschung. Kommen Sie mit auf diese Reise!

**Stockach, Kurs 49222**
Aviv Honold
Fr, 08.05.20, 18.00-20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.04.20
vhs · 14,00 €

**!**

**Bitte beachten Sie auch unsere Kurse SCHWEIZERDEUTSCH und GEBÄRDENSPRACHE auf Seite 152.**

## EINZELUNTERRICHT

In den nachfolgend aufgeführten Sprachen bieten wir kommunikativen und handlungsorientierten Einzelunterricht an, der auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Die Termine können individuell vereinbart werden. Auch zu zweit buchbar. Bitte kontaktieren Sie uns unter 07531/5981-0 oder 07731/9581-0.

### EINZELUNTERRICHT

**Kursort auf Anfrage**

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten
vhs · 394,00 €

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 438,00 €

## MEHRSPRACHENKURSE

### MEHRSPRACHENKURS A1 FORTSETZUNG

**Spanisch – Italienisch – Portugiesisch**
**Quereinsteiger willkommen!**
Wollten Sie schon immer mehrere Sprachen lernen? Das können Sie auch gleichzeitig tun und Ihren Kopf mehrsprachig trainieren! Sprechen Sie mindestens eine dieser Fremdsprachen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen, in drei ähnlichen Sprachen zu lesen, zu hören und zu sprechen. Sie trainieren, den Wortschatz und diese Sprachen im Kopf zu trennen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, die Grammatik steht im Hintergrund.
**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in einer der genannten Sprache

**Konstanz, Kurs 49014**
Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
4 x So, 01.03./05.04./17.05./21.06.20
09.30-16.00 Uhr
vhs · 193,00 € inkl. 20,00 € für 1 x Sprachtraining und Lernmaterialien
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Anmeldung erforderlich!

### MEHRSPRACHENKURS A2 SLAWISCHE SPRACHEN

**Kroatisch – Polnisch – Tschechisch – Russisch**
Wussten Sie schon, dass in 11 Ländern Europas slawische Sprachen gesprochen werden? Und dass der slawische Bereich in Kyrillisch und Latein aufgeteilt ist, und die Wörter sehr ähnlich sind? Haben Sie vielleicht schon Russisch oder Kroatisch oder eine andere slawische Sprache gelernt und sind auf die anderen Sprachen neugierig? Wir üben die Aussprachen und Grammatik, lesen Texte und unterhalten uns mit Muttersprachlern.
**Voraussetzungen:** Kenntnisse in mindestens einer slawischen Sprache.

**Konstanz, Kurs 49016**
Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
4 x Fr, 28.02./03.04./15.05./19.06.20
17.30-21.00 Uhr
vhs · 121,00 € inkl. 20,00 € für 1 x Sprachtraining und Lernmaterialien
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Anmeldung erforderlich!

**MEHRSPRACHENKURS A2/B1**
**Italienisch – Spanisch – Portugiesisch**
Wollten Sie schon immer mehrere romanische Sprachen sprechen und diese während der Konversation nicht miteinander vermischen? Hatten Sie schon mal den Wunsch, die eine oder andere Sprache zu vertiefen? Sie verstehen Portugiesisch oder Italienisch passiv ganz gut, können aber diese Sprachen nicht sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lesen Texte, arbeiten an verschiedenen Themen und an der Grammatik und unterhalten uns mit Muttersprachlern.
**Voraussetzungen:** gute Kenntnisse in mindestens einer dieser Sprachen

**Konstanz, Kurs 49018**
Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
4 x Sa, 29.02./04.04./16.05./20.06.20
09.30-16.30 Uhr
vhs · 213,00 € inkl. 40,00 € für 2 x Sprachtraining und Lernmaterialien
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Anmeldung erforderlich!

## ALTGRIECHISCH

Siehe Griechisch auf S. 207.

## ARABISCH

### Arabisch Anfängerkurse

**ARABISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**Salam neu, ab Lektion 1**
**Konstanz, Kurs 49030**
Rasheed Zaharka
10 x Di ab 03.03.20, 18.00-19.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 140,00 €
Teilnehmende: 3-5

**ARABISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**2-Wochen Sommer Intensivkurs**
**Konstanz, Kurs 49032**
Ammar Abdulrahman
8 Termine Mo-Do, ab 13.07.20
18.30-20.00 Uhr, vhs · 168,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 3-5

### Arabisch Fortsetzungskurse

**ARABISCH A1.2 – INTENSIV**
**Salam! neu, ab Lektion 4**
**Konstanz, Kurs 49034**
Rasheed Zaharka
5 x Sa ab 07.03.20, 09.30-11.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**ARABISCH A1.2**
**Salam neu, ab Lektion 14**
Konstanz, Kurs 49036
Rasheed Zaharka
10 x Di ab 03.03.20, 19.15-20.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 140,00 €
Teilnehmende: 3-5

**ARABISCH A2 AUFFRISCHUNG**
**Lehrbuch des modernen Arabisch ab Lektion 8**
**Konstanz, Kurs 49038**
Rasheed Zaharka
5 x Sa ab 07.03.20, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**Das besondere Angebot:**

**SCHRIFTEN ALTER SPRACHEN:**
**Altgriechisch – Aramäisch – Hebräisch – Arabisch – Sanskrit**
Wer schon immer eine alte Sprache lernen wollte, die Schrift aber als Hürde empfunden hat, kann in diesem Kurs die Alphabete alter Sprachen kennenlernen. Der Kurs richtet sich aber auch an Teilnehmende, die einfach Interesse an verschiedenen Alphabeten haben und sich schon immer fragten, wie eigentlich in alten Kulturen geschrieben wurde. Konkret geht es um die Schriften der Sprachen Altgriechisch, Aramäisch, Klassisch Arabisch, Biblisch Hebräisch und Sanskrit.

**Konstanz, Kurs 49452**
Dr. Elke Franke
3 x Sa ab 27.06.20, 09.30-13.00 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause, vhs · 87,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-10

## CHINESISCH

### Chinesisch Anfängerkurse

**CHINESISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**Ni Xing, ab Lektion 1**
**Konstanz, Kurs 49100**
Meng-Ning Huang
5 x Di ab 03.03.20, 18.00-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 105,00 €
Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. Kurs 49108

**CHINESISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**Samstags-Intensivkurs**
**Ni Xing, ab Lektion 1**
**Konstanz, Kurs 49104**
Meng-Ning Huang
5 x Sa ab 25.04.20, 14.00-16.00 Uhr
Kurs entfällt am 23.05.20
vhs · 112,00 €, Teilnehmende:3-5
Fortsetzung s. Kurs 49110

**CHINESISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**Intensivkurs in den Osterferien**
**Ni Xing, ab Lektion 1**
**Radolfzell, Kurs 49102**
Meng-Ning Huang
Mo-Do, 06.04.-16.04.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 147,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**CHINESISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**2-Wochen Sommer Intensivkurs**
Haben Sie Interesse an der chinesischen Sprache? Möchten Sie sicher mit der Sprache umgehen können? Hochchinesisch (Mandarin) hat sich zu einer der wichtigsten Sprachen weltweit entwickelt. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen erfahren.

**Konstanz, Kurs 49106**
Meng-Ning Huang
8 Termine Mo-Do, ab 27.07.20
18.00-19.30 Uhr
vhs · 168,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.
Sommer vhs





### Chinesisch Fortsetzungskurse

**CHINESISCH A1.2**
**Ni Xing, ab Lektion 4**
**Konstanz, Kurs 49108**
Meng-Ning Huang
5 x Di ab 21.04.20, 18.00-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 105,00 €
Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. Kurs 49112

**CHINESISCH A1.2 – INTENSIV**
**Samstags-Intensivkurs**
**Ni Xing, ab Lektion 5**
**Konstanz, Kurs 49110**
Meng-Ning Huang
5 x Sa ab 20.06.20, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 112,00 €, Teilnehmende:3-5

**CHINESISCH A1.2**
**Ni Xing, ab Lektion 7**
**Konstanz, Kurs 49112**
Meng-Ning Huang
5 x Di ab 16.06.20, 18.00-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 105,00 €
Teilnehmende: 3-5

**CHINESISCH A1.2**
**Ni Xing, Lektion 11+12**
**Konstanz, Kurs 49114**
Diane Zhao
7 x Di ab 04.02.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 147,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. Kurs 49116

**CHINESISCH A1.2**
**Ni Xing, Lektion 13+14**
**Konstanz, Kurs 49116**
Diane Zhao
7 x Di ab 31.03.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 147,00 €, Teilnehmende: 3-5

**CHINESISCH A1.2**
**Ni Xing, Lektion 15+16**
**Konstanz, Kurs 49118**
Diane Zhao
7 x Di ab 16.06.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 147,00 €, Teilnehmende: 3-5

**CHINESISCH A2**
**Ni Xing, ab Lektion 18**
**Konstanz, Kurs 49120**
Meng-Ning Huang
5 x Sa ab 29.02.20, 09.00-11.00 Uhr
vhs · 123,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. nächster Kurs

**CHINESISCH A2**
**Ni Xing, ab Lektion 20**
**Konstanz, Kurs 49122**
Meng-Ning Huang
5 x Sa ab 25.04.20, 09.00-11.00 Uhr
Kurs entfällt am 23.05.20
vhs · 123,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. nächster Kurs

**CHINESISCH A2**
**Ni Xing, ab Lektion 23**
**Konstanz, Kurs 49124**
Meng-Ning Huang
5 x Sa ab 20.06.20, 09.00-11.00 Uhr
vhs · 123,00 €, Teilnehmende: 3-5

**CHINESISCH B1**
**Das neue praktische Chinesisch Band 3, ab Lektion 35**
**Konstanz, Kurs 49126**
Diane Zhao
8 x Do ab 27.02.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 168,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung s. nächster Kurs

**CHINESISCH B1**
**Das neue praktische Chinesisch Band 3, ab Lektion 37**
**Konstanz, Kurs 49128**
Diane Zhao
8 x Do ab 07.05.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 168,00 €, Teilnehmende: 3-5

## FARSI / PERSISCH

**FARSI A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**Persische Landeskunde und Sprache**
**Konstanz, Kurs 49180**
Solaleh Schirasi
10 x Mi ab 04.03.20, 19.40-20.40 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

**FARSI A1.2**
**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**
**Persische Landeskunde und Sprache**
**Konstanz, Kurs 49182**
Solaleh Schirasi
10 x Mi ab 04.03.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

**FARSI A2**
**Persische Landeskunde und Sprache**
**Konstanz, Kurs 49184**
Solaleh Schirasi
10 x Mo ab 02.03.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

**FARSI FÜR FORTGESCHRITTENE**
**Lehrwerk wird bekannt gegeben**
**Konstanz, Kurs 49186**
Solaleh Schirasi
10 x Mo ab 02.03.20, 19.10-20.10 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

## GEBÄRDENSPRACHE

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 152.

**GEBÄRDENSPRACHE – GRUNDKURS**

**Singen, Kurs 40001**
Matthias Fuchs, Gebärdendolmetscher
10 x Do ab 23.04.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 90,00 €

**Konstanz, Kurs 40002**
Nicole Schawaller
10 x Do ab 23.04.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 90,00 €

**GEBÄRDENSPRACHE – AUFBAUKURS**
**Konstanz, Kurs 40003**
Nicole Schawaller
10 x Do ab 23.04.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 90,00 €

## GRIECHISCH

**ALTGRIECHISCH / 3. SEMESTER**
**Lehrbuch Hellas, ab Lektion 26**
Wer sich mit der Sprache von Platon und Aristoteles beschäftigen möchte, ist hier richtig. Das Erlernen des jeweils neuen Grammatikstoffes sowie das Übersetzen der Lektionstexte stehen im Zentrum des Kurses. Zwischendurch kann das Gelernte an kleineren, einfachen Originaltexten angewandt werden.

**Konstanz, Kurs 49450**
Dr. Elke Franke
10 x Mo ab 02.03.20, 16.15-17.45 Uhr
vhs · 210,00 €, Teilnehmende:3-5



Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

**Das besondere Angebot:**

### SCHRIFTEN ALTER SPRACHEN

**Altgriechisch – Aramäisch – Hebräisch – Arabisch – Sanskrit**

Wer schon immer eine alte Sprache lernen wollte, die Schrift aber als Hürde empfunden hat, kann in diesem Kurs die Alphabete alter Sprachen kennenlernen. Der Kurs richtet sich aber auch an Teilnehmende, die einfach Interesse an verschiedenen Alphabeten haben und sich schon immer fragten, wie eigentlich in verschiedenen alten Kulturen geschrieben wurde.

**Konstanz, Kurs 49452**
Dr. Elke Franke
3 x Sa ab 27.06.20, 09.30-13.00 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause, vhs · 87,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-10

### NEUGRIECHISCH A1.1 FÜR DIE REISE

**Für Teilnehmende ohne/mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein paar Zeilen an antiken Orten oder in einer byzantinischen Kirche lesen zu können und, wenn es um Kulinarisches geht, zur großen Freude der Einheimischen auf Griechisch bestellen zu können!

**Radolfzell, Kurs 49458**
Dr. Theodoros Tsoukalas
5 x Fr ab 17.04.20, 18.30-20.30 Uhr
Kurs entfällt am 22.05.20
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

**Konstanz, Kurs 49460**
Dr. Theodoros Tsoukalas
6 x Sa ab 20.06.20, 09.00-11.00 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

### NEUGRIECHISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**Jassou! A1/A2, ab Lektion 1**
**Singen, Kurs 49454**
Dr. Theodoros Tsoukalas
10 x Do ab 05.03.20, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 124,00 €
Teilnehmende:3-5

### NEUGRIECHISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**2-Wochen intensiv im Sommer**

Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Griechisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatik und haben Gelegenheit zum freien Sprechen. Dieser Kompaktkurs macht Sie mit vielen Aspekten aus dem griechischsprachigen Raum vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Alter, Familie + Freunde, einkaufen, im Restaurant).

**Konstanz, Kurs 49456**
Dr. Theodoros Tsoukalas
8 Termine Mo-Do, 27.07.-06.08.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 132,00 €, Teilnehmende: 5-9

### NEUGRIECHISCH A1.2

**Jassu! A1/A2, ab Lektion 6**
**Konstanz, Kurs 49462**
Dr. Theodoros Tsoukalas
14 x Mi ab 05.02.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9

### NEUGRIECHISCH A1.2

**Jassu! A1/A2, ab Lektion 7**
**Konstanz, Kurs 49464**
Dr. Theodoros Tsoukalas
11 x Di ab 03.03.20, 20.10-21.10 Uhr
vhs · 79,00 €, Teilnehmende: 6-9

### NEUGRIECHISCH A1.2

**Kalimera neu, ab Lektion 11**
**Konstanz, Kurs 49466**
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
12 x Mo ab 03.02.20, 18.00-19.30 Uhr
Kurs entfällt am 17.02.20
Theodor-Heuss-Realschule · 129,00 €
Teilnehmende: 6-9

### NEUGRIECHISCH A2

**Griechisch heute 1+1, Geschichten 1-2**
**Konstanz, Kurs 49468**
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
12 x Di ab 04.02.20, 18.30-20.00 Uhr
Kurs entfällt am 18.02.20
Theodor-Heuss-Realschule · 129,00 €
Teilnehmende: 6-9

### NEUGRIECHISCH A2

**Pame A2**
**Konstanz, Kurs 49470**
Dr. Theodoros Tsoukalas
6 x Mi ab 04.03.20, 20.15-21.15 Uhr
vhs · 131,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### NEUGRIECHISCH B2

**Griechisch heute 2+2, Geschichten 3+4**
**Konstanz, Kurs 49472**
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
12 x Mi ab 05.02.20, 18.30-19.30 Uhr
Kurs entfällt am 19.02.20
Theodor-Heuss-Realschule · 86,00 €
Teilnehmende: 6-9

### NEUGRIECHISCH B2

**Radolfzell, Kurs 49474**
Dr. Theodoros Tsoukalas
10 x Sa ab 01.02.20, 11.15-12.45 Uhr
vhs · 210,00 €, Teilnehmende: 3-5

### NEUGRIECHISCH C1

**Verständigen Sie sich auf Griechisch Bd.3, Geschichten Stufe 5**
**Konstanz, Kurs 49476**
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
10 x Do ab 06.02.20, 18.15-19.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 140,00 €
Teilnehmende: 3-5

**!**

**SCHWEIZER DEUTSCH – GRUNDKURS**
**Weitere Informationen finden Sie auf Seite 152.**

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle





## HEBRÄISCH / IVRIT

**Das besondere Angebot:**

### SCHRIFTEN ALTER SPRACHEN:

**Altgriechisch – Aramäisch – Hebräisch – Arabisch – Sanskrit**

Wer schon immer eine alte Sprache lernen wollte, die Schrift aber als Hürde empfunden hat, kann in diesem Kurs die Alphabete alter Sprachen kennenlernen. Der Kurs richtet sich aber auch an Teilnehmende, die einfach Interesse an verschiedenen Alphabeten haben und sich schon immer fragten, wie eigentlich in verschiedenen alten Kulturen geschrieben wurde.

**Konstanz, Kurs 49452**
Dr. Elke Franke
3 x Sa ab 27.06.20, 09.30-13.00 Uhr
Inkl. 15 Minuten Pause, vhs · 87,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-10

### BIBLISCH-HEBRÄISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die das Alte Testament in seiner Urfassung lesen möchten. Das Ziel des Unterrichts ist die Befähigung zur selbstständigen Lektüre. Das Erlernen der Grammatik, das Übersetzen einfacher Original-Sätze und eine fortlaufende Lektüre ausgewählter Texte aus der Hebräischen Bibel sollen der Weg zu diesem Ziel sein.
**Voraussetzungen:** Kenntnis der Stammformen der starken Verben

**Konstanz, Kurs 49220**
Dr. Franjo Kovacic
10 x Di ab 03.03.20, 16.45-17.45 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

### ISRAELISCHER ABEND: ALTE KULTUREN – JUNGES LAND

**Ein bunter Abend mit Sprache + Kultur**

Das Mittelmeer glitzert, die Sonne geht unter und in Tel Aviv – trendy, jung und multikulturell – beginnt die Party. Unsere Dozentin nimmt Sie mit auf eine Reise durch ihre Heimat, stellt Reiseziele vor und vermittelt einen ersten Einblick in die Sprache, begleitet von einer kleinen kulinarischen Überraschung. Kommen Sie mit auf diese Reise!

**Stockach, Kurs 49222**
Aviv Honold
Fr, 08.05.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 14,00 €, Anmeldeschluss: 29.04.20

### HEBRÄISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**Lehrwerk: Otijot bekef von Smadar Raveh-Klemke, Hempen Verlag**
**Konstanz, Kurs 49224**
Aviv Honold
10 x Mi ab 04.03.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 3-5

### HEBRÄISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**Kompaktkurs**
**Radolfzell, Kurs 49226**
Aviv Honold
3 x Sa, ab 20.06.20, 09.00-11.00 Uhr
vhs · 84,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

### HEBRÄISCH / IVRIT A1.2

**Ivrit bekef, Hempen Verlag**
**Konstanz, Kurs 49228**
Aviv Honold
10 x Mi ab 04.03.20, 17.10-18.25 Uhr
vhs · 175,00 €, Teilnehmende: 3-5

### HEBRÄISCH / IVRIT FÜR FORTGESCHRITTENE

**Lehrwerk: Ivrit bekef**
**Konstanz, Kurs 49230**
Aviv Honold
6 x ab Mi, 04.03.20, 16.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 € Teilnehmende: 3-5

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

## JAPANISCH

**Der nächste Japanisch Anfängerkurs beginnt voraussichtlich im Herbst 2020.**

### JAPANISCH A1

**Japanisch im Sauseschritt 1 ab Lektion 5**
**Konstanz, Kurs 49282**
Mieko Bauer-Nakamura
9 x Do ab 06.02.20, 19.15-20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 97,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### JAPANISCH A1

**Japanisch im Sauseschritt 1 ab Lektion 10**
**Konstanz, Kurs 49280**
Mieko Bauer-Nakamura
7 x Do ab 05.03.20, 18.00-19.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 98,00 €
Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

## KROATISCH

### KROATISCH A1.1 FÜR DIE REISE

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**
**Lehrwerk: Kroatisch für die Reise**

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Sretan put! (Gute Reise)

**Konstanz, Kurs 49300**
Jovana Nedic
5 x Mi ab 22.04.20, 18.00-19.30 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 105,00 €
Teilnehmende: 3-5

### KROATISCH A1.2

**Nema Problema 1, ab Lektion 8**
**Konstanz, Kurs 49302**
Jovana Nedic
10 x Do ab 06.02.20, 19.55-20.55 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### KROATISCH A1.2

**Nema Problema 1, ab Lektion 10**
**Konstanz, Kurs 49304**
Jovana Nedic
12 x Di ab 04.02.20, 17.30-19.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 129,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### KROATISCH A2

**Nema Problema 2, ab Lektion 3**
**Konstanz, Kurs 49306**
Jovana Nedic
10 x Do ab 06.02.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

## LATEIN

### LATEIN A1.1 FÜR ANFÄNGER

**Lingua Latina (Klett), ab Lektion 1**

Es geht um die Sprache Ciceros. Im Mittelpunkt dieses Anfängerkurses stehen das Erlernen des jeweiligen Grammatikstoffes und das Übersetzen der Lektionstexte. An kleineren Originaltexten kann das erworbene Wissen zwischendurch angewandt werden.

**Konstanz, Kurs 49400**
Dr. Elke Franke
10 x Mo ab 02.03.20, 15.00-16.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### LATEIN A1.2

**Cursus novus compactus, ab Lektion 17**
**Konstanz, Kurs 49402**
Wilhelm van Aaken
10 x Do ab 06.02.20, 16.00-17.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

### LATEIN A2

**Cursus novus compactus 1**
**ab Lektion 60**

Wir beschäftigen uns mit einem Text über die Wasserversorgung in Rom und über den berühmten Crösus sowie über die Wesensart des Kaisers Trajan. Wir lesen eine Gespenstergeschichte der Antike (nach Plinius), etwas über die Orakelsprüche aus Delphi, über den Glauben der Römer an Weissagungen, einen Abschnitt einer Komödie des Plautus (miles gloriosus) und eine Fabel um ein Schaf. Daneben befassen wir uns mit berühmten Sentenzen und Aussprüchen der philosophischen Gedankenwelt der Antike.

**Konstanz, Kurs 49404**
Franz-Josef Glanzmann
10 x Fr, 06.03./20.03./27.03./24.04./
08.05./15.05./29.05./05.06./19.06./03.07.20
16.30-17.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

### LATEIN B1

**Cursus Novus Compactus 1**
**ab Lektion 70**

Wir lesen die Geschichte um das Urteil des Paris, wir lösen das Rätsel der Sphinx und befassen uns mit den Taten des Herkules. Die berühmte Sage des Ödipus wird ein Thema sein und deren Wirkungsgeschichte. Uns begleiten einige Tiergeschichten des Phädrus und wir lernen deren ethische Weisungen für die Lebensführung. Die Textsammlung des Diogenes Laertius führen uns ins philosophische Denken ein.

**Konstanz, Kurs 49406**
Franz-Josef Glanzmann
10 x Fr, 06.03./20.03./27.03./24.04./
08.05./15.05./29.05./05.06./19.06./03.07.20
20.00-21.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

### LATEIN LESESEMINAR:

**Die lateinische Fassung des Buches Exodus (Biblische Geschichte des Auszuges aus Ägypten)**

Im zweiten Buch der Bibel wird die Geschichte des Mose und seines Volkes Israel in Ägypten erzählt. Moses bekommt den Auftrag, dieses aus der Knechtschaft zu führen. Diese zentrale biblische Erzählung lesen wir in der lateinischen Fassung der Vulgata. Die Sätze sind sehr kurz und übersichtlich und daher gut geeignet, einfache grammatikalische Strukturen der lateinischen Sprache zu üben.

**Konstanz, Kurs 49413**
Franz-Josef Glanzmann
Sa, 01.02.20, 09.00-16.00 Uhr
Inkl. zwei Stunden Mittagspause
vhs · 58,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 4-10

**Konstanz, Kurs 49410**
Franz-Josef Glanzmann
Sa, 28.03.20, 09.00-16.00 Uhr
Inkl. 2 Stunden Mittagspause
vhs · 58,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 4-10

### LATEIN LESESEMINAR: ASTERIX – DER GALLIER

»Asterix« ist vielen bekannt. Diesen Comic gibt es auch in einer lateinischen Fassung. Die Dialoge sind lustig und vergnüglich geschrieben und kommen im Lateinischen sogar noch spritziger zum Ausdruck. Durch gemeinsames Übersetzen wollen wir das witzige und humorvolle Latein entdecken und uns inspirieren lassen. Lingua iocosa Asterigis nos delectet!

**Konstanz, Kurs 49412**
Franz-Josef Glanzmann
2 x Sa 20.06.+04.07.20, 09.00-16.00 Uhr
Inkl. 2 Stunden Mittagspause
vhs · 114,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 4-10

## NEUGRIECHISCH

s. Griechisch auf S. 207

## NIEDERLÄNDISCH

### NIEDERLÄNDISCH A1.1 FÜR DIE REISE

**Wochenend-Kompaktkurs**

Reisen in die Niederlande – mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wer bisher noch kein Niederländisch gelernt hat und die ersten sprachlichen Schritte auf die Niederländer zugehen will, ist in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, kurze Gespräche über das Befinden, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen.

**Konstanz, Kurs 49490**
Harriet Spenke
Sa+So, 25.07.+26.07.20
Sa. 10.00-15.00 Uhr inkl. 30 Minuten Pause
So, 10.00-12.30 Uhr, vhs · 58,00 € inkl.
Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-9

## POLNISCH

### POLNISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**Razem, ab Lektion 1**
**Singen, Kurs 49500**
Katarzyna Parys-Falkenburger
10 x Mi ab 04.03.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

### POLNISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**2 Wochen intensiv in den Sommerferien**
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**

Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Polnisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatik und haben Gelegenheit zum freien Sprechen. Dieser Kompaktkurs macht Sie mit vielen Aspekten aus dem polnischsprachigen Raum vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Alter, Familie + Freunde, einkaufen, im Restaurant).





**Singen, Kurs 49502**
Katarzyna Parys-Falkenburger
2 x Mo+2 x Di+2 x Mi, ab 20.07.20
18.00-19.30 Uhr
vhs · 126,00 €, Teilnehmende: 3-5

### POLNISCH A1.1 FÜR DIE REISE

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Sie möchten schon seit längerer Zeit nach Polen fahren? Einen Urlaub machen oder die Familie besuchen? Sie kennen jedoch kaum das Land und haben Bedenken, Sie würden sich ohne Sprachkenntnisse nicht zurechtfinden? In diesem Kurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und erhalten Informationen zu Land und Leuten sowie Tipps zu sprachlichen und kulturellen Besonderheiten. Do zobaczenia! Bis dann!

**Konstanz, Kurs 49504**
Karolina Fastyn-Pleger
6 x Mi ab 17.06.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 126,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

### POLNISCH A1.2

**Razem, ab Lektion 7**
**Singen, Kurs 49506**
Katarzyna Parys-Falkenburger
14 x Di ab 04.02.20, 19.10-20.40 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### POLNISCH A2

**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
**Singen, Kurs 49508**
Katarzyna Parys-Falkenburger
10 x Di ab 03.03.20, 18.00-19.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### POLNISCH B1

**Hurra!!!, ab Lektion 4**
**Singen, Kurs 49510**
Katarzyna Parys-Falkenburger
10 x Do ab 06.02.20, 18.45-19.45 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

## PORTUGIESISCH

### PORTUGIESISCH A1.1 FÜR DIE REISE

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Die Reise kann beginnen! Vamos lá! Los gehts!

**Singen, Kurs 49550**
Fernanda Sequeira Wenger
Mo-Do, 25.05.-28.05.20
18.00-20.00 Uhr, vhs · 66,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 5-9

**Singen, Kurs 49552**
Fernanda Sequeira Wenger
Mo-Do, 20.07.-23.07.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9

### PORTUGIESISCH A1.2

**Passaporte para o Portugues (Klett)**
**ab Lektion 7**
**Singen, Kurs 49554**
Fernanda Sequeira Wenger
12 x Mo ab 02.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 65,00 €, Teilnehmende: 6-9

## RUMÄNISCH

### RUMÄNISCH A1.2 FÜR FORTGESCHRITTENE

**Konstanz, Kurs 49600**
Andreea Flavia Cirlan
10 x Di ab 21.04.20, 15.00-16.00 Uhr
vhs · 140,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

## RUSSISCH

### Russisch Anfängerkurse

### RUSSISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**Otlischno! aktuell A1, ab Lektion 1**
**Konstanz, Kurs 49700**
Anastasia Arslan
10 x Do ab 05.03.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 108,00 €, Teilnehmende: 6-9

### RUSSISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**2 Wochen intensiv in den Sommerferien**
**Otlischno! aktuell A1, ab Lektion 1**

Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Russisch, erlernen die Schrift sowie erste Wörter und Redewendungen. Dieser Kompaktkurs macht Sie mit vielen Aspekten aus dem russischsprachigen Raum vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Alter, Familie + Freunde, Einkaufen, im Restaurant).

**Konstanz, Kurs 49702**
Anastasia Arslan
8 Termine Mo-Do, ab 20.07.20
18.00-20.00 Uhr
vhs · 132,00 €, Teilnehmende: 5-9

### RUSSISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER

**Otlitschno!aktuell A1, ab Lektion 1**
**Singen, Kurs 49704**
Elena Dietz
11 x Di ab 03.03.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 119,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung auf Wunsch möglich

### RUSSISCH A1.1

**Schnupperwoche**

In diesem Kurs machen Sie erste Erfahrungen mit der russischen Sprache und den kyrillischen Buchstaben und erlernen erste Redewendungen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

**Singen, Kurs 49706**
Elena Dietz
Mo-Do, 06.07.-09.07.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 49,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-10

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

## Russisch Fortsetzungskurse

**RUSSISCH A1.2**
**Otlitschno! aktuell, ab Lektion 3**
**Konstanz, Kurs 49710**
Ksenia Mack
10 x Mi ab 04.03.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 165,00 €, Teilnehmende: 5-8

**RUSSISCH A1.2**
**Otlischno! aktuell A1, ab Lektion 3**
**Konstanz, Kurs 49708**
Anastasia Arslan
5 x Do ab 18.06.20, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 54,00 €, Teilnehmende: 6-9

**RUSSISCH A1.2**
**Otlitschno! aktuell, ab Lektion 5**
**Konstanz, Kurs 49712**
Tatiana Smorodina
11 x Mo ab 20.04.20, 19.40-20.40 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 140,00 €
Teilnehmende: 3-5

**RUSSISCH A1.2**
**Otlitschno! aktuell, Lektion 6+7**
**Konstanz, Kurs 49714**
Ksenia Mack
6 x Mi ab 17.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 99,00 €, Teilnehmende: 5-8

**RUSSISCH A1.2**
**Russisch mit System, ab Lektion 8**
**Konstanz, Kurs 49716**
Anastasia Arslan
10 x Mi ab 04.03.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 144,00 €
Teilnehmende: 6-9

**RUSSISCH A1.2**
**Russisch mit System, ab Lektion 11**
**Konstanz, Kurs 49718**
Anastasia Arslan
5 x Mi ab 17.06.20, 18.00-20.00 Uhr
Ellenrieder-Gymnasium · 144,00 €
Teilnehmende: 6-9

**RUSSISCH A2**
**Otlitschno! aktuell A2, ab Lektion 1**
**Singen, Kurs 49720**
Elena Dietz
12 x Mi ab 05.02.20, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 5-8

**RUSSISCH A2**
**Russisch mit System, ab Lektion 9**
**Konstanz, Kurs 49722**
Anastasia Arslan
10 x Do ab 05.03.20, 19.15-20.45 Uhr
vhs · 108,00 €, Teilnehmende: 6-9

**RUSSISCH A2**
**Russisch mit System, ab Lektion 12**
**Konstanz, Kurs 49724**
Anastasia Arslan
5 x Do ab 18.06.20, 19.15-20.45 Uhr
vhs · 54,00 €, Teilnehmende: 6-9

**RUSSISCH A2**
**Russisch in 30 Tagen, ab Lektion 19**
**Konstanz, Kurs 49726**
Anush Yeghiazaryan
11 x Di ab 03.03.20, 16.45-18.15 Uhr
vhs · 119,00 €, Teilnehmende: 6-9

**RUSSISCH A2/B1**
**Otlitschno! aktuell A2, ab Lektion 10**
**Singen, Kurs 49728**
Elena Dietz
10 x Mo ab 03.02.20, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 3-5

**RUSSISCH LEKTÜRE + KONVERSATION**
Anhand einfacher literarischer Texte, zeitgenössischer Liedtexte sowie Ausschnitten aus Zeitungen und Zeitschriften erweitern Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz und Ihr Grammatikverständnis.

**Konstanz, Kurs 49730**
Ute Wientges-Zeidler
10 x Mo ab 03.02.20, 19.00-20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule 108,00 €
Teilnehmende: 6-9

## SCHWEDISCH

**SCHWEDISCH A1.1 FÜR DIE REISE**
**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**
Schweden – das Land der tausend Seen, der großen Erfinder und Schriftsteller, und nicht zuletzt das Land unserer Kindheitsträume, das uns so vertraut und doch erfrischend anders ist. Dass Schwedisch lernen gar nicht so schwer ist und außerdem unglaublich viel Spaß macht – dies zu zeigen, hat dieser Kurs sich zum Ziel gemacht! Välkomna!

**Radolfzell, Kurs 49802**
Dr. Markéta Barth
4 x Sa ab 07.03.20, 09.00-11.00 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9

**Konstanz, Kurs 49800**
Dr. Markéta Barth
4 x Sa ab 20.06.20, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9

**Radolfzell, Kurs 49804**
Dr. Markéta Barth
2 x Mo+2 x Di+2 x Do, ab 13.07.20
18.30-20.30 Uhr
vhs · 99,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-9

**SCHWEDISCH A1.2**
**Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 4**
**Konstanz, Kurs 49806**
Barbara Schreyer
14 x Mo ab 03.02.20, 19.40-21.10 Uhr
vhs · 151,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs

**SCHWEDISCH A1.2**
**Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 9**
**Konstanz, Kurs 49812**
Barbara Schreyer
6 x Mo ab 15.06.20, 19.40-21.10 Uhr
vhs · 65,00 €, Teilnehmende: 6-9

**SCHWEDISCH A1.2 – INTENSIV**
**Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 5**
**Radolfzell, Kurs 49808**
Dr. Markéta Barth
9 x Mi ab 04.03.20, 18.00-20.00 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 129,00 €
Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs

**SCHWEDISCH A1.2 – INTENSIV**
**Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 7**
**Radolfzell, Kurs 49810**
Dr. Markéta Barth
6 x Mi ab 17.06.20, 18.00-20.00 Uhr
F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 86,00 €
Teilnehmende: 6-9

**SCHWEDISCH A1.2 – INTENSIV**
**Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 10**
**Radolfzell, Kurs 49814**
Dr. Markéta Barth
7 x Fr ab 06.03.20, 18.00-20.00 Uhr
Kurs entfällt am 03.04.20
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Fortsetzung s. nächster Kurs

**SCHWEDISCH A1.2 – INTENSIV**
**Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 12**
**Radolfzell, Kurs 49816**
Dr. Markéta Barth
6 x Fr ab 19.06.20, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 86,00 €, Teilnehmende: 6-9





**SCHWEDISCH A2**
**Tala svenska A2+, ab Lektion 8**
**Singen, Kurs 49818**
Thomas Toenniessen
11 x Di ab 03.03.20, 18.45-19.45 Uhr
vhs · 154,00 €, Teilnehmende: 3-5

**SCHWEDISCH B1**
**Rivstart B1-B2, ab Lektion 13**
**Konstanz, Kurs 49820**
Silvia Thalemann
10 x Mi ab 04.03.20, 18.00-19.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 140,00 €
Teilnehmende: 3-5

**SCHWEDISCH B1**
**Tala Svenska B1-B2**
**Konstanz, Kurs 49822**
Malin Bein
12 x Mi ab 05.02.20, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 92,00 €

**SCHWEDISCH B2/C1**
**Lektüre + Konversation**
**Singen, Kurs 49824**
Thomas Toenniessen
11 x Di ab 03.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 119,00 €, Teilnehmende: 6-9

**Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.**

## SCHWEIZERDEUTSCH

**SCHWEIZERDEUTSCH – GRUNDKURS**
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 152.
**Konstanz, Kurs 40004**
Madeleine Staeheli Toualbia
10 x Fr, ab 06.03.20, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 100,00 €

## TÜRKISCH

**TÜRKISCH A1.1 FÜR DIE REISE**
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Die Reise kann beginnen!

**Konstanz, Kurs 49850**
Arzu Dillioglu
4 x Sa ab 18.04.20, 09.30-11.30 Uhr
vhs · 112,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

**Konstanz, Kurs 49852**
Arzu Dillioglu
Mo-Do, 20.07.-23.07.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 112,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

**!**

**DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE**

**Weitere Informationen finden Sie auf Seite 152.**

## UNGARISCH

**UNGARISCH A1.1 FÜR ANFÄNGER**
**Szóbeszéd A1, ab Lektion 1**
**Konstanz, Kurs 49860**
Fanni Zsófia Albert-Wöhrle
5 x Sa ab 04.04.20, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**UNGARISCH A1.2**
**FÜR FORTGESCHRITTENE**
**Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben**
**Konstanz, Kurs 49862**
Fanni Zsófia Albert-Wöhrle
5 x Sa ab 04.04.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 3-5
Fortsetzung auf Wunsch möglich

**!**

**Wir planen laufend neue Kurse. Unsere Homepage informiert Sie immer aktuell über Angebote, die neu hinzukommen.**

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.

Sommer vhs

**Kursleitende**
gesucht

**Unser Dozententeam sucht im Bereich Fremdsprachen qualifizierte Verstärkung.**

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und Qualifikationsnachweisen an:**

**muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de**

**ANSPRECHPARTNERIN**

**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
**07531/5981-0**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**

**IN UNSEREN KURSEN ZUR BERUFLICHEN BILDUNG**

- **stärken Sie Ihr berufliches Profil**
- **entwickeln Sie Ihre berufliche Handlungskompetenz weiter**
- **können Sie anerkannte Zertifikate und Qualifikationsnachweise erwerben**
- **lernen Sie den kompetenten Umgang mit aktuellen Computerprogrammen und Neuen Medien.**





# Beruf & Karriere

Bildungszeit ····· 216
Fachkursförderung ····· 216
Weiterbildungsberatung ····· 218
Fortbildungen für Dozenten ····· 218
Berufliche Entwicklung ····· 219
Kommunikation, Führungskompetenzen, Arbeitstechniken ····· 220
Social Media & Marketing ····· 223
Steuererklärung ····· 223
Rechnungswesen ····· 224
vhs@home: Online-Seminare ····· 224
Datensicherheit, Internet, Cloud ····· 228
Smartphone, iPad & Co ····· 228
EDV-Kursberatung & Einzelcoaching ··· 229
Tastaturschreiben ····· 229
Betriebssysteme ····· 230
Computer-Grundlagen ····· 230
Microsoft Office ····· 231
Foto- & Bildbearbeitung ····· 234
Electronic Publishing ····· 235

**Firmenschulungen: s. Umschlag vorne Innenseite**

**Durchführungsgarantie ab der ersten Anmeldung, individuelle Termingestaltung, Themen nach Wunsch: mit vhEspresso-Formaten mit 1-3 Teilnehmenden oder Einzelunterricht sind Sie auf der sicheren Seite! Sprechen Sie uns an: 07531/5981-0.**

## BILDUNGSZEIT

Der Anspruch auf Bildungszeit beträgt bis zu fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres und ist gegenüber dem Arbeitgeber spätestens acht Wochen vor Beginn der Maßnahme schriftlich geltend zu machen. Sie erhalten für die vollständige Teilnahme eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen.

**Ansprechpartnerin**
Dr. Birgit Waibel-Kolle
07531/5981-0
waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

**Bildungszeitangebote an der vhs Landkreis Konstanz e.V.**

| Kurs | Titel | Beginn | Seite |
|---|---|---|---|
| 50204 | Frauen in Führung: Eigene Stärken und Talente erkennen | 16.07.2020 | 219 |
| 50304 | Kommunikation: verstehen und verstanden werden | 13.07.2020 | 220 |
| 50306 | Wertschätzende Kommunikation | 29.06.2020 | 221 |
| 50308 | Kritik geben und nehmen leichter gemacht | 29.04.2020 | 221 |
| 50312 | Mitarbeitergespräche leicht gemacht | 18.03.2020 | 222 |
| 50316 | Authentisch führen | 15.07.2020 | 222 |
| 50320 | Frauen in Führung: Mitarbeiterführung leicht gemacht | 13.08.2020 | 222 |
| 50324 | Beschwerdemanagement | 19.05.2020 | 222 |
| 50326 | Präsentationstraining | 23.07.2020 | 222 |
| 50408 | Zeit- und Selbstmanagement | 03.03.2020 | 223 |
| 51447 | Excel kompakt fürs Büro | 29.04.2020 | 232 |
| 51452 | Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel | 01.07.2020 | 233 |
| 51453 | Excel: PIVOT-Techniken | 06.07.2020 | 233 |
| 51454 | Excel: Reporting | 08.07.2020 | 233 |
| 51455 | Excel: Komplexe Formeln und Funktionen | 22.07.2020 | 233 |
| 51456 | Excel: Makros schreiben | 14.07.2020 | 233 |
| 51470 | Outlook | 15.07.2020 | 234 |
| 51480 | Access Grundlagen | 18.02.2020 | 234 |
| 51632* | Flyer, Anzeigen und Broschüren mit Adobe CC | 26.05.2020 | 236 |

*nur mit eigenem Gerät

## ESF FACHKURSFÖRDERUNG

Sie können eine Ermäßigung der Kursgebühr von 30-70% beantragen. Die Fördervoraussetzungen finden Sie auf der hinteren Umschlagseite. Den Antrag erhalten Sie per Mail: waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

**Ansprechpartnerin**
Dr. Birgit Waibel-Kolle
07531/5981-0
waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

**Geförderte Fachkurse an der vhs Landkreis Konstanz e.V.**

| Kurs | Titel | Beginn | Seite |
|---|---|---|---|
| 50002 | Lehrgang Online-Marketing | 01.02.2020 | 218 |
| 51404 | Windows, Word und Excel fürs Büro | 05.05.2020 | 231 |
| 51408 | Serienbriefe, Outlook, PowerPoint | 23.06.2020 | 231 |
| 51447 | Excel kompakt fürs Büro | 29.04.2020 | 232 |
| 51452 | Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen | 01.07.2020 | 233 |
| 51482 | Access Aufbaukurs | 24.03.2020 | 234 |
| 51632* | Flyer, Anzeigen, Broschüren | 26.05.2020 | 236 |
| 51640 | Corporate Design und Identity | 24.06.2020 | 236 |

*nur mit eigenem Gerät

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.





## VHESPRESSO – KURZ, STARK, GARANTIERT

Näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – vhEspresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Mit maximal 3 Teilnehmenden bearbeiten Sie Ihre Themen im kleinen Kreis.

**Ansprechpartnerin**
Dr. Birgit Waibel-Kolle
07531/5981-0
waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

**vhEspresso-Kurse an der vhs Landkreis Konstanz e.V.**

| Kurs | Titel | Beginn | Seite |
|---|---|---|---|
| 50206 | Das eigene berufliche Stärke-Profil erstellen | 27.07.2020 | 219 |
| 50208 | Gehaltsverhandlungen | 10.08.2020 | 219 |
| 50210 | Akute Störungen im Berufsalltag effektiv bearbeiten | 11.08.2020 | 219 |
| 50212 | Störungen im Berufsalltag vermeiden | 22.07.2020 | 219 |
| 50214 | Entscheidungsfindung | 28.07.2020 | 220 |
| 50216 | Den inneren Schweinehund überlisten | 12.08.2020 | 220 |
| 50222 | Schriftliche Bewerbungsunterlagen | 13.07.2020 | 220 |
| 50224 | Online- und E-Mail-Bewerbungen | 14.07.2020 | 220 |
| 50226 | Vorstellungsgespräch | 20.07.2020 | 220 |
| 50228 | Alternative Bewerbungswege | 21.07.2020 | 220 |
| 50310 | Probleme ansprechen leicht gemacht | 15.07.2020 | 221 |
| 50314 | Kritikgespräche mit Mitarbeitern besser führen | 16.06.2020 | 221 |
| 50322 | Meetings und Besprechungen effizient durchführen | 02.04.2020 | 222 |
| 50328 | Kompetent am Telefon | 23.04.2020 | 223 |

## BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

**Wir bieten Ihnen**

- Beratung bei der Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Prozessbegleitung – von der Situationsanalyse bis zur Wirksamkeitsprüfung
- Implementierung einer gesunden Struktur, die die Mitarbeitenden beteiligt
- Führungskräfteseminare und Fortbildungen für interne Projektleitungen
- ein umfangreiches präventives Maßnahmenangebot

**Ansprechpartnerin**
Sabine Vogel
Prozessbegleiterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
07531/5981-31
vogel@vhs-landkreis-konstanz.de

**vhs-Firmenschulungen**
Passgenaue Angebote für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Microsoft Office und Adobe
Deutsch für den Beruf
Fremdsprachen
Soziale Kompetenzen – Schlüsselqualifikationen
Social Media

**Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung in der Weiterbildung.**

**ANSPRECHPARTNERIN**
**Dr. Birgit Waibel-Kolle**
**07531/5981-0**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**

# Weiterbildungsberatung

**ANSPRECHPARTNER**
**Uwe Donath**
**07732/89348-61**
**donath@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Finden Sie die passende Weiterbildung.**
Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Nach der Schule den eigenen Weg finden – Beruflich nochmal richtig durchstarten – Neue Perspektiven nach der Familienphase – Endlich mal Zeit, sein Leben selbstbestimmt zu gestalten – Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement.

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein. Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Die Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V. ist Mitglied im Landesnetzwerk. Diese Einrichtungen bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden. Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

**Professionell:**
Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

**Individuell und unabhängig:**
Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar. Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung. Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

**Kostenlos:**
Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

**Im Besonderen bieten wir Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:**
- Beratung zu Fragen allgemeiner und beruflicher Weiterbildung
- Orientierungsberatung
- Wiedereinstiegsberatung

**Beratungstermine nach Vereinbarung**
**Weitere Informationen unter:**
www.vhs-landkreis-konstanz.de
www.lnwbb.de
www.fortbildung-bw.de

## ZERTIFIKATSLEHRGANG

### ONLINE MARKETING MANAGER
**Xpert Business-Lehrgang**
Online Marketing Manager sind bei Unternehmen sehr gefragt. Dieser Lehrgang bietet Ihnen das erforderliche Wissen über die Zusammenhänge der zahlreichen Online-Kanäle: Social Media Marketing / Online Marketing Disziplinen / SEO/SEA / Strategie / Monitoring / E-Mail Marketing / Mobiles Marketing / Content Marketing. Der Lehrgang endet mit einer freiwilligen Abschlussprüfung mit Zertifikat. Auch ohne Abschlussprüfung möglich.
Zielgruppe: Angestellte, Selbstständige, Existenzgründer/-innen.
**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden, eigenen Laptop

**Konstanz, Kurs 50002**
Elke Schellinger, Social Media Trainerin
6 x Sa, 08.02./15.02./29.02./14.03./28.03./04.04.20, 09.30-16.30 Uhr
Sa, 25.04.20, 10.00-11.30 Uhr (Prüfung)
vhs · 795,00 € inkl. Lernmaterialien und Prüfungsgebühr
**ESF-Fachkursförderung möglich (30-70% Ermäßigung)**

## FORTBILDUNGEN FÜR DOZENTEN

### EINFÜHRUNG IN DIE VHS ARBEIT (NICHT NUR) FÜR NEUE DOZIERENDE
Erwachsenenbildung ist mehr als Wissensvermittlung. Die Veranstaltung zeigt Besonderheiten der vhs-Arbeit auf. Wir reflektieren die Rolle der Kursleitenden und erarbeiten Hinweise für erfolgreiche Unterrichtsarbeit und die Bedeutung des passenden Settings quer über alle Fachbereiche. Teilnehmende erleben verschiedene Methoden und Organisationsformen für aktives Unterrichten und lernen kurze Feedbackmethoden kennen. Organisatorische Fragen rund ums Kursgeschehen werden geklärt.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Singen, Kurs 62001**
Sabine Vogel,
Dipl. Sportwiss., vhs Fachbereichsleitung
Sa, 08.02.20, 09.30-15.30 Uhr
vhs · gebührenfrei für Dozentinnen und Dozenten der vhs Landkreis Konstanz

**Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Abmeldung müssen wir leider eine Verpflegungspauschale in Höhe von 20,00 € in Rechnung stellen.**

### YOGA ADJUSTMENT
**Intensiv Wochenendworkshop für Yogalehrende und Interessierte**
Dieser Workshop richtet sich an Yogalehrende und Pilates Trainer, die lernen wollen, wie sie ihre Schüler mit taktilen Hilfen und Griffen in die richtigen Haltungen hinein führen können. Nach einer geführten Stunde Led Class (Basic Ashtanga, ca. 60 Min) werden die Techniken des Adjustment vorgestellt. Adjustments sind mehr als Hilfestellungen. Teilnehmende erhalten mit Hilfe von Partnerübungen einen Einblick in die verschiedenen





Dynamiken im Körper. Im Anschluss wird praktisch geübt.

**Singen, Kurs 63001**
Barbara Kittel-Holmgren, Dipl. Sportökonomin; Advanced Yogalehrerin AYI®, Ausbildungsteam Dr. Ronald Steiner
Sa, 01.02.20, 08.00-17.30 Uhr
Mittagspause ab 13.15 Uhr
vhs · 85,00 €, für vhs Kursleitende kostenfrei

### AUSBILDUNG ZUM SLACKFIT-TRAINER
**Für Prävention und Fitness**
Dass das Gehen auf der Slackline das Gleichgewicht, die innere Balance und das Körpergefühl fördert, ist hinreichend bekannt. Aber Slacklining als Präventions- und Fitnesstraining in Kursen? In dieser Fortbildung lernen Sie, wie sich die Slackline in Gruppen für das Training von Koordination, Stabilität und Kraft und Schnelligkeit einsetzen lässt. Ob Jung oder Alt, alle Altersgruppen haben Spaß auf der Slackline und profitieren von diesem revolutionären Ganzkörpertraining.

**Singen, Kurs 63003**
Caroline Käding, Physiotherapeutin B.A.
Sa, 07.03.20, 09.00-18.00 Uhr
inkl. 1 Stunde Pause
vhs · kostenlos für vhs Kursleitende, für externe Teilnehmende 200,00 €

## BERUFLICHE ENTWICKLUNG

### EINZELCOACHING BERUF & BUSINESS
Jeder Berufstätige, ob angestellt, Führungskraft oder selbstständig, kann mit Coaching akute Probleme im Job schneller bewältigen und sich selber mehr Arbeitszufriedenheit verschaffen. Coaching ist Lösungsfindung im Dialog. Wir beleuchten Ihre aktuelle Situation und schaffen Klarheit in Gedanken und Ideen. Ich unterstütze Sie dabei, konkrete Lösungen zu entwickeln und schrittweise umzusetzen.

**Konstanz, Kurs 50200**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Termine à 1,5-2 Stunden individuell vom 11.07.-23.08.20 buchbar
Gebühr auf Anfrage

### FRAUEN IN FÜHRUNG
**Eigene Stärken und Talente erkennen**
Etwas gut zu können, heißt noch lange nicht, es auch gerne zu machen. Mit entsprechenden Methoden heben wir in diesem Seminar Ihre persönlichen Talent-Schätze. Wir prüfen, wie weit Ihre aktuelle Position Ihren Fähigkeiten und Wünschen entspricht und leiten Veränderungsmöglichkeiten und konkrete Handlungsschritte ab: Ressourcen-Mind Map / Persönlichkeitstypus ermitteln / Abgleich mit aktueller Arbeitssituation erstellen / Entwicklungsmöglichkeiten ableiten.

**Konstanz, Kurs 50204**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Do, 16.07.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 6-10
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

Teilnehmende der Seminare bei Alexandra Reiter erhalten Sonderkonditionen bei der Buchung eines anschließenden Einzelcoachings. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Themen im privaten Rahmen individuell zu bearbeiten.

**vhEspresso – kurz, stark, garantiert!**
Näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – vhEspresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung!

### DAS EIGENE BERUFLICHE STÄRKE-PROFIL ERSTELLEN
Sie erstellen und werten ein individuelles Persönlichkeitsprofiling aus und ermitteln Ihre persönlichen Antreiber. Sie schärfen Ihr Bewusstsein bezüglich der eigenen persönlichen Stärken und können dementsprechend klarer und bewusster die nächsten passenden Karriereschritte gehen. Das Stärke-Profil kann Schülern, Studenten, Berufseinsteigern und Berufstätigen als Kompass bei der beruflichen Orientierung dienen.

**Konstanz, Kurs 50206**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Mo, 27.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### GEHALTSVERHANDLUNGEN
Ob Mitarbeiterin oder Führungskraft – gerade Frauen tun sich bei Gehaltsverhandlungen oft besonders schwer und stellen ihr Licht immer noch zu sehr »unter den Scheffel«. Dieses Seminar befähigt Sie, Ihre Gehaltsforderung klar zu benennen, stichhaltige Argumente zu formulieren und selbstbewusst bei der Gehaltsverhandlung zu überzeugen.

**Konstanz, Kurs 50208**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Mo, 10.08.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### AKUTE STÖRUNGEN IM BERUFSALLTAG EFFEKTIV BEARBEITEN
Krach mit dem Kollegen? Eine Mitarbeiterin, die sich querstellt? Störungen mit der Vorgesetzten? Egal, welches konkrete Thema Ihnen gerade Kopfzerbrechen verursacht, mit der Methode der »Kollegialen Beratung« werden wir an diesem Abend den Fokus auf Ihr individuelles Problem richten und eine praktikable Lösung erarbeiten.

**Konstanz, Kurs 50210**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Di, 11.08.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### STÖRUNGEN IM BERUFSALLTAG VERMEIDEN
Manchmal versteht man sein Gegenüber so gar nicht – ob Kunde, Kollegin, Vorgesetzter oder Mitarbeiter. Dabei liegt die Ursache für die meisten Missverständnisse oft darin, dass unterschiedliche Persönlichkeitstypen mit abweichenden Erwartungen und Bedürfnissen aufeinandertreffen. Das Seminar befähigt Sie, Ihr Gegenüber in wenigen Augenblicken anhand der 4 Persönlichkeitstypen (nach Riemann) zu erkennen und zu verstehen und so die Kommunikation und Interaktion aktiv und erfolgreich zu gestalten.

**Konstanz, Kurs 50212**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Mi, 22.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### ENTSCHEIDUNGS-FINDUNG

Kennen Sie das: Eine schwierige oder weitreichende Entscheidung (beruflich oder privat) steht an und Ihre Gedanken drehen sich im Kreis? Raubt Ihnen im schlimmsten Fall sogar den Schlaf? Unterstützt durch eine effektive Coaching-Methode werden Sie an diesem Abend Ihrer Entscheidung einen großen Schritt näher kommen und diese im Idealfall auch fällen können.

**Konstanz, Kurs 50214**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Di, 28.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### DEN INNEREN SCHWEINE-HUND ÜBERLISTEN

Wie kommt es eigentlich, dass wir manche Aufgaben im Berufsalltag schieben und schieben … bis es am Schluss fast zu spät ist und wir das Ergebnis mehr schlecht als recht zusammenzimmern? Schuld daran ist oft ein innerer »Antreiber«, der uns mit seinen Anforderungen meist überfordert und allein dadurch schon vom Anfangen abhält. Lernen Sie an diesem Abend Ihren »Antreiber« kennen und diesen in gemäßigte Bahnen zu lenken, damit Ihnen in Zukunft der Anfang leichter gelingt.

**Konstanz, Kurs 50216**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Mi, 12.08.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### EINZELCOACHING BEWERBUNGSBERATUNG

Bei folgenden Themen kann Ihnen eine Bewerbungsberatung weiterhelfen: Bewerbungsunterlagen-Check / Anschreiben / Lebenslauf / Zeugnis-Check / elektronische Bewerbungen (E-Mail/Online/PDF) / Training Vorstellungsgespräch / Selbstpräsentation / Gehaltsverhandlungen / Vorbereitung Assessment-Center (AC) / Bewerbungsstrategie erarbeiten

**Konstanz, Kurs 50220**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Termine à 1,5-2 Stunden individuell vom 11.07.-23.08.20 buchbar
Gebühr auf Anfrage

**vhEspresso – kurz, stark, garantiert!**
Näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – vhEspresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung!

### SCHRIFTLICHE BEWERBUNGSUNTERLAGEN

Der Kurs vermittelt einen Überblick über die aktuellen Anforderungen schriftlicher Bewerbungen. Anhand konkreter Beispiele erhalten Sie einen Leitfaden, um Ihre individuellen Bewerbungsunterlagen erstellen zu können: Bewerbungsmappe inkl. Anhang zusammenstellen / Deckblatts und Lebenslauf gestalten / Stelleninserate analysieren / individuelles Anschreiben verfassen / Kompetenzprofil – wie gestalten und wann ist es sinnvoll.
**Bitte mitbringen:** ausgedrucktes Stelleninserat, eigene Bewerbungsunterlagen

**Konstanz, Kurs 50222**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Mo, 13.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### ONLINE- UND E-MAIL-BEWERBUNGEN

Bewerben im digitalen Zeitalter hat seine eigenen Gesetzmäßigkeiten. Der Kurs vermittelt die gängigen Dos und Don‘ts elektronischer Bewerbungen. Besonderheiten der elektronischen im Vergleich zur klassischen Bewerbung / E-Mail Bewerbung verfassen (inkl. PDF Erstellen) / Online-Formulare ausfüllen. Eigene Fragen können eingebracht werden. Die Teilnahme ist geeignet für Berufseinsteiger/-innen / Berufstätige / Arbeitssuchende und Wiedereinsteiger/-innen:
**Bitte mitbringen:** eigenes Laptop/Tablet

**Konstanz, Kurs 50224**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Di, 14.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### VORSTELLUNGS-GESPRÄCH

Im Vorstellungsgespräch zu überzeugen, ist keine Hexerei! Lernen Sie die relevanten Punkte eines Vorstellungsgesprächs und die Sichtweise von Personalern kennen. Nutzen Sie die Möglichkeit, in diesem geschützten Rahmen an Ihrem wirkungsvollen Auftritt zu feilen: Ablauf / Wirkungselemente / »Selbstpräsentation« erarbeiten / schwierige Fragen beantworten / Umgang mit »verbotenen Fragen« / Rollentraining.

**Konstanz, Kurs 50226**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Mo, 20.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### ALTERNATIVE BEWERBUNGSWEGE

Neben den üblichen Bewerbungswegen wie Stelleninserate gibt es zahlreiche Bewerbungsalternativen. Lernen Sie die Elemente des »verdeckten« Arbeitsmarktes kennen und entwickeln Sie Ihre eigene Strategie abseits des »Mainstreams«. Gängige Bewerbungswege / verdeckter Arbeitsmarkt / Netzwerken, Initiativbewerbungen & Co. / eigene Strategie entwickeln. Der Kurs ist geeignet für Berufseinsteiger/-innen, Berufstätige, Arbeitssuchende und Wiedereinsteiger/-innen:

**Konstanz, Kurs 50228**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Di, 21.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

## KOMMUNIKATION, FÜHRUNGSKOMPETENZEN, ARBEITSTECHNIKEN

### KOMMUNIKATION: VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN

Sie wollen lernen und erfahren, was zu gelingender Kommunikation beiträgt, wie Sie schwierige Situationen entschärfen und was positive Kommunikation ist? Sie möchten Ihr Gegenüber besser verstehen und selbst besser verstanden werden? Sie werden in diesem Tages-Crashkurs die Grundlagen der Kommunikation kennenlernen und verschiedene Methoden positiver Kommunikation in Theorie und Praxis erlernen. Die Seminarinhalte sind für den beruflichen Alltag ebenso hilfreich wie für das alltägliche Leben.

**Konstanz, Kurs 50302**
Petra Johannsen, Dipl. Ing. & Coach
Sa, 21.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 96,00 €

**Konstanz, Kurs 50304**
Petra Johannsen, Dipl. Ing. & Coach
Mo, 13.07.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 96,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**





**!**
**Bildungszeit? Informationen dazu finden Sie auf Seite 216 oder unter www.bildungszeitgesetz.de**

### WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

**Intensivkurs**
Sie lernen die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht darum, mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen, Kritik zu üben ohne zu verletzen und freundlich »nein« zu sagen. Das Seminar bietet praktisches Handwerkszeug, damit der Alltag am Arbeitsplatz erfolgreich gelebt werden kann.

**Konstanz, Kurs 50306**
Jeannette Werner
Mo-Mi, 29.06.-01.07.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 288,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

### KRITIK GEBEN UND NEHMEN LEICHTER GEMACHT

**Grundlagen für ein entspanntes Miteinander im Beruf**
Kritik zu äußern, fällt gerade im Berufsalltag schwer – aus Angst, den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. 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.

**Konstanz, Kurs 50308**
Edith Albertz, Kommunikationstrainerin, Mediatorin
Mi, 29.04.20, 09.30-17.00 Uhr
vhs · 104,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

**vhEspresso – kurz, stark, garantiert!**
Näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – vhEspresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung!

### PROBLEME ANSPRECHEN LEICHT GEMACHT

**Die 3W-Formel für schwierige Gespräche**
Die richtigen Worte zu finden, wenn einem etwas auf dem Herzen liegt und ein heikles Thema anzusprechen ist, fällt den meisten von uns schwer – egal ob privat oder im Beruf. Zum Glück gibt es mit der »3W-Formel« eine einfache und wirkungsvolle Methode, mit der sich jedes schwierige Gespräch souverän meistern lässt! Lernen Sie an diesem Abend die Methode kennen und anwenden und bereiten Sie sich so auf Ihr anstehendes Gespräch vor.

**Konstanz, Kurs 50310**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Mi, 15.07.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

Teilnehmende der Seminare bei Alexandra Reiter erhalten Sonderkonditionen bei der Buchung eines anschließenden Einzelcoachings. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Themen im privaten Rahmen individuell zu bearbeiten.

### KRITIKGESPRÄCHE MIT MITARBEITERN BESSER FÜHREN

**Zoff vermeiden, Ziele erreichen**
Anlässe zu kritischen Gesprächen gibt es im beruflichen Alltag viele. Bringen Sie diese Gespräche nicht einfach »hinter sich«, sondern lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Emotionen umgehen, respektvoll kommunizieren und verbindliche Vereinbarungen treffen. Für Angestellte und Selbstständige mit Führungsaufgaben (Vorgesetzte, Teamleiter/-innen, Projektmanager/-innen).

**Stockach, Kurs 50314**
Gunna Schiprowski
Di, 16.06.20, 18.00-21.00 Uhr
Goldäckerschule · 115,00 €
Teilnehmende: 1-3

Die berufliche Zukunft in die Hand nehmen

**Qualifikation und Weiterbildung**

**Die Agentur für Arbeit bringt dich weiter**

Beratungstermin unter 0800 4 5555 00 vereinbaren - oder komm ins Berufsinformationszentrum (BiZ), Stromeyersdorfstr. 1, Konstanz.

Wir haben auch in den Ferien geöffnet!
Montag und Dienstag 08:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch und Freitag 08:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag 08:00 - 18:00 Uhr

**Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit
Konstanz – Ravensburg

### MITARBEITERGESPRÄCHE

**Wie wertschätzende Mitarbeitergespräche gelingen**

Sie wollen die Entwicklung Ihrer Mitarbeiter durch ehrliche Rückmeldung fördern, statt sie unter Druck zu setzen? Sie wollen Kritik oder Anerkennung auf Augenhöhe geben? Sie lernen, 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 Mitarbeiter/-innen begegnen und üben, sich aus einer wertschätzenden Haltung heraus zu äußern.

**Konstanz, Kurs 50312**
Edith Albertz, Kommunikationstrainerin, Mediatorin
Mi, 18.03.20, 09.30-17.00 Uhr
vhs · 104,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

### AUTHENTISCH FÜHREN

**Als Mensch spürbar sein**

Sie wollen als Führungskraft aufrichtig kommunizieren und auch unangenehme Entscheidungen ehrlich und kraftvoll vertreten? Und fragen sich, wie Sie authentisch und gleichzeitig effizient führen können? Sie lernen, die eigenen Verhaltensweisen wahrzunehmen und Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu bekommen. Sie üben, den eigenen Standpunkt sicher und präzise zu vertreten, und trainieren, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und auszudrücken, statt sich hinter reiner Fachlichkeit zu verstecken.

**Konstanz, Kurs 50316**
Edith Albertz, Kommunikationstrainerin, Mediatorin
Mi, 15.07.20, 09.30-17.00 Uhr
vhs · 104,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

### ZUM ERSTEN MAL CHEF/-IN

Führungsverantwortung ist eine große Herausforderung. Delegieren, motivieren, vermitteln – wie gestalten Sie den Umgang mit dem Team? Wie finden Sie in Ihre neue Rolle und schaffen die Balance zwischen eigenen Aufgaben, konzeptioneller Planung und Mitarbeiterbetreuung? Was tun bei Konflikten und Krisen? Sie lernen unterschiedliche Methoden kennen diskutieren Möglichkeiten, wie Sie Ihren ganz eigenen Weg finden, um als Vorgesetzte/r erfolgreich zu sein.

**Konstanz, Kurs 50318**
Gunna Schiprowski
Di+Do, 23.06.+25.06.20, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: max. 8

### FRAUEN IN FÜHRUNG: MITARBEITERFÜHRUNG LEICHT GEMACHT

Mitarbeiterführung umfasst bestimmte Instrumente, Aufgaben und Rollenanforderungen. Oft werden Mitarbeiter/-innen in diese Position befördert, ohne mit dem erforderlichen »Rüstzeug« ausgestattet zu werden. Das Seminar vermittelt die wichtigsten Tools: eigenen Führungstypus erkennen, Mitarbeiter und deren Persönlichkeit verstehen und motivieren, relevante Führungsaufgaben, wirkungsvolle Führungsinstrumente, Mitarbeitergespräche, Konfliktmanagement und Umgang mit akuten Störungen.

**Konstanz, Kurs 50320**
Alexandra Reiter,
Dipl. Soziologin & Business Coach
Do, 13.08.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 6-10
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

Teilnehmende der Seminare bei Alexandra Reiter erhalten Sonderkonditionen bei der Buchung eines anschließenden Einzelcoachings. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Themen im privaten Rahmen individuell zu bearbeiten.

**Bildungszeit? Informationen dazu finden Sie auf Seite 216 oder unter www.bildungszeitgesetz.de**

**vhEspresso – kurz, stark, garantiert!**

Näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – vhEspresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung!

### MEETINGS UND BESPRECHUNGEN EFFIZIENT DURCHFÜHREN

Besprechungen gehören zu den größten Zeitfressern im beruflichen Alltag. Endlose Meetings, unmotivierte Teilnehmende, ergebnislose Debatten... Das muss nicht so sein. Sie erfahren, wie Sie Sitzungen souverän und effizient leiten, was Sie aktiv beitragen können und wie Sie Ergebnisse erreichen und auch umsetzen: ungewöhnliche Ideen für neuen Schwung / Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und Streitsituationen / Tipps zu Agenda, Protokoll und Aktionsplan.

**Radolfzell, Kurs 50322**
Gunna Schiprowski
Do, 02.04.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 115,00 €, Teilnehmende: 1-3

### BESCHWERDEMANAGEMENT

**Verlieren Sie keinen Kunden!**

Beschwerden und Reklamationen von Kunden können Sie nie völlig vermeiden, es wird sie immer geben. Entscheidend ist, wie Sie sie nutzen. In ihnen stecken viele Chancen zur Kundenbindung und Qualitätsverbesserung. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie professionell, sicher und kundenorientiert mit Beschwerden umgehen, mit Ihren Kunden im Gespräch bleiben und Ihren Unternehmenserfolg steigern.

**Singen, Kurs 50324**
Gunna Schiprowski
Di, 19.05.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 96,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

### PRÄSENTATIONSTRAINING

**Selbstbewusst auftreten und überzeugen**

Das Seminar vermittelt einen Überblick über das wichtigste Präsentations-Handwerkszeug. Ergänzend setzen die Teilnehmenden anhand von Beispielpräsentation die Theorie gleich in die Praxis um. Der eigene Präsentationsstil wird gestärkt und Sicherheit gewonnen.
Bitte beachten Sie: Der Kurs ist kein PowerPoint-Training!

**Konstanz, Kurs 50326**
Alexandra Reiter, Dipl. Soziologin & Business Coach
Do, 23.07.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 112,00 €, Teilnehmende: 6-8
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**





### KOMPETENT AM TELEFON

Das Telefon ist eines der wichtigsten Kommunikationsmittel im Geschäftsleben. Wir repräsentieren unser Unternehmen mit Stimme, Sprache und Wortwahl. Wie dies professionell und sicher gelingt, lässt sich lernen. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Haltung und Einstellung Ihr Telefonverhalten beeinflussen, wie wichtig Körpersprache auch am Telefon ist, wie Sie auf Anrufer freundlich und kompetent wirken und wie Sie auch mit unangenehmen Situationen souverän umgehen können.

**Stockach, Kurs 50328**
Gunna Schiprowski
Do, 23.04.20, 18.00-21.00 Uhr
Goldäckerschule · 115,00 €
Teilnehmende: 1-3

### DESIGN THINKING

**Gemeinsam kreativ sein und zu innovativen Ideen kommen**

Design Thinking – das ist kreatives Zusammenarbeiten, um überraschende Lösungen, Ideen oder Innovationen gemeinsam und interdisziplinär zu erdenken. Mithilfe der »Wir-Intelligenz« werden ganz neue Perspektiven eingenommen, die Ihr Projekt – sei es eine Dienstleistung, ein Produkt oder einfach nur ein Gedanke an Veränderung – voranbringen. Sie erhalten Einblicke in verschiedene Strategien des Design Thinkings und wenden diese an. Nach dem Kurs können Sie das Erlernte in Ihr Team weitertragen.

**Konstanz, Kurs 50404**
Marcella Rosenberger, Online-Journalistin
Mo, 06.07.20, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 42,50 €

### PROJEKTMANAGEMENT BASISWISSEN

**Mit guter Planung zum Ziel!**

In vielen Unternehmensbereichen werden komplexe Aufgaben heutzutage in Projektteams bearbeitet. Wer dabei für das Projektmanagement verantwortlich ist, steht vor einigen Herausforderungen, bis das Projekt schließlich gut abgeschlossen ist. Erfahren Sie in diesem Seminar, worauf es ankommt, um Projekte erfolgreich zu steuern und zu Ende zu bringen.

**Konstanz, Kurs 50406**
Gunna Schiprowski
2 x Di ab 10.03.20, 09.00-13.30 Uhr
vhs · 144,00 €

### ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Mehr Aufgaben in weniger Zeit meistern, ein eng getakteter Tagesablauf – das kennen die meisten. Gutes Zeit- und Selbstmanagement hilft, den Überblick zu behalten und sinnvoll zu planen. Im Fokus des Kurses stehen Techniken, Strukturen und Prozesse, die Sie dabei unterstützen. Sie entlarven Zeitfresser und investieren schließlich Ihre Energie und Zeit in die Aufgaben, an denen Ihr Erfolg gemessen wird. Mit ganz einfachen Methoden erreichen Sie Ihre Ziele leichter und gewinnen dazu noch »Luft« für Unvorhersehbares.

**Konstanz, Kurs 50408**
Gunna Schiprowski
Di, 03.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 96,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

## SOCIAL MEDIA & MARKETING

### SOCIAL MEDIA IM UNTERNEHMEN

**Einführung**

Facebook, Twitter, Instagram, YouTube – diese Social Media Plattformen sind heute wichtige Kommunikationsmittel zwischen Unternehmen und Kunden. Auch Pinterest, Snapchat und Co. scheinen mittlerweile unerlässlich für Marketing und PR. Doch über welche Plattformen erreichen Sie tatsächlich Ihre Kunden und vor allem wie? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in verschiedene Social Media-Tools.
**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop

**Radolfzell, Kurs 50502**
Marcella Rosenberger, Online-Journalistin
Do, 16.07.20, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 42,50 €

### STORYTELLING FÜR BLOG UND MARKETING

Ein ganz persönliches Erleben beim Lesen und Zuhören, das nah geht und lange in Erinnerung bleibt – mit der Methode des Storytellings können Sie Geschichten erzählen, die genau das bewirken. Im Kurs lernen Sie diese Erzählmethode kennen, um sie für Ihren Blog oder für das Marketing Ihrer Produkte, Ihrer Dienstleistungen zu nutzen. Wir festigen die theoretischen Ideen, die hinter dem Storytelling stehen, mit Schreibübungen und der Analyse von Beispielen.

**Konstanz, Kurs 50504**
Marcella Rosenberger, Online-Journalistin
Do, 25.06.20, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 42,50 €

### ERFOLGREICH BLOGGEN

Das eigene Wissen oder die eigenen Gedanken und Erlebnisse regelmäßig im Internet weitergeben – das ist Bloggen. Doch wie bloggt man erfolgreich? In diesem Kurs lernen Sie die Grundregeln des guten Schreibens. Wir widmen uns vor allem der Stilistik beim Bloggen. Doch der beste Stil nützt nichts, wenn formale Regeln, die Texte im Internet gut lesbar machen, nicht angewandt werden. Am Ende des Kurses können Sie lesenswerte Texte, die dem Zeitgeist im Internet entsprechen, schreiben.

**Konstanz, Kurs 50506**
Marcella Rosenberger, Online-Journalistin
Di, 07.07.20, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 42,50 €

## STEUERERKLÄRUNG

### EINKOMMENSTEUERERKLÄRUNG MIT ELSTER

Ihnen wird vermittelt, wie Sie vorgehen müssen, um ELSTER nutzen zu können. Anhand eines Beispielfalles werden Sie mit der Programmhandhabung schrittweise vertraut gemacht und auf Vorteile und Risiken der Nutzung der kostenlosen Software hingewiesen. Dabei stehen sowohl gesetzliche als auch formularmäßige Neuerungen der aktuellen ESt-Erklärung gegenüber den Steuererklärungen der Vorjahre im Fokus. Fragen werden gerne beantwortet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Konstanz, Kurs 50600**
Volker Riechert
Sa, 09.05.20, 10.15-15.00 Uhr
vhs · 72,00 €

### EINKOMMENSTEUERERKLÄRUNG LEICHT GEMACHT

Sie lernen theoretisch und auch praxisnah anhand der Formulare, was bei der Fertigung einer Einkommensteuerklärung wichtig und notwendig ist: Sonderausgaben / außergewöhnliche Belastungen / Kinderfreibeträgen / unterschiedliche Einkünfte / selbstständige Nebeneinkünfte / Einkünfte aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage / Rentenbezüge. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs

besprochen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
**Bitte mitbringen:** Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind.

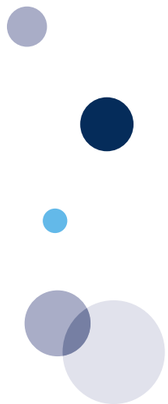
**Radolfzell, Kurs 50602**
Volker Riechert
Fr, 27.03.20, 16.15-21.00 Uhr
vhs · 78,00 €

## RECHNUNGSWESEN

### LOHN- UND GEHALTSABRECHNUNG

**Leicht verständlich im Überblick**
Für kaufmännische Mitarbeiter/-innen, Auszubildende, Jungunternehmer/-innen und Existenzgründer/-innen, die sich ein Basiswissen zur Lohn- und Gehaltsabrechnung aneignen möchten: Gesamtübersicht von Wichtigem und Wissenswertem nach aktueller Gesetzeslage in Sozialversicherungs-, Lohnsteuer- und Arbeitsrecht / Einführung in die Entgeltabrechnung inkl. Meldewesen / Mitarbeitereintritt und -austritt / Jahresabschlussarbeiten / Allgemeines zur Personalverwaltung.
**Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen

**Konstanz, Kurs 50604**
Peter Spengler selbstst. Bilanzbuchhalter
Sa, 01.02.20, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 90,00 € inkl. Materialkosten



## VHS@HOME: ONLINE-SEMINARE

### Xpert Business Lernnetz

Alle Informationen zum Xpert Business Lernnetz: www.xpert-business-lernnetz.de
Kursinhalte und Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

**Ablauf:**
Sie nehmen an einer Webinar-Reihe teil, die aus 20 Live-Webinaren besteht. Während eines Webinars sind Sie über das Internet live mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen so am Unterricht eines Fachdozenten teil. Dabei können Sie jederzeit Fragen an den Fachdozenten stellen. Das Geschehen im virtuellen Klassenraum wird aufgezeichnet, so dass Sie sich zu jedem Kursabend im Nachgang ganz in Ruhe das entsprechende Video anschauen können. Mit den Übungen und Praxisaufgaben aus den passenden Xpert Business-Lehr- und Übungsbüchern können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen. Weitere Informationen bei www.xpert-business-lernnetz.de.

**Techniktest:** 17.02.-02.03.20 zwischen 08.30 und 20.30 Uhr, Dauer maximal 10 Minuten. Der Techniktest sollte an dem Computer durchgeführt werden, an dem das Webinar besucht wird.

### FINANZBUCHFÜHRUNG 1

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kurs 50650**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### FINANZBUCHFÜHRUNG 2

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens werden 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 Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
**Voraussetzungen**: Finanzbuchführung 1

**Kurs 50651**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin:
28.05.2020
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### FINANZBUCHFÜHRUNG MIT DATEV

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Sie lernen Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden, 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.
**Voraussetzungen**: Finanzbuchführung 1 und 2

**Kurs 50652**
Webinare Xpert Business Lernnetz
8 x Di+7 x Do, ab 17.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

**Bitte beachten Sie:** Für das DATEV-Webinar müssen folgende technische Voraussetzungen gewährleistet sein:
- Sie müssen auf Ihrem Rechner Administratorenrechte ausüben können
- Sie müssen auf Ihrem Rechner die Zugangs-Software zur DATEV-Online-Version installieren
- Sie müssen auf Ihrem Rechner die Fernzugriffs-Software Teamviewer installieren.

Die Versorgung mit den notwendigen Software-Produkten wird vom Lernnetz sichergestellt.

### LOHN UND GEHALT 1

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
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. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie Lohnabrechnungen erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt übermitteln. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kurs 50653**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### LOHN UND GEHALT 2

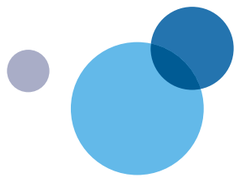
**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.
**Voraussetzungen:** Lohn und Gehalt 1

**Kurs 50654**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### LOHN UND GEHALT MIT DATEV

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Sie lernen Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungssoftware DATEV anzuwenden, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/-innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
**Voraussetzungen:** Lohn und Gehalt 1+2

**Kurs 50655**
Webinare Xpert Business Lernnetz
8 x Di+7 x Do, ab 17.03.20
ß18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk



**Bitte beachten Sie:** Für das DATEV-Webinar müssen folgende technische Voraussetzungen gewährleistet sein:
- Sie müssen auf Ihrem Rechner Administratorenrechte ausüben können
- Sie müssen auf Ihrem Rechner die Zugangs-Software zur DATEV-Online-Version installieren
- Sie müssen auf Ihrem Rechner die Fernzugriffs-Software Teamviewer installieren.

Die Versorgung mit den notwendigen Software-Produkten wird vom Lernnetz sichergestellt.

### KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der 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.
**Voraussetzungen:** Finanzbuchführung 1

**Kurs 50656**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### EINNAHMEN-ÜBERSCHUSS-RECHNUNG

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kurs 50657**
Webinare Xpert Business Lernnetz
6 x Di+5 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr
Home Office · 210,00 € inkl. Lehrwerk

### FINANZWIRTSCHAFT

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
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.
**Voraussetzungen:** Finanzbuchführung 1

**Kurs 50658**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
360,00 € inkl. Lehrwerk

### BILANZIERUNG

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
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.
**Voraussetzungen:** Finanzbuchführung 2

**Kurs 50659**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### CONTROLLING

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Sie können wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden können.
**Voraussetzungen:** Finanzbuchführung 1 und 2

**Kurs 50660**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### BETRIEBLICHE STEUERPRAXIS

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**

Sie lernen die Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, 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 finden. Keine Vorkenntnisse erforderlich

**Kurs 50661**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

### PERSONALWIRTSCHAFT

**Online-Seminar mit Prüfungsmöglichkeit**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. 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 berücksichtigt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kurs 50662**
Webinare Xpert Business Lernnetz
11 x Di+9 x Do, ab 03.03.20
18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 28.05.20
Home Office · 360,00 € inkl. Lehrwerk

**Für alle Online-Seminare gilt:**

- **Während des angegebenen Zeitraums können Sie die Lernplattform nach Ihren zeitlichen Wünschen nutzen**
- **Das jeweilige Programm ist nicht im Kurspreis enthalten und muss zu Kursbeginn auf Ihrem Rechner installiert sein.**

## EDV-Online-Seminare

Im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig. Sie teilen Ihre Lernphasen selber ein (4-5 Stunden/Woche) und Sie werden durch eine erfahrene und zertifizierte Trainerin intensiv betreut.
**Bitte beachten Sie:** nach Kursende ist kein Zugang mehr zum Online-Kursraum möglich.

**Voraussetzungen:**
- eigener Internet-Anschluss
- eigene E-Mail-Adresse
- Grundkenntnisse in der Textverarbeitung
- Bedienungskenntnisse Internet-Browser
- mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich automatisch damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihre Mail- Adresse an die Trainerin übermitteln
- das jeweilige Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein

**Seminarablauf:**
Am Wochenende vor Kursbeginn erhalten Sie von der Kursleitung die Zugangsdaten für die Lernplattform. Sie registrieren sich dann selbst auf der Lernplattform. Ab Kursbeginn haben Sie Zugriff auf Ihren Kurs auf der Lernplattform. Jeden Montag erhalten Sie Informationsmaterial über das Programm (Texte/Videosequenzen) sowie Aufgaben, die Sie innerhalb der jeweiligen Woche erledigen sollten. Ihre Trainerin überprüft die Aufgaben und gibt Ihnen Feedback. Innerhalb der Kursdauer können Sie Aufgaben nachreichen. Durch ein Online-Forum, in dem Sie jederzeit Fragen stellen können, ist eine zeitnahe Klärung Ihrer Anliegen gewährleistet.

**Doris Opitz,**
**zertifizierte Moodle-Trainerin**

### WORD 2013/16: SERIENBRIEFE

**Voraussetzungen:** Word-Grundkenntnisse, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50900**
09.03.-15.03.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 48,00 €

**Kurs 50901**
04.05.-10.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 48,00 €

**Kurs 50902**
06.07.-12.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 48,00 €

### WORD 2013/16

**Weiterführende Techniken**
**Voraussetzungen:** Word-Grundkenntnisse, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50903**
16.03.-05.04.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 145,00 €

**Kurs 50904**
04.05.-24.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 145,00 €

### WORD 2013/16

**Wissenschaftliche Arbeiten leicht gemacht**
**Voraussetzungen**: Word-Grundkenntnisse, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50906**
20.04.-03.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50907**
13.07.-26.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

### EXCEL 2013/16: GRUNDLAGEN

**Voraussetzungen:** das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50910**
09.03.-05.04.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

**Kurs 50911**
15.06.-12.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office 189,00 €





### EXCEL 2013/16: WEITERFÜHRENDE TECHNIKEN TEIL 1

**Voraussetzungen:** Excel-Grundkenntnisse, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50912**
24.02.-08.03.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50913**
20.04.-03.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50914**
15.06.-28.06.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

### EXCEL 2013/16: WEITERFÜHRENDE TECHNIKEN TEIL 2

**Voraussetzungen:** Excel-Grundkenntnisse, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50915**
16.03.-29.03.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50916**
11.05.-24.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

### EXCEL 2013/16: WEITERFÜHRENDE TECHNIKEN TEIL 3

**Voraussetzungen:** Excel-Grundkenntnisse, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50917**
23.03.-05.04.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50918**
15.06.-28.06.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

### EXCEL 2013/16: PIVOT-TABELLEN

**Voraussetzungen**: Excel-Grundkenntnisse in Pivot-Tabellen, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50919**
11.05.-24.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50920**
06.07.-19.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

### PROFESSIONELL PRÄSENTIEREN MIT POWERPOINT 2013/16

**Voraussetzungen:** das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50925**
09.03.-05.04.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

**Kurs 50926**
29.06.-26.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

### INDESIGN CC

**Grundlagen**
**Voraussetzungen**: das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50931**
20.04.-17.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

**Kurs 50932**
22.06.-19.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

### INDESIGN CC

**Weitere Techniken**
**Voraussetzungen**: Grundlagen InDesign oder gleichwertige Kenntnisse; das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50945**
17.02.-01.03.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50934**
15.06.-28.06.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

**Kurs 50935**
20.07.-02.08.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

### ILLUSTRATOR CC

**Einführung**
**Voraussetzungen:** das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50936**
27.04.-24.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

### PHOTOSHOP ELEMENTS

**Bilder organisieren und bearbeiten**
**Voraussetzungen**: das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50937**
20.04.-17.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

**Kurs 50938**
29.06.-26.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

### PHOTOSHOP ELEMENTS

**Aufbaukurs**
**Voraussetzungen**: Grundkenntnisse Photoshop Elements, das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50939**
15.06.-28.06.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 94,00 €

### BILDBEARBEITUNG MIT AFFINITY PHOTO

**Die Alternative zu Photoshop**
**Voraussetzungen:** das Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

**Kurs 50940**
09.03.-05.04.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office · 189,00 €

**Kurs 50944**
22.06.-19.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig
Home Office 189,00 €

### WEBSEITEN UND BLOGS MIT WORDPRESS 5.X

**Grundlagen**
**Voraussetzungen:** Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse nicht erforderlich.

**Kurs 50941**
04.05.-24.05.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig Home Office · 189,00 €

**Kurs 50942**
06.07.-26.07.20, Nutzung der Lernplattform in diesem Zeitraum zeitlich unabhängig Home Office 189,00 €

## DATENSICHERHEIT

### COMPUTER-SICHERHEIT LEICHT GEMACHT

**Viren, Cloud und Verschlüsselung**
**Nur mit eigenem Gerät**
Um Windows virenfrei zu betreiben, müssen ein paar unverzichtbare Handgriffe und Regeln beachtet werden. Sie lernen Ihren Computer wirkungsvoll zu schützen und sicher zu betreiben: Cloud und Datenverschlüsselung / Einstellungen überprüfen und auf eigene Bedürfnisse anpassen / richtige Konfiguration der Einstellungen Ihres WLAN-Routers besonders unter dem Aspekt der Sicherheit.
**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** Eigenes, aufgeladenes Gerät

**Konstanz, Kurs 51000**
Jonas Budcke
Sa, 07.03.20, 09.00-14.00 Uhr
vhs· 64,00 €

## SMARTPHONE, IPHONE, TABLET

### EINZELCOACHING SMARTPHONE/ IPHONE/IPAD/TABLET

Es wird auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden.
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät mit Anmeldedaten

**Konstanz/Radolfzell/Singen/Stockach**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69,00 €

### SMARTPHONE (ANDROID): EINRICHTEN DES GERÄTS

Dieser Kurs unterstützt Sie bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen Smartphone: Gerät einrichten und individuell anpassen / Internet-Verbindung herstellen / Google-Konto einrichten / Aktualisierung des Betriebssystems.
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes Smartphone, Ladekabel

**Konstanz, Kurs 51010**
Simon Bürkle, Bankkaufmann, Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin
Sa, 25.04.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,50 €, Teilnehmende: 5-7

### SMARTPHONE (ANDROID): FUNKTIONEN DES GERÄTS

Sie haben ein Smartphone und nutzen es zum Telefonieren, aber wissen nicht so genau, was Sie damit eigentlich alles noch machen können?. Alle Übungen führen Sie auf Ihrem eigenen Smartphone durch: Telefonfunktionen / Einstellungen / Internet / Oberfläche anpassen / Termine, Kontakte / Apps installieren, einrichten, nutzen / Kamerafunktionen / Musik hören / Sicherheit.
**Bitte mitbringen:** eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone, Ladekabel

**Konstanz, Kurs 51011**
Simon Bürkle, Bankkaufmann, Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin
Sa, 25.04.20, 13.00-17.30 Uhr
vhs· 64,00 €, Teilnehmende: 5-7

### IPHONE FÜR EINSTEIGER

**Grundlagen und Bedienung**
Für Personen mit iPhone, die aber keine oder nur geringe Kenntnisse in der Bedienung haben oder unsicher bei der Einrichtung sind: Einstellungen / Grundsätzliches einrichten und Nutzung der E-Mail-Funktion (kein iCloud/Exchange) / Handhabung der Kamera(s) / Bezahlmöglichkeiten für Apps und iTunes / Apps herunterladen, installieren, löschen, verschieben / App-Gruppen einrichten / Nützliche Apps und deren Funktion / Tipps zur Sicherheit.
**Bitte mitbringen:** iPhone, Zugangsdaten zum iTunes-Konto und E-Mail-Account

**Konstanz, Kurs 51012**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa, 09.05.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,50 €, Teilnehmende: 5-7

### APPLE MACBOOK BASIS

**Nur mit eigenem Gerät**
Sie sind neu in der Welt von Apple und dem Mac-Computer? In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit täglichen Aufgaben: Ordnung in Ihre Dokumente und Bilder bringen, gezielt im Netz surfen und die gewonnenen Informationen verarbeiten. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-landkreis-konstanz.de.
**Voraussetzungen:** grundlegende Computerkenntnisse (Bedienung der Maus, Tastatur, etc.)
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes MacBook mit Stromadapter und Zugangsdaten

**Radolfzell, Kurs 51013**
Jonas Budcke
Sa, 21.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 85,00 €, Teilnehmende: 5-7

### APPLE MACBOOK POWERUSER

**Aufbaukurs, nur mit eigenem Gerät**
Der Kurs möchte Sie über weiterführende Möglichkeiten des Apple MacOS hin zum Poweruser machen. Dabei werden tiefere Einblicke in das System sowie die von Apple mitgelieferten Programme gemacht. Sie erhalten Lösungen und Hinweise für die verschiedensten Anforderungen. Detaillierte Inhalte finden Sie unter www.vhs-landkreis-konstanz.de.
**Voraussetzungen:** »Apple MacBook Basis« oder gleichwertige Kenntnisse. Der Kurs basiert auf der aktuellsten MacOS-Version.
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes MacBook mit Stromadapter, gültige Apple-ID mit Passwort

**Radolfzell, Kurs 51014**
Jonas Budcke
Sa, 20.06.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 85,00 €, Teilnehmende: 5-7

### APPLE IPAD

**Nur mit eigenem Gerät**
vhs + Südkurier
Erfahren Sie mehr über die wichtigen Funktionen Ihres iPads und lernen Sie mehr über die interessante Vielfalt von Anwendungsbereichen, wie Apps im Alltag nutzen oder Ihre E-Mails und Kontakte verwalten. Damit sind mehr Komfort, Spaß und Freude an Ihrem Gerät garantiert, was Sie direkt ausprobieren können: Grundfunktionen / im Internet surfen und Informationen abrufen und verarbeiten / Fotos mit der integrierten Kamera / Digitale Zeitung / E-Book-Reader / App-Store / Datenschutz.





**Bitte mitbringen:** aufgeladenes iPad/iPad mini mit aktueller iOS Version, AppStore-Zugangsdaten, ggf. Südkurier-Zugangsdaten, Stromadapter

**Konstanz, Kurs 51015**
Jonas Budcke
Sa, 28.03.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 €

**Singen, Kurs 51020**
Jonas Budcke
Sa, 04.04.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 €

**Radolfzell, Kurs 51016**
Jonas Budcke
Sa, 27.06.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 €

**Bitte beachten Sie: Südkurier-Abonnenten erhalten 20% Rabatt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Südkurier-Abo-Nummer an.**

### TABLET (ANDROID)

**Nur mit eigenem Gerät!**
vhs + Südkurier
Lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Android-Tablets kennen, im Internet surfen und Informationen abrufen und verarbeiten oder mit der integrierten Kamera Fotos erstellen. Weiterhin werden Funktionen wie Digitale Zeitung, E-Book-Reader oder der Play Store beleuchtet. Weitere Inhalte: Grundlagen und erste Schritte / Im Internet surfen / Apps und Datenaustausch / Sicherheit und Datenschutz. Freuen Sie sich auf ein breites Themenspektrum und interessante Anwendungsbereiche.
**Bitte mitbringen:** aufgeladenes Tablet mit aktueller Android-Version, PlayStore-Zugangsdaten, ggf. Südkurier-Zugangsdaten, Stromadapter

**Radolfzell, Kurs 51019**
Jonas Budcke
Sa, 08.02.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 €

**Singen, Kurs 51017**
Jonas Budcke
Sa, 09.05.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 €

**Stockach, Kurs 51018**
Jonas Budcke
Sa, 29.02.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 €

**Bitte beachten Sie: Südkurier-Abonnenten erhalten 20% Rabatt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Südkurier-Abo-Nummer an.**

## EDV-KURSBERATUNG

### EDV-KURSBERATUNG

Sie wollen den Umgang mit dem PC lernen, Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen oder erneuern, aber wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt? Unsere Dozentin hilft Ihnen, den richtigen Kurs zu finden. Keine Anmeldung erforderlich!

**Konstanz, Kurs 51100**
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mi, 05.02.20, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

**Singen, Kurs 51102**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Mo, 03.02.20, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

## EDV EINZELCOACHING

Im Einzelunterricht wird auf Ihre individuellen inhaltlichen Fragen zum Thema Office oder Windows eingegangen. Bitte beachten Sie, dass eine technische Einrichtung Ihrer Hard- oder Software für Ihr Gerät nicht möglich ist. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden. Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt mit uns auf, um Termine zu vereinbaren und Themen zu klären: 07531/5981-0.

### EINZELCOACHING WINDOWS 10

**Konstanz/Radolfzell/Singen**
**Kurs 51110**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69,00 €

### EINZELCOACHING WORD

**Konstanz/Radolfzell/Singen/Stockach**
**Kurs 51112**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69,00 €

### EINZELCOACHING EXCEL

**Konstanz/Radolfzell/Singen/Stockach**
**Kurs 51114**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69,00 €

### EINZELCOACHING POWERPOINT

**Konstanz/Radolfzell/Singen/Stockach**
**Kurs 51116**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69,00 €

### EINZELCOACHING ACCESS

**Konstanz, Kurs 51118**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69,00 €

### EINZELCOACHING OUTLOOK

**Konstanz/Singen**
**Kurs 51120**
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 69,00 €

**Sie finden keinen passenden Kurs? Die Themen, die Sie brauchen, werden nicht behandelt? Sprechen Sie uns an, wir finden eine individuelle und zeitnahe Lösung für Ihren Weiterbildungsbedarf!**
**Kontakt:**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**

## TASTATURSCHREIBEN

**!**

**Crashkurse für Schüler/-innen finden Sie im Kapitel »Junge vhs & Familien vhs«**

**auf Seite 255.**

### COMPUTERSCHREIBEN LEICHT UND SCHNELL

Am Computer schreiben zu können, blind im 10-Finger-System, wird heute überall erwartet. Schon nach wenigen Stunden können Sie schreiben ohne hinzuschauen. Mit Hilfe von Bildern, Farbzuordnungen und Geschichten werden die richtigen Fingerbewegungen sozusagen programmiert und Sie beherrschen die Tastatur sicher und gründlich. Zu Hause oder im Beruf erhöhen Sie nach und nach die Schreibgeschwindigkeit.

**Konstanz, Kurs 51200**
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Do+Di+Do, 23.04./28.04./30.04.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 110,00 € inkl. Lehrwerk

**Konstanz, Kurs 51202**
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin
Mo+Do+Mo, 04.05./07.05./11.05.20
14.00-17.00 Uhr
vhs · 110,00 € inkl. Lehrwerk

**Singen, Kurs 51204**
Doris Dummel
2 x Di+2 x Do, ab 17.03.20
18.00-20.30 Uhr
vhs · 120,50 € inkl. Lehrwerk

### COMPUTERSCHREIBEN LEICHT UND SCHNELL
**Sommer-Kompaktkurs**
**Singen, Kurs 51206**
Doris Dummel
Mo-Do, 20.07.-23.07.20, 18.00-20.30 Uhr
vhs · 120,50 € inkl. Lehrwerk

## BETRIEBSSYSTEM

### WINDOWS 10 UMSTEIGERKURS
Sie möchten von einem älteren Windows-Betriebssystem auf Windows 10 umgestiegen? In diesem Kurs lernen Sie wie der neue Startbildschirm funktioniert und Apps (Programme) heruntergeladen werden, welche Änderungen es im Windows Explorer gibt und wie man nun sehr komfortabel seine eigenen Dateien sichern und wiederherstellen kann.

**Konstanz, Kurs 51300**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Do, 13.02.20, 09.00-12.45 Uhr
vhs· 53,00 €, Teilnehmende: 5-7

### WINDOWS 10 UMSTEIGERKURS
**Auch mit eigenem Gerät**
Die Tage von Windows 7 und dessen Support sind gezählt. Der Umstieg auf Win10 wird also früher oder später unvermeidbar. Dank seiner frischen und leichten Oberfläche wird dieser System-Wechsel einfacher als zuvor. Doch Standardeinstellungen sollten unter den Aspekten Leistung, Benutzeroberfläche und Datenschutz überprüft und geändert werden, um lange effizient mit dem System arbeiten zu können. Außerdem: mit Win10 zum sicheren WLAN-Router.
**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** falls gewünscht eigenes, aufgeladenes Gerät mit Windows 10

**Konstanz, Kurs 51302**
Jonas Budcke
Sa, 14.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 85,00 €, Teilnehmende: 5-7

## COMPUTER-GRUNDLAGEN

### FIT AM COMPUTER
**Grundlagen für Unerfahrene**
Sie haben noch keine oder nur wenig Erfahrung am Computer? In einer kleinen Gruppe erlernen Sie die wichtigsten Handgriffe im Umgang mit dem PC. Sie haben die Möglichkeit, sich mit diesen Themen vertraut zu machen: allgemeiner Umgang mit dem Computer / einfache Briefe schreiben / E-Mails schreiben / einfache Internetrecherchen.
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Singen, Kurs 51310**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mi ab 29.04.20, 09.15-11.30 Uhr
vhs · 94,00 €, Teilnehmende: 5-7

### COMPUTER-GRUNDLAGEN
Dieser Kurs bietet noch unerfahrenen Benutzer/-innen grundlegende Computer-Kenntnisse: Computer und Funktionsweise / Maus- und Tastaturbedienung / Fenster, Programme, Apps / grundlegende Programmbedienung inkl. Speichern und Drucken. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Konstanz, Kurs 51312**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Sa, 29.02.+07.03.20, 09.30-14.30 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7

**Konstanz, Kurs 51314**
**Sommer-Kompaktkurs**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Mo+Mi+Fr, 20.07./22.07./24.07.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7

**Radolfzell, Kurs 51316**
**Kompakt, nur mit eigenem Gerät**
Wolfgang Werner
Do+Di+Do, 19.03./24.03./26.03.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7
**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows und Office 2013/2016/2019

### COMPUTER-GRUNDLAGEN
**Aufbaukurs**
Sie lernen den Umgang mit Standard-Programmen. Je nach Teilnehmerwünschen z. B. Briefe schreiben in Word / Gestaltungsmöglichkeiten / einfache Tabellen in Excel / Fotos präsentieren in PowerPoint / wie finde ich meine Dateien wieder / Browserbedienung und E-Mail schreiben.
**Voraussetzungen:** sichere Beherrschung von Maus und Tastatur, grundlegende Kenntnisse in der Programmbedienung

**Konstanz, Kurs 51318**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Sa ab 28.03.20, 09.30-14.30 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7

### COMPUTER GANZ EINFACH
**Teil 1**
Dieser Kurs bietet noch unerfahrenen Benutzer/-innen grundlegende Computer-Kenntnisse: Computer und Funktionsweise: die wichtigsten Begriffe / Betriebssystem Windows: erster Einstieg in die Dateiverwaltung / Maus- und Tastaturbedienung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Konstanz, Kurs 51320**
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin
Mo+Do, 20.04.+23.04.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 85,00 €, Teilnehmende: 5-7

### COMPUTER GANZ EINFACH
**Teil 2**
Praktischer Einblick in die Textverarbeitung mit Word / erste Schritte ins Internet.
**Voraussetzungen:** Computer-Grundwissen Teil 1/entsprechende Vorkenntnisse

**Konstanz, Kurs 51322**
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin
Mo+Do, 27.04.+30.04.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 85,00 €, Teilnehmende: 5-7

### INTERNET UND E-MAIL GANZ EINFACH
Durch viele praktische Übungen gewinnen Sie die Sicherheit beim »Surfen im World Wide Web«: Aufsuchen von Internetseiten / »Browser«, Suchmaschinen, Kataloge / Informationsbeschaffung (Fahrplan, Telefon, Angebote aus Kultur, Politik) / Nutzung für Einkäufe / E-Mails / Dateien herunterladen / Sicherheit.
**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse





**Konstanz, Kurs 51324**
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin
Do+Mo+Do, 14.05./18.05./21.05.20
14.00-17.00 Uhr
vhs · 85,50 €, Teilnehmende: 5-7

**Business English-Kurse finden Sie auf Seite 172.**

## MICROSOFT OFFICE: PAKET-KURSE

Folgende Voraussetzungen sollten Sie mitbringen für die Office-Kurse:

- Sicherer Umgang mit Startmenü, Taskleiste und Desktop
- Unterscheidung Ordner, Dateien und Laufwerke
- Beherrschen und Unterscheiden der Maustechniken Zeigen, Klicken, Doppelklicken und Ziehen (Drag & Drop)
- Grundlegende Programmbedienung (z. B. Unterschied »Speichern« / »Speichern unter«)
- Sichere Tastaturbedienung: Finden von Steuerungs- und Umschalttaste, Entfern- und Korrekturtaste
- Fenster auf dem Desktop verschieben, Fenster vergrößern, verkleinern und minimieren

### WINDOWS, WORD UND EXCEL
**Kompetent im Büroalltag**
Praktische EDV-Kenntnisse sind eine Grundqualifikation in vielen Berufen. Sie erlernen die Grundfunktionen von Word und Excel, Dateiablage in Windows, Tricks für einen schnellen Zugriff auf Programme und Dateien oder die Erstellung von Vorlagen und Bausteinen.
**Voraussetzungen:** Kurs Computer-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

**Konstanz, Kurs 51404**
Ulrike Brüggemann Dipl.-Volkswirtin
4 x Di+3 x Do, ab 05.05.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 220,00 €
**ESF-Fachkursförderung möglich (30-70% Ermäßigung)**

### SERIENBRIEFE, OUTLOOK, POWERPOINT
**Word**: Serienbriefe mit verschiedenen Datenquellen / Einsatz einfacher Regeln
**Outlook**: Kalenderfunktionen / Verwalten von Aufgaben und Kontakten / E-Mails senden und empfangen
**PowerPoint**: Erstellen und Präsentieren von Text- und Grafikfolien.
**Voraussetzungen:** Word-Grundkenntnisse

**Konstanz, Kurs 51408**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Di+Do+Di, 23.06./25.06./30.06.20
09.00-12.00 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7
**ESF-Fachkursförderung möglich (30-70% Ermäßigung)**

## WORD

### WORD GRUNDLAGEN
Für Personen ohne oder mit wenig Erfahrung in Textverarbeitung. Sie lernen Texte sinnvoll und optisch ansprechend zu gestalten / Absätze einfügen und verschieben / effizienter und schneller arbeiten / auf bestehende Texte zurückgreifen / Texte mit Bildern und Grafiken verschönern / Tabulatoren und Einzüge bei der Listenerstellung / Ausdruck
**Voraussetzungen:** PC-Einsteigerkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

**Singen, Kurs 51412**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
3 x Mo ab 09.03.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 94,00 €, Teilnehmende: 8-10

**Radolfzell, Kurs 51410**
**Kompaktkurs, nur mit eigenem Gerät!**
Wolfgang Werner
Do+Di+Do, 07.05./12.05./14.05.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7
**Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows und Office 2013/2016/2019**

### WORD IM BÜRO EFFEKTIV NUTZEN
Word enthält viele Möglichkeiten, die unbenutzt vor sich hinschlummern – erleichtern Sie sich Ihre Arbeit: Kopier- und Einfügeoptionen / Autokorrektur und Autotext / Schnellbausteine / Umgang mit Fotos und Grafiken / Tabulatoren und Tabellen / Textfelder
**Voraussetzungen:** Word für Einsteiger oder vergleichbare Grundlagenkenntnisse
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Singen, Kurs 51414**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Mo+Mi, 27.04.+29.04.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 85,00 €, Teilnehmende: 5-7

### MIT WORD RATIONELL ARBEITEN
Sie brauchen Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten in der täglichen Praxis mit Word: Schnellbausteine einfügen / Briefköpfe als Dokumentvorlage nutzen / Tabellenfunktion nutzen / Flyer und mehrspaltige Texte / Inhaltsverzeichnisse auf Knopfdruck mit Formatvorlagen / unterschiedliche Seitennummerierungen in Kopf- und Fußzeilen / Grafik-Dateien bearbeiten und positionieren / Formatvorlagen und Inhaltsverzeichnisse für lange Dokumente.
**Voraussetzungen:** Word-Grundkenntnisse

**Konstanz, Kurs 51416**
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Di+Do, 30.06.+02.07.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 85,50 €, Teilnehmende: 5-7

### SERIENBRIEFE, ETIKETTEN, UMSCHLÄGE
**Kompakt in der Minigruppe**
Dieses Themen-Special vermittelt Ihnen Kenntnisse der Serienbrieffunktionalitäten und erklärt in verständlicher Form die grundlegenden Techniken rund um die Erstellung von Seriendokumenten sowie den Druck von Adressetiketten und personalisierten Briefumschlägen. Sie erhalten Einblick im Umgang mit Datenquellen und das Arbeiten mit Bedingungsfeldern.
**Voraussetzungen:** Kenntnisse in Windows und Word
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51418**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Mi, 01.07.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 75,00 €, Teilnehmende: 2-4

### WORD KOMPAKT FÜRS BÜRO
Für Anwender, die Word bereits verwenden, aber das Programm effizienter nutzen möchten: Besonderheiten der Zeichen- und Absatzformatierung / Formatvorlagen nutzen, individuell verändern und neu erstellen, Ar-

beiten mit Einzügen, Rahmen, Absatzabständen / Aufzählung und Nummerierung / Kopf- und Fußzeilen / Tabulatoren sinnvoll nutzen, Tabellen erstellen, bearbeiten und formatieren / Grafik einfügen und formatieren / Silbentrennung, Zwischenablage nutzen / Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten,

**Konstanz, Kurs 51420**
Johanna Bauer
Do+Di+Do, 12.03+17.03.+19.03.20
17.30-20.30 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7

**Sie finden keinen passenden Kurs? Die Themen, die Sie brauchen, werden nicht behandelt? Sprechen Sie uns an, wir finden eine individuelle und zeitnahe Lösung für Ihren Weiterbildungsbedarf!**
**Kontakt: waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**

## EXCEL

### EXCEL GRUNDLAGEN KOMPAKT

Aufbau und Gestaltung von Tabellen / Verschieben und Kopieren / Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen / Ausdruckgestaltung / Seite einrichten, Seitenansicht, Druckoptionen / Erstellung einfacher Diagramme.
**Voraussetzungen:** PC-/Windows-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51440**
Helmut Mittelbach
Mo+Mi+Fr, 09.03./11.03./13.03.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 99,00 €

**Konstanz, Kurs 51441**
**Sommer-Kompaktkurs**
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mo-Mi, 13.07.-15.07.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 94,00 €

**Singen, Kurs 51443**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Mo+2 x Mi, ab 10.02.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7

**Singen, Kurs 51444**
**Sommer-Kompaktkurs**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Mo+Mi+Fr, 13.07./15.07./17.07.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 94,00 €

**Radolfzell, Kurs 51442**
**Sommer-Kompaktkurs**
**Nur mit eigenem Gerät!**
**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows und Office 2013/2016/2019

Wolfgang Werner
Do+Di+Do, 09.07./14.07./16.07.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7

### MIT EXCEL RATIONELL ARBEITEN

Sie haben bereits Vorkenntnisse in Excel und wollen effektiver arbeiten? Hier lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele weitere nützliche Funktionen kennen: Zellen formatieren / Formeln und wichtige Funktionen / Rechnen mit Prozenten, Datum und Uhrzeit / Verknüpfungen innerhalb Excel und Datenaustausch mit Word / relative und absolute Zellbezüge / Datensätze sortieren und filtern / Fenster einfrieren / Diagramme erstellen / Druckoptimierung.
**Voraussetzungen:** solide Excel-Grundkenntnisse

**Konstanz, Kurs 51445**
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Di+Do, 03.03.+05.03.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 85,50 €, Teilnehmende: 5-7

### EXCEL KOMPAKT FÜRS BÜRO

Für Anwender, die Excel bereits verwenden, aber effizienter nutzen möchten: Wichtiges bei Zelleingaben, Ausfüllfunktion, benutzerdefinierte Formatierung / Rechnen mit Funktionen / Relativer und absoluter Bezug / Namen vergeben und in Formeln einsetzen / Bezüge auf andere Tabellenblätter / Zellen und Tabellen schützen / Tabellen sortieren, filtern / Seite zum Druck einrichten / Kopf- und Fußzeilen / Wiederholungszeilen / besondere Druckmöglichkeiten / Druckbereiche / Tastaturkurzschlüssel / Drag & Drop.
**Voraussetzungen:** Excel-Grundkenntnisse

**Konstanz, Kurs 51446**
Johanna Bauer
Mi+Mo+Mi, 22.04./27.04./29.04.20
17.30-20.30 Uhr
vhs · 128,00 €, Teilnehmende: 5-7

**Folgende Voraussetzungen sollten Sie mitbringen für die Office-Kurse:**

- Sicherer Umgang mit Startmenü, Taskleiste und Desktop
- Unterscheidung Ordner, Dateien und Laufwerke
- Beherrschen und Unterscheiden der Maustechniken Zeigen, Klicken, Doppelklicken und Ziehen (Drag & Drop)
- Grundlegende Programmbedienung (z. B. Unterschied »Speichern« / »Speichern unter«)
- Sichere Tastaturbedienung: Finden von Steuerungs- und Umschalttaste, Entfern- und Korrekturtaste
- Fenster auf dem Desktop verschieben, Fenster vergrößern, verkleinern und minimieren

### EXCEL KOMPAKT FÜRS BÜRO

Excel-Oberfläche schnell und sicher einrichten / Arbeiten mit Formeln, Funktionen und Bezügen / Tabellen schnell und ansprechend formatieren / mit mehreren Tabellenblättern arbeiten / Excel-Dateien korrekt ausdrucken / Diagramme schnell erstellen und überarbeiten / Datenaustausch mit SVERWEIS und WENN-Funktion / Excel-Dateien schützen und arbeiten im Team.

**Konstanz, Kurs 51447**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Mi ab 29.04.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 192,00 €, Teilnehmende: 5-7
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**
**ESF-Fachkursförderung möglich**
**(30-70% Ermäßigung)**

### EXCEL PROFESSIONELL KOMPAKT

**Für Fortgeschrittene**
Nutzen Sie Excel in seiner vollen Vielfalt. Verschachteln Sie mehrere Funktionen, um zu optimalen Ergebnissen zu kommen. Mit fortgeschrittenen Funktionen und Techniken sparen Sie Zeit und bereiten Ihre Daten auch für komplexere Auswertungen und Aufgabenstellungen auf.
**Voraussetzungen:** gute Excel-Kenntnisse, Windows-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51448**
Helmut Mittelbach
Mo+Mi+Fr, 03.02./05.02./07.02.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 133,00 €, Teilnehmende: 5-7





### EXCEL AUFBAUKURS KOMPAKT

Absolute Zellbezüge / Bezüge auf andere Tabellenblätter und Mappen / Daten konsolidieren / fortgeschrittene Funktionen wie WENN und VERWEIS.
**Voraussetzungen:** Windows-/Excel-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Singen, Kurs 51449**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Sa ab 20.06.20, 09.00-14.00 Uhr
vhs · 142,00 €, Teilnehmende: 5-7

**Konstanz, Kurs 51450**
Helmut Mittelbach
Mo+Mi+Fr, 22.06./24.06./26.06.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 133,00 €, Teilnehmende: 5-7

### EXCEL POWERLEARNING – BWL

**Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen**
Für Personen, die schnell fundierte Excel-Kenntnisse erwerben möchten: Kurze Wiederholung von Excel-Grundlagen / effektives Arbeiten mit Excel / Bezüge, Namen / wichtige Funktionen (z. B.: WENN, SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH) – auch in komplexen, verschachtelten Formeln / bedingte Formatierung und benutzerdefinierte Zahlenformate / Rechnen mit Datum und Zeit / effiziente Diagrammerstellung, dynamische Diagramme / Steuerelemente / Auswertung großer Datenmengen mit Pivot.
**Voraussetzungen**: Excel-Grundlagenkenntnisse
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51452**
Olaf Hartmann
Mi-Fr, 01.07.-03.07.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 288,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**
**ESF-Fachkursförderung möglich**
**(30-70% Ermäßigung)**

### EXCEL: PIVOT-TECHNIKEN

**Datenlisten auswerten**
Pivot Tabellen stehen im Ruf, kompliziert und schwer verständlich zu sein. Wir beweisen das Gegenteil! Entscheidend ist, nicht nur zu verstehen, wie Pivot funktioniert, sondern die Daten so zu strukturieren, dass keine Probleme auftauchen. Zudem behandeln wir verwandte Funktionen wie Auto- und Spezialfilter, Teilergebnisse und Datenbankfunktionen. So erhalten Sie einen möglichst umfassenden Überblick über die Möglichkeiten der Datenanalyse.
**Voraussetzungen:** sicherer Umgang mit Excel
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51453**
Helmut Mittelbach
Mo, 06.07.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 117,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

### EXCEL: REPORTING

**Geschäftszahlen sinnvoll aufbereiten**
Excel ist das Standardwerkzeug für die Visualisierung von Zahlen in Form von Geschäftsdiagrammen. Geschäftszahlen zu visualisieren heißt nicht, Diagramme noch bunter zu machen, sondern Informationen, Aussagen und Entscheidungshilfen zu vermitteln. Sie erlernen die wichtigsten Gestaltungsregeln und professionelle Visualisierungstechniken. Wir erstellen zusammen ein Dashboard mit dynamischen Diagrammen.
**Voraussetzungen:** sicherer Umgang mit Excel
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51454**
Helmut Mittelbach
Mi, 08.07.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 117,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

### EXCEL: KOMPLEXE FORMELN UND FUNKTIONEN

Für Personen, die vor der Aufgabe stehen, komplexe Tabellenlösungen aufzubauen. Relative, absolute, gemischte, externe Bezüge / Funktionsassistent / Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Datumsfunktionen / Entscheidungen mit WENN- und VERWEIS-Funktion / Textfunktionen. Alle Übungsaufgaben orientieren sich an praktischen Problemstellungen, die im Büroalltag vorkommen.
**Voraussetzungen:** sichere Excel-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51455**
Helmut Mittelbach
Mi, 22.07.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 117,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

### EXCEL: MAKROS SCHREIBEN

Für Personen, die bislang noch kein Makro geschrieben haben und neugierig auf erste Erfahrungen und Arbeitserleichterungen durch die Anwendung des VBA-Modus (VisualBasic for Applications) sind. Sie ermöglichen es, wiederholende Arbeitsprozesse, Formatierungen oder Grundeinstellungen zu vereinfachen und zu automatisieren. Makros nutzen und in die Dokumentvorlage einbinden / Aufzeichnen von Excel-Befehlen/Aktionen / Tastenfunktionen zuweisen / kleine Makros im Makro-Editor schreiben / Codes nacharbeiten und korrigieren / Makros an eine Schaltfläche zuweisen / eigenen Menüs für Makros erstellen.
**Voraussetzungen:** sicherer Umgang mit Excel
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Konstanz, Kurs 51456**
Helmut Mittelbach
Di, 14.07.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 117,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

## POWERPOINT

### POWERPOINT KOMPAKT FÜRS BÜRO

Erstellen einer Präsentation mit Folienlayouts / Folien sortieren, kopieren, löschen / Textfelder, Grafiken, Diagramme, Autoformen / Foliendesign / Objekte verschieben und kopieren / Hintergründe formatieren / fertige Vorlagen verwenden / Übergangs- und Animationseffekte / Hyperlinks verwenden.
**Voraussetzungen:** Word- und Windows-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Singen, Kurs 51462**
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Sa ab 21.03.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 113,50 €, Teilnehmende: 5-7

## OUTLOOK

### OUTLOOK: MAIL- UND TERMINMANAGEMENT

Microsoft Outlook hilft Ihnen, Termine professionell zu verwalten, Aufgaben zu planen, Termine einzuhalten, Kunden in einer Datenbank zu pflegen und Mailings zu verschicken bzw. zu empfangen: Grundlagen und Bedienoberfläche / Notizen und Aufgaben / Ansichten / Termine und Ereignisse / Adressbücher und Ordner.
**Voraussetzungen:** EDV-Grundlagen

**Konstanz, Kurs 51470**
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Mi, 15.07.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 5-7
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**

## DATENBANKEN

### ACCESS GRUNDLAGEN

**Daten verwalten**
Mit Access stehen Ihnen alle Instrumente einer professionellen relationalen Datenbank zur Verfügung, wie sie in zahlreichen Unternehmen eingesetzt wird. Sie lernen in diesem Einführungskurs die wichtigsten Zusammenhänge kennen, um eine einfache Anwendung wie eine Personenverwaltung in Access zu erstellen und zu pflegen. Für die Dateneingabe gestalten Sie ansprechende Formulare, für die Auswertungen druckfertige Berichte.
**Voraussetzungen:** allgemeine Windows-Kenntnisse und Erfahrung mit Office

**Konstanz, Kurs 51480**
Dieter Sckell
Di+Mi, 18.02.+19.02.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 192,00 €
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**
**ESF-Fachkursförderung möglich**
**(30-70% Ermäßigung)**

### ACCESS AUFBAUKURS

**Komplexere Daten verwalten**
Sie entwickeln das Datenbank-Design (die Tabellenstruktur) für eine komplexere Aufgabe wie eine Bestell-Verwaltung. Auf die Daten-Integrität wird besonders geachtet. Daten werden importiert und exportiert. Mit komfortablen Formularen bieten sie dem Anwender eine komfortable und sichere Pflege der Daten. Mit Abfragen und Berichten führen Sie statistische Auswertungen durch.
**Voraussetzungen**: Access-Grundkenntnisse
**Konstanz, Kurs 51482**
Dieter Sckell
Di+Mi, 24.03.+25.03.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7
**ESF-Fachkursförderung möglich**
**(30-70% Ermäßigung)**

### ACCESS UND DIE PROGRAMMIERSPRACHE VBA

Viele Wünsche der Anwender im beruflichen Leben sind nur mit der Programmierung im Hintergrund erreichbar. Mit VBA (Visual Basic for Application) steht eine vollwertige Programmiersprache zur Verfügung, die gerade in Access eine ganz besondere Bedeutung hat: Neben dem eigentlichen Datenbankkern und den umfangreichen Möglichkeiten der Oberflächen-Gestaltung ist VBA bestens für die sinnvolle Verbindung von Daten und Darstellung geeignet.
**Voraussetzungen:** Gute Grundkenntnisse und Erfahrung in Access

**Konstanz, Kurs 51509**
Dieter Sckell
Di+Mi, 19.05.+20.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7

### ACCESS UND VBA FÜR EIN PROJEKT EINSETZEN

In diesem Projekt wird eine funktionelle Anwendung erstellt, die betrieblichen Anforderungen vollständig entsprechen kann. Die drei Access-Bestandteile Datenbank-Kern (DB-Engine), Oberfläche (Formulare und Berichte) und VBA (Visual Basic for Applications) werden zusammengeführt und mit dem entsprechenden Datenbank-Design zu einer komplexere Lösung wie einer geschossenen Bestell-Verwaltung entwickelt.
**Voraussetzungen**: fortgeschrittene Access-Kenntnisse und reichliche Erfahrung in Access

**Konstanz, Kurs 51510**
Dieter Sckell
Di+Mi, 16.06.+17.06.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7

## FOTO- & BILDBEARBEITUNG

### ADOBE PHOTOSHOP CC KOMPAKT

**Nur mit eigenem Gerät**
Photoshop ist der Klassiker im Bereich der digitalen Bild- und Fotobearbeitung und wird von vielen Werbeagenturen eingesetzt. Das Programm ist insbesondere im Bereich der Bild- und Farbmanipulation extrem leistungsstark. Auch für private Zwecke erzielen Sie mit Hilfe des Programms verblüffende Effekte.
**Voraussetzungen:** PC-/Mac-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51607**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Di-Do, 28.07.-30.07.20, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7

### ADOBE PHOTOSHOP CC: EINSTEIGERKURS

**Nur mit eigenem Gerät**
Das Programm ist vor allem bei Bild- und Farbmanipulation extrem leistungsstark. Auch für private Zwecke erzielen Sie verblüffende Effekte: Programmgrundkenntnisse / Bilderfassung, Bildformate, Dateiformate / Dateikonvertierung / anwendungsorientierte Ausgabeformate / Bildoptimierung in der Druckvorstufe / Composings / Freistellungen, Farbkorrekturen / Retouche, künstlerische Effekte / Schrifteinbindung und -effekte.
**Voraussetzungen:** PC-/Mac-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51610**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Mo+3 x Mi, ab 02.03.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 255,50 €, Teilnehmende: 5-7

### ADOBE PHOTOSHOP CC: AUFBAUKURS

**Nur mit eigenem Gerät**
Photoshop ist sehr leistungsfähig – aber auch sehr komplex. Der Kurs hilft Ihnen, die vielfältigen Bearbeitungsmöglichkeiten von Photoshop auch für schwierige Aufgabenstellungen noch effektiver einzusetzen: Bildoptimierung in der Druckvorstufe / Weich- und Scharfzeichner / Freistellungen, Farbkorrekturen, Farbmanagement / erweiterte Web-Unterstützung.
**Voraussetzungen:** Grundkurs Photoshop, PC-/Mac-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51612**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa+So, 21.03.+22.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7

## ELECTRONIC PUBLISHING

### ADOBE ILLUSTRATOR CC KOMPAKT

**Nur mit eigenem Gerät**
Der Kompaktkurs soll interessierten Anwendern den Einstieg in dieses mächtige Programm näherbringen und eine Anleitung für den Umgang mit den zahlreichen Werkzeugen und Bearbeitungsmöglichkeiten für die Erzeugung und den Einsatz eigener Motiv-/und Bildgestaltung geben.
**Voraussetzungen:** PC-/Mac-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51620**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Di-Do, 21.07.-23.07.20, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 170,50 €

### ADOBE ILLUSTRATOR CC: GRUNDLAGEN

**Nur mit eigenem Gerät**
Illustrator ist für die Erstellung von Logos, Grafiken oder aufwendig grafischen Deko-Elementen und für die Umsetzung von Plakaten oder Flyern ideal einsetzbar. Sie erstellen und bearbeiten Zeichnungen und Grafiken Schritt für Schritt, üben die Eingabe und Manipulation von Texten sowie das Einfügen bestehender und eigener Symbole und Clip-Arts.
**Voraussetzungen:** PC- oder Macintosh-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51622**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di+3 x Do, ab 03.03.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 255,50 €, Teilnehmende: 5-7

### ADOBE ILLUSTRATOR CC: AUFBAUKURS

**Anspruchsvolle Vektorgrafiken erstellen**
**Nur mit eigenem Gerät**
Sie erstellen Grafiken auf anspruchsvollem Niveau und wenden spezielle Funktionen gezielt an. Gerne können auch eigene Ideen zur Umsetzung angegangen werden. Der lockere Workshop-Charakter ermöglicht die Entfaltung der eigenen Kreativität. Sie erstellen und bearbeiten Zeichnungen und Grafiken zunächst nach Vorgabe und realisieren später auch Ihre eigenen Ideen.
**Voraussetzungen:** PC-/Mac-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51624**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa+So, 25.04.+26.04.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7

### ADOBE INDESIGN CC KOMPAKT

**Nur mit eigenem Gerät**

Von der Visitenkarte bis zu Magazinen oder Katalogen lassen sich komplexe Layouts und druckreife Daten erstellen. Die Kombination von Vektorgrafik und rahmenorientiertem Arbeiten lässt (fast) keine Wünsche offen, auch wegen der Kompatibilität zu Illustrator und Photoshop, für die Ausgabe am Drucker oder die Weitergabe für Digital- oder Offsetdruck. Sie lernen die Anwendungen der wichtigsten Grundfunktionen kennen und erstellen einfache Layout-Arbeiten.
**Voraussetzungen**: PC-/Mac-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51626**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Di-Do, 04.08.-06.08.20, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7

### ADOBE INDESIGN CC: EINSTEIGERKURS

**Nur mit eigenem Gerät**

Sie lernen die Anwendungen der wichtigsten Grundfunktionen kennen und erstellen einfache Layoutarbeiten.
**Voraussetzungen:** PC-/Mac-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51628**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Mo+3 x Mi, ab 04.05.20
18.00-21.00 Uhr
vhs · 255,50 €, Teilnehmende: 5-7

Abonnieren
Sie den monatlichen
**vhs Newsletter**

### ADOBE INDESIGN CC: AUFBAUKURS

**Nur mit eigenem Gerät**

Die Erweiterung zum Grundkurs verfeinert die Kenntnisse der Programmfunktionen und zeigt die Raffinessen und Möglichkeiten zum rationellen und effizienten Ausarbeiten von professionellen Layouts.
**Voraussetzungen:** InDesign-Grundkenntnisse
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51630**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di+3 x Do, ab 16.06.20, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 255,50 €, Teilnehmende: 5-7

### ADOBE CREATIVE CLOUD KOMPAKT: FLYER, ANZEIGEN, BROSCHÜREN

**Nur mit eigenem Gerät**

In vielen Unternehmen werden Flyer, Anzeigen und Broschüren für Marketing und Kommunikation benötigt. Auch als Nicht-Grafiker erlernen Sie in diesem Workshop die Grundlagen der einfachen und schnellen Gestaltung dieser Produkte und ihre Vorbereitung der Druckvorstufe. Inhalte: Entwurf eines Designs / Wahl des richtigen Bearbeitungsprogramms / Dateiformate / PDF-Erstellung.
**Voraussetzungen**: Sicherer Umgang mit PC-/Mac-Betriebssystem
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51632**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Di-Do, 26.05.-28.05.20, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 255,50 €, Teilnehmende: 5-7
**Bildungszeit möglich. Offen für Alle!**
**ESF-Fachkursförderung möglich**
**(30-70% Ermäßigung)**

### ADOBE WORKSHOP – CREATIVE CLOUD KOMPAKT

**Programmübergreifendes Arbeiten mit InDesign/Illustrator/Photoshop**
**Nur mit eigenem Gerät**

Sie lernen die Grundfunktionen und Anwendungsmöglichkeiten dieser drei gängigen Gestaltungsprogramme kennen. Ein eigenes kleines Projekt rundet den Kompakteinstieg in die Creative Cloud-Komponenten ab: Sie entwerfen z. B. einen Flyer, Briefpapier, Visitenkarten oder Plakate und erstellen eine druckfertige Vorlage.
**Voraussetzungen:** sicherer Umgang mit PC-/Mac-Betriebssystem
**Bitte mitbringen:** eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51636**
Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Di-Do, 14.04.-16.04.20
Sa, 18.04.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 213,00 €, Teilnehmende: 5-7

### CORPORATE DESIGN UND IDENTITY DES EIGENEN UNTERNEHMENS

**Von der Idee zur Umsetzung**
**Nur mit eigenem Gerät**

Sie erarbeiten oder überarbeiten Ihre Corporate Design-Bestandteile wie Logo, Visitenkarte, Flyer, Briefpapier. Grundlage ist ein eigenes/reales Unternehmen, dessen Corporate Design ein grundlegendes Update in die heutige Zeit braucht. Wir erarbeiten zunächst für jedes Unternehmen die gestalterische Basis – die eigene Identity. Auf dieser Grundlage erarbeiten wir dann Elemente wie Schriften, Farben, Formen und Bildsprache. Sie lernen, Ihre Ideen mit den gängigen Adobe-Programmen umzusetzen.
**Bitte mitbringen:** ggf. bestehende Unterlagen zur eigenen Corporate Identity und Ideen dazu, eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/CS6, Stromkabel und ggf. Maus

**Konstanz, Kurs 51640**
Sebastian Ristow, Diplom-Designer
4 x Mi ab 24.06.20, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 170,50 €, Teilnehmende: 5-7
**ESF-Fachkursförderung möglich**
**(30-70% Ermäßigung)**

**Sie finden keinen passenden Kurs? Die Themen, die Sie brauchen, werden nicht behandelt? Sprechen Sie uns an, wir finden eine individuelle und zeitnahe Lösung für Ihren Weiterbildungsbedarf!**
**Kontakt:**
**waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**






# Investieren Sie in die Weiterbildung Ihrer Mitarbeitenden!

## Unser Angebot:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Rechnungswesen
- Microsoft Office und Adobe
- Deutsch und Fremdsprachen
- Soziale Kompetenzen

## Ihre Vorteile:

- Auf Ihren Bedarf zugeschnitten
- Über 40 Jahre Erfahrung in der Weiterbildung
- Kompetente Trainer/-innen
- Beste fachliche Beratung: von der Konzeption, Kursverwaltung, bis hin zur Evaluation und Abrechnung
- Erprobte Konzepte für die berufliche Qualifizierung
- Attraktive Preise

ANSPRECHPARTNERIN

Dr. Birgit Waibel-Kolle
07531/5981-0
waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

vhs Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.

**ANSPRECHPARTNER/-IN**

**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen – bis 31.03.20**
**07531/5981-27**
**jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de**

**Stephan Kühnle – ab 01.04.20**
**07531/5981-12**
**kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de**

**JUNGE VHS & FAMILIEN VHS**

- **Die Junge vhs bietet Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen zu einem breiten Themenspektrum.**
- **Familien vhs heißt Bildung von Anfang an: Eltern-Kind-Angebote, Kurse für Kinder im Vor- und Grundschulalter sowie für Familien.**





# Junge vhs & Familien vhs

Vorträge für Eltern ····· 240
Elterntraining & Fortbildungen für Erzieher/-innen ····· 241
Selbstmanagement ····· 242
Spaziergänge & Wanderungen ····· 243

Zeichnen & Malen ····· 244
Jugendmusikschule & vhs ····· 246
Kunsthandwerk ····· 246
Textiles Gestalten ····· 248
Ballett für Kids ····· 248
Schweizer Feiertag ····· 248

Bewegung für die Kleinsten ····· 248
Schwimmen lernen ····· 249
Yoga für Kinder ····· 249
Bogenschießen ····· 250
Selbstverteidigung ····· 250
Mountainbike ····· 251
Das Konstanzer Sommerferienprogramm ····· 252

Baby- & Kinderbetreuung ····· 253
Koch- & Backkurse für Kinder ····· 253

Zweisprachige Kinderlesungen ····· 254
Englisch: Prüfungsvorbereitung ····· 254
Computerkurse/Tastaturschreibkurse ·· 255

**Viele vhs-Kurse sind für Kinder und Jugendliche aus Singen mit der KiJu-Karte um 80 % ermäßigt. Alle Informationen zur KiJu-Karte finden Sie unter www.kiju-karte.de**

## VORTRÄGE FÜR ELTERN

**Dr. Jan-Uwe Rogge**
**PUBERTÄT**
**Loslassen und Halt geben**
vhs + Kulturzentrum GEMS
Jan-Uwe Rogge hilft Eltern und Kindern durch die turbulente Phase der Pubertät. Mit Humor und seiner 30-jährigen Erfahrung und fundierten Kompetenz zeigt er Wege, wie Eltern lernen, loszulassen und Halt zu geben – und wie Kinder lernen, loszulassen und auf eigenen Füßen zu stehen.

**Singen, Kurs 10010**
Dr. Jan-Uwe Rogge, Autor
Fr, 31.01.20, 19.30-21.00 Uhr
GEMS Kulturzentrum, Mühlenstr. 13
Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Buchtipp: Pubertät: Loslassen und Haltgeben, Rowohlt Taschenbuch

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

**GENERATIONENWORKSHOP**
**Radolfzell miteinander gestalten**
Im Generationenworkshop kommen jüngere (13+) und ältere (60+) Bürgerinnen und Bürger miteinander ins Gespräch, hören sich zu und tauschen ihre Ideen für eine gemeinsame Zukunft vor Ort aus.

**Radolfzell, Kurs 10021**
Konstantin Proske, Referent FamilienForschung Baden-Württemberg
Mi, 18.03.20, 09.00-13.00 Uhr
Bürgersaal im Rathaus · gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

**Prof. Christian Pfeiffer**
**GEGEN DIE GEWALT**
**Warum Liebe und Gerechtigkeit unsere besten Waffen sind**
Seit über vierzig Jahren beschäftigt sich der bekannte Kriminologe Christian Pfeiffer mit der Gewalt in Deutschland. Anhand aktueller Forschungsergebnisse erklärt er, wie wir dieser begegnen sollten: Mit Gemeinsinn, mehr Liebe und Gerechtigkeit – zum Wohle aller.

**Radolfzell, Kurs 10030**
vhs + Stadtbibliothek Radolfzell
Prof. Dr. Christian Pfeiffer, Kriminologe, Direktor a.D. Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN)
Mi, 19.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadtbibliothek, Marktplatz 8 · 7,00 €
Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Konstanz, Kurs 10032**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
Prof. Dr. Christian Pfeiffer, Kriminologe, Direktor a.D. Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN)
Do, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Gegen die Gewalt, Kösel-Verlag

**@dieserdad**
**WILLKOMMEN IN NEULAND.**
**Ein Reiseführer durch YouTube, Instagram & Co. für Eltern und andere Digital Immigrants**
Der Vater eines äußerst erfolgreichen YouTubers berichtet im Vortrag auf unterhaltsame Weise, was #diesejungenleute in der digitalen Welt treiben, welche Bedürfnisse dahinterstehen und welche Folgen das für Erziehung, Gesellschaft und Freizeitgestaltung hat.

**Konstanz, Kurs 10100**
@dieserdad
Mo, 16.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10102**
@dieserdad
Mi, 22.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

Buchtipp: Willkommen in Neuland, Kreutzfeld digital

**Gunda Frey**
**KINDERN GEBEN, WAS SIE BRAUCHEN**
**Wie sich Kinder frei und selbstbewusst entwickeln**
vhs + Stadtbibliothek Konstanz
»Kinder entwickeln Störungen, weil sie in ihrer Entwicklung von Erwachsenen gestört werden«, ist die Erkenntnis der gefragten Kinder-Psychotherapeutin Gunda Frey. In ihrem Vortrag erklärt sie, wie die Welt von Kindern funktioniert und welche Rolle wir Erwachsenen darin spielen.

**Konstanz, Kurs 10110**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Mo, 11.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Singen, Kurs 10120**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Di, 12.05.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadthalle, Hohgarten 4 · 7,00 €
Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei
Vorverkauf nur über Tourist-Information und Stadthalle

Buchtipp: Kindern geben, was sie brauchen, Kösel-Verlag

**Ulrich Büttner**
**RICHTIGES ZEITMANAGEMENT**
**Lernen, mit der eigenen Zeit besser umzugehen**
Mit effizientem Zeitmanagement kann man die Stressfalle (meist) erfolgreich vermeiden und Zeit für sich gewinnen. Der Vortrag vermittelt Erkenntnisse, wie man seinen Tag sinnvoll plant und Reibungsverluste minimiert.

**Konstanz, Kurs 10700**
Ulrich Büttner, Pädagoge
Mo, 16.03.20, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stefan Pfaff**
**VERSICHERUNGEN**
**Welche sind wichtig, auf welche kann man verzichten**
Der Versicherungsexperte Stefan Pfaff gibt Ihnen einen Überblick und zeigt auf, wie man in welcher Lebenssituation seinen Versicherungsbedarf gestalten sollte.

**Radolfzell, Kurs 12300**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA), Versicherungsfachmann
Do, 23.04.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stefan Pfaff**
**SPARBUCH ODER AKTIENFONDS**
**Für jeden die richtige Anlageform**
Wie soll man sein Geld heutzutage anlegen? Der Finanz- und Versicherungsexperte Stefan Pfaff zeigt verschiedene Anlageform auf.





**Radolfzell, Kurs 12400**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA)
Mi, 18.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Stockach, Kurs 12402**
Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA)
Mi, 11.03.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Katharina Odenwald**
**RECHTLICHE PROBLEME BEI TRENNUNG UND SCHEIDUNG**
Das Ende einer Ehe bzw. einer nicht-ehelichen Partnerschaft bringt zahlreiche rechtliche Fragestellungen mit sich. Die Veranstaltung zeigt auf, wann man initiativ werden sollte.

**Konstanz, Kurs 12504**
Katharina Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht, Zertifizierte Mediatorin
Mi, 27.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Katharina Odenwald**
**ERBEN UND VERERBEN**
Katharina Odenwald gibt in ihrem anschaulichen Vortrag einen Überblick zu den alltäglichen Fragen zum Thema Erbrecht.

**Konstanz, Kurs 12500**
Katharina Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht, Zertifizierte Mediatorin
Mi, 06.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Andrea Fischer-Seyfried**
**DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS RUND UMS TESTAMENT**
Der Vortrag soll einen Überblick vermitteln und damit auch ein Wegweiser sein für die Schritte, die Sie selbst noch unternehmen müssen, damit der Ernstfall abgesichert ist.

**Radolfzell-Stahringen, Kurs 12524**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Mo, 16.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Rathaus · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Tengen, Kurs 12525**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 02.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Hauptschule · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Radolfzell, Kurs 12526**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 28.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Andrea Fischer-Seyfried**
**VORSORGEVOLLMACHT PATIENTENVERFÜGUNG**
Jeder von uns sollte Vorsorge für den Fall der eigenen Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder eines Unfalls treffen. Ansonsten muss das Vormundschaftsgericht einen gerichtlichen Betreuer bestellen, der dann die notwendigen Entscheidungen trifft.

**Tengen, Kurs 12530**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 23.04.20, 19.30-21.00 Uhr
Hauptschule · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

**Radolfzell, Kurs 12531**
Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin, Fachberaterin für Unternehmensnachfolge DStV e.V
Do, 07.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei

## ELTERNTRAINING & FORTBILDUNGEN FÜR ERZIEHER/-INNEN

**INFOTERMIN: MONTESSORI-ZERTIFIKATSKURS FRÜHPÄDAGOGIK**
**Ab Herbst 2020**
Sie arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren? Sie haben selber kleine Kinder? Sie möchten sich weiterbilden und Ihre pädagogische Arbeit vielseitiger gestalten? Sie interessieren sich für die Montessori-Pädagogik? Der Zertifikatskurs richtet sich an Kinderpfleger/-innen, Erzieher/-innen und Tagesmütter und ist die ideale Vorbereitung auf eine qualifizierte Tätigkeit in der Betreuung und Arbeit mit Kindern unter 3 Jahren.

**Konstanz, Kurs 11650 (Infotermin)**
Renate Hipp
Mi, 15.07.20, 18.00-19.30 Uhr
Montessori-Kinderhaus, Leipziger Str. 17
gebührenfrei

**PHILOSOPHIEREN ALS BILDUNGS- UND ERZIEHUNGSPRINZIP IN DER UMWELTBILDUNG UND ERZIEHUNG ZU NACHHALTIGEM HANDELN**
vhs + Naturschule Konstanz
Wer philosophische Gespräche leiten will, braucht eine Sensibilität für die philosophische Dimension von Fragen. Anhand geeigneter Einstiege, Rituale und methodischer Anregungen werden die Grundlagen des Philosophierens mit Kindern als Gesprächsführung außerhalb der akademischen Philosophie erlebbar. Die philosophischen Gesprächsrunden zu Themen der Zukunft und Nachhaltigkeit können mit Kindern im Kindergarten, wie auch in der Grundschule umgesetzt werden. Folgemodule sind geplant.

**Singen, Kurs 16001**
Ute Mangold, Dipl. Handelslehrerin
Fr, 06.03.20, 15.00-18.30 Uhr
vhs · 47,00 €

**ERZIEHUNGSPARTNERSCHAFT IN DER KITA**
**Gemeinsam für das Kind**
In diesem Kurs erarbeiten sich Fachkräfte Kompetenzen und Ressourcen für eine gelebte Erziehungspartnerschaft. Sie reflektieren ihre eigene Haltung wie auch Ihre Sorgen und Zweifel. Sie lernen, dass die vielfältigen Lebenswirklichkeiten der Familien eine große Bedeutung für die Zusammenarbeit haben und können Formen der Zusammenarbeit passgenau nach Zieldimensionen auswählen. Sie kennen die Modi der Erwartungen von Eltern und verschiedene Typen von Eltern im Gespräch.

**Radolfzell, Kurs 16102**
Stephanie Stier
Do, 06.02.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Getränke, Snacks

### VIELFALT DER LEBENSWIRKLICHKEITEN UND FORMEN VON FAMILIEN

Fachkräfte stärken ihre Kompetenzen und Ressourcen im Umgang mit der Vielfalt der Lebenswirklichkeiten und Formen. Sie reflektieren ihre eigene Haltung dazu, setzen sich mit möglichen Vorurteilen oder Bedenken auseinander. Sie kennen Ursachen, Formen, Anzeichen, Folgen und Bedarfe der jeweiligen Lebenswirklichkeiten und können die Erziehungspartnerschaft professionell gestalten. Sie erarbeiten Netzwerke mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten für die individuellen Lebenswirklichkeiten.

**Radolfzell, Kurs 16103**
Stephanie Stier
Do+Fr, 05.03.+06.03.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 132,00 € inkl. Getränke, Snacks

### WENN SUPERKRÄFTE NICHT MEHR AUSREICHEN...

**Überlastung in der Kita**

Fachkräfte erfahren, wie dauerhafte Überlastung entsteht und welche Auswirkungen sie auf das ganze System der Kita hat. Sie kennen ihre Rechte und Pflichten bei Überlastung und wissen, welche Möglichkeiten sie für einen guten Umgang damit haben. Sie erarbeiten, welche Ressourcen und Rahmenbedingungen sie benötigen, um ihre Arbeit ohne Überlastung auszuüben. Diese können dann bei Bedarf sachlich und professionell beim Träger angefragt werden.

**Radolfzell, Kurs 16104**
Stephanie Stier
Do, 02.04.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Getränke, Snacks

### INKLUSIVE PÄDAGOGIK

**Vielfalt und Diversität in der Kita**

Fachkräfte setzen sich mit ihrer Einstellung und ihren Vorurteilen zu Vielfalt und Diversität in der Kita auseinander. Sie erkennen Barrieren, die Kinder in Bezug auf Lernen, Spiel und Partizipation beim Ziel der Bildungsgerechtigkeit benachteiligen. Sie entwickeln Strategien und Kompetenzen, um Barrieren in allen pädagogischen Handlungsfeldern zu überwinden und Vorurteile sowie Diskriminierung in der Kita kritisch zu hinterfragen.

**Radolfzell, Kurs 16105**
Stephanie Stier
Do, 14.05.20, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 66,00 € inkl. Getränke und Snacks

### GENERATION INSTAGRAM

**Der sinnvolle Umgang mit den neuen Medien**

Das Seminar richtet sich speziell an Eltern von Kindern und Jugendlichen, bei denen neue Medien und Apps Teil des alltäglichen Lebens sind. Der Blick richtet sich auf aktuelle App-Trends, erklärt die Faszination daran und hilft zu verstehen, warum diese auch aus entwicklungspsychologischer Sicht so wichtig im Jugendalter sind. Zudem werden potenzielle Gefahren aufgezeigt und ein sinnvoller Umgang mit den Apps erarbeitet. Sicherheits- und Privatsphäreneinstellungen werden praxisnah vorgestellt.

**Radolfzell, Kurs 18000**
Alexander Papp
Mo, 09.03.20, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 12,50 €

### KINDERN GEBEN, WAS SIE BRAUCHEN

**Wie sich Kinder frei und selbstbewusst entwickeln**

»Kinder entwickeln Störungen, weil sie in ihrer Entwicklung von Erwachsenen gestört werden«, ist die Erkenntnis der gefragten Kinder-Psychotherapeutin Gunda Frey. In ihrem Vortrag erklärt sie, wie die Welt von Kindern funktioniert und welche Rolle wir Erwachsenen darin spielen. Sie will dabei stärken, Vorurteile nehmen und eine neue Blickrichtung mit dem Ziel ermöglichen, ein gesellschaftliches Bewusstsein für die Bedürfnisse unserer Kinder zu schaffen.

**Konstanz, Kurs 10110**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Mo, 11.05.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei.

**Singen, Kurs 10120**
Gunda Frey, Kinder-Psychotherapeutin
Di, 12.05.20, 19.30-21.00 Uhr
Stadthalle, Hohgarten 4 · 7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei.
**Vorverkauf nur über Tourist-Information und Stadthalle**

Buchtipp: Kindern geben, was sie brauchen, Kösel-Verlag

## SELBSTMANAGEMENT

### TSCHÜSS AUFSCHIEBERITIS!

**Künftig die Dinge zügig anpacken!**

Es gibt Unmengen an Strategien, Empfehlungen und Tipps, die Aufschieberitis in den Griff zu bekommen: mehr Disziplin, mehr Planung, mehr Belohnung oder den Schweinehund um die Ecke bringen. Gehen Sie in diesem Workshop einen anderen Weg und nutzen Sie die Kraft Ihres Unbewussten, um künftig auch ungeliebte Aufgaben zügig anzugehen.

**Konstanz, Kurs 17000**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin,
Trainerin für Selbstmanagement
Sa, 06.06.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### ZIELE SETZEN

**Den eigenen Weg mit cleverem Selbstmanagement gehen**

Wenn man seine persönlichen Ziele und Träume leben will, muss man nicht nur wissen, wie man das macht, sondern im ersten Schritt wissen, was man will. Wie oft können wir besser sagen, was wir nicht wollen, als genau benennen, was uns am Herzen liegt? In diesem Workshop finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist, und lernen, wie Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse realisieren können.

**Konstanz, Kurs 17005**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin,
Trainerin für Selbstmanagement
Di, 21.04.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### MENTAL STARK DANK CLEVEREM SELBSTMANAGEMENT

Wenn man seine persönlichen Ziele und Träume leben will, muss man nicht nur wissen, wie man das macht, sondern im ersten Schritt wissen, was man will. Wie oft können wir besser sagen, was wir nicht wollen, als genau benennen, was uns am Herzen liegt? In diesem Workshop finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist, und lernen, wie Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse realisieren können.

**Konstanz, Kurs 17010**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin,
Trainerin für Selbstmanagement
So, 17.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €





### WIE DIE GEDANKEN ENDLICH RUHE FINDEN

**Die Entdeckung der inneren Schalter**

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können. Erleben Sie, wie Sie Ihre inneren Schalter unterbrechen und Ruhe in die Gedanken bringen können. Es ist einfacher als man denkt!

**Singen, Kurs 10651**
Peter Bergholz,
Dipl. Psychologe, Psychotherapeut
Sa, 11.07.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 48,00 €

### AUCH POWERMENSCHEN BRAUCHEN RUHE

**So laden Sie Ihre Akkus wieder auf**

Durch das ständige Streben nach mehr Effizienz sind die meisten von uns überaktiviert und können dadurch weder Stress richtig abbauen noch sich wirklich erholen. Doch man kann es lernen: sich zu entspannen! In diesem Kurs erfahren Sie, welcher Entspannungstyp Sie sind und welche Techniken und Strategien Sie unterstützen, um Ihre Akkus (wieder) aufzuladen.

**Konstanz, Kurs 17020**
Silke Weinig, Kompetenzberaterin, T
rainerin für Selbstmanagement
Sa, 02.05.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 €

### DIE KUNST, NEIN ZU SAGEN

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. Weiterhin befassen wir uns mit der anderen Seite: der Kunst, ein »Nein« zu hören, ohne verletzt zu sein oder sich abgewiesen zu fühlen.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Radolfzell, Kurs 17025**
Edith Albertz,
Kommunikationstrainerin, Mediatorin
Sa, 11.07.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 24,50 €

### NEIN ZU GEWALT – MUT ZU ZIVILCOURAGE

Was führt dazu, uns für andere einzusetzen, was hält uns davon ab? Dieser Kurs zeigt Wege auf, zivilcouragiert zu handeln, ohne sich dabei selbst zu gefährden, Übungen zur Selbsterfahrung, Rollenspiele, Szenische Darstellungen, Visualisierungstechniken, und theoretische Inputs.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränke, Vesper

**Konstanz, Kurs 17110**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Sa, 08.02.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Getränke und Snacks

**Singen, Kurs 17111**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Sa, 07.03.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Getränke und Snacks

**Radolfzell, Kurs 17112**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Sa, 09.05.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Getränke und Snacks

### GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Gewaltfreie Kommunikation (nach Dr. Marshall B. Rosenberg) ist ein Weg, um bewusster zu kommunizieren und mitfühlender und transparenter anderen wie uns selbst gegenüber zu werden, indem wir jenseits von Worten tiefer zuhören und uns klar und selbstbewusst ausdrücken. Sie erfahren, wie wertvoll Empathie in vielen Situationen ist. Sie lernen nicht nur das Reflexionsmodell der GFK kennen, sondern können Aspekte der GFK auch bereits konkret am eigenen Leib erleben.

**Konstanz, Kurs 18200**
Thomas Stelling, Trainer f. Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Berater, Mediator
Sa, 20.06.20, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 58,00 €

### »STARKE KIDS – WIR SIND NICHT ZU SCHLAGEN!«

**Für Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren**

Durch Übungen werden die Selbstsicherheit gestärkt und persönliche Stärken aufgezeigt. Die Kinder üben, wie sie sich im Alltag Mut machen, durch den bewussten Einsatz von Körpersprache sicher Auftreten können. Eigene Grenzen werden sichtbar und vermittelt, wie mit Grenzverletzungen umgegangen werden kann. Die Kinder werden spielend gestärkt, achtsam für sich und andere zu sein, selbstbewusst und mutig für sich einzustehen, der eigenen Intuition zu vertrauen und zu entdecken, was in ihnen steckt.
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränke, Vesper

**Singen, Kurs 16100**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Fr, 20.03.20, 14.00-18.00 Uhr
Sa, 21.03.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Getränke und Snacks
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Konstanz, Kurs 16101**
Manuela Friedrich, Sozialpädagogin,
Lars Brack, Sozialpädagoge
Fr, 19.06.20, 14.00-18.00 Uhr
Sa, 20.06.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Getränke und Snacks

## SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

### MÄRCHENSPAZIERGANG AUF DEN HOHENSTOFFELN

**Mit Märchen aus aller Welt**

Wir streifen durch den wunderschönen Hegau mit seiner Blütenpracht und entspannen in der Natur mit einer großartigen Aussicht und hören dazu Märchen aus aller Welt und das »Hegauer Lied« von Heimatdichter Eduard Presser: »Dört obe uff de Stoffler Höh, Wie isch's so prächtig und so schö! Do leit ringsum im Sunneglanz, De Hegau mit sim Burgekranz. Im Oste glänzt de Bodesee, Und gege Süd de Alpeschnee…«

**Engen, Kurs 15520**
Elisabeth Frank, Märchenerzählerin
So, 03.05.20, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Hauptportal Kirche in Weiterdingen · 9,00 €, eigene Kinder bis 10 Jahre frei, 5,00 € Kinder 10-16 Jahre
Anmeldung erforderlich

### DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN – WALDBADEN

**Waldwanderung mit Überraschung**

»Waldbaden« ist uralt und doch der allerneueste Trend. Unser Wald ist voll lebendiger Empfindungen. Revierleiter und Förster Werner Hornstein aus Aach möchte allen Teilnehmenden zwischen 14 und 99 Jahren ihre Sinne öffnen. Eine Abendveranstaltung mit viel Hegauer Charme. Feste geschlossene Schuhe und lange Hose erforderlich

**Aach, Kurs 15600**
Werner Hornstein,
Revierleiter, Kreisforstamt Konstanz
Do, 23.04.20, 17.30-19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aachquelle
Hauptstraße 24 · 9,00 €
Anmeldung erforderlich

### WALDBEGEHUNG MIT DEM FÖRSTER: DIE ROBINIE

**Frühling mit dem Baum des Jahres 2020**

Mit dem Klimawandel ändern sich die Rahmenbedingungen für die Forstwirtschaft radikal. Die Standortbedingungen für die Waldbäume und damit für alle im Wald lebenden Arten sind nicht mehr die gleichen. Das Ökosystem Wald muss sich diesen Schwankungen anpassen. Die Robinie ist Baum des Jahres 2020 und sie polarisiert. Begleiten Sie den Förster bei einem Rundgang durch den Wald und lassen Sie sich erklären, welche Probleme, aber auch welche Chancen es für unseren Wald gibt.
Waldtaugliche Kleidung erforderlich

**Hilzingen, Kurs 15610**
Werner Hornstein,
Revierleiter, Kreisforstamt Konstanz
Di, 12.05.20, 18.30-20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kreisel Twielfeld
zwischen Hilzingen und Singen an der B314
9,00 €, Anmeldung erforderlich

### DEN FRÜHLING SCHMECKEN

vhs + Umweltzentrum Stockach
Auf einem Wildkräuterspaziergang mit dem UmweltZentrum Stockach lernen Sie zahlreiche Pflanzen unserer Region kennen, erfahren Interessantes über deren Verwertungsmöglichkeiten in der Küche sowie in der Volksheilkunde. Darüber hinaus können Sie bei einer herrlichen Verköstigung in der Natur aus Wildkräutern zubereitete Delikatessen genießen. Und natürlich gibt es zum Mitnehmen jede Menge Rezepte.
**Bitte mitbringen:** Behälter zum Sammeln, kleines Trinkglas

**Stockach, Kurs 15700**
Sabrina Molkenthin,
Leiterin UmweltZentrum Stockach
Sa, 04.04.20, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz links an der B313 zwischen Stockach und Espasingen
15,00 €, Kinder kostenfrei

### WILDKRÄUTERWANDERUNG IM FRÜHLING

Im Frühling, wenn alles grünt und blüht, gibt es auf unseren Wiesen und Wäldern viel zu entdecken. Die wilden Frühlingskräuter stecken voller Energie, sind nach dem Winter wahre Powerpakete für uns. Neben altem Wissen und Geschichten rund um Kräuter erfahren Sie viel Wissenswertes über die Verwendung in der Küche und die Bedeutung in der Volksheilkunde. Nach dem Wandern genießen Sie aus Wildkräutern zubereitete Köstlichkeiten bei Seesicht.
**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, Korb zum Sammeln, Schere

**Mühlhausen, Kurs 15710**
Hanna Blohm, Kräuterpädagogin
Sa, 25.04.20, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kath. Kirche
Krähenweg · 20,50 € inkl. Imbiss
Anmeldung erforderlich

**Bodman-Ludwigshafen, Kurs 15712**
Hanna Blohm, Kräuterpädagogin
Sa, 23.05.20, 14.30-17.30 Uhr
Ludwigshafen, Ortsausgang Parkplatz
Blütenweg · 20,50 € inkl. Imbiss
Anmeldung erforderlich

## ZEICHNEN & MALEN

### MIT DER FELDSTAFFELEI IN DER FREIEN NATUR ZEICHNEN

**Grundlagenkurs**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 60.
**Bitte mitbringen:** Feldstaffelei, ein kleiner Hocker, Pappe als festen Untergrund, Zeichenpapiere, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, Pastellstifte, Softpastelle

**Radolfzell, Kurs 22100**
Ulrike Kling,
Handwebgesellin, Freie Künstlerin
Sa, 28.03.20, 10.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Schiffsanleger in Radolfzell
Karl-Wolf-Straße 5 · 30,00 €

### ZEICHNEN UND MALEN FÜR JUNGE MENSCHEN

KiJu KARTE

**Wochenendworkshop**
**von 8 bis 28 Jahren**
Mit Bleistift und Kohle oder Pinsel und Zeichenfeder (Tusche) erkunden wir verschiedene Techniken des Zeichnens und Malens. Du lernst, genau hinzusehen und das Betrachtete zu verstehen – mit dieser Fähigkeit ist es gar nicht mehr so schwer, Dinge, die real vor deinen Augen stehen, auf das Papier zu bringen. Wiederkehrende Themen des Unterrichts sind: Gegenstände jeglicher Art, Perspektive, Porträt, die Gestalt des Menschen, Tiere, Pflanzen, Landschaft und Kalligraphie.
**Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A3, Bleistifte, Kohle, Radiergummi

**Singen, Kurs 22107**
Elisa Noël,
Bildhauerin, Malerin, Philosophin
Sa, 28.03.20, 10.00-17.00 Uhr
Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 60,00 €
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### FARBE PUR

**Pigmente in der Malerei**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 61.
**Bitte mitbringen:** einfache Pinsel, wenn vorhanden Leinwand

**Konstanz, Kurs 22201**
Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa+So, 11.07.+12.07.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 € + ca. 20,00 € Material
Pigmente und Bindemittel werden im Kurs direkt abgerechnet.





### LUST AUF FARBE – MISCHTECHNIKEN

KiJu KARTE

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
**Geeignet ab 9 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 61.

**Singen, Kurs 22202**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 08.02.+09.02.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden
Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 22202A**
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 13.06.+14.06.20, 11.00-14.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz, Postarkaden,
Bahnhofstr. 13 · 60,00 € + Materialkosten
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### MAL MAL!!

**Ein Kurs für junge Menschen von 8 bis 18**
Ihr lernt mit verschiedenen Methoden und Materialien wie Bleistift, Kohle, Ölkreide und Acrylfarben zwanglos euren eigenen Malstil zu entwickeln. Dabei greifen wir auf Vorlagen oder auf eure eigenen Ideen zurück. Die Dozentin hilft euch dabei, eure Vorstellungen umzusetzen. Wichtig ist aber vor allem eure Freude am Zeichnen und Malen.
**Bitte mitbringen:** Skizzen-Block, Kohle, Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi, A3-Sammelmappe

**Konstanz, Kurs 22207**
Margaretha Devin
15 x Mi ab 12.02.20, 16.30-18.30 Uhr
vhs · 100,00 € inkl. Materialkosten

### RELIEFTECHNIK MIT KAFFEE UND ACRYL AUF LEINWAND

**Staunen Sie, was aus Kaffee entsteht!**
**Geeignet ab 6 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 61.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung; Material und Werkzeug werden im Kurs gestellt

**Konstanz, Kurs 22209**
Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
2 x Sa ab 20.06.20, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str. 9
44,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten

### EXPERIMENTIEREN MIT ACRYLFARBEN

**Geeignet ab 6 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 62.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung; Material und Werkzeug werden im Kurs gestellt

**Konstanz, Kurs 22210**
Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
Sa, 08.08.20, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str. 9
29,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten

### INTUITIVE AUSDRUCKSMALEREI

**Wochenendworkshop**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 62.
**Bitte mitbringen:** 2 Leinwände 70x70cm, Skizzenblock oder Papier, Bleistifte, Buntstifte, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, Malkittel; Material kann im Kurs erworben werden oder eigenes Material mitbringen

**Radolfzell, Kurs 22212**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa+So, 07.03.+08.03.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento, Bismarckstr. 28a · 134,00 € + Material

**Radolfzell, Kurs 22212A**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa+So, 20.06.+21.06.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstr. 28a · 134,00 € + Material

### INTUITIVE AUSDRUCKSMALEREI

**Geeignet ab 16 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 62.
**Bitte mitbringen:** 2 Leinwände 70x70cm, Skizzenblock oder Papier, Bleistifte, Buntstifte, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, Malkittel; Material kann im Kurs erworben werden oder eigenes Material mitbringen

**Radolfzell, Kurs 22213**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
10 x Do ab 05.03.20, 19.15-20.45 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstr. 28a · 164,00 € + Material

### DAS ZEICHNEN MIT SOFTPASTELLEN, PASTELLSTIFTEN, KOHLE, BLEISTIFT

**Geeignet ab 16 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 62.
**Bitte mitbringen:** Softpastelle, Pastellstifte, Zeichenkohle, Bleistifte, Radiergummi, weißes Zeichenpapier

**Radolfzell, Kurs 22300**
Ulrike Kling,
Handwebgesellin, Freie Künstlerin
4 x Mi ab 22.04.20, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 36,00 €

### RICHTIG ZEICHNEN LERNEN!

**Grundlagen-Wochenendworkshop**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 63.
**Bitte mitbringen:** Schmierpapier A4 (80g), Bleistifte HB, Faserstifte schwarz (0,5-1,0 mm), guter Radiergummi, Lineal od. Geodreieck

**Konstanz, Kurs 22307**
Gerhard Mauch, Zeichner, Karikaturist
Sa, 07.03.20, 10.00-17.00 Uhr
So, 08.03.20, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 78,00 € + 2,00 € Kopierkosten

### MEGA TIERISCH DRAUF!

**Tiere zeichnen mit Spaß, Anatomie und tierischen Sprüchen**
**Geeignet ab 16 Jahren**
Ob Donald, die lahme Ente, Snoopy, der dumme Hund, oder Bugs Bunny, der Angsthase – entwerfen Sie Ihre eigenen anthropomorphen (vermenschlichten) Tiere. Voraussetzung ist, sich in einem ersten Schritt die Anatomie des entsprechenden Tieres anzuschauen und sich dann das Tier Stück für Stück zu erarbeiten. Eigene Entwürfe sind willkommen.
**Bitte mitbringen:** Schmierpapier A4 (80g), Bleistifte HB, Faserstifte schwarz (0,5 - 1,0 mm), guter Radiergummi, Lineal od. Geodreieck

**Konstanz, Kurs 22308**
Gerhard Mauch, Zeichner, Karikaturist
Sa, 15.02.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + 2,00 € Kopierkosten

### KLEINE BILDGESCHICHTEN SELBST GEMACHT (COMIC- UND MANGASTRIPS)

**Geeignet ab 9 Jahren**
Zeichnen oder kritzeln – wer Spaß daran hat, ist hier genau richtig. Wer hie und da eigene Geschichten zusammenspinnt oder gerne Comics und Comicstrips liest, kann es ja mal mit einer eigenen Bildgeschichte versuchen. Ihr lernt, wie man mit Perspektive, mit Licht und Schatten umgeht. Also – »bastelt euch eure eigene Welt« – das macht echt Spaß!
**Bitte mitbringen:** Schmierpapier A4 80g, A4 Papier (am besten Recyclingpapier) 80g, wenig A3 Papier, Bleistifte (vor allem HB, evtl. 2B), Filzstifte schwarz (0,5+1,0+2,0 mm), Textilstifte, evtl. Textilfarben, Buntstifte (evtl. auch »Dickies«)

**Konstanz, Kurs 22309**
Gerhard Mauch, Zeichner, Karikaturist
Di, 04.08.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + 1,50 € Kopierkosten

### BOB ROSS NASS-IN-ASS-TECHNIK®

**Geeignet für alle von 8 bis 88 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 64.
**Bitte mitbringen:** Malkleidung, Materialien erhalten Sie im Kurs

**Konstanz, Kurs 22400**
Martin Köhnke
Sa, 14.03.20, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 57,00 € + ca. 35,00 € Materialkosten

**Konstanz, Kurs 22401**
Martin Köhnke
So, 15.03.20, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 57,00 € + ca. 35,00 € Materialkosten

### FERIENWORKSHOP: ZEICHNEN / MALEN

**Für junge Leute von 7 bis 17 Jahren**
Zeichnen und Malen für jedes Niveau. Perspektive und Proportionen, Licht und Schatten, Bildaufbau und Farben werden behandelt, gerne könnt ihr eigene Malmotive mitbringen oder Bildangebot wie z. B. Portrait- und Tiervorlagen, Landschaften, Mangas und Karikaturen nutzen.
**Bitte mitbringen:** Skizzenpapier, weiche Bleistifte 6B Faber Castell, Radiererstift/-gummi, Spitzer, Wasserfarben, Haarpinsel, eigene Malvorlagen, Vesper, Getränk

**Konstanz, Kurs 22402**
Ulla Attenberger,
Studienrätin/Freie Kunstmalerin
Di-Do, 11.08.-13.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 71,50 €

**Konstanz, Kurs 22402A**
Ulla Attenberger,
Studienrätin/Freie Kunstmalerin
Mo-Mi, 17.08.-19.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 71,50 €

### FERIENMALKURS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**Geeignet ab 7 Jahren**
Wir experimentieren mit verschiedenen Materialien und Untergründen, wie Papier, Karton, Leinwand, Holz und Stoff. So könnt ihr herausfinden, was euch am meisten Spaß macht. Lasst euch anhand von Gegenständen, Mustern, Vorlagen inspirieren. Die Dozentin zeigt euch verschiedene Techniken, Tipps und Tricks.
**Bitte mitbringen:** passende Kleidung, Pinsel, Vesper, Getränk

**Konstanz, Kurs 22402B**
Margaretha Devin
Di-Do, 25.08.-27.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 71,50 € + 20,00 € Materialkosten

### DAS PORTRÄT: ZEICHNEN UND MALEN FÜR JUNGE MENSCHEN

**Wochenendworkshop ab 12 Jahren**
Unter fachkundiger Anleitung erkundet die Zeichengruppe den Formenreichtum eines Portraits, sowohl mit einfachen, zeichnerischen und malerischen Übungen, als auch mit komplexer Formgebung und Komposition. Egal ob Nase, Auge, Ohr – jedem Detail wird Aufmerksamkeit geschenkt. Der Kurs ist auch als zeichnerische Grundlage für die Malerei geeignet.
**Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A3, Bleistift, Kohle, Radiergummi

**Singen, Kurs 22403**
Elisa Noël,
Bildhauerin, Malerin, Philosophin
Fr, 20.03.20, 15.00-18.00 Uhr
Sa, 21.03.20, 10.00-13.00 Uhr
Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 60,00 €
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### ARTJOURNALING – MALTAGEBUCH – MIXED MEDIA

**Wochenendworkshop, geeignet ab 16 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 64.
**Bitte mitbringen:** altes Buch oder Skizzenbuch, Farben aller Art, Stifte, Aquarellfarben, Ölpastellkreiden

**Radolfzell, Kurs 22404**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa, 15.02.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstr. 28a · 67,00 € + Materialkosten

**Radolfzell, Kurs 22404A**
Jeannette Keller-Wind,
Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
Sa, 09.05.20, 10.00-17.00 Uhr
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstr. 28a · 67,00 € + Materialkosten

## JUGENDMUSIKSCHULE & VHS

### MUSIK & COMPUTER DAS EIGENE HÖRSPIEL!

**Termin frei wählbar**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 68.

**Singen, Kurs 24702**
Florian Gutmann
6 x je eine UE im wöchentlichen Turnus
216,00 € pro Person

## KUNSTHANDWERK

### KINDERGEBURTSTAG IN DER SCHMIEDE

**Termin frei buchbar**
**Geeignet von 9 bis 17 Jahren mit mindestens einem mitarbeitenden Elternteil.**
Beim Schmieden kleiner Brieföffner werden grundlegende Schmiedeerfahrungen gemacht und jeder erhält ein Werkstück mit nach Hause. Der Kurs regt Geistesgegenwart, Mut und Teamfähigkeit an. Belehrung und Einweisung, Feuerpflege, Strecken evtl. mit Zuschläger, Spitzen, Strecken, Biegen, Schneiden, Schleifen usw. werden dabei geübt. Ein Termin ist frei buchbar, gerne Fr. 16-19 Uhr.
**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung am besten aus Baumwolle





**Stockach-Wahlwies, Kurs 26104**
Martin Echterhoff,
Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)
Fr, 07.02.20, 16.00-19.00 Uhr
Freie Waldorfschule, rotes Werkgebäude
Schmiede, Am Maisenbühl 30 · 180,00 €

Anmeldung nur direkt über die vhs möglich, Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

### GOLDSCHMIEDEN – KREUZANHÄNGER FÜR KINDER (KOMMUNION/KONFIRMATION)

**Schnupperkurs**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 77.

**Moos-Bankholzen, Kurs 26109**
Cornelia Fetscher, Goldschmiedemeisterin
2 x Di, 03.03.+17.03.20, 18.30-21.30 Uhr
Atelier Cornelia Fetscher · 61,00 € + Materialkosten

### TÖPFERN FÜR KINDER IN DEN OSTERFERIEN

**Geeignet ab 6 Jahren**
**Bitte mitbringen:** 1 kleines Gemüsemesser, 1 altes Küchenhandtuch

**Steißlingen, Kurs 26204**
Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Mo-Mi, 06.04.-08.04.20, 09.30-11.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Gebäude B
Kirchstr. 10 · 53,50 € + Material- und Brennkosten

### GEBURTSTAGSTÖPFERN FÜR KINDER

**Geeignet ab 6 Jahren**
**Termine frei wählbar**
Geburtstagsfeier einmal anders! Unsere Kursleiterin Martha Matuttis-Nutz gestaltet für Ihr Kind und die kleinen Geburtstagsgäste (max. acht Kinder) einen unvergesslichen Nachmittag. Jedes Kind fertigt sein eigenes Werk, das nach dem Brennen und Glasieren (durch die Dozentin) später mit nach Hause genommen werden kann. Bitte rufen Sie uns rechtzeitig an! Bei der Terminauswahl (Freitag- od. Samstagnachmittag) sind wir flexibel.
**Bitte mitbringen:** Schürze oder ein T-Shirt

**Steißlingen, Kurs 26205**
Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Sa, 08.02.20, 14.30-16.45 Uhr
Gemeinschaftsschule, Gebäude B Technikraum · 194,00 € inkl. Material, Brennen, Glasieren

Anmeldung nur direkt über die vhs möglich, Interessenten melden sich bitte per Mail bei der Fachbereichsleitung:
weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

### TÖPFERKURS IN DEN PFINGSTFERIEN

**Geeignet ab 7 bis 14 Jahren**
Wir werden ein »Drachenei« (Windlicht), Dosen und Schalen, Dekoartikel und was euch sonst noch so einfällt töpfern. Ganz klar, dass ihr eure eigenen Ideen auch umsetzen dürft, nachdem ihr die verschiedenen Techniken kennengelernt und ausprobiert habt. Am letzten Samstag werden die Tonsachen bemalt und entweder nochmal gebrannt, oder direkt mit nach Hause genommen.
**Bitte mitbringen:** Schürze, Malkittel, Vesper, Getränk

**Konstanz, Kurs 26206**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Di-Fr, 02.06.-05.06.20 + Sa, 20.06.20
10.00-12.15 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 134,50 € + 20,00 € Materialkosten für Ton, Brand-Glasur

### FORMEN GESTALTEN MIT PAPIERMACHÉ

**Geeignet ab 6 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 78.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung. Material und Werkzeug werden im Kurs gestellt

**Konstanz, Kurs 26300**
Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
2 x Sa ab 18.07.20, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str. 9
58,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten

### SPECKSTEIN SCHNITZEN

**Geeignet ab 8 Jahren**
Mit Feilen, Raspeln und Schleifpapier rückt ihr einem weichen Stein zu Leibe und befreit das in ihm eingeschlossene Motiv, egal ob es ein Tier, eine Pflanze oder ein Ornament ist. Allgemeine und spezielle Erläuterungen zur Bildhauerei gehören zum festen Bestandteil des Workshops.
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, 2 Handtücher (Frottee) und ein altes Kissen

**Singen, Kurs 26401**
Elisa Noël, Bildhauerin, Malerin, Philosophin
Fr+Sa, 06.03.+07.03.20, 15.00-18.00 Uhr
Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 60,00 € + Materialkosten
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### SCHMUCKWORKSHOP PERLENZAUBER

**Geeignet für Jugendliche ab 13 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 79.

**Konstanz, Kurs 26601**
Gabriele Bahr-Klett, Dipl. Modedesignerin
Sa, 09.05.20, 11.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 € + Materialkosten

### PERLENKNÜPFEN

**Geeignet für Jugendliche ab 13 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 79.

**Konstanz, Kurs 26602**
Gabriele Bahr-Klett, Dipl. Modedesignerin
Sa, 27.06.20, 11.00-17.00 Uhr
vhs · 44,00 € + Materialkosten

### TEXTILSCHABLONENSIEBRUCK

**Ein eigener Stil für die eigene Kleidung**
**Geeignet ab 12 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 79.

**Radolfzell, Kurs 26700**
Till Rehfeld, Textildrucker
Fr, 27.03.20, 16.00-20.30 Uhr
Sa, 28.03.20, 09.30-18.00 Uhr
FHG, Treffpunkt Haupteingang · 95,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten (inkl. einem T-Shirt)

**Radolfzell, Kurs 26701**
Till Rehfeld, Gymnasiallehrer,Textildrucker
Fr, 24.04.20, 16.00-20.30 Uhr
Sa, 25.04.20, 09.30-18.00 Uhr
FHG, Treffpunkt Haupteingang · 95,50 € + ca. 25,00 € Materialkosten (inkl. einem T-Shirt)

## TEXTILES GESTALTEN

### GRUNDKURS FILZEN

**Alte Tradition, modernes Handwerk**
**Kinder unter 12 Jahren**
**nur in Begleitung eines Erwachsenen**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 82.
**Bitte mitbringen:** zwei Handtücher, scharfe Schere, kleiner Eimer, Vesper, Kaltgetränke für die Pause

**Konstanz, Kurs 27305**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa+So, 09.05.+10.05.20, 09.00-14.15 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 107,00 € + Materialkosten
Die Materialkosten werden je nach Materialverbrauch direkt im Kurs mit den Teilnehmenden abgerechnet.

### FILZEN – OSTERDEKO UND GESCHENKE

**Für Kinder unter 12 Jahren**
**nur in Begleitung eines Erwachsenen**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 83.
**Bitte mitbringen:** Eimer, scharfe Schere, zwei Handtuch, Vesper

**Konstanz, Kurs 27306**
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 21.03.20, 09.00-15.00 Uhr
Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 62,00 € + Materialkosten je nach Verbrauch

### SCHNEIDERN

**Jeanstasche oder -rucksack nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**
**Geeignet ab 12 Jahren**
Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf S. 83.
**Bitte mitbringen:** alte oder kaputte Jeanshose (Jacke), blauer Faden, Stecknadeln, Schere, evtl. Reißverschluss, jeansfarbenes Klettband 75 cm, jeansfarbener Faden

**Konstanz, Kurs 27400**
Elisabeth Möck
Sa, 25.07.20, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 29,00 €

## BALLETT FÜR KIDS

**Nach der Royal Academy of Dance Methode**
In diesen Kursen werden Kinder mit der tänzerischen Grundausbildung/ Früherziehung beginnen, in der sie spielerisch und mit viel Fantasie und Freude an Bewegung an die klassische Techniken des Balletts herangeführt werden. Der Ballettunterricht wird nach kindgerechtem, dem Alter entsprechenden Lehrplan der Royal Academy of Dance aufgebaut und gestaltet. Es wird Koordination, Musikalität und Haltung geschult, sowie die freie Bewegung im Raum.
**Bitte mitbringen:** für die erste Stunde: Mädchen: eng anliegendes Oberteil, Leggings; Jungen: gut sitzendes T-Shirt, Shorts (Fahrradshorts ähnlich). Ordentlich hoch gesteckte Haare, so dass der Nacken frei ist.

Vicky Lam, RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD

Sammelbestellung für die richtigen Schuhe und Bekleidung wird bei Bedarf in der ersten Stunde aufgenommen

### BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 4 bis 5 Jahren**
**Konstanz, Kurs 25504**
15 x Mo ab 03.02.20, 16.30-17.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein, kl. Bewegungsraum
Gustav-Schwab-Str. 10b · 124,50 €

### SCHNUPPERKURS BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 4 bis 5 Jahren**
**Konstanz, Kurs 25504A**
Mo, 03.02.20, 16.30-17.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein, Kleiner Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b · 5,00 €

### BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 6 bis 8 Jahren**
**Konstanz, Kurs 25505**
15 x Mo ab 03.02.20, 17.30-18.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein, kl. Bewegungsraum
Gustav-Schwab-Str. 10b · 124,50 €

### SCHNUPPERKURS BALLETT FÜR KIDS

**Geeignet von 6 bis 8 Jahren**
**Konstanz, Kurs 25505A**
Mo, 03.02.20, 17.30-18.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein, kl. Bewegungsraum
Gustav-Schwab-Str. 10b · 5,00 €

## SCHWEIZER FEIERTAG

### KINDERSCHMINKEN

Möchtest du dich in eine Prinzessin, eine Blumenfee, einen Drachen oder in einen Spiderman verwandeln? Dann komm` vorbei und lasse dich von Mariposas Schminkkunst verzaubern!

vhs Stockach, kostenlos
Sa, 20.06.20, 10.00-15.00 Uhr

## BEWEGUNG FÜR DIE KLEINSTEN

### BEWEGUNGSABENTEUER FÜR KINDER

**Von 2 bis 4 Jahren und ihre Eltern**
In diesem Kurs lernen Kinder unterschiedliche Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen kennen. Wir gehen auf Entdeckungsreise und werden verschiedene Geräte kennen lernen und erproben. Es wird gespielt, geturnt, getanzt. Ziel ist nicht die perfekte Turnübung, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung, welche von klein auf Bewegungsmangel und Haltungsschäden vorbeugen hilft.

**Radolfzell, Kurs 326305**
Tim Dzialoszynski; FÜL C
10 x Mo ab 20.04.20, 17.30-18.30 Uhr
Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29-31
Gymnastikpavillon · 64,00 €





## SCHWIMMEN LERNEN

### SCHWIMMEN LERNEN

Schwimmen zu können rettet Leben. In diesem Kurs werden Ihre Kinder spielerisch an den angstfreien Umgang mit dem Element Wasser herangeführt. Stück für Stück erarbeiten wir die Brustschwimm- und Atemtechnik mit und ohne Hilfsmittel. Dazu gehören auch das Kopf-unter-Wasser-Nehmen, Gleiten, Tauchen und Springen. Am Ende des Kurses können die Kinder sich sicher und selbstständig über einen längeren Zeitraum im Wasser fortbewegen. So steht einem fröhlichen Badespaß nichts mehr im Wege.
**Bitte mitbringen:** Schwimmflügel

**Singen, Kurs 323308**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 323309**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 323310**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 323311**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Singen, Kurs 323312**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 13.02.20, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Singen, Kurs 323316**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 323317**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 323318**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 323319**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Singen, Kurs 323320**
**Für Kinder ab 5 Jahren**
Wulf Schadwinkel
8 x Do ab 14.05.20, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21
61,50 €, Teilnehmende: max. 8 Kinder

**Engen, Kurs 323330**
**Für Kinder ab 4 Jahren**
Wulf Schadwinkel
30.07.-10.08.20, 10.00-11.00 Uhr
Schwimmbad; Mundingstraße 16 · 72,00 €
+ Eintritt ins Schwimmbad

**Engen, Kurs 323331**
**Für Kinder ab 5 Jahren**
Wulf Schadwinkel
30.07.-10.08.20, 11.00-12.00 Uhr
Schwimmbad; Mundingstraße 16 · 72,00 €
+ Eintritt ins Schwimmbad

**Engen, Kurs 323332**
**Für Kinder ab 5 Jahren**
Wulf Schadwinkel
30.07.-10.08.20, 12.00-13.00 Uhr
Schwimmbad; Mundingstraße 16 · 72,00 €
+ Eintritt ins Schwimmbad

## YOGA FÜR KINDER

### YOGA FÜR KINDER

Dieses Yoga ist so bunt wie wir selbst mit unseren Eigenschaften, Stimmungen, Interessen. Wir bewegen uns und werden still, wir strengen uns an und entspannen, wir haben Spaß und sind nachdenklich, wir folgen Regeln und sind kreativ. In diesem Kurs üben Kinder auf fantasievolle Art Asanas und Atemübungen. Die Stunden werden mit spielerischen Elementen geschmückt und durch ein Kreativangebot abgerundet. Die Kinder lernen im Sinne der Yogaphilosophie den achtsamen Umgang mit sich selbst.

**Konstanz, Kurs 319509**
**Für Kinder von 9 bis 10 Jahren Schnuppertermin**
Julia Breetsch,
Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin
Di, 21.04.20, 15.00-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 10,00 €

**Konstanz, Kurs 319510**
**Für Kinder von 9 bis 10 Jahren**
Julia Breetsch,
Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin
10 x Di ab 21.04.20, 15.00-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 98,00 €

**Konstanz, Kurs 319512**
**Für Kinder von 11 bis 12 Jahren Schnuppertermin**
Julia Breetsch,
Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin
Fr, 24.04.20, 15.00-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 10,00 €

**Konstanz, Kurs 319514**
**Für Kinder von 11 bis 12 Jahren**
Julia Breetsch,
Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin
10 x Fr ab 24.04.20, 15.00-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 98,00 €

**Wichtig zu wissen!**
**Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.**

## BOGENSCHIESSEN

### INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN IM FREIEN – 3D-BOGENSCHIESSEN

**Für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

In diesem Kurs lernen wir systematisch die instinktive Schießtechnik und den Bewegungsablauf des Bogenschießens. Nach diesem Grundkurs kann selbstständig mit Pfeil und Bogen umgegangen und die erlernte Technik auf jedem 3 D-Parcours anwendet werden.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung, Kopfbedeckung, Getränke, Vesper. Das Bogenmaterial wird komplett gestellt. Sie können jedoch auch eigenes Material verwenden.

**Eigeltingen, Kurs 323501**
Thomas Widinger,
B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 26.04.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstr. 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

**Eigeltingen, Kurs 323502**
Thomas Widinger,
B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 24.05.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstr. 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

**Eigeltingen, Kurs 323503**
Thomas Widinger,
B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 28.06.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstr. 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

**Eigeltingen, Kurs 323504**
Thomas Widinger,
B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 26.07.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle
Hinterdorfstr. 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER

### SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

**Für Kinder von 8 bis 13 Jahre**

In diesem Kurs geht es um den Austausch von einfachen Tipps und Tricks, wenn ihr alleine unterwegs seid – auf dem Heimweg von der Party, dem Date oder einem Treff mit euren Freundinnen. Gemeinsam lernt ihr ein paar einfache und wirkungsvolle Techniken, falls es tatsächlich einmal brenzlig wird.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung

**Konstanz, Kurs 324006**
Tarek Amin,
Karate-Weltmeister (6. Dan), Mentaltrainer
Sa, 27.06.20, 10.00-14.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Crossfight
Macaire-Straße 5 · 50,00 €

**!**

**UNSER KAMPFKUNST & MENTAL-COACHING SOMMER CAMP findet ihr im Konstanzer Sommerferiencamp**

**auf Seite 252.**

**Für einen abwechslungsreichen Sommer zu Hause:**
das Programm der Sommer vhs.
Ab Mitte Mai 2020 erhältlich.

Sommer vhs





## MOUNTAINBIKE

**Die angebotenen Termine (Fahrtechniktraining I, II und on Tour) können einzeln oder zusammen gebucht werden. Die Inhalte bauen aufeinander auf und die Ausfahrten variieren entsprechend. Mit etwas Vorerfahrung kann auch nur Fahrtechniktraining II belegt werden.**

**Für eine reibungslose Organisation dieser Kurse ist die Angabe der E-Mail-Adresse und der Telefonnummer bei Anmeldung zwingend erforderlich.**

### MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKTRAINING I

**Mindestalter 16 Jahre**

An diesen Einzelterminen feilen wir sowohl auf einem ebenen Trainingsplatz als auch während einer kleinen Ausfahrt an eurer Fahrtechnik: Das Befahren von schwierigem Gelände mit der richtigen Position auf dem Bike, effizientes Bremsen und das Erlernen einer sicheren Kurventechnik stehen auf dem Programm. Ganz nebenbei lernt ihr geeignete Trails in der Konstanzer Umgebung für euer weiteres Training kennen.

**Konstanz, Kurs 323206**
Claudia Langer, Yogalehrerin,
Fitnesstrainerin, MTB Trailscout
Di, 31.03.20, 17.00-20.00 Uhr
Treffpunkt: Universität Konstanz, Parkplatz Süd, Oberes Parkdeck · 28,00 €
Teilnehmende: 3-10

### MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKTRAINING II

**Mindestalter 16 Jahre**

An diesen Einzelterminen feilen wir sowohl auf einem ebenen Trainingsplatz als auch während einer kleinen Ausfahrt an eurer Fahrtechnik: Die Verbesserung der Kurventechnik und das dynamische Befahren von Trails stehen auf dem Programm. Außerdem wollen wir uns mit Spitzkehren und dem Überwinden von Hindernissen auseinandersetzen. Ganz nebenbei lernt ihr geeignete Trails in der Konstanzer Umgebung für euer weiteres Training kennen.

**Konstanz, Kurs 323209**
Claudia Langer, Yogalehrerin,
Fitnesstrainerin, MTB Trailscout
Di, 21.04.20, 17.00-20.00 Uhr
Treffpunkt: Universität Konstanz, Parkplatz Süd, Oberes Parkdeck · 28,00 €
Teilnehmende: 3-10

### MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKTRAINING ON TOUR RUND UM DEN SCHIENER BERG

**Mindestalter 16 Jahre,**

Auf einer Tour mit hohem Trailanteil arbeiten wir mit den Gegebenheiten der Natur an unserer Fahrtechnik. Wir feilen an der geländeangepassten Position auf dem Bike, unserem Bremsverhalten und dem Kurvenfahren. Auf Wunsch können wir uns mit Spitzkehren und dem Überwinden von Hindernissen auseinandersetzen. Ohne Leistungsdruck »erfahren« wir gemeinsam knifflige Passagen, wobei der Spaß im Vordergrund steht. Dazu fahren wir einige Trails mehrfach und tüfteln knifflige Stellen individuell aus.

**Öhningen, Kurs 323212**
Claudia Langer, Yogalehrerin,
Fitnesstrainerin, MTB Trailscout
Sa, 16.05.20, 15.30-18.30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schiener Berg Berggipfel, Schienerbergstraße · 37,50 €
Teilnehmende: 3-10

**Achtung: Wir bewegen uns auf Naturtrails rund um den Schiener Berg, nicht im Bikepark. Für die Nutzung des Bikeparks ist ein Track Patch als Jahresgebühr nötig, zu kaufen unter: http://www.hmc-singen.de/trackpatch.html. Mit Track Patch bzw. Gastantrag ist eine Nutzung des Bikeparks im Anschluss an den Kurs selbstverständlich möglich, liegt aber außerhalb der Haftung der vhs.**

**!**

**BITTE ZU ALLEN UNSEREN MTB-KURSEN MITBRINGEN:**

- **ein fahrtüchtiges MTB,**
- **einen Helm und Fahrradhandschuhe (Pflicht!),**
- **Knie- und Ellenbogenschoner, wenn vorhanden**
- **Flickzeug, Luftpumpe,**
- **für die Touren: ein kleines Vesper/einen Riegel für die notwendige Energie.**

**Die Packliste und weitere Informationen werden nach Anmeldung zugeschickt.**

## DAS KONSTANZER SOMMERFERIENPROGRAMM

**Die Anmeldung erfolgt bis 26.06. über das Büro der städtischen Kinder- und Jugendarbeit, Rebbergstr. 34-36. Telefon: 07531/60434. Bürozeiten: Mo-Fr. 09.00-12.00 Uhr. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen im Ferienprogramm! Sollten dann noch Plätze übrig sein, kann ab dem 01.07. auch bei der vhs angemelden werden.**

### BEACHVOLLEYBALL-YOUNGSTER-CAMP FÜR TEENS VON 10-14 JAHREN

vhs + USC Konstanz
Sommer – Sonne – Beachvolleyball! Diese Sommer-Sportart im Sand sieht gut aus und macht jede Menge Spaß! Wie es richtig geht, könnt ihr in diesem Camp von erfahrenen Trainern lernen. In zwei Trainingseinheiten pro Tag lernt ihr abhängig von eurem Ausgangsniveau alles zu Technik und Taktik. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – in den verschiedenen Leistungsstufen kommen auf alle ihre Kosten. Am Ende der Woche wird der King-of-the-court gekürt.
**Bitte mitbringen:** kurze Hose, T-Shirt, Sonnenbrille, Schirmmütze, Sonnencreme, bei ganz heißem Wetter alte Socken, Wasserflasche, Vesper

**Konstanz, Kurs 325001**
Trainerteam
03.08.-07.08.20, 09.30-15.30 Uhr
In der Mittagspause von 12.00-13.00 Uhr bieten wir eine Mittagsverpflegung an.
Sportareal Schänzle, Beachvolleyballplatz
180,00 €, inkl. 50,00 € Verpflegung

### KLEINE BILDGESCHICHTEN SELBST GEMACHT (COMIC- UND MANGA-STRIPS)

**Geeignet ab 9 Jahren**
Zeichnen oder kritzeln – wer Spaß daran hat, ist hier genau richtig. Wer hie und da eigene Geschichten zusammenspinnt oder gerne Comics und Comicstrips liest, kann es ja mal mit einer eigenen Bildgeschichte versuchen. Ihr lernt, wie man mit Perspektive, mit Licht und Schatten umgeht. Also – »bastelt euch eure eigene Welt« – das macht echt Spaß!
**Bitte mitbringen:** Schmierpapier A4 80g, A4 Papier (am besten Recyclingpapier) 80g, wenig A3 Papier, Bleistifte (vor allem HB, evtl. 2B), Filzstifte schwarz (0,5+1,0+2,0 mm), Textilstifte, evtl. Textilfarben, Buntstifte (evtl. auch »Dickies«)

**Konstanz, Kurs 22309**
Gerhard Mauch, Zeichner, Karikaturist
Di, 04.08.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 43,50 € + 1,50 € Kopierkosten

### FERIENWORKSHOP: ZEICHNEN / MALEN

**Für junge Leute von 7-17 Jahren**
Zeichnen und Malen für jedes Niveau. Perspektive und Proportionen, Licht und Schatten, Bildaufbau und Farben werden behandelt, gerne könnt ihr eigene Malmotive mitbringen oder Bildangebot wie z. B. Portrait- und Tiervorlagen, Landschaften, Mangas und Karikaturen nutzen.
**Bitte mitbringen:** Skizzenpapier, weiche Bleistifte 6 B Faber Castell, Radiererstift und -gummi, Spitzer, Wasserfarben, Haarpinsel, eigene Malvorlagen, Vesper, Getränk

**Konstanz, Kurs 22402**
Ulla Attenberger,
Studienrätin/Freie Kunstmalerin
Di-Do, 11.08.-13.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 71,50 €

**Konstanz, Kurs 22402A**
Ulla Attenberger,
Studienrätin/Freie Kunstmalerin
Mo-Mi, 17.08.-19.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 71,50 €

### FERIENMALKURS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 7 JAHREN

**Drei Tage Spaß und Freude am Malen**
Wie experimentieren mit verschiedenen Materialien und Untergründen, wie Papier, Karton, Leinwand, Holz und Stoff. So könnt ihr herausfinden, was euch am meisten Spaß macht. Lasst euch anhand von Gegenständen, Mustern, Vorlagen inspirieren. Die Dozentin zeigt euch verschiedene Techniken, Tipps und Tricks. Am Kursende hat jeder von euch mehrere Kunstwerke geschaffen.
**Bitte mitbringen:** passende Kleidung, Pinsel, Vesper, Getränk für die Pause

**Konstanz, Kurs 22402B**
Margaretha Devin
Di-Do, 25.08.-27.08.20, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 91,50 € inkl. 20,00 € Materialkosten

### FERIENCAMP: SCHREIBWERKSTATT DES SÜDKURIER - DEINE EIGENE VISUAL STORY IM INTERNET

**Für kreative Köpfe von 12 bis 16 Jahren**
Junge Blogger und Schreiber aufgepasst: Ihr möchtet so schön schreiben, so tolle Fotos und Videos machen können wie professionelle Journalisten oder Blogger? In dieser Woche erlernt ihr alles, was ihr dazu braucht: ein interessantes Thema finden, die Arbeit mit Fotos und einfacher Bildbearbeitung, Videos erstellen, Texten fürs Internet und die Komposition von all dem. Unterstützt werden wir dabei vom SÜDKURIER. Auf suedkurier.de könnt ihr dann alles in einer Visual Story veröffentlichen!
**Bitte mitbringen:** Smartphone oder eine Kamera, kleines Vesper, Wasserflasche (bitte kein Glas)

**Konstanz, Kurs 53030**
Marcella Rosenberger Online-Journalistin
Mo+Mi+Do, 31.08./02.09./03.09.20
10.00-13.00 Uhr
Am Dienstag solltet ihr den Vormittag für Eigenrecherche einplanen.
vhs · 55,00 €

### KAMPFKUNST & MENTALCOACHING SOMMER CAMP

**Für Kinder von 8 bis 12 Jahren**
Cool bleiben, wenn andere in der Schule euch ärgern. Eine Kampfsportart lernen und Mentalstärke entwickeln. In diesem Camp lernt ihr, wie ihr bedrohliche Situationen rechtzeitig erkennen und vermeiden könnt. Das Selbstbehauptungstraining macht euch sicherer und selbstbewusster. Wir zeigen euch wichtige Grundlagen aus Kampfkunst und Selbstverteidigung. Zusätzlich könnt ihr in Crossfight hinein schnuppern, ein funktionales Work-out für eure Fitness. Zur Entspannung zwischendurch schauen wir ein themenbezogenes Video. Viel Spaß und neue Freundschaften sind garantiert.
**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Vesper, Mittagsverpflegung, Wasser

**Konstanz, Kurs 324010**
Tarek Amin,
Karate-Weltmeister (6. Dan), Mentaltrainer
07.09.-11.09.20, 08.30-14.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Crossfight
Macaire-Straße 5 · 95,00 €





## BABY- & KINDERERNÄHRUNG

### DIE ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR

**Babys erster Brei**
vhs + Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Forum Ernährung und Verbraucherbildung
Die richtige Ernährung ist bereits im Säuglingsalter für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie die Ernährungsumstellung vom Stillen zur Beikost gelingen kann und was das Kind wirklich braucht. Tipps zur Beurteilung von Babynahrung runden den Nachmittag ab. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Landesinitiative Beki finanziell unterstützt.
Anmeldung: oder Tel. 07531/8002942 oder E-Mail: forum.ernaehrung@LRAKN.de

**Stockach, Kurs 37150**
Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
Do, 19.03.20, 14.30-16.00 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft Stockach
Winterspürerstr. 25, Küche · gebührenfrei
2,00 € Lebensmittelkosten werden im Kurs erhoben.

### DIE ERNÄHRUNG VON KLEINKINDER

**Von der Beikost zur Familienkost**
vhs + Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Forum Ernährung und Verbraucherbildung
Rund um den 1. Geburtstag wollen und können Kinder am Familientisch mitessen. Erfahren Sie, was Kinder in diesem Alter brauchen und wie die gemeinsame Mahlzeit zum Mittelpunkt des Familienlebens wird. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Landesinitiative Beki finanziell unterstützt.
Anmeldung Tel. 07531/8002942 oder E-Mail: forum.ernaehrung@LRAKN.de

**Stockach, Kurs 37151**
Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
Do, 26.03.20, 14.30-16.00 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft Stockach
Winterspürerstr. 25, Küche · gebührenfrei
Lebensmittelkosten werden im Kurs erhoben.

### GERICHTE FÜR DIE KLEINSTEN

**Praxis-Workshop**
vhs + Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Forum Ernährung und Verbraucherbildung
Es werden Breie und Gerichte, die für die Kleinsten geeignet sind, gemeinsam zubereitet und verkostet. Außerdem erhalten Sie Informationen, wie Sie sich den Küchenalltag mit Speiseplangestaltung, Einkauf und Vorratshaltung erleichtern können.
**Bitte mitbringen:** Schürze

Bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.

**Stockach, Kurs 37152**
Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
Do, 02.04.20, 14.30-17.30 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft Stockach
Winterspürerstr. 25, Küche · 26,00 € Lebensmittelkosten werden im Kurs erhoben.

## KOCH- & BACKKURSE FÜR KINDER

### OSTERBÄCKEREI

**Mit Kindern von 6 bis 12 Jahren**
Ostern steht vor der Tür. Kinder entdecken, wie viel Spaß es macht, selbst zu backen. Wir backen verschiedene Sorten Gebäck und lernen dadurch verschiedene Teige und Massen kennen. Mit den selbst hergestellten Leckereien und Gebäckproben kann der Osterhase kommen – alles ist kinderleicht und unglaublich lecker!
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch Behälter für Gebäck

**Singen, Kurs 37161**
Olaf Ruderisch
Sa, 04.04.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

### KOCHEN MIT KINDERN VON 6 BIS 12 JAHREN

**Leckere vegetarische Gerichte**
Kinder entdecken, wie viel Spaß es macht, selbst zu kochen. Wir werden z. B. Nudeln mit Tomatensoße, Suppen, Reibekuchen mit Apfelmus zubereiten, aber auch Pizza und Hamburger. Viele weitere Gerichte warten auf dich. Die Gerichte werden selbstverständlich alle selbst und aus frischen regionalen Zutaten hergestellt.
**Bitte mitbringen:** Schürze

**Singen, Kurs 37164**
Olaf Ruderisch
Sa, 28.03.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 37165**
Olaf Ruderisch
Sa, 30.05.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 37166**
Olaf Ruderisch
Sa, 13.06.20, 11.30-16.30 Uhr
vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittel
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

## ZWEISPRACHIGE KINDERLESUNGEN

Die Volkshochschule organisiert in Zusammenarbeit mit Stadtbibliotheken aus dem Landkreis zweisprachige Kinderlesungen für Kinder ab 4 Jahren. Ehrenamtliche Lesepaten aus unterschiedlichen Sprach- und Kulturkreisen ermöglichen diese Lesungen. Mit dieser Initiative möchten wir die Kampagne für die Bekämpfung des funktionalen Analphabetismus in Deutschland unterstützen und Kinder mit Büchern vertraut machen. Mit den zweisprachigen Vorlesestunden möchten wir auch mehrsprachige Familien dafür sensibilisieren, wie wichtig das Vorlesen in der Muttersprache ist. Wenn das Kind seine Muttersprache gut kennt, wird es in der Regel auch Deutsch besser lernen.

Anmeldung erwünscht unter Telefonnummer 07531/59810.
Bitte bei der Anmeldung den Name des Kindes und die Kurs Nr. angeben.

**Die Kinderlesungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist erwünscht.**

### KINDERLESUNG AUF DEUTSCH & ITALIENISCH

**Konstanz, Kurs 67901**
Lesepatin: Angela Lombardo
Fr, 21.02.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

### KINDERLESUNG AUF DEUTSCH & KROATISCH

**Konstanz, Kurs 67905**
Lesepatin: Jovana Nedic-Cvetkovic
Fr, 20.03.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

### KINDERLESUNG AUF DEUTSCH & RUMÄNISCH

**Konstanz, Kurs 67906**
Lesepatin: Anda Lohan
Fr, 24.04.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

### KINDERLESUNG AUF DEUTSCH & ALBANISCH

**Konstanz, Kurs 67907**
Lesepatin: Albana Bejta-Gjocaj
Fr, 15.05.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

### KINDERLESUNG AUF DEUTSCH & NEUGRICHISCH

**Konstanz, Kurs 67909**
Lesepatin: Elektra Papasimakis
Fr, 19.06.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

### KINDERLESUNG AUF DEUTSCH & SPANISCH

**Konstanz, Kurs 67911**
Lesepatin: Gabriela Gomez
Fr, 17.07.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 39 · gebührenfrei

### KINDERLESUNG AUF DEUTSCH UND ENGLISCH

**Singen, Kurs 67903**
Lesepatin: Richelle Coffin-Schlieker
Fr, 13.03.20, 16.00-16.45 Uhr
Stadtbibliothek, August-Ruf-Straße 13
gebührenfrei

## ENGLISCH PRÜFUNGSVORBEREITUNG

### WET – ENGLISCH INTENSIVKURS FÜR DIE REALSCHULABSCHLUSSPRÜFUNG

Wir machen euch fit für diese Prüfung! In diesem Kurs werden die Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule intensiv auf die Anforderungen der schriftlichen Abschlussprüfung (WET) vorbereitet.

**Konstanz, Kurs 42600**
Natalie Poisel
Di-Do, 14.04.-16.04.20, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 59,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

**Radolfzell, Kurs 42602**
Heidemarie Rebert-Trench
3 x Do ab 12.03.20, 16.30-18.45 Uhr
vhs · 49,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

### BACK TO SCHOOL: ENGLISCH 10. KLASSE REALSCHULE

Had a great summer but forgotten a little English? This course is perfect for you if you want to practise grammar, reading and writing in English. Come along and be prepared for school.

**Konstanz, Kurs 42670**
Nathalie Barthelme
Di-Fr, 08.09.-11.09.20, 13.30-16.00 Uhr
vhs · 65,00 €, Teilnehmende: 6-10

**Radolfzell, Kurs 42672**
Debjani Das
Mi-Fr, 09.09.-11.09.20, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 59,00 €, Teilnehmende: 6-10

**!**

**SPRACHKENNTNISSE DOKUMENTIEREN!**
**Mit den international anerkannten Cambridge Zertifikaten.**

**Mehr dazu auf Seite 171.**





### Englisch Abi-Crashkurse Für Kursstufe 2

Die Crashkurse Englisch bereiten auf die schriftliche und mündliche Abiprüfung vor und wiederholen thematische und grammatische Phänomene sowie Techniken zur comprehension, analysis, mediation und composition. Auf Basis- und Leistungsfach wird individuell Rücksicht genommen. Zusammen sind wir nicht allein!

### ENGLISCH ABI-CRASHKURS FÜR KURSSTUFE 2

**Intensiv in den Fasnachtsferien**

**Konstanz, Kurs 42622**
Martina Angele, Oberstudienrätin
Di-Fr, 25.02.-28.02.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 78,00 €, Teilnehmende: 6-10

**Radolfzell, Kurs 42630**
Debjani Das
Mo-Mi, 24.02.-26.02.20, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 78,00 €, Teilnehmende: 6-10

### ENGLISCH ABI-CRASHKURS FÜR KURSSTUFE 2

**Intensiv in den Osterferien**

**Konstanz, Kurs 42624**
Martina Angele, Oberstudienrätin
Di-Fr, 14.04.-17.04.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 78,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

**Radolfzell, Kurs 42632**
Debjani Das
Di-Fr, 14.04.-17.04.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 78,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

**Gutscheine**
erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

## COMPUTERKURSE & TASTATURSCHREIBEN

### COMPUTERSCHREIBEN CRASHKURS

**Für Schüler von 10-15 Jahren**
Mit der neuen Methode lernt ihr mit allen Sinnen. In wenigen Tagen könnt ihr die Tastatur des PC mit zehn Fingern bedienen. Mit Musik, Bildern und Geschichten macht das sogar richtig Spaß. Mit wenig Zeitaufwand könnt ihr bald flüssig und schnell auf der Tastatur schreiben.

**Konstanz, Kurs 53010**
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Mediatorin
Fr, 20.03.20, 14.00-17.00 Uhr
Sa, 21.03.20, 09.00-16.00 Uhr
vhs· 94,00 € inkl. Lehrwerk

**Konstanz, Kurs 53012**
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mo-Mi, 03.08.-05.08.20, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 94,00 € inkl. Lehrwerk

**Singen, Kurs 53014**
Doris Dummel
Mo-Do, 06.04.-09.04.20, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 104,50 € inkl. Lehrwerk
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

**Singen, Kurs 53019**
Doris Dummel
Mo-Do, 03.08.-06.08.20, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 104,50 € inkl. Lehrwerk
80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

# Projekte

Die Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V. organisiert in diesem Semester eine Veranstaltung zum Schwerpunkt »Was hält unsere Gesellschaft zusammen?« in Kooperation mit dem vhs-Verband Baden-Württemberg. Außerdem wird im Rahmen des Projekts »Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität« der Baden-Württemberg Stiftung ein Vortrag und ein Workshop zu klimafreundlicher Mobilität angeboten.

## Kooperations-veranstaltungen

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projektes des vhs-Verbands »Was hält unsere Gesellschaft zusammen?«

**Bernd G. Schmitz**
**IRAN UND ISRAEL – SO NAH UND DOCH SO FERN**
**»Sistan va Baluchestan« und Konzert mit »Sistanagila«**
vhs + K9 e.V. Kommunales Kunst- und Kulturzentrum
Bernd G. Schmitz nimmt uns mit auf eine Reise in den unbekannten Osten Irans, zu beeindruckenden Zeugnissen jahrtausendealter Kulturen und zu Begegnungen mit offenen und gastfreundlichen Menschen. SISTANAGILA ist ein Musikprojekt aus iranischen und israelischen Musikern. Im Anschluss an den Vortrag präsentieren sie in ihrem mitreißenden Konzert iranische klassische Musik, jüdische Melodien und eigens für dieses Programm komponierte Lieder, gespielt mit iranischen und klassischen Instrumenten.

**Konstanz, Kurs 10048**
Bernd G. Schmitz, Journalistische Texte und Bilder, Musikprojekt SISTANAGILA
Fr, 20.03.20, 19.00-22.00 Uhr
K 9, Hieronymusgasse 3 · 7,00 € nur Vortrag, vhs-Vortragskarte gültig
18,00 € nur Konzert; 20,00 € Kombiticket

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts »Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität« der Baden-Württemberg Stiftung

**Marco Walter**
**KLIMAFREUNDLICH MOBIL**
**Wie geht das wirklich?**
Es geht in diesem Vortrag und Workshop darum, wie es gelingen kann, in allen Lebenslagen klimafreundlich mobil zu sein. Sie lernen im Vortrag umweltfreundliche Mobilitätsformen kennen und entwickeln dann im Workshop Strategien, um neue Gewohnheiten zu etabliert und dabei auch als Multiplikator/-in zu wirken. Die Mischung aus Vortrag und Workshop bietet die Möglichkeit, sich vom erfahrenen Mobilitätsexperten Marco Walter Input zu erhalten, sich aber auch selbst beim Workshop auszuprobieren.

**Konstanz, Kurs 10072**
Marco Walter,
Nationaler Projektleiter und Berater
Fr, 06.03.20, 19.30-21.00 Uhr
Sa, 07.03.20, 10.00-14.00 Uhr
7,00 € nur Vortrag, Schüler/innen und Studierende und mit vhs-Vortragskarte frei
10,00 € Workshop inkl. Vortrag

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

**Konstantin Proske**
**GENERATIONENWORKSHOP**
**Radolfzell miteinander gestalten**
Im Generationenworkshop kommen jüngere (13+) und ältere (60+) Bürgerinnen und Bürger miteinander ins Gespräch, hören sich zu und tauschen ihre Ideen für eine gemeinsame Zukunft vor Ort aus. Wie wirkt sich der demografische und gesellschaftliche Wandel auf unser Leben aus? Wie wollen wir in Zukunft in unserer Kommune leben? Wie können gemeinsam generationenübergreifende Projekte für eine bessere Gemeinschaft entwickelt und konkret umgesetzt werden?

**Radolfzell, Kurs 10021**
Konstantin Proske, Referent FamilienForschung Baden-Württemberg
Mi, 18.03.20, 09.00-13.00 Uhr
Bürgersaal im Rathaus · gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

**ANSPRECHPARTNERIN**
**Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen**
**Gesellschaft, Politik, Wissenschaft**
**07531/5981-27**
**jacobs-krahnen@vhs-landkreis-konstanz.de**





# Die Partnerschaft für Demokratie in Radolfzell

**Das Bundesprogramm »Demokratie leben!«**

Seit 2017 wird die Stadt Radolfzell als Partnerschaft für Demokratie im Rahmen des Bundesprogramms »Demokratie leben!« gefördert. Das Bundesprogramm dient der Unterstützung vielfältigen Zusammenlebens, der Demokratiestärkung und der Arbeit gegen Extremismus. Es bietet weitreichende Handlungsmöglichkeiten zum Aufbau und Erhalt der demokratischen Zivilgesellschaft. Solidarität mit Flüchtlingen, Toleranz gegenüber Minderheiten, Anhängern verschiedener Glaubensrichtungen, sexueller Diversität und Inklusion sind wichtige Pfeiler einer demokratischen Gesellschaft. Angriffe von rechtsextremen Gruppierungen gegen diese Werte sind leider auch in Radolfzell in letzter Zeit vermehrt ein Thema gewesen. Radolfzeller Vereine, Initiativen und Aktionsbündnisse sind daher aufgerufen, sich aktiv am Projekt zu beteiligen. Kommen Sie mit Ihren Ideen auf uns zu und wir besprechen gemeinsam, wie wir Ihr Projekt unterstützen können. Weitere Informationen, das Handlungskonzept und die Antragsunterlagen sind auf radolfzell.de/demokratieleben zu finden oder können telefonisch oder per E-Mail bei der Koordinierungs- und Fachstelle angefordert werden.

**Kontaktieren Sie mich gerne frühzeitig per Telefon unter 07732/89348-64 oder per E-Mail: fuelberth@vhs-landkreis-konstanz.de und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin mit mir.**

**Fördermittel**
Das Bundesprogramm hält im Aktions-und Initiativfonds und im Jugendfonds Gelder zur Projektförderung bereit. Die Fonds werden vom Begleitausschuss und vom Jugendforum verwaltet und von der Koordinierungs- und Fachstelle (Maria Fülberth, vhs Landkreis Konstanz e.V.) und dem federführenden Amt (Sabine Grünfelder, Stadt Radolfzell) betreut.

**Beratung**
Über Fördermöglichkeiten für konkrete Aktionen und Projekte berät Maria Fülberth, Koordinierungs- und Fachstelle Volkshochschule des Landkreises Konstanz, in unserer Hauptstelle in Radolfzell, Schützenstraße 84. Sie unterstützt auch konkret in der Kooperationspartnerfindung und bei der Antragsstellung. Förderanträge sind laufend möglich und werden durch den Begleitausschuss begutachtet. Fordern Sie die Unterlagen an oder machen Sie einen persönlichen Beratungstermin aus.

RADOLFZELL – NEUGIERIG BUNT

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

**KONTAKT**
**Maria Fülberth**
**vhs Landkreis Konstanz e.V.**
**Koordinierungs- und Fachstelle »Demokratie leben!«**

**vhs Hauptstelle Radolfzell**
**Schützenstraße 84**
**78315 Radolfzell**
**fuelberth@vhs-landkreis-konstanz.de**
**07732 | 89348-64**
**nach Vereinbarung**

## Hauptstellen

**DIREKTION SINGEN**
Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen
07731/9581-0, Fax: 9581-33
singen@vhs-landkreis-konstanz.de

**Veranstaltungsorte in Singen u.a.:**
Hegau-Gymnasium, Alemannenstraße 21
Stadthalle, Hohgarten 4
Robert-Gerwig-Schule, Anton-Bruckner-Straße 2
Kulturzentrum Gems, Mühlenstr. 13

**HAUPTSTELLE KONSTANZ**
Katzgasse 7, 78462 Konstanz
07531/5981-0, Fax: 5981-40
konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de

**Veranstaltungsorte in Konstanz u.a.:**
Ellenrieder-Gymnasium, Brauneggerstr. 29
Theodor-Heuss-Realschule, Zähringerplatz 1
Zeppelin-Gewerbeschule, Pestalozzistraße 1
Bewegungsraum Petershausen, Bruder-Klaus-Str. 8
Kulturzentrum am Münster

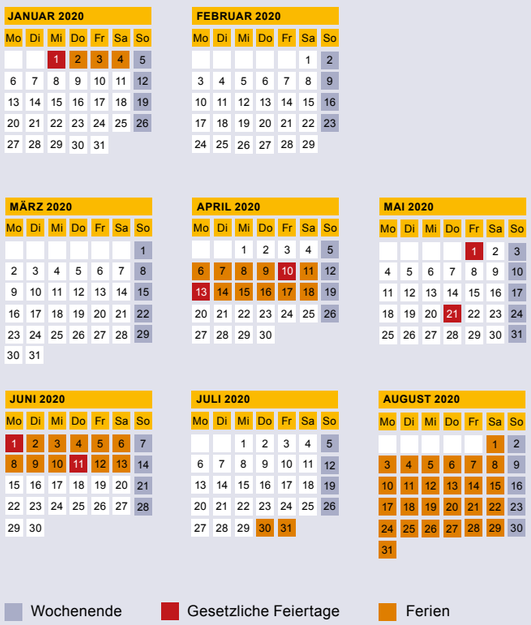
**HAUPTSTELLE RADOLFZELL**
Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell
07732/89348-60
radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de

**Veranstaltungsorte in Radolfzell u.a.:**
Friedrich-Hecker-Gymnasium, Markelfinger Straße 15
BSV Nordstern, Gymnastikraum, Schlesierstr. 43
Ratoldusschule, Gymnastikpavillon, Ratoldusstr. 29-31
Stadtbibliothek Radolfzell, Marktplatz 8
Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Hegaustr. 11

**HAUPTSTELLE STOCKACH**
Hauptstraße 1, 78333 Stockach
07771/9381-0, Fax: 9381-40
stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

**Veranstaltungsorte in Stockach u.a.:**
Berufsschulzentrum, Conradin-Kreutzer-Str. 1
Goldäckerschule, Conradin-Kreutzer-Str. 3
Grund- und Hauptschule, Tuttlinger Str. 9-11
Nellenburggymnasium, Dillstraße 9
Realschule, Jahnweg 1
Altes Forstamt, Salmannsweilerstraße 1
Bewegungswerk Bodensee, Bodenseeallee 18

## Ferienkalender




**Bitte beachten**
**Auftaktveranstaltung** 31.01.2020
**Semesterbeginn** 03.02.2020
**Semesterende** 31.08.2020

Schulen können am letzten Tag vor Ferienbeginn und in den Schulferien **nicht** genutzt werden

Die **beweglichen Ferientage** sind in jeder Gemeinde anders geregelt. Bitte erkundigen Sie sich in den Außenstellen oder kleineren Gemeinden direkt.

**Gesetzliche Feiertage**
**Schmotziger Dunschtig** 20.02.2020
**Karfreitag** 10.04.2020
**Ostermontag** 13.04.2020
**Tag der Arbeit** 01.05.2020
**Christi Himmelfahrt** 21.05.2020
**Pfingstmontag** 01.06.2020
**Fronleichnam** 11.06.2020



## Wichtig zu wissen

- Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Bei Änderungen, Absagen oder Überbelegungen werden Sie benachrichtigt.
- Ein Rücktritt ist bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bei späterem Rücktritt erfolgt eine Rückerstattung von 50 % der Kursgebühren. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.
- Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- Wenn Sie sich verbindlich für einen Kurs angemeldet haben und kein Rücktritts- oder Widerrufsrecht geltend machen können, sind Sie verpflichtet, die volle Kursgebühr zu bezahlen. Nichterscheinen oder nachträglich eintretende Umstände, deren Ursache nicht im Verantwortungsbereich der vhs liegen (z. B. Krankheit, Terminprobleme etc.) berühren die Zahlungsverpflichtung nicht.
- Teilnahmebescheinigungen stellt die vhs nach Abschluss eines Kurses aus, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist innerhalb eines Jahres nach Kursende kostenlos. Für Teilnahmebescheinigungen, die auf Wunsch nachträglich für Kurse ausgestellt werden, deren Ende mehr als ein Jahr zurückliegt, beträgt die Gebühr 10,00 €.
- Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel am letzten Kurstag ausgegeben oder per Post zugestellt.
- Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf Seite 263.

### SO MELDEN SIE SICH AN

**Über unsere Homepage**
www.vhs-landkreis-konstanz.de können Sie Ihren Kurs selbst direkt buchen – jederzeit.

**Persönlich in unseren Geschäftsstellen:**
78224 Singen, Theodor-Hanloser-Str. 19
78462 Konstanz, Katzgasse 7
78315 Radolfzell, Schützenstr. 84
78333 Stockach, Hauptstraße 1

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten auf Seite 2 sowie die Aushänge und die Hinweise auf unserer Homepage.
Wir sind auch in den Schulferien für Sie da. Unsere Sekretariate sind dann in der Regel vormittags besetzt.

**Per E-Mail:**
singen@vhs-landkreis-konstanz.de
konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de
radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de
stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

**Telefonisch:**
Singen: 07731/9581-0
Konstanz: 07531/5981-0
Radolfzell: 07732/89348-60
Stockach: 07771/9381-0

### SO BEZAHLEN SIE

**per Lastschrift:**
Bitte beachten Sie dazu die Hinweise zum SEPA-Zahlungsverkehr.

**Bar oder per EC-Karte:**
In unseren Geschäftsstellen – bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten!

### BITTE BEACHTEN SIE

- Bei Übernahme der Gebühr durch den Arbeitgeber oder eine dritte Person stellt die vhs Landkreis Konstanz e.V. auf Anforderung eine Rechnung aus. Eine entsprechende Kostenübernahmeerklärung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Rechnungsstellung ist nicht möglich.
- Bei Zahlungsverzug berechnet die vhs Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung oder Mahnung erhoben werden. Die Mahngebühr beträgt pro Zahlungserinnerung oder Mahnung 3,00 €. Nach dreimaliger fruchtloser Zahlungsaufforderung behält sich die vhs rechtliche Schritte vor.

### MENSCHEN MIT HANDICAP

Wenn Sie besondere Bedürfnisse (Hilfe, besondere Lernmaterialien, rollstuhlgerechter Zugang...) haben, erwähnen Sie dies bitte bei der Anmeldung, damit wir uns darauf einstellen können. Nehmen Sie bitte auch die Kursberatung in Anspruch, damit wir mit Ihnen zusammen den richtigen Kurs finden.
Gerne klären wir individuell Ihre Fragen zu Kursen, die Sie besuchen wollen. Kommen Sie auf uns zu.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**
Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.
Postfach 0480, 78204 Singen
Telefon 07731/9581-0
info@vhs-landkreis-konstanz.de

Amtsgericht Freiburg (Registergericht), VR 540158

**Vorsitzende der Mitgliederversammlung:**
Bürgermeisterin Ute Seifried

**Vorstand:**
Nikola Ferling

**V.i.S.d.P.:**
Nikola Ferling, Vorstand
Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, stellv. Vorstand

**Datenschutzbeauftragter:**
Steffen Emhardt, Em Etz Gmbh

**Layout & Gestaltung:**
www.artbastard.de

**Druck:**
Druckerei Konstanz GmbH
Klimaneutral produziert

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 1986797
bvdm.

**Erscheinungsweise:** 2 x jährlich

## Widerrufsbelehrung

**Widerrufsrecht**
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Ausgenommen sind die kulinarischen Veranstaltungen, bei denen das Essen vorbestellt wird. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V., Postfach 0480, 78204 Singen, Fax: 07731/9581-33, E-Mail: singen@vhs-landkreis-konstanz.de mit einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

**Folgen des Widerrufs**
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Beitrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## SEPA-Zahlungsverkehr

Seit Anfang 2014 gelten europaweit neue Regeln im Zahlungsverkehr. Der SEPA-Standard schafft die Grundlage für einheitliche Kontonummern und Zahlverfahren. Die IBAN ersetzt die bekannte Kontonummer und die BIC die Bankleitzahl. Sie finden diese Nummern auf Ihren Kontoauszügen. Diese Veränderungen betreffen Überweisungen und insbesondere Lastschriften. Wir haben unsere Abläufe bei der Anmeldung an das SEPA-Verfahren angepasst.

**Was bedeutet die Einführung des SEPA-Verfahrens für Sie als Teilnehmer/-in?**
Sie können auch weiterhin Ihre Kursgebühren per Lastschriftverfahren von uns einziehen lassen. Das geschieht nun auf der Grundlage eines sogenannten SEPA-Mandats. Mit dem SEPA-Mandat ermächtigen Sie uns, Ihre zu entrichtenden Kursgebühren bei Ihrer Bank zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Das SEPA-Mandat gilt dann – sofern Sie es nicht widerrufen – für alle weiteren, danach gebuchten Kurse. Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat automatisch.

**Wie erteilen Sie uns ein sogenanntes SEPA-Mandat?**
Das kommt auf die Anmeldeart an. Um es für alle Teilnehmenden so einfach wie möglich zu machen, haben wir versucht, möglichst wenig an den bekannten Verfahren zu ändern. Das entsprechende Formular finden Sie auch in unseren Geschäftsstellen und auf unserer Homepage zum Download zur Erteilung des Mandats.

**Mit Blick auf die einzelnen Anmeldearten gilt Folgendes:**
**Schriftliche Anmeldung mit der Anmeldekarte:**
Sie können sich mit der Anmeldekarte, die in unseren Sekretariaten ausliegt, anmelden. Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich für die Kurse Ihrer Wahl an und erteilen uns zugleich ein SEPA-Mandat zur Abbuchung der Kursgebühren per Lastschrift. Schicken Sie uns die unterschriebene Anmeldekarte einfach zu oder geben Sie sie in einer unserer Geschäftsstellen persönlich ab.

**Anmeldungen über das Internet:**
Sie können jederzeit direkt über unsere Homepage die Kurse Ihrer Wahl buchen. Statt Kontonummer und Bankleitzahl tragen Sie nun einfach IBAN und BIC an die dafür vorgesehenen Positionen auf dem Online-Formular ein und schicken es ab.

**Persönliche Anmeldung in einer unserer Geschäftsstellen:**
Während unserer Öffnungszeiten nehmen wir Ihre Anmeldung gerne persönlich entgegen. Sie können die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte zahlen. In unseren Geschäftsstellen liegen vorbereitete Formulare aus, mit denen Sie uns ganz einfach vor Ort mit Ihrer Unterschrift ein Lastschriftmandat erteilen können, damit wir die Gebühr von Ihrem Konto abbuchen können.

**Telefonische Anmeldung:**
Selbstverständlich können Sie sich auch telefonisch anmelden. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und ein Formular, mit dem Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen. Bitte füllen Sie dieses Formular aus, schicken Sie es uns zu oder geben Sie es in einer unserer Geschäftsstellen ab.

**Anmeldung über die Wiedereinschreibeliste:**
Sie besuchen schon einen Kurs an der vhs und wollen diesen im nächsten Semester weiterbelegen? Gegen Ende des Kurses legen Ihnen unsere Dozentinnen und Dozenten eine Wiedereinschreibeliste vor. Mit Ihrer Unterschrift auf dieser Liste bestätigen Sie verbindlich Ihre Teilnahme im nächsten Semester.

**Wer bekommt eine Anmeldebestätigung?**
Alle Teilnehmenden erhalten nach ihrer verbindlichen Anmeldung eine Anmeldebestätigung – in der Regel per E-Mail.

**Wann wird die Kursgebühr abgebucht?**
Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt in der Regel bei Kursbeginn.

Stand: Dezember 2019





## ERTEILUNG EINER EINZUGSERMÄCHTIGUNG UND EINES SEPA-LASTSCHRIFTMANDATS

**Name des Zahlungsempfängers:**
vhs Landkreis Konstanz e. V.

**Anschrift des Zahlungsempfängers:**
Theodor-Hanloser-Str. 19
78224 Singen (Hohentwiel)

**Gläubiger-Identifikationsnummer:**
DE44VHS00000007325

**Mandatsreferenz**
**(vom Zahlungsempfänger auszufüllen)**

**Einzugsermächtigung**
Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben) widerruflich, die von mir / uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem / unserem Konto einzuziehen.

**SEPA-Lastschriftmandat**
Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:**
Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Zahlungsart** (bitte ankreuzen)

○ **Wiederkehrende Zahlung** ○ **Einmalige Zahlung**

**Name des Zahlungspflichtigen** (Kontoinhaber)

**Name des Kursteilnehmenden** (falls abweichend)

**Anschrift des Zahlungspflichtigen** (Kontoinhaber)

**Straße / Hausnummer**

**Postleitzahl / Ort**

**IBAN des Zahlungspflichtigen** (max. 22 Stellen)

**BIC** (8 oder 11 Stellen)

**Ort**

**Datum**

**Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen** (Kontoinhaber)

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB), vhs Landkreis Konstanz e.V.

**1. Allgemeines**

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs) Landkreis Konstanz e.V., auch für solche,die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus einem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, wenigstens der Textform.

**2. Vertragsschluss**

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder in Textform angenommen werden.
(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

**3. Vertragsparteien**

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den Anmeldenden (Vertragspartnern) begründet. Die Anmeldenden können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmenden verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von den Teilnehmenden zu vertretenden Gründen nicht, können Teilnehmende von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.
(4) Das Mitbringen von Tieren zu Veranstaltungen der vhs ist nicht gestattet.

**4. Entgelt**

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden und muss spätestens bei Kursbeginn entrichtet worden sein.
(3a) Bei Vorliegen einer Einzugsermächtigung wird die Kursgebühr in der Regel eine Woche vor Kursbeginn abgebucht.
(3b) Ab dem 1. Februar 2014 wird die Kursgebühr bei Vorliegen einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Mandats zum ausgewiesenen Kursbeginn vom Konto des Zahlungspflichtigen abgebucht. Die Frist für die Vorankündigung (Pre-Notification) wird auf 7 Tage verkürzt. Der Zahlungspflichtige sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund der Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen, solange die Nichteinlösung oder Rückbuchung nicht durch die vhs verursacht wurde.
(4) Das Zustandekommen einer Veranstaltung ist nicht vom Zeitpunkt des Gebühreneinzugs durch die vhs Landkreis Konstanz e.V. abhängig.
(5) Bei Übernahme der Gebühr durch den Arbeitgeber oder eine dritte Person stellt die vhs Landkreis Konstanz e.V. auf Anforderung eine Rechnung aus. Eine entsprechende Kostenübernahmeerklärung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Rechnungsstellung ist nicht möglich.
(6) Bei Zahlungsverzug berechnet die vhs Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung oder Mahnung erhoben werden. Die Mahngebühr beträgt pro Zahlungserinnerung oder Mahnung 3,00 €. Nach dreimaliger fruchtloser Zahlungsaufforderung behält sich die vhs rechtliche Schritte vor.

**5. Ermäßigungen**

(1) Arbeitslose und Bezugsberechtigte von Leistungen nach dem SGB II und dem SGB XII erhalten 20 % Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Vorlage eines aktuellen Leistungsbescheids.
(2) Diese Ermäßigungen können für folgende Veranstaltungen nicht gewährt werden: Exkursionen, Reisen und Vorträge sowie Veranstaltungen, die die vhs zusammen mit Kooperationspartnern durchführt oder die von Dritten bezuschusst werden. Ausgeschlossen sind ebenfalls Integrationskurse, kulinarische Events sowie Einzelunterricht und Kleingruppenkurse.
(3) Schüler/-innen und Studierende haben freien Eintritt zu allen Vorträgen (bei Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises).
(4) Für Sozialpassinhaber im Landkreis Konstanz gelten folgende Regelungen: Sozialpassinhaber aus Konstanz erhalten 80 % Ermäßigung. Sozialpass-, Pflegeeltern- und Nachbarschaftspassinhaber aus Singen bekommen
· auf Kurse bis 25,00 € Kursgebühr 25 % Ermäßigung;
· auf Kurse bis 50,00 € Kursgebühr 30 % Ermäßigung;
· auf Kurse bis 75,00 € Kursgebühr 35 % Ermäßigung;
· auf Kurse bis 100,00 € Kursgebühr 40 % Ermäßigung;
· auf Kurse ab 100,00 € Kursgebühr 50 % Ermäßigung.
· Sozialpassinhaber aus Radolfzell erhalten 50 % Ermäßigung pro Kurs.
· Sozialpassinhaber aus Rielasingen-Worblingen erhalten 25 % Ermäßigung pro Kurs.
· Sozialpassinhaber aus Gottmadingen erhalten 80 % Ermäßigung, max. 125,00 € pro Person/Jahr.
· Sozialpassinhaber aus Stockach erhalten 50 % Ermäßigung, max. 100,00 € pro Person/Jahr.
· Sozialpassinhaber aus Engen erhalten 50 % Ermäßigung auf Kurse, die in Engen oder den Engener Stadtteilen stattfinden, max. 150,00 € pro Person/Jahr.
(5) Für Materialkosten, Lebensmittel- und Lernmittelumlagen werden keine Ermäßigungen gewährt. Diese Kosten werden auch nicht von den Sozialpässen abgedeckt.
(6) Die Zugehörigkeit zu einer der genannten Gruppen ist nachzuweisen. Der aktuelle und gültige Nachweis muss bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn vorgelegt werden. Nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt.

**6. Organisatorische Änderungen**

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Dozentin/ des Dozenten angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin/eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

**7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs**

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist.
(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgeltinnerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 €. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
(5) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
· Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber Kursleitenden, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
· Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
· Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder Agitationen aller Art,
· Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
· Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmende auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

**8. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch Teilnehmende**

(1) Ein Rücktritt ohne Angaben von Gründen ist bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bei späterem Rücktritt erfolgt eine Rückerstattung von 50 % der Kursgebühren. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren. Eine Abmeldung von Kochkursen muss 7 Werktage vor Kursbeginn bei der vhs erfolgt sein, da ansonsten zu den Gebühren die anteiligen Lebensmittelkosten berechnet werden müssen.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben Teilnehmende die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht das nicht, kann die Teilnehmerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(3) Teilnehmende können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Machen die Teilnehmenden von einem ihnen zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,00 € trägt der Teilnehmende als Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.
(6) Rücktritt, Kündigung und Widerruf müssen in Textform gegenüber der vhs erfolgen. Entscheidend für die Einhaltung der Frist ist der Eingang der rechtsgeschäftlichen Erklärung (Ziffer 1, Abs. 4) bei der vhs Landkreis Konstanz e.V. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung.
(7) Für Vorbereitungskurse zum Erwerb eines Schulabschlusses, Integrationskurse und Prüfungen gelten besondere Anmelde- und Rücktrittsbedingungen (Informationen über die vhs-Sekretariate). Wird bei der Ankündigung eines Kurses im Programmheft oder auf der Homepage eine andere Rücktrittsregelung genannt, so ist diese maßgeblich.

**9. Teilnahmebescheinigungen**

(1) Teilnahmebescheinigungen stellt die vhs nach Abschluss eines Kurses aus, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist innerhalb eines Jahres nach Kursende kostenlos. Für Teilnahmebescheinigungen, die auf Wunsch nachträglich für Kurse ausgestellt werden, deren Ende mehr als ein Jahr zurückliegt, beträgt die Gebühr 10,00 €.
(2) Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel am letzten Kurstag ausgegeben oder per Post zugestellt.

**10. Schadenersatzansprüche**

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmenden verletzt, die nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder die Teilnehmende regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper, Gesundheit und bei Datenschutzverstößen.

**11. Datenschutz**

(1) Die personenbezogenen Daten, die Teilnehmende der vhs zur Verfügung stellen, werden elektronisch verarbeitet und genutzt soweit es zur Begründung, Durchführung oder Beendigung des Vertrages und der Kundenbetreuung erforderlich ist. Die Erhebung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke gemäß der Datenschutz-Grundverordnung. Unsere Datenschutzerklärung händigen wir Ihnen gerne aus oder senden sie Ihnen zu. Personenbezogene Daten werden bei uns für die Dauer der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gespeichert. In der Regel sind dies 10 Jahre zuzüglich einer Karenzzeit von weiteren 4 Jahren, um Fälle einer möglichen Ablaufhemmung zu erfassen. Dem Datenschutz gem. BDSG wird Rechnung getragen. Die im Rahmen einer Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden vertraulich behandelt (§ 3 BDSG). Die Teilnehmenden, die im EDV-Schulungsnetz ihre Daten speichern, sind damit einverstanden, dass die von ihnen im Rahmen der Kurse gespeicherten Daten nach Beendigung des Kurses von der vhs gelöscht werden.





(2) Soweit sich aus diesen AGB einschließlich der nachfolgenden Bestimmungen nichts anderes ergibt, haftet die vhs bei Datenschutzverstößen nach den gesetzlichen Vorschriften. Auf Schadensersatz haftet die vhs – gleich aus welchem Rechtsgrund – im Rahmen der Verschuldenshaftung bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Bei einfacher Fahrlässigkeit haftet die vhs vorbehaltlich eines milderen Haftungsmaßstabs nach den gesetzlichen Vorschriften (z. B. für Sorgfalt in eigenen Angelegenheiten) nur
a) für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
b) für Schäden aus der nicht unerheblichen Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht (Verpflichtung, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut und vertrauen darf); in diesem Fall ist die Haftung der vhs jedoch auf den Ersatz des vorhersehbaren, typischerweise eintretenden Schadens begrenzt.

**12. Schlussbestimmungen**

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmende können dem jederzeit widersprechen.
(4) Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Als Ersatz oder Ergänzung soll dann diejenige Regelung gelten, die dem mutmaßlichen Willen der Parteien entspricht oder ihm wenigstens am nächsten kommt.
(5) Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind unwirksam.

Stand: Juli 2019

# Information nach Art. 13 / Art. 14 DS-GVO über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung

Mit diesen Hinweisen informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und die Ihnen nach dem Datenschutz zustehenden Rechte. Welche Daten im Einzelnen verarbeitet und in welcher Weise genutzt werden, richtet sich maßgeblich nach den erbrachten und vereinbarten Dienstleistungen.

**Verantwortlicher für die Datenverarbeitung und Kontakt zum Datenschutzbeauftragten:**
Verantwortlicher für die Datenverarbeitung:
**Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.** Theodor-Hanloser-Straße 19
78224 Singen
Telefon (07731) 9581-0
Telefax (07731) 9581-33
singen@vhs-landkreis-konstanz.de
Unseren **Datenschutzbeauftragten** erreichen Sie unter: datenschutz@emetz.de

**Welche Daten nutzen wir und woher bekommen wir diese Daten?**
Grundsätzlich verarbeiten wir personenbezogene Daten, die wir im Rahmen unserer Veranstaltungen oder laufenden Geschäftsbeziehung von Ihnen erhalten. Zudem verarbeiten wir - soweit erforderlich- personenbezogene Daten, die wir von Dritten aufgrund einer von Ihnen erteilten Einwilligung erhalten haben. Auch verarbeiten wir personenbezogene Daten, die wir aus öffentlich zugänglichen Quellen (z. B. Handelsregister, Presse, Medien) zulässigerweise verarbeiten dürfen.

Relevante personenbezogene Daten sind Stammdaten wie Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum und Kommunikationsdaten (z.B. Telefonnummer, Mobilfunknummer, E-Mail-Adresse, Kontoverbindungsdaten…). Darüber hinaus können dies auch vorvertragliche Anbahnungsdaten, Vertrags- und Auftragsdaten sein.

**Kursanmeldung**
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Kontoverbindungsdaten) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um 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, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. 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 Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

**Wofür verarbeiten wir Ihre Daten (Zwecke der Verarbeitung) und auf welcher Rechtsgrundlage erfolgt dies?**
Wir verarbeiten personenbezogene Daten unter Beachtung der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sowie aller weiteren maßgeblichen Gesetze:

1) **Zur Erfüllung von vertraglichen Pflichten (Art. 6 Abs. 1b) DS-GVO)**
Die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 4 Nr. 2 DS-GVO) erfolgt z.B. zur Bearbeitung im Rahmen unserer Veranstaltungen und Bildungsangebote sowie von Aufträgen, Angebotserstellungen und vorvertraglichen Maßnahmen, Erbringung von sonstigen Dienstleistungen und zur Rechnungsstellung. Die Zwecke der Verarbeitung richten sich dabei in erster Linie nach der durch uns zu erbringenden Leistung.

2) **Im Rahmen der Interessenabwägung (Art. 6 Abs. 1f) DS-GVO)**
Soweit erforderlich verarbeiten wir Ihre Daten auch, um berechtigte Interessen von uns oder von Dritten zu wahren. Dies kann z.B. der Fall sein bei:
-der Gewährleistung der IT-Sicherheit und des IT-Betriebs einschließlich Tests
-zur Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
-für statistische Zwecke
-zum Zwecke von Werbung
Verarbeiten wir Ihre Daten zur Wahrung berechtigter Interessen, können Sie dieser Verarbeitung widersprechen, wenn sich aus Ihrer besonderen Situation Gründe ergeben, die gegen die Datenverarbeitung sprechen.

3) **Widerspruchsrecht Direktwerbung:**
Sie haben das Recht, einer Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu Zwecken der Direktwerbung zu widersprechen.

4) **Aufgrund Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs. 1a) DS-GVO, Art. 9 Abs. 2a) i. V. m. Art. 7 DSGVO)**
Insoweit uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke durch Sie vorliegt (z.B. Erhalt eines Newsletters) ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben. Eine einmal erteilte Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Zu beachten gilt, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Verarbeitungen, die vor diesem Widerruf getätigt wurden, sind hiervon unberührt.

5) **Verarbeitung aufgrund gesetzlicher Vorgaben (Art. 6 Abs. 1c) DS-GVO)**
Es kann vorkommen, dass wir zur Erfüllung gesetzlicher Pflichten Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten. Hierzu zählen z.B. handels- und steuerrechtliche Aufbewahrungsfristen sowie ggf. Auskünfte an Behörden.

**An wen erfolgt eine Weitergabe der Daten (Kategorien von Empfängern)?**

1) **Datenverarbeitung innerhalb der Unternehmung:**
Bestimmte Datenverarbeitungsvorgänge haben wir gebündelt. Diese werden zentral durch spezialisierte Unternehmensbereiche wahrgenommen. Hierbei können Ihre Daten etwa für den telefonischen Teilnehmerservice oder für den Bereich Marketing verarbeitet werden.

2) **Externe Auftragnehmer und Dienstleister (Auftragsverarbeiter):**
Zur Erfüllung unserer Aufgaben und der Vertragserfüllung nutzen wir zum Teil externe Auftragnehmer und Dienstleister. Hierunter können z.B. Aktenvernichter, Druckdienstleister, Dozenten oder IT-Dienstleister zählen.

Im Zuge der Vertragsdurchführung findet zudem, soweit sich dies aus vertraglichen Pflichten ergibt, eine Datenweitergabe an Behörden statt (z.B. Job Center, Ausländerbehörden, Arbeitsagentur…).

Wir geben Ihren Namen 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, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) 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 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.

**Kontaktaufnahme**
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

**Dauer der Datenspeicherung**
Soweit erforderlich, verarbeiten und speichern wir Ihre personenbezogenen Daten für die Dauer unserer Geschäftsbeziehung. Dies umfasst auch die Anbahnung und Abwicklung eines Vertrags oder Auftrags. Personenbezogene Daten werden bei uns für die Dauer der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gespeichert. In der Regel sind dies 10 Jahre zuzüglich einer Karenzzeit von weiteren 4 Jahren, um Fälle einer möglichen Ablaufhemmung zu erfassen. Dem Datenschutz gem. BDSG wird Rechnung getragen. Die im Rahmen einer Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden vertraulich behandelt (§ 3 Abs. 1 BDSG). Die Teilnehmenden, die im EDV-Schulungsnetz ihre Daten speichern, sind damit einverstanden, dass die von ihnen im Rahmen der Kurse gespeicherten Daten nach Beendigung des Kurses von der vhs gelöscht werden. Zusätzlich unterliegen wir verschiedenen Aufbewahrungspflichten, welche sich u.a. aus dem Handelsgesetzbuch ergeben. Schließlich ergibt sich die Speicherdauer auch nach den gesetzlichen Verjährungsfristen, die in der Regel 3 Jahre aber auch bis zu 30 Jahre betragen können.

**Datenübermittlung in Drittländer**
Eine Datenübermittlung in Drittstaaten (Staaten außerhalb der EU und des Europäischen Wirtschaftsraums EWR) findet nur statt, insoweit dies für Durchführung eines Vertrags/Auftrags/der Geschäftsbeziehung einschließlich der Anbahnung erforderlich ist und nur unter Beachtung der hierfür vorgeschriebenen datenschutzrechtlichen Voraussetzungen.

**Betroffenenrechte**
Sie können über die oben bekannt gegebenen Kontaktdaten Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten verlangen. (Art. 15 DS-GVO). Zudem können Sie unter bestimmten Voraussetzungen die Berichtigung oder die Löschung Ihrer Daten verlangen (Art. 16 und 17 DS-GVO). Sie haben das Recht die Einschränkung der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten verlangen (Art. 18 DS-GVO). Darüber hinaus haben Sie das Recht auf Herausgabe der von Ihnen bereitgestellten Daten in einem strukturierten, gängigen maschinenlesbaren Format (Art. 20 DS-GVO).

**Besteht eine Pflicht zur Bereitstellung von Daten?**
Im Rahmen einer Geschäftsanbahnung oder laufenden Geschäftsbeziehung zu uns müssen Sie im Allgemeinen nur die Daten bereitstellen, die wir zur entsprechenden Begründung, Durchführung oder Beendigung dieser Beziehung benötigen. Ohne die Bereitstellung der erforderlichen Daten müssen wir ggf. die Begründung einer geschäftlichen Beziehung ablehnen bzw. können diese nicht durchführen oder müssen eine solche sogar beenden.

**Beschwerderecht**
Sie haben die Möglichkeit, sich mit einer Beschwerde an den oben genannten Datenschutz-beauftragten oder an die für den Datenschutz zuständige Aufsichtsbehörde zu wenden.

Stand: Dezember 2019

## Stichwortverzeichnis


**A**

Abendschulen 139
Abi-Vorbereitung 255
Access 234
Achtsamkeit 73 / 92
Acrylmaltechniken 60 / 61
Adobe-Programme 234
Aerobic 115
Afrikanischer Nachmittag 66
Akkordeon 67 / 68
Aktienfonds 32 / 240
Aktzeichnen und -malen 63
Akustik Gitarre 68
Altgriechisch 206
Antisemitismus 15
Apple 47
Aquarellmalerei 60 / 61 / 62 / 63
Arabisch 206
Arabische Tänze 72
Arbeitstechniken 220
Architektur 80
Artjournaling 64
Asiatische Küche 128
Ausdruckmalerei 62
Ausstellungen 56 / 59
Autobiographisches Schreiben 57
Autogenes Training 89
Autorenschulung 59
Avocado – das Superfood 130

**B**

Baby- & Kinderernährung 126 / 253
Bachata 71
Backen ohne Boden 131
Backkurse 130
Ballett 75
Basisch Kochen 130
Bauchtanz 73
Beachvolleyball 252
Beckenbodengymnastik 100
Berufliche Entwicklung 219
Beruffssprachkurse 149
Betriebsbesichtigung 84
Betriebssystem 230
Bewegung für die Kleinsten 248
Bewerbung 220
Biblisch-Hebräisch 209
Bierseminar 132
Bildungszeit 216
Bloggen 223
Bluesharp 69
Bob Ross® 63
Bodensee-Region 15 / 21 / 22 / 56
Bodensee-Schifferpatent 44
Bodenseewein 131
bodyART ® strength 109
Bodyforming 108
Bodyforming, Bodytoning 113
Bogenschießen 121 / 250
Brauerei am Bodensee 85
Brauereiführung 132
Braukurs 132
Bronzegießen 76
Brotbackkurs 130
Brückenkurse 137
Buchbinderei 84
Buchführung 224
Bücherverbrennungen 22
Büroalltag 231 / 172
Business English 164
Burger & Co 130

**C**

Cajon 69
Cambridge Zertifikate 164 / 168 / 254
Cardio Dance Fitness 116
Cardio Fitness 115
Cha-Cha-Cha 71
China 17
Chinesisch 206
Circle Fit - Zirkeltraining 114
Cloud 228
Comic- und Mangastrips 63
Computer-Grundlagen 230
Computersicherheit 228
Computerschreibkurs für Kinder 255
Corporate Design und Identity 236

**D**

Datenbanken 234
Datenschutz 34
Datensicherheit 228
Dativ 224 / 225
Demenz 28
Demokratie 14
Design Thinking 223
Deutsch 142
Deutsch Prüfungen 151 / 153
Diätküche 130
Die fünf Tibeter 99
Die vhs-Theatergruppe 76
Digitale Fotografie 65
Disko-Fox 71
Drei Gänge – Eine Zutat 130

**E**

EDV-Einzelcoaching 229
EDV-Kursberatung 229
EDV-Online-Seminare 226
Eigentümergemeinschaft 31
Einbürgerung 153
Einkommensteuererklärung 223
Eishandwerk 126
Eis selbst machen 126
Electronic Publishing 235
Elterntraining 241
Englisch Abi-Crashkurse 255
Englisch für die Reise 161
Englisch Prüfungsvorbereitung 159 / 254
Entspannung 89
Ernährung 26
Ernährung für Kinder 253
Erziehung 20
ETB® 115
Europa 16
European Power Mix 115
Excel 232
Expert Business Lernetz 224

**F**

Fachförderung 216
Familie 56
Farsi 207
Fasnacht 21
Faszientraining 102
Feldenkrais® 100
Feldstaffelei 60
Führungsverantwortung 222
Filter in der Digitalfotografie 65
Filzen 82
Finanzbuchführung 224
Finanzen 32
Firmenschulungen 217
Fit im Ehrenamt 38
Fitness 100
Fit Mix 115
Folk-Picking 69
Fortbildungen für Erzieher/-innen 241
Foto- & Bildbearbeitung 234
Fotografie & Medien 64
Foxtrott 71
Französisch 173
Frauen 57 / 68 / 70
Frauenwahlrecht 57
Freies Malen 60
Führungskompetenzen 220
Functional Training 114
Funktionelles Training 114
Fußreflexzonenmassage 90

**G**

Ganzkörperkräftigung 111
Gebärdensprache 207
Geburtstags-Töpfern 78
Gefühle 56
Geigenbauerwerkstatt 85
Gemeinwohlökonomie 19
Generationenworkshop 14
Gesang 70
Geschichte 20
Gesellschaft 14
Gesellschaftstänze 71
Gesundheit 26
Gewalt 15 / 240
Gewaltfreie Kommunikation 243
Gin-Tasting 131
Gitarre 67 / 69
Glasperlen 79







Goethe-Zertifikat 151
Goldschmieden 77
Griechenland 18
Griechisch 207
Griechisch kochen 127
Grundbildung 136

**H**

Haiku 59
Häkeln 81
Handlettering 79
Handschrift 80
Handwerk 84 / 85
Hardanger-Stickerei 81
Hatha Yoga 94
Hebräisch / Ivrit 209
Hegau 60
Heilige Berge 18
Heizkosten 31
Herz-Kreislauf-Training 115
Historische Tänze 71
Historisches Konstanz 50
Hochsensibilität 27
Hochzeit 71
Horspizverein 28
Holz-Tischwebrahmen 81
Hörspiel 68
Hula 71

**I**

ich-will-lernen.de 137
Illustrator 235
Immobilien 32
Improvisationstheater 76
InDesign 236
Indian Balance 109
Indische Küche 129
Individueller Kochkurs –
abgestimmt auf Ihre Gruppe 130
Indonesische Küche 128
Inklusive Pädagogik 41 / 242
Instagram 242
Instrumente 67
Integrationskurse 142
Internet und E-Mail 230
Intuitive Ausdrucksmalerei 62
iPhone, iPad 228
Italienisch 184

**J**

Japanisch 209
Jazz 68
Jazz Dance 71
Jive 71
Joggen 118
Judentum 56 / 72
Jugendmusikschule 246
Jugendmusikschule Singen 67 / 68 / 75

**K**

Kaffeeseminar 131
Kalligraphie 80
Keramik 77
Kettenkurse 77
Kinder 20 / 42 / 242
Kindergeburtstag 76
Kinderlesungen 138 / 254
Kistentrommel 69
Klang Yoga 99
Klavier 67 / 68
Klezmer 70
Klimawandel 18
Koch- & Backkurse für Kinder 127 / 253
Kohle 62
Kommunikation 30 / 220
Kompetenzentwicklung 42
Konfliktmanagement 30
Konstanzer Münster 80
Kontaktimprovisation 74
Körpergefühl 74
Kräuterwanderung 53
Kreatives Schreiben 57
Kreuzlingen 50
Kritikgespräche 221
Kroatisch 209
Kulinarische Wanderung 50
Kultur 24
Kunsthandwerk 76
Kunsthandwerk für Kinder 246
Kupfertreiben 76
Kurzgeschichten 59

**L**

Lachyoga 99
Lagerfeuer Gitarre 69
Langstreckenwanderung 18
Latein 210
Lauf-Kraft-Mix 118
Lauftraining 118
Lehrgänge 218
Leserunde 58
Lesetreff 58
Lese- und Schreibtraining 136
Letzte Hilfe 28
Liedbegleitung 70
Liköre & Sirup 132
Literaturcafé 59
Literaturgesprächskreis 58
Literatur und Schreiben 57
Lyrik 59

**M**

MacBook 228
Makros 233
Malen für Kinder 244
Malen in der Natur 60 / 61
Maltagebuch 64
Mangas 252
Märchenspaziergang 243
Marketing 218 / 223
Mathematik 137
Massage 90
MBSR 92
Meal Prep to Go 129
Mehrsprachenkurse 205
Menschenhandel 15
Merengue 71 / 73
Microsoft Office 231
Mischtechniken 61
Mittelalter 80
Mittelmeerküche 127
Motorsägenkurs 44
Mountainbike 251
Mountainbike Fahrtechniktraining 119
Mundharmonika 69
Museumsfrühstück 51
Musik & Gesang 68

**N**

Nachhaltigkeit 18
Nähen 80
Naher Osten 17 / 256
Nass-in-Nass Technik 63
Naturschule 41
Neue Koch-Trends 129
Neugriechisch 210
Niederländisch 210

**O**

Öffentlichkeitsarbeit 38
Online Marketing Manager 218
Online-Seminare 224
Office-Kurse 231
Orientierungskurse 147
Origami 78
Orthopädisches Knietraining 110
Osterbäckerei 131
Osterbäckerei mit Kindern 127 / 253
Outlook 233

**P**

Paartanz 71
Pädagogik 20 / 242
Paella 127
Papiermaché 78
Pastell 60
Pastellstifte 62
Patchwork 83
Patientenverfügung 34
Perlenknüpfen 79
Persisch 207
Persönlichkeit 30
Perspektivisches Schreiben 57
Philosophie 24
Photoshop 234
Pigmente 60
Pilates 105
Pilzwanderung 53
Piloxing® 116

Plastisches Gestalten ... 77
Politik ... 56
Polnisch ... 210
Pop ... 68
Portraitzeichnen und -malen ... 62
Portugiesisch ... 211
PowerPoint ... 233
Präsentationstraining ... 222
Präventionskurse nach §20,
Zuschuss durch die Krankenkassen ... 88
Progressive Muskelentspannung ... 90
Projektmanagement ... 223
Prostitution ... 15
Prüfungsvorbereitung ... 151
Pubertät ... 240

**Q**

Qigong ... 91
Quilt ... 83

**R**

Rechnen / Mathematik ... 137
Rechnungswesen ... 224
Recht ... 32
Rechtsruck ... 15
Referenzrahmen ... 148 / 156
Reisefotografie ... 65
Relieftechnik ... 61
Religion ... 20
Renaissance ... 80
Resilienz ... 27
Rock ... 68
Roma ... 22
Rückbildung ... 100
Rückenschule ... 101
Rumänisch ... 211
Rumba ... 71
Rund um die Kartoffel ... 130
Ruppaner Brauerei ... 48
Russisch ... 211

**S**

Salsa ... 72
Scheidung ... 32 / 241
Schlaf ... 27
Schlagfertifkeit ... 43

Schmerz ... 28
Schmieden ... 76
Schmuck ... 77
Schneidern ... 81 / 83
Schnitzen ... 78
Schreibwerkstatt ... 252
Schreinerei ... 84
Schulkinder ... 77
Schwedisch ... 212
Schweißen ... 76
Schweizerdeutsch ... 213
Schweizer Feiertag ... 248
Schwimmen lernen ... 120 / 249
Science Fiction ... 58
Seenotrettung ... 16
Selbstbehauptungstraining ... 252
Selbstmanagement ... 42
Selbstverteidigung ... 121 / 250
Selbstverteidigung für Mädchen ... 250
Semesterauftakt ... 14
Seniorengymnastik ... 108
Sensorik von Lebensmitteln ... 126
Sicherheit ... 15
Siebdruck ... 79
Silberschmieden ... 77
Smartphone ... 228
smovey WALK & FIT® ... 118
Social Media ... 223
Softpastelle ... 62
Solarnutzung ... 31
Sous Vide Garverfahren ... 130
Spanische Küche ... 127
Sparbuch ... 32 / 240
Speckstein ... 78
Spielkreis ... 70
Spindel ... 82
Stadtführungen ... 51
Städtepartnerschaft ... 16
Starterkurse ... 137
Step-Aerobic ... 115
Sternbild ... 81
Steuererklärung ... 223
Stimmbildung ... 70
Storytelling ... 223
Stress ... 28
Stressprävention ... 89
Stricken ... 81
Stromkosten ... 31
Suizid ... 29
Sushi ... 128
Sütterlin ... 57
Swing ... 68
Syrische Gerichte ... 128

**T**

Tablet ... 228
Tastaturschreiben ... 229 / 255
Taiji Quan ... 92
Tango ... 71
Tanzen ... 66
Tanz & Theater ... 71
Tapas ... 127
Tastaturschreiben ... 229
Teezeremonie ... 66
Testament ... 33 / 241
Textiles Gestalten ... 80 / 248
Textilschablonensiebruck ... 79
Theaterpädagogische Grundausbildung ... 76
Töpfern ... 77
Trad. Chinesische Ernährungslehre ... 128
Tradition Handwerk ... 84 / 85
Trennung ... 32 / 46
Trommeln ... 66
Tschechisch ... 205
Tuschezeichnen ... 63

**U**

Ukulele ... 68
Umweltbildung ... 241
Ungarisch ... 213

**V**

Vegane Bowles ... 129
Vegetarische Indische Küche ... 128
Verbraucherfragen ... 31
Verein ... 34
Vernissage ... 56
Versicherungen ... 32 / 240
vhs Combo ... 68
vhs@home ... 224
Vinyasa Yoga ... 96
Violine ... 67
Violoncello ... 67
Visual Story ... 252
Vollkornbäckerei ... 130
Vorsorgevollmacht ... 34
Vorträge für Eltern ... 240

**W**

Waldbaden ... 89
Wanderungen ... 52 / 243
Walzer ... 71
Wassergymnastik ... 120
Weben ... 81
Webinare ... 224

Weinseminare ... 131
Weltreligionen ... 18 / 29
Wildkräuterwanderung ... 244
Windows 10 ... 230
Wirbelsäulengymnastik ... 101 / 108
Wirtschaft ... 19
Whiskey ... 48 / 131
Wolle ... 82
Word ... 231
Wunschkurs on Demand ... 130

**X**

Xpert Business Lernnetz ... 224

**Y**

Yoga für Erwachsene ... 94
Yoga für Kinder ... 249
Yoga Spezial ... 101

**Z**

Zehnerkarte für Gesundheitskurse ... 88
Zeichnen für Kinder ... 244
Zeichnen & Malen ... 60
Zeichnen / Malen für junge Leute ... 252
Zeichnerische Techniken ... 63
Zeitmanagement ... 30 / 240
Zertifikatslehrgänge ... 218







Zivilcourage ... 243
Zumba® Fitness ... 116
Zumba® Gold ... 116
Zuschneiden ... 80
Zweisprachige Kinderlesungen ... 138


## Bildnachweis

**S. 4/5** Foto 09 © Nese Erikli. Alle anderen © vhs Landkreis Konstanz e.V.
**S. 10** © lightpoet/shutterstock.com
**S. 14** Foto Jan-Uwe Rogge © Stephanie Schweigert
Foto Jan Behnstedt-Renn © Patrick Pfeiffer
Foto Oliver Georgi © Wolfgang Eilmes
**S. 15** Foto Matthias Quent © Sio Motio
Foto Andrea Röpke © L. Schmidt
Foto Michael Blume © Loges & Langen
Foto Christian Pfeiffer © Kerstin Wendt
**S. 19** Foto Marco Walter © TINK
**S. 20** Foto Tobias Bücklein © Chris Danneffel
Foto Gunda Frey © Torsten Faltin
**S. 21** Foto Michael Stacheder © Paria Partovi
**S. 22** Foto Sylvia Asmus © Stephan Jockel
Foto Barbara Honigmann © Peter-Andreas Hassiepen
**S. 23 + 24** Foto Rolf-Bernhard Essig © Matthias Weinberger
**S. 24** Foto Dorothea Cremer-Schacht © Franzis von Stechow
**S. 26** Foto Michael Despeghel © Kühnle & Knödler Fotodesign
**S. 28** Foto Rolf Tränkle © Feuerstein Fotografie
**S. 29** Foto Thomas Macho © Roman Hagenbrock
**S. 30** Foto Karina Gütges © Nadine Rapczynski
**S. 30** Foto Silke Weinig © Stefan Effner
**S. 34** © FreePhotos auf pixabay
**S. 40** © rawpixels auf pixabay
**S. 59** © daisies_676368 auf pixabaay
**S. 66** Foto Nago Sène © Anja Hüben
**S. 67** © Christoph Schütz auf pixabay
**S. 82** © Paul Auwehla auf pixabay
**S. 84 + 85** © HWK Konstanz
**S. 86 (links)** © iStock-bhofack2
**S. 86 (rechts)** © iStock-Mikolette
**S. 119 + 251** ©tedpal auf pixabay
**S. 134** © VLADGRIN/shutterstock.com
**S. 136** © Creativa Images/shutterstock
**S. 140** © Syda Productions.shutterstock.com
**S. 149** © Robert Kneschke/shutterstock
**S. 152** © Monika Wisniewska/208444447/shutterstock.com
**S. 154** © Monkey Business Images/shutterstock
**S. 214** © A lot of People/1164786739/shutterstock.com
**S. 238** © wavebreakmedia/shutterstock.com
**S. 250** © Giovanna Orlando auf pixabay
**S. 255** © Nicola.Giordano auf pixabay
**S. 257** © Andreas Schickert

**alle anderen Fotos** © privat

# vhs online

www

## Auch online sind wir immer an Ihrer Seite

- **NEUE WEBSEITE!**
  **Besuchen Sie unsere Webseite, komfortabel und frisch:**
  **www.vhs-landkreis-konstanz.de**

- **NEWSLETTER!**
  **Abonnieren Sie unseren Newsletter auf unserer Webseite:**
  **www.vhs-landkreis-konstanz.de/newsletter**

- **DAUMEN HOCH!**
  **Wir freuen uns über neue Facebook-Freundinnen und Freunde:**
  **www.facebook.com/vhs.landkreis.konstanz**

- **VHS TO GO!**
  **Laden Sie die vhs-App auf Ihr Mobiltelefon oder Tablet,**
  **vhs Landkreis Konstanz e.V. auswählen und los geht´s!**

## GEBÜHRENERMÄSSIGUNGEN

**(1) Arbeitslose und Leistungsbezieher nach dem SGB II oder SGB XII**
Wenn Sie arbeitslos sind oder Leistungen gemäß SGB II oder SGB XII erhalten, gewähren wir 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Vorlage eines aktuellen Leistungsbescheids. Ausgenommen sind von diesen Ermäßigungsmöglichkeiten Veranstaltungen, die die vhs zusammen mit Kooperationspartnern durchführt oder die von Dritten bezuschusst werden. Ausgeschlossen sind ebenfalls Integrationskurse, Kleingruppenkurse, kulinarische Events sowie Einzelunterricht. Ebenfalls werden für Materialkosten, Lebensmittel und Lernmittelumlagen keine Ermäßigungen gewährt

**(2) Für Sozialpassinhaber im Landkreis Konstanz gelten folgende Regelungen:**
- Sozialpassinhaber aus Konstanz: 80% Ermäßigung pro Kurs
- Sozialpassinhaber aus Radolfzell: 50% Ermäßigung pro Kurs
- Sozialpassinhaber aus Stockach: 50% Ermäßigung, max. 100,00 € pro Kurs/Jahr
- Sozialpassinhaber aus Rieslingen-Worblingen: 25% Ermäßigung pro Kurs
- Sozialpassinhaber aus Gottmadingen: 80% Ermäßigung, max.125,00 € pro Person/Jahr
- Sozialpassinhaber aus Engen erhalten 50 % Ermäßigung auf Kurse, die in Engen oder den Engener Stadtteilen stattfinden, max. 150,00 € pro Person/Jahr.
- Sozialpass-, Pflegeeltern- und Nachbarschaftspassinhaber aus Singen:
  - auf Kurse bis 25,- € Kursgebühr: 25% Ermäßigung
  - auf Kurse bis 50,- € Kursgebühr: 30% Ermäßigung
  - auf Kurse bis 75,- € Kursgebühr: 35% Ermäßigung
  - auf Kurse bis 100,- € Kursgebühr: 40% Ermäßigung
  - auf Kurse ab 100,- € Kursgebühr: 50% Ermäßigung

Die Ermäßigung für Sozialpassinhaber gelten für die regulären Kursgebühren. Reisen, Einzelunterricht sowie Lebensmittel- und Lernmittelumlagen sind ausgeschlossen.

**(3) Viele vhs-Kurse sind für Kinder und Jugendliche aus Singen mit der KiJu-Karte um 80 % ermäßigt. Alle Informationen zur KiJu-Karte finden Sie unter www.kiju-karte.de.**

**(4) Schüler/-innen und Student/-innen haben zu allen Vorträgen freien Eintritt (Vorlage des Schüler- oder Studentenausweises).**

## VHS + TAFELLÄDEN = KOSTENLOSER KURSBESUCH

Die vhs Landkreis Konstanz e. V. bietet freie Kursplätze in Kursen, die sich finanziell tragen, aber nicht ausgebucht sind, bedürftigen Bürgerinnen und Bürgern mit gültigen Berechtigungsausweis für die Tafelläden im Landkreis an. Materialkosten und Lernmittel müssen von den Teilnehmenden selbst übernommen werden, pro Semester kann ein Kurs in Anspruch genommen werden.

Ausgenommen sind Integrationskurse, Kleingruppenkurse, kulinarische Events und Einzelunterricht. Ebenfalls werden für Materialkosten, Lebensmittel- und Lernunterlagen keine Ermäßigung gewährt

Bitte melden Sie Ihren Kurswunsch bei Ihrem Tafelladen an, wir melden uns bei Ihnen, sobald wir einen freien Platz für Sie haben.

## ESF-FACHKURSFÖRDERUNG

Für einige Kurse aus dem Bereich Beruf und EDV hat die vhs Landkreis Konstanz e.V. Fördermittel aus dem Europäischen Sozialfonds beantragt. Sie können einen Zuschuss von 30% bzw, 50% (ab 50 Jahre, Geburtstag muss vor oder während des Kurszeitraums liegen) erhalten, wenn eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt ist:

Sie arbeiten oder wohnen in Baden-Württemberg und sind
- beschäftigt in einem Unternehmen;
- Unternehmer/-in, Freiberufler/-in, oder Existenzgründer/-in;
- Wiedereinsteiger/-in.

Nicht gefördert werden Beschäftigte von Bund, Ländern, kommunalen Gebietskörperschaften und Transfergesellschaften.

Personen ohne abgeschlossene Berufsausbildung oder ohne Studienabschluss bzw. wenn ein ausländischer Berufs- oder Studienabschluss in Deutschland (noch) nicht anerkannt ist, erhalten 70% Ermäßigung.

Den zweiteiligen Förderantrag finden Sie auf unserer Homepage (Über uns/Fördermöglichkeiten) oder im Fachbereich Beruf.

**Ansprechpartnerin: Dr. Birgit Waibel-Kolle, Telefon: 07531/5981-0**
**E-Mail: waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de**

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

## FÖRDERUNG DURCH DAS BUNDESPROGRAMM BILDUNGSPRÄMIE

Die Bildungsprämie des Bundes erleichtert die Finanzierung einer individuellen berufsbezogenen Weiterbildung. Sie umfasst den Prämiengutschein und den Spargutschein:

Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren*, höchstens 500,00 €. Weiterbildungsinteressierte zahlen daher nur einen Teil der ausgewiesenen Gebühren.

**Um einen Prämiengutschein zu beantragen, müssen Sie**
- mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sein oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und
- über ein zu versteuerndes Einkommen von maximal 20.000,00 € (als gemeinsam Veranlagte 40.000,00 € Euro) verfügen.

Den Spargutschein können Sie nutzen, wenn Sie über ein gefördertes Ansparguthaben nach Vermögensbildungsgesetz verfügen. Er ermöglicht die vorzeitige Entnahme angesparten Guthabens, ohne dass dadurch die Arbeitnehmersparzulage verloren geht.

Weitere Voraussetzung für den Erhalt eines Gutscheins ist ein ca. halbstündiges Beratungsgespräch vor Ort, in dem die persönlichen Voraussetzungen, das Weiterbildungsziel und die Anforderung an die Weiterbildung geklärt werden.

Bitte vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** bei der Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V. und erkundigen Sie sich, welche Unterlagen Sie mitbringen müssen.

**Ansprechpartner: Werner Sauermann, Telefon 07531/5981-56**
**E-Mail: sauermann@vhs-landkreis-konstanz.de**

Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

**Weitere Informationen und Kontakt:**
www.bildungspraemie.info
www.facebook.com/bildungspraemie
Kostenfreie Hotline: 0800 -26 23 000

## GESETZLICHE KRANKENKASSEN

fördern auf der Grundlage von § 20 SGB V die Teilnahme an Gesundheitskursen in den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht. In der Regel fördern die Krankenkassen keine Dauerangebote, sondern nur Einstiegskurse. Die genauen Details der Bezuschussung (Höhe, Häufigkeit etc.) erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse. Der Kursbesuch wird bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) von der Krankenkasse bezuschusst. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen.

Bitte erkundigen Sie sich vor der Kursbuchung bei Ihrer Krankenkasse nach den spezifischen Fördermöglichkeiten.

SBB CFF FFS

# SBB GmbH – mit dem seehas entspannt und sicher zu Ihrem nächsten VHS-Kurs fahren.

Mit dem DB Streckenagent immer rechtzeitig informiert – Ihr täglicher Begleiter für den Nahverkehr mit Push-Nachrichten zu Störungen und Alternativen für Ihre Strecke.

Mehr Informationen unter:
**www.sbb-deutschland.de/dbstreckenagent**

seehas