

auch online



Programm
September bis Dezember 2020

zusammen. weiter. vhs.

Investieren Sie in die Weiterbildung **Ihrer Mitarbeitenden!**



- · 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



₩ 0/a/18€/966/1e@whs-landkreis-konstanz.de



www.vhs-landkreis-konstanz.de

Anmeldung bitte unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de





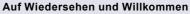
Was ist das für ein Jahr? - Auf zu neuen Ufern!

Frohen Mutes starteten wir ins Jahr 2020, ein spannendes Programm war vorbereitet und dann kam alles anders. Durch die Corona-Pandemie mussten wir unsere Geschäftsstellen drei Monate schließen. Doch unser Team hat kräftig weitergeplant, neue Kursangebote entwickelt und bewährte Kurse schnellstmöglich wieder an den Start gebracht. So gibt es nun ein vielfältiges Online-Angebot, damit Sie auch von zu Hause an lieb gewonnenen Kursen teilnehmen oder neue Kurse entdecken können.

Gleichzeitig bieten wir Ihnen auch für das Herbstsemester in gewohnter Weise ein buntes und umfangreiches Weiterbildungsprogramm im ganzen Landkreis, rund um die Themen Gesellschaft, Kultur, Sprachen, Kreativität und Gesundheit, bei dem wir alle Hygiene- und Abstandsregeln berücksichtigen.

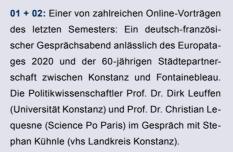
Eine weitere Neuerung erwartet Sie: Das Herbstsemester beginnt bereits am 1. September und endet am 31.12.2020. Das nächste Heft mit den Kursen von Januar bis März 2021 erhalten Sie ab Mitte Dezember. Ab 2021 gibt es dann drei Programmhefte pro Jahr. Das erste Heft wird die Kurse von Januar bis März enthalten, das zweite umfasst die Monate April bis August und die Sommer-vhs. Am 1. September beginnt dann das dritte Trimester. Wir reagieren damit auf aktuelle Entwicklungen in Gesellschaft und Politik, können stark nachgefragte Kurse zusätzlich einplanen und machen Ihnen das ganze Jahr über interessante Angebote. Handlicher wird das Programmheft obendrein.

Wir freuen uns, Sie wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Entdecken Sie unser Angebot, hier im Programmheft und auf unserer Webseite.



Im März verabschiedeten wir Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, die als stellv. Vorstand der vhs auch die Geschäftsstelle in Konstanz und den Fachbereich Politik und Gesellschaft leitete, mit großem Dank für Ihr Engagement und Ihren langjährigen Einsatz für die vhs. in den Ruhestand. Leider konnte die offizielle Verabschiedung aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden. Als neuen Leiter der vhs-Geschäftsstelle in Konstanz und Fachbereichsleiter Politik und Gesellschaft begrüßen wir Stephan Kühnle





03 + 04: Aufzeichnung der Reihe »Video-Talks«

von Südkurier und vhs im Bodenseeforum. Zu Gast waren u.a. Dr. Stefan Bushuven, leitender Oberarzt für Krankenhaushygiene am Gesundheitsverbund im Landkreis Konstanz und Prof. Dr. Axinja Hachfeld zum Thema Homeschooling und die Herausforderungen, die Schulschließungen für Familien mit sich bringen.

05: Anfang März begrüßte die Künstlerin Nicole Kalitta ihre Gäste zur Ausstellung »Lebenskraft« in der vhs-Galerie Konstanz.

- 06: »Die Kulissenschieber«, das Theaterensemble der vhs, spielte im Dezember und Januar 2019/20 sein neues Stück »Süßer die Glocken« in ausverkauften Sälen, hier im Milchwerk Radolfzell.
- 07: Elisa Ringendahl (r.), Doktorandin der Musikwissenschaft, hat bei Dr. Elke Franke, Dozentin an der vhs, Latein im Einzelunterricht gelernt und die anschließende Prüfung zum Latinum mit der Note 1,0 bestanden. Wir gratulieren!





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

Q 07731/9581-0 / -11/ -13/ -15

■ singen@vhs-landkreis-konstanz.de

Öffnungszeiten

Mo, Di 09.00-12.30 + 14.00-18.00 Uhr Mi, Fr 09.00-12.30 Uhr **Do** 08.00-15.30 Uhr

Anmeldung, Sekretariat Jutta Figlestahler, Doris Furtwängler, Margit Gut, Dorothee Jur **Leitung** Nikola Ferling **☑** ferling@vhs-landkreis-konstanz.de

Service Brigitte Heizmann, Ingeborg Peter, Gerald Sachon

.....

Geschäftsstelle Konstanz, Kulturzentrum am Münster, Katzgasse 7, 78462 Konstanz

Q 07531/5981-0/ -11/ -13/ -15/ - 35

Anmeldung, Sekretariat Tanja Brütsch, Verena Fuchs, Nadine Gering, Christine Hamm **▼ konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de Geschäftsstellenleitung** Stephan Kühnle **▼** kühnle@vhs-landkreis-konstanz.de Service Tatiana Dubinina, Manfred Hänsel, Raimund Kofler, Werner Schönhardt

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09.00-12.30 + 14.00-18.00 Uhr Mi, Fr 09.00-12.30 Uhr

Geschäftsstelle Radolfzell, Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell

**** 07732/89348-60

Öffnungszeiten

Mo, Di 09.00-12.30 + 14.00-16.00 Uhr

Mi, Fr 09.00-12.30 Uhr

Do 09.00-12.30 + 14.00-18.00 Uhr

Anmeldung, Sekretariat Irene Schüssler

.....

▼ radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de Geschäftsstellenleitung Uwe Donath ▼ donath@vhs-landkreis-konstanz.de Projektleitung »Demokratie leben«

Maria Fülberth **♦** 07732/89348-64 **▼** fuelberth@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Stockach, Hauptstraße 1, 78333 Stockach

**** 07771/9381-0

Anmeldung, Sekretariat Angelika Meucht, Marion Ramsperger

Service Ingrid Herzog, Angelika Wirtz

Öffnungszeiten

Mo, Di 09.00-12.30 + 14.00-16.00 Uhr

Mi, Fr 09.00-12.30 Uhr

Do 09.00-12.30 + 14.00-18.00 Uhr

▼ stockach@vhs-landkreis-konstanz.de Geschäftsstellenleitung Dr. Frank Weigelt **▼** weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

Besuchen Sie uns bei Facebook und Instagram!

- www.facebook.com/vhs.landkreis.konstanz
- www.instagram.com/vhslandkreiskonstanz
- Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter

Unsere Öffnungszeiten können sich ändern, bitte beachten Sie unsere Homepage www.vhs-landkreis-konstanz.de

Inhalt

Editorial ······ 1	Deutso
So erreichen Sie unsere Geschäftsstellen ·· 2	
So erreichen Sie unsere Fachbereiche ······ 4	Kursbera
Wichtig zu wissen ····· 5	Integration
Impressum 6	Berufssp
Aussenstellen ······ 7	Deutsch
	Deutsch-
Vorträge	Gebärde
10	Weg zur
Semesterauftakt	

Anmeldung bitte unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de



Kultur

Diskussionen Gespräche

Gesellschaft

Fit im Ehrenamt

Kompetenzentwicklung vhs unterwegs

Pädagogik

Ausstellungen Literatur & Schreiben Kunstwerkstatt Fotografie & Medien vhs & Jugendmusikschule Musik & Gesang Tanz & Theater Kunsthandwerk Tradition Handwerk

Gesundheit

Entspannung & Stressprävention Bewegung & Fitness Gesundheit & Körper Essen & Trinken

Schulabschlüsse

Abendhauptschule Abendrealschule Abendgymnasium



Grundbildungszentrum Lesen & Schreiben EDV & Medienkompetenz Englisch





Vhs Mehr Sprachers vhs Sprachers

für Fortgeschrittene -Prüfungen

ensprache Einbürgerung

Fremdsprachen vhs Mehr Sprachen: Mehr Wind Sprachenschule

Französisch Italienisch Sprachen der Welt

Beruf & Karriere

Berufliche Kompetenzen Weiterbildungsberatung Kaufmännisches Wissen Computer-Grundlagen Microsoft Office Webdesign Electronic Publishing

Firmenschulungen

Junge vhs & Familien vhs

Lesungen Kultur & Kreativität Bewegung Kinderkochkurse Fit für Schule & Prüfungen

Projekte



Stichwortverzeichnis 140

MIT GROSSEM ONLINE-**KURSANGEBOT**



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.

Ermäßigungen, Förderungen: siehe Umschlag hinten Innenseite



£3

Fachbereich

Vorträge

Stephan Kühnle

\$\cup\$ 07531/5981-12 \$\infty\$ kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de

Gesellschaft

Uwe Donath, Psychologie, Pädagogik

Control of the contr

Kultur

Dr. Frank Weigelt

4 07731/9581-56

weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

Gesundheit

Sabine Vogel, Bewegung und Gesundheit

C 07531/5981-31 ✓ vogel@vhs-landkreis-konstanz.de

.....

Uwe Donath, Essen und Trinken

C 07732/89348-61 donath@vhs-landkreis-konstanz.de

Schulabschlüsse

Nikola Ferling, Schulabschlüsse

Control of the co

......

Grundbildung

Laura Pacilli, Grundbildung

C 07531/5981-16 **№** pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

Fremdsprachen

Claudia von Muschwitz

C 07531/5981-25 ■ muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

Laura Pacilli, Italienisch

C 07531/5981-16 ■ pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

Beruf & Karriere

Dr. Birgit Waibel-Kolle

Control of the contr

Junge vhs & Familien vhs

Stephan Kühnle

Control of the co

Projekte

C 07531/5981-16 ■ pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

Deutsch

Ein persönliches Beratungsgespräch kann nur

mit Termin erfolgen.

Susanne Berenbach,

Kursberatung, Kursorganisation, Radolfzell und Stockach

07732/89348-63, berenbach@vhs-landkreis-konstanz.de

Monika Barz, Kursorganisation, Prüfungen

 $\ \ \, \textbf{\o} 07731/9581\text{-}31, \, \textbf{w} \, \text{barz@vhs-landkreis-konstanz.de}$

Christine Wenger, Abrechnung

Control of the contr

Nikola Ferling, Gesamtverantwortung

Rechnungswesen

Waltraud Fischer

\$\ 07731/9581-24 \$\ \sigma \text{fischer@vhs-landkreis-konstanz.de}

Gudrun Nestler

Control of the contr

Öffentlichkeitsarbeit/Marketing:

Kirstin Meditz

C 07731/9581-12 ■ meditz@vhs-landkreis-konstanz.de

Beratungsangebote

Werner Sauermann, Bildungsprämie

Control of the contr

Uwe Donath, Weiterbildungsberatung

Control of the co



Wichtig zu wissen

ZUM NEUEN PROGRAMMHEFT

Damit wir in Zeiten von Corona schneller auf aktuelle Entwicklungen reagieren können, werden unsere Programmhefte flexibler und erscheinen in kürzeren Abständen. Das nächste Programmheft mit den Kursen von Januar bis März 2021 erhalten Sie bereits ab Mitte Dezember 2020.

Aus Gründen der Übersichtlichkeit finden Sie im gedruckten Programmheft kurzgefasste Kursinformationen. Detaillierte Angaben zu allen Kursen, weiterführende und wichtige allgemeine Informationen finden Sie auf unserer Homepage/über uns, u.a.:

- unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
- Informationen nach Art. 13/Art. 14 DS-GVO über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung
- · Widerrufsbelehrung
- Informationen zum SEPA-Zahlungsverkehr und ein SEPA-Lastschriftmandat
- unseren Hygieneplan

Auf unserer Homepage informieren wir immer aktuell über neue Entwicklungen und neue Kurse, die noch nicht im gedruckten Programmheft stehen. Neue Kurse werden das ganze Jahr über geplant – deshalb lohnt es sich, immer wieder einmal auf unsere Homepage zu schauen. Abonnieren Sie auch unseren Newsletter, folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.



Dozentin Elianne Hutet



Dozentin Andrea Caballero Grellmann

SIE FINDEN IN DIESEM PROGRAMM-HEFT VIELE NEUE ONLINE-KURSE MIT DIESEM LOGO

Für alle Online-Kurse mit Zoom gilt:

Die Anmeldung sollte spätestens bis einen Tag vor Kursstart erfolgen, damit wir Ihnen rechtzeitig den Link zum Kurs zusenden können. Dafür benötigt die vhs bei der Anmeldung eine aktuelle E-Mail-Adresse von Ihnen.

Videokonferenztool:

Zoom – Für einen reibungslosen Ablauf empfiehlt sich die Installation von Zoom.

Systemanforderungen:

- Internetverbindung: kabelgebundene oder kabellose (3G der 4G/LTE)
- Lautsprecher und Mikrofon: eingebaut oder als USB-Plugin oder kabellos mit Bluetooth Webcam oder HD-Webcam; eingebaut oder als USB-Plugin oder Smartphone mit Android oder IOS

Unterstützte Betriebssysteme:

Mac OS X mit MacOS 10.7 oder neuer; Windows 10; Windows 8 oder 8.1; Windows 7; Windows Vista mit SP1 oder höher; Windows XP mit SP3 oder höher

.....

RUND UM IHRE KURSANMELDUNG

Unterschiedliche Kursgebühren resultieren aus unterschiedlichen Kursgrößen. Die genauen Gruppengrößen können wir – je nach den aktuellen Vorgaben – erst kurz vor Kursstart festlegen, wir drucken daher keine Teilnehmeranzahl ab. Aufgrund der aktuellen Vorgaben behalten wir uns vor, Gruppengrößen zu ändern oder Kurse zu verlegen, zu teilen oder abzusagen. Ihre Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Sollten Sie keinen Platz mehr bekommen, bitten wir Sie, sich auf die Warteliste setzen zu lassen. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Bei Änderungen, Absagen oder Überbelegungen von Veranstaltungen 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. Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel am letzten Kurstag ausgegeben oder per Post zugestellt.

SO MELDEN SIE SICH AN

Über unsere Homepage www.vhs-landkreiskonstanz.de können Sie Ihren Kurs selbst direkt buchen – jederzeit.

.....

Persönlich in unseren Geschäftsstellen, per E-Mail oder telefonisch.

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten auf Seite 2 und die Hinweise auf unserer Homepage. Wir sind auch in den Schulferien für Sie da. Unsere Sekretariate sind dann in der Regel vormittags besetzt.

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.

ANMELDEBESTÄTIGUNG

Alle Teilnehmenden erhalten nach ihrer verbindlichen Anmeldung eine Anmeldebestätigung – in der Regel per E-Mail.

.....

.....

SO BEZAHLEN SIE

Per Lastschrift-Verfahren, bar oder per EC-Karte in unseren Geschäftsstellen. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt in der Regel bei Kursbeginn.

Bankverbindung:

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

Wichtig zu wissen

ÜBERNAHME DER KURSGEBÜHR

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.

ZAHLUNGSVERZUG

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!

GUTSCHEINE

Verschenken Sie Wissen! In unseren Geschäftsstellen erhalten Sie schön gestaltete Gutscheine. Nach Wunsch entweder für einen bestimmten Kurs oder einen Geld-







Besuchen Sie uns bei Facebook und Instagram!

- www.facebook.com/vhs.landkreis.konstanz
- www.instagram.com/vhslandkreiskonstanz

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter

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

C 07731/9581-0
ferling@vhs-landkreis-konstanz.de

Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V., Postfach 0480, 78204 Singen Tel.: 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

Datenschutzbeauftragter:

Klimaneutral produziert

Steffen Emhardt, Em Etz GmbH

Layout & Gestaltung: www.artbastard.de Druck: Druckerei Konstanz GmbH Erscheinungsweise: 3 x jährlich





Übersicht der Angebote nach Ortsteilen / Außenstellen

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

Beginn	Kurstitel	Dozent		Seite
04.09.20	Lehrwanderung für Pilzfreunde	Elke Hofmann	s. Home	epage
11.09.20	Lehrwanderung für Pilzfreunde	Elke Hofmann	s. Home	epage
18.09.20	Lehrwanderung für Pilzfreunde	Elke Hofmann	s. Home	page
28.09.20	Rückenfit + Pilates	Petra Hammers	chmidt	65
29.09.20	Waldbaden	Werner Hornste	in	31
02.11.20	Allergene in Lebensmitteln	Annette Fahrner	r	73

ALLENSBACH

Auskünfte / Anmeldungen: Silvia Egenhofer, Im Reihetal 5 b, 78476 Allensbach **८** (privat) 07533/3985 **८** (dienstl.) 07533/801-42 **Fax** 07533/801-53

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
14.09.20	Elastisch und fit im Alter	Susanne Storch	66
14.09.20	Ganzkörperkräftigung	Regina Dürr-Maichle	67
15.09.20	Ganzkörperkräftigung	Maria Speh	67
15.09.20	Rückenfit	Maria Speh	62
15.09.20	Pilates	Ursula Cvrlje	63
15.09.20	Rückenfit	Maria Speh	62
24.09.20	Rückenfit	Regina Dürr-Maichle	62
24.09.20	Ganzkörperkräftigung	Regina Dürr-Maichle	67
28.09.20	Hatha Yoga	Jana Hotzel	57
29.09.20	Qigong	Gerold Gerber	55
30.09.20	BodyFit & Functional Training	Ulla Drodofsky	69
12.11.20	Film »THANK YOU FOR CALLING«	Klaus Scheidsteger	13

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
19.09.20	Spanisch für die Reise A1	Tamara Gómez-	106
		Lindenmayer	
21.09.20	Spanisch A1 für Anfänger	Dr. Jessica Lopez Pinto	107
22.09.20	Spanisch A2	Dr. Jessica Lopez Pinto	109
24.09.20	Spanisch B1	Dr. Jessica Lopez Pinto	111
28.09.20	Freies Malen mit Acryl	Heidrun Häußler	35
30.09.20	Spanisch A2	Tamara Gómez-	109
		Lindenmayer	
23.11.20	Freies Malen mit Acryl	Heidrun Häußler	35
12.12.20	Winterpilze	Heidrun Häußler	31

Auskünfte / Anmeldungen: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach C 07771/9381-0

stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
16.09.20	Zumba® Fitness	Tanja Längle	71
27.09.20	Instinktives Bogenschießen	Thomas Widinger	72
18.10.20	Instinktives Bogenschießen	Thomas Widinger	73

Auskünfte / Anmeldungen: Volkshochschule, Hauptstelle Singen **C** 07731/9581-0 **Fax** 07731/9581-33 **S** singen@vhs-landkreis-konstanz.de

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
22.09.20	Ganzkörperkräftigung	Sieglinde Nutz	6

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
01.10.20	POKE-BOWLS - mit Fisch	Sabine Torres-Prado	75
07.10.20	FUNctional Bodyworkout	Manon Ellenrieder	69
03.11.20	Aquarellmalerei	Boris Burakov	36
05.11.20	Malerei und Zeichnung	Boris Burakov	36
17.11.20	Tür- und Adventskränze	Gaby Ruhland	47
18.11.20	Tür- und Adventskränze	Gaby Ruhland	47
26.11.20	Lustvoll basisch schlemmen	Sabine Torres-Prado	75
03.12.20	Meal Prep to Go	Sabine Torres-Prado	75

GAILINGEN

Auskünfte / Anmeldungen: Anita Brütsch, Feuerwehrstraße 14 78239 Rielasingen-Worblingen 📞 07731/911137

a.z.vhs-rielasingen-worblingen@web.de

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
16.09.20	Ganzkörperkräftigung	Juliana Hummel	67
22.09.20	Rückhalt	Cornelia Boosz	60
24.09.20	Rückhalt	Cornelia Boosz	61
30.09.20	Spanisch A2	Guadalupe Garrido	109
01.10.20	Spanisch für Anfänger A1	Guadalupe Garrido	107
02.10.20	Waldbaden	Angela Klein	54
01.10.20	Spanisch für Anfänger A1	Guadalupe Garrido	107

GOTTMADINGEN

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

.....

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
14.09.20	Hatha Yoga	Diana Stoll-Bruno	57
18.09.20	Qigong	Ke Liu	55
24.10.20	Kaffeeseminar	Manfred Bönisch	76

Auskünfte / Anmeldungen: Mariola Meßmer, Steppbachbruck 6, 78247 Hilzingen Comparison of Comparison Comparison Comparison Comparison (Comparison Comparison Com

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite	
5.09.20	Waldbegehung mit dem Förster	Werner Hornstein	31	
6.09.20	Ganzheitliche Rückenschule	Bärbel Weigl	61	
6.09.20	Rückenfit	Bärbel Weigl	62	
7.09.20	Ganzkörperkräftigung	Bärbel Weigl	67	
7.09.20	Rückenfit	Bärbel Weigl	62	
3.09.20	Italienisch A2	RS. Virciglio-Mac-Nelly	y 104	
3.09.20	English Easy Conversation B1	Silke Fehrenbach	92	

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

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
17.09.20	Pilates	Marie-Claire Bär	63
30.09.20	Bodyforming	Martina Roth-Matt	68
30.09.20	BeckenbodenSchule®	Gabriele Beck	60
30.09.20	Bodyforming	Martina Roth-Matt	68
01.10.20	Ganzkörperkräftigung	Birgit Huber-Späth	68
06.10.20	Hatha Yoga	Roland Starz	58
27.10.20	Fingerfood und Snacks	Annerose Michalski	75
10.11.20	Pralinenworkshop	Annerose Michalski	75

Übersicht der Angebote nach Ortsteilen / Außenstellen

KONSTANZ-DETTINGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
07.09.20	Rückenfit - Pilates - Yoga	Yvonne Stegmann	65
22.09.20	Rückenfit - Pilates - Yoga	Susanne Storch	65
15.10.20	Töpfern - Plastisches Gestalten	Susanne Dürr	46
03.11.20	Töpfern - Plastisches Gestalten	Susanne Dürr	46
02.12.20	Töpfern für Schulkinder	Susanne Dürr	136

.....

KONSTANZ-DINGELSDORF

Auskünfte / Anmeldungen: Volkshochschule, Hauptstelle Konstanz ♣ 07531/5981-0

konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
15.09.20	Wirbelsäulengymnastik	Hans Grundler	61

KONSTANZ-LITZELSTETTEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
06.10.20	Französisch Conversation B2	Dr. ML. Meyer-Kohl	100
15.10.20	Weinland Portugal entdecken	Lothar Müller	76
05.11.20	Weinreise durch Südfrankreich	Lothar Müller	76
19.11.20	Weinreise durch Italien	Lothar Müller	76
03.12.20	Käse & Wein	Lothar Müller	76

MOOS

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
15.09.20	Pilates	Maria Rauch	64
15.09.20	Wirbelsäulengymnastik	Maria Rauch	61
29.09.20	Spanisch A2	Erika Brenner	110
01.10.20	Französisch Conversation B1	Maria Chimot-Treuner	100
05.11.20	Französisch Conversation B1	Maria Chimot-Treuner	100

.....

MÜHLHAUSEN-EHINGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
29.09.20	Hatha Yoga am Vormittag	Julia Grande-Lamey	58
10.10.20	Märchenspaziergang	Elisabeth Frank	135

MÜHLINGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
14.09.20	Pilates	Nathalie Speer	64

ORSINGEN-NENZINGEN

Auskünfte / Anmeldungen: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach

∪ 07771/9381-0

stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
01.09.20	Rückenfit	Bettina Trunk	62
02.09.20	Pilates	Alexandra Volk	63
16.09.20	Pilates	Alexandra Volk	64

RADOLFZELL-MÖGGINGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
17.09.20	Sanfte Fitnessgymnastik	Simone Schröter	66
17.09.20	smovey WALK & FIT®	Simone Schröter	72

RADOLFZELL-STAHRINGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
28.09.20	Spanisch A1	Silvana G. Luccarelli	108
02.11.20	St. Martin	Prof. Dr. W. Mezger	16

REICHENAU

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
14.09.20	Hatha Yoga	Evelin Steiger-Ott	59
16.09.20	Zumba® Fitness /Cardio Dance	Maria Guagliardi	70
17.09.20	Ganzkörperkräftigung	Laura Stiegler	68

RIELASINGEN-WORBLINGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
07.09.20	Hatha Yoga	Luzia Bach	58
07.10.20	Italienische Küche - Gnocchi	G. Malinconico	74
02.11.20	Zuschneiden und Nähen	A. Proietto-Batturi	49

STEISSLINGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
15.09.20	Hardanger-Stickerei	Sabine Togny	49
15.09.20	Hatha Yoga	Almuth Winopal	59
17.09.20	Pilates	Simone Stemmer	64
17.09.20	bodyART® strength	Simone Stemmer	67
17.09.20	Ganzkörperkräftigung	Simone Stemmer	68
28.09.20	English Conversation B2	Debjani Das	93
29.09.20	Spanisch A1 für Anfänger	Silvana G. Luccarelli	107
29.09.20	English Easy Conversation B1	Debjani Das	92
30.09.20	English Conversation C1	Debjani Das	93
30.09.20	English Conversation B2+	Debjani Das	93
22.10.20	FUNctional Bodyworkout	Natasha Müller	69
14.11.20	Goldschmieden	Uwe Berger	46

STOCKACH-ESPASINGEN

Auskünfte / Anmeldungen: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach

1. 07771/9381-0
2. stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
07.09.20	Pilates	Simone Will	63
30.09.20	Hatha Yoga	Gabriele Lorenz	58
07.10.20	Hatha Yoga	Roland Starz	58

STOCKACH-HINDELWANGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
15.09.20	Aktiv sein - mobil bleiben	Gudrun Pohlmann	66
16.09.20	Ausgleichs- und Rückengymnastik	Martina Mayer	61
24.09.20	Wirbelsäulengymnastik	Gisela Zwissler	65

STOCKACH-HOPPETENZELL

Auskünfte / Anmeldungen: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach

√ 07771/9381-0

stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
07.09.20	Pilates	Simone Will	63
22.09.20	Functional Training Vital®	Alexander Wolinski	69
28.09.20	Hatha Yoga	Gabriele Lorenz	59

......

STOCKACH-WAHLWIES

Auskünfte / Anmeldungen: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach ↓ 07771/9381-0

stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

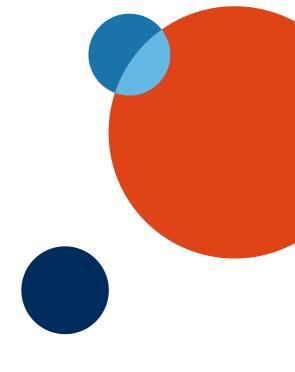
Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
14.09.20	Rückenfit	Bettina Trunk	63
15.09.20	Spielkreis >saitenzunge<	Diethard Köhnen	42
05.10.20	Salsa für Anfänger	Detlev Jung	42
05.10.20	Salsa - Schnuppertermin	Detlev Jung	42
07.10.20	Salsa für Fortgeschrittene	Detlev Jung	42
09.10.20	Schmieden	Martin Echterhoff	45
30.10.20	Schmieden	Martin Echterhoff	45
28.11.20	Eltern-Kind-Schmieden	Martin Echterhoff	136

STOCKACH-WINTERSPÜREN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
15.09.20	Wirbelsäulengymnastik	Martina Mayer	61

TENGEN

Beginn	Kurstitel	Dozent	Seite
14.09.20	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	70
17.09.20	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	70
23.09.20	Ganzkörperkräftigung	Sieglinde Nutz	68
29.09.20	Italienisch A2	Kirsten Bisi-Lux	104
13.10.20	Tipps rund ums Testament	A. Fischer-Seyfried	20
21.10.20	Schwindel	Dr. med. R. Blessing	18
05.11.20	Vorsorgevollmacht,	A. Fischer-Seyfried	20
	Patientenverfügung		





Vorträge

Der vhs-Klimaherbst ······ 11
Warum wir anders wirtschaften
müssen 12
Semesterauftakt ······· 13
Demokratie und Zivilgesellschaft ·········· 13
Die Präsidentschaftswahl
in den USA 13
Corona – und dann?! 14
Technik, Digitalisierung, KI ······ 14
Spannende Einblicke · · · · 14
Kultur 15
Geschichte & Religion 15
Erziehung & Pädagogik ······ 17
Gesundheit & Ernährung ······ 18
Persönlichkeit & Kommunikation · · · · 19
Verbraucherfragen ······ 19
Finanzen & Recht ····· 20
Vorträge im Überblick ····· 20



ANSPRECHPARTNER

Stephan Kühnle

Gesellschaft, Politik, Geschichte, Wissenschaft 07531/5981-12

■ kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de

Uwe Donath

Psychologie, Pädagogik

- **C** 07732/89348-61

VORTRAGSPROGRAMM

Wir präsentieren in jedem Semester ein vielfältiges und spannendes Vortragsprogramm mit prominenten Persönlichkeiten zu aktuellen Themen. Ergänzt werden unsere Präsenzvorträge um spannende Online-Vorträge im Rahmen der Reihe vhs.wissen live: in Kooperationen mit der Süddeutschen Zeitung, der Pinakothek der Moderne und acatech.

- Bei allen Vorträgen ist eine Voranmeldung erforderlich.
 Beachten Sie dazu die aktuellen Entwicklungen auf unserer
- Die Online-Vorträge werden mit dem Videokonferenztool Zoom durchgeführt. Technische Hinweise auf S. 5
- Die Vortragsgebühr beträgt 7,00 € außer es ist anders vermerkt.
- Studierende, Schülerinnen und Schüler haben zu allen Vorträgen freien Eintritt.
- · Bei Vorträgen kein Bankeinzug nur Abendkasse

Unsere Kooperationspartner:

vhs wissen live

Süddeutsche Zeitung



VORTRAGSPROGRAMM

vhs-Vortragskarte

- Mit der Vortragskarte für 25,00 € können Sie alle vhs-Vorträge dieses Semesters besuchen.
- Die Links zu allen Online-Vorträgen werden Ihnen auf Wunsch automatisch zugesendet.

......

NEU! vhs-Freundschaftskarte

Unterstützen Sie die vhs mit der Freundschaftskarte für 50,00 € pro Semester und werden Sie Freundin/Freund der vhs. Sie erhalten freien Eintritt zu allen vhs-Vorträgen und automatischen Zugang zu allen Online-Vorträgen.Wir laden Sie persönlich zum Semesterauftakt des Folgesemesters ein und Sie bekommen jeweils unser neuestes Programmheft nach Hause zugeschickt.



Der vhs-Klimaherbst

Durch die weltweite Corona-Krise ist die Diskussion des menschengemachten Klimawandels im Bewusstsein der Öffentlichkeit vorübergehend in den Hintergrund getreten. Doch die Klimaproblematik holt

uns wieder ein. Semesterhöhepunkt im vhs-Klimaherbst ist der Besuch des führenden deutschen Klimaforschers Prof. Dr. Stefan Rahmstorf. Was können wir noch tun, um die Klimakrise abzuwenden?



Prof. Stefan Rahmstorf DIE UNTERSCHÄTZTE KLIMAKRISE

Hat sich das Golfstromsystem verlangsamt? Wurden im Klimasystem bereits kritische Kipppunkte überschritten? Wie bekommen wir die Klimakrise in den Griff? Was bedeutet das Pariser Abkommen für uns, sind die deutschen Klimaziele ausreichend? Diese Fragen beantwortet Stefan Rahmstorf beim Semesterhöhepunkt des vhs-Klimaherbstes.

Konstanz, Kurs 10070

Prof. Stefan Rahmstorf, Klimaforscher, PIK Do, 19.11.20, 19.30-21.00 Uhr Bodenseeforum Konstanz · gebührenfrei

......



Prof. Max von Tilzer DER WELTWEITE KLIMAWANDEL Teil 1: Mythos oder wissenschaftliche Erkenntnis?

Wenn ein Thema wirtschaftliche oder politischgesellschaftliche Aspekte berührt, nimmt seine Diskussion ideologische Formen an. Die Klimadiskussion ist dafür ein gutes Beispiel.

Konstanz, Kurs 10071

Prof. Max von Tilzer, Biologe Do, 22.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Teil 2: Konsequenzen für Natur und menschliche Zivilisation

Der Rückgang der Polkappen und Gebirgsgletscher, der Anstieg des Meeresspiegels oder die Versauerung des Ozeans und das Ausbleichen von Korallenriffen. Mit welchen Konsequenzen müssen wir rechnen?

.....

Konstanz, Kurs 10072

Prof. Max von Tilzer, Biologe Mi, 04.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

① Der vhs-Klimaherbst ist eine Kooperation der vhs Landkreis Konstanz mit der HTWG Konstanz, der Gemeinwohlökonomie Regionalgruppe Bodensee, Fridays for Future Konstanz, Scientists for Future, dem Klima-Bündnis, des Nachhaltigkeitszertifikates des Green Office, des SQ-Zentrums der Universität Konstanz, der Stadtbibliothek Konstanz, dem Bodenseeforum Konstanz und der Stadt Konstanz.



Prof. Gerhard Reese WANDEL DICH, NICHT DAS KLIMA Jede/r Einzelne ist gefragt – und kann auch antworten!

Wie trägt unser alltägliches Handeln und Nichthandeln zum Klimawandel bei und welche psychologischen und gesellschaftlichen Mechanismen motivieren uns, etwas zu ändern

Digitales Angebot, vhs.wissen live, Kurs 10103

Prof. Gerhard Reese, Umweltpsychologe Do, 29.10.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

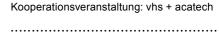
Prof. Wolfgang M. Heckl DIE KULTUR DER REPARATUR Wie wir der Wegwerfgesellschaft entkommen können

.....

Kaum ist die Garantie abgelaufen, gehen unsere Geräte kaputt. Das Display des Smartphones spinnt, der Laptop überhitzt und schaltet ab. Doch wir können der Wegwerfgesellschaft entkommen, indem wir wieder reparieren lernen.

Digitales Angebot, vhs.wissen live, Kurs 10132

Prof. Wolfgang M. Heckl, Generaldirektor Deutsches Museum, acatech Mitglied Di, 10.11.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei





Tina Götsch KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Die Frage zwischen gesundem und ungesundem Essen hat sich sicherlich jeder schon gestellt, aber wie steht es mit der Frage, ob das, was man isst, dem Klima nutzt oder schadet.

Radolfzell, Kurs 10074

Tina Götsch, Dipl.-Ing. Bauwesen, Energieberaterin Wohn- und Nichtwohngebäude
Do, 08.10.20, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 7.00 €

Warum wir anders wirtschaften müssen

Von der taz-Redakteurin, einem Historiker über Aktivisten einer Bürgerbewegung bis hin zum Ökonomen blickt die vhs konstruktiv kritisch auf die Entwicklung des deutschen Wirtschaftssystems.

Ohne dabei die historischen Wurzeln unseres Wirtschaftssystems aus den Augen zu verlieren, stellen sich renommierte Impulsgeber der Frage, ob und wenn ja, was wir an unserem Wirtschaften verän-

Unsere Wirtschaft – gestern, heute und in Zukunft



Ulrike Herrmann **DEUTSCHLAND - EIN WIRTSCHAFTS-**MÄRCHEN

Wie die Deutschen wirklich reich wurden Ludwig Erhard - »Vater« des Wirtschaftswunders? Bundesbank - »Hüterin der D-Mark«? Teure Wiedervereinigung? Es ist Zeit, sich von diesen Legenden zu verabschieden. Sonst verpassen wir unsere Zukunft.

Konstanz, Kurs 10060

Ulrike Herrmann, Wirtschaftsredakteurin taz Di, 06.10.20, 19.30-21.00 Uhr

.....





Die ungesteuerte Globalisierung hat zu einer ungeheuren Konzentration der Finanzvermögen geführt, zu hohen Schuldenständen und zu instabilen Märkten - national wie auch global. Was können wir dagegen tun?

Konstanz, Kurs 10061

instabile Finanzmärkte

Gerhard Schick, Vorstand der Bürgerbewegung Finanzwende Do, 15.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €



Die Reihe »Wirtschaft anders den-Landkreis Konstanz mit RENN.süd, der HTWG Konstanz, der Spitalstiftung Konstanz, der Gemeinwohlökotiative und der Stadtbibliothek



Christian Felber **GEMEINWOHL-ÖKONOMIE** Aufruf zur Revolution der Wirtschaftswissenschaft!

Der Initiator der Gemeinwohl-Ökonomie stellt Grundsatzfragen nach den Wurzeln der Disziplin und den Gründen der fatalen Verirrungen der Ökonomie. Er macht einen konkreten Vorschlag für eine ganzheitliche Wirtschaftswissenschaft.

Konstanz, Kurs 10062

Christian Felber, freier Publizist Do, 12.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · gebührenfrei



Prof. Clemens Wischermann DIE »SOZIALE MARKTWIRTSCHAFT« Ein Relikt des »Alten Europa«?

.....

Prägend für unsere Gesellschaft - Ist sie Auslaufmodell oder eine marktwirtschaftliche Alternative zur oft geforderten »Freien Marktwirtschaft«?

Eine Verteidigung der »Sozialen Marktwirtschaft«.

Konstanz, Kurs 10063

Prof. Clemens Wischermann, Historiker Mi, 25.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

.....



Prof. Niko Paech **ALL YOU NEED IS LESS** Wie in Krisenzeiten die Wachstumsfrage gestellt wird

15 Jahre alt ist das Konzept um »Weniger ist mehr«: Neu entflammt ist die Postwachstumsdiskussion durch die Bewegung »Fridays for Future« und die wirtschaftlichen und sozialen Folgen der Corona-Pandemie.

Konstanz, Kurs 10064

Prof. Niko Paech, Wirtschaftswissenschaftler Mo, 30.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · gebührenfrei

SEMESTERAUFTAKT

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

EINLADUNG ZUM SEMESTERAUFTAKT

Marco Politi DAS FRANZISKUS-**KOMPLOTT**

Der einsame Papst und sein Kampf um die Kirche

Das Ringen um die Zukunft der Kirche wird immer dramatischer, die Lage spitzt sich zu. Die Fronten sind verhärtet und oft weiß man nicht mehr, wer gegen wen und wofür kämpft. Mittendrin: Papst Franziskus. Der bekannte Vatikan-Insider Marco Politi beschreibt die tatsächliche Situation des Papstes, enthüllt dabei, fesselnd wie ein Thriller, dunkle Machenschaften im Vatikan und entlarvt erbitterte Feinde.

Radolfzell, Kurs 10010

Marco Politi, Journalist, Vatikanexperte Fr, 25.09.20, 20.00-21.30 Uhr Milchwerk · gebührenfrei, nur mit Anmeldung!

.....

DEMOKRATIE & **ZIVILGESELLSCHAFT**

Prof. Sven Jochem

KRISEN DER DEMOKRATIE

Auswege und Sackgassen

Gegenwärtig scheinen wir von einer Krise zur nächsten Krise zu taumeln. Und immer erscheint unserer Demokratie in Gefahr zu sein, in der Wissenschaft wird bereits von Post-Demokratie geredet.

Radolfzell, Kurs 10021

Prof. Sven Jochem, Politikwissenschaftler Mo, 19.10.20, 19.30-21.00 Uhr Milchwerk · 7,00 € Kooperationsveranstaltung: vhs + Demokratie Leben Radolfzell

Dr. Rolf Goessner WIE POLITISCH DÜRFEN **GEMEINNÜTZIGE VEREINE SEIN?**



Aberkennung der Gemeinnützigkeit bremst kritisch-bürgerschaftliches Engagement per Steuerrecht aus und schadet einer lebendigen Demokratie. Was kann dagegen getan werden?

Konstanz, Kurs 10095

Dr. Rolf Goessner. Rechtsanwalt. Publizist Mo, 12.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · aebührenfrei Kooperationsveranstaltung: vhs + VVN-BdA

FILM: »THANK YOU FOR CALLING« Mit anschließender Diskussion mit Klaus Scheidsteger

Film über die Schadensersatzprozesse von amerikanischen Krebskranken gegen die gesamte Mobilfunkindustrie, der aufzeigt, wie die Risiken der Funktechnik vor den Verbraucher/-innen verborgen werden.

Allensbach, Kurs 10035

Klaus Scheidsteger, Filmemacher Do, 12.11.20, 19.30-21.00 Uhr Bürgertreff Allensbach, Hörenbergstraße 15

.....

Kooperationsveranstaltung: vhs + AK Esmog BUND Allensbach

Prof Michael Butter

VERSCHWÖRUNGS-THEORIEN

Charakteristika - Funktionen - Folgen

Was macht Verschwörungstheorien aus und warum glauben Menschen an sie?

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10108

Prof. Michael Butter, Amerikanist Di, 01.12.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone gebührenfrei

Prof. Butter kommt am 12.01.21 nach Konstanz.

JOURNALISMUS STATT PANIK Von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten

Die Investigativiournalisten Georg Mascolo und Lena Kampf diskutieren im Online-Gespräch über die Verantwortung der Medien in diesen besonderen Zeiten.

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10110

Lena Kampf, Georg Mascolo, Leiter der Recherchekooperation SZ, NDR, WDR Di. 15.12.20. 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · aebührenfrei

Kooperationsveranstaltung: vhs + SZ

DIE PRÄSIDENTSCHAFTSWAHL IN DEN USA

Hubert Wetzel

DIE USA VOR DER WAHL UND AM ABGRUND?

Einschätzungen zur Lage der Nation kurz vor der Präsidentschaftswahl.

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10100

Hubert Wetzel, USA-Korrespondent der Süddeutschen Zeitung Di, 29.09.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei Kooperationsveranstaltung: vhs + SZ

.....

Ulrich Büttner **RUPERT MURDOCH UND STEPHEN BANNON - DIE RECHTSKONSER-**

VATIVE ACHSE DER USA

Um die aktuelle Politik des Präsidenten Trump zu verstehen, muss man den Medienzar Rupert Murdoch und den rechten Vordenker Stephen Bannon kennen.

Konstanz, Kurs 10442

Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer Di, 27.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Ulrich Büttner
TRUMP ODER BIDEN –
DAS WAHLSYSTEM DER USA

Wie wird der Präsident gewählt?

Der Präsident der USA gilt als die mächtigste Person der Welt, alle vier Jahre sind die Blicke auf die Vereinigten Staaten gerichtet.

Konstanz, Kurs 10441

Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer Mo, 02.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

.....

Prof. Stephan Bierling KOMMENTAR UND DISKUSSION ZUM ERGEBNIS DER PRÄSIDENTSCHAFTS-WAHL IN DEN USA



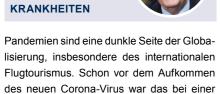
Der neue Präsident ist gewählt. Wahlergebnis und die Stimmung rund um die Wahl wird Politwissenschaftler Stephan Bierling für uns kommentieren

Digitales Angebot, vhs.wissen live

Prof. Stephan Bierling, Politikwissnschaftler Do, 05.11.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

CORONA - UND DANN?!

Prof. Jörg Hacker
PANDEMIEN – CORONA
UND DIE NEUEN
GLOBALEN
INFEKTIONS-



ganzen Reihe von Infektions-krankheiten der

Fall, wie bei Cholera, HIV (Aids), Influenza.

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10101

Prof. Jörg Hacker, Infektionsbiologe, Präsident a.D. des Robert-Koch-Instituts Fr, 02.10.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

Prof. Thomas Pogge

GESUNDHEIT

zugutekommen?

GERECHTIGKEIT UND



Wie kann die Pharmaforschung allen

Arzneimittel: Mit die größte, aber auch teuerste Errungenschaft der Menschheit. Wie könnte eine Lösung aussehen, damit die Industrie genügend forscht und Medikamente zu einem niedrigeren Preis angeboten werden?

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10106

Prof. Thomas Pogge, Professor für Philosophie und Internationales, Yale University Fr, 20.11.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

CORONA UND DIE FOLGEN

Ressort Wissen-Redakteure Hanno Charisius und Berit Uhlmann sprechen über die Folgen von Corona.

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10107

Hanno Charisius, Berit Uhlmann, Wissen-Redakteure, Süddeutsche Zeitung
Di, 24.11.20, 19.30-21.00 Uhr
Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone ·
gebührenfrei
Kooperationsveranstaltung: vhs + SZ

TECHNIK, DIGITALISIERUNG, KI

Prof. Dieter Spath MP3, INDUSTRIE 4.0, 5G

Wie kommt das Neue in die Welt?

Wie werden reale Werte geschaffen? Durch innovative Produkte und Dienstleistungen, die sich durch technischen Vorsprung, hohe Qualität und klaren Kundennutzen auszeichnen?

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10130

Prof. Dieter Spath, Präsident, Deutsche Akademie der Technikwissenschaften Di, 08.09.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei Kooperationsveranstaltung: vhs + acatech

Prof. Klaus Mainzer

KI – WANN ÜBERNEHMEN DIE MASCHINEN?



Löst die künstliche Intelligenz den Menschen ab?

Smartphones, die mit uns sprechen, Armbanduhren, die unsere Gesundheitsdaten aufzeichnen, Arbeitsabläufe, die sich automatisch organisieren, Autos, Flugzeuge und Drohnen, die sich selber steuern: technische Beispiele einer vernetzten Welt intelligenter Systeme.

Digitales Angebot, vhs.wissen live Kurs 10131

Prof. Klaus Mainzer, Philosoph Di, 22.09.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone gebührenfrei

Kooperationsveranstaltung: vhs + acatec

SPANNENDE EINBLICKE

Marcus Schwarz



GEHEN Ein Entomologe auf der Spur des Verbrechens

Wenn jemand stirbt, feiert die Natur ein »Festbankett«. Aber können die natürlichen Gegebenheiten tatsächlich wichtige Fakten liefern, die zur Aufklärung beitragen? Wie bestimmt man den Todeszeitpunkt mithilfe von Insekten? Und wie lange lag die Leiche wirklich am See? – die spektakulärsten Fälle aus dem gleichnamigen Buch.

Singen, Kurs 10080

Marcus Schwarz,
Forensischer Entomologe
Di, 17.11.20, 20.00-21.30 Uhr
Stadthalle, Hohgarten 4 ⋅ 7,00 €
Vorverkauf: Tourist-Info und Stadthalle

Konstanz, Kurs 10081

Marcus Schwarz, Forensischer Entomologe Mo, 16.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

KULTUR

Das Gedankengut von Joseph Beuys ist weit über die Kunstwelt hinaus in die Gesellschaft eingedrungen. Am 12. Mai 2021 würde diese einflussreiche Persönlichkeit ihren 100. Geburtstag feiern. Zu diesem Anlass finden an vielen Orten der Welt große Ausstellungen statt, um das Werk neu zu betrachten. In der Pinakothek der Moderne in München befindet sich mit rund 300 Exponaten eine der größten Sammlungen seiner Arbeiten.

Kooperationsveranstaltung: vhs + Pinakothek der Moderne

Dr. Corinna Thierolf

JOSEPH BEUYS »DAS ENDE DES 20. JAHRHUNDERTS«



Live aus der Pinakothek der Moderne

Die raumgreifende Installation »Das Ende des 20. Jahrhunderts« wirft Fragen zum Zusammenleben von Menschen in der Gesellschaft auf

Digitales Angebot, vhs.wissen live

Dr. Corinna Thierolf, Hauptkonservatorin, Mo, 21.09.20, 18.00-19.30 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

.....

Dr. Corina Thierolf JOSEPH BEUYS »MULTIPLES«

Live aus der Pinakothek der Moderne

Die kleinformatigen Objekte, die »Multiples« hat Beuys als »Vehikel« definiert, um Ideen zu transportieren. Wie können wir die Botschaften, falls sie rätselhaft erscheinen, dechiffrieren?

Digitales Angebot, vhs.wissen live

Dr. Corinna Thierolf, Hauptkonservatorin Mo, 05.10.20, 18.00-19.30 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

 Ausführliche Veranstaltungsankündigungen finden Sie auf www.vhs-landkreis-konstanz.de

Dr. Yvonne Istas GUSTAV ROCKHOLTZ – VOM ORIENT

ZUM BODENSEE



Wie der Maler Gustav Rockholtz um 1900 in den Orient zog, sich nach dem Ersten Weltkrieg in Stockach niederließ und dort seine letzte Heimat fand: Einblick in idyllische Bodenseelandschaften und Reiseimpressionen.

Stockach, Kurs 10016

Dr. Yvonne Istas, Museum Rosenegg
Mo, 12.10.20, 19.00-20.30 Uhr
Kulturzentrum »Altes Forstamt« · 5,00 €
Mitglieder Hegau-Geschichtsverein 4,00 €
Kooperationsveranstaltung: AK Landeskunde/Landesgeschichte im Hegau Geschichtsverein + Stadtmuseum Stockach + vhs

Henry Gerlach CARL VON HÄBERLIN – GEMALTE GESCHICHTE



Um die Jahrhundertwende einer der bekanntesten deutschen Historienmaler: Viele seiner wichtigsten Werke befinden sich in Konstanz und der Schweiz. Zeit, einen fast vergessenen Maler wiederzuentdecken!

......

Konstanz, Kurs 10302

Henry Gerlach, Kunsthistoriker Fr, 16.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7.00 €

Dr. Caspar Battegay

DIE ERFINDUNG DES (JÜDISCHEN) ESSENS



Popkultur, Ernährung, Identität

Warum wurden in der Corona-Krise so viele Konserven, Mehl und Zucker gekauft, obwohl die Versorgungssicherheit nie gefährdet war? Mit bestimmten Nahrungsmittel werden auch kulturelle Werte verbunden.

Digitales Angebot, vhs wissen live Kurs 10105

Dr. Caspar Battegay, Basel Do, 12.11.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone gebührenfrei Die Online-Ringvorlesung »Blut und Tinte«: Literatur und Medizin« ist eine Kooperationsveranstaltung der Universität Konstanz, der Charité – Universitätsmedizin Berlin, der Europäischen Künstlergilde für Medizin und Kultur, des Einstein-Zentrums und der vhs Landkreis Konstanz.

Prof. Jahid Selouli, Prof. Markus Vinzent CHRONISCH STERBEN UND MITSTERBEN

Digitales Angebot, Kurs 10200

Prof. Jahid Selouli, Chirurgie der Charité, Schriftsteller; Prof. Markus Vinzent, Religionshistoriker, Autor, Seelsorger, Mi, 28.10.20, 17.00-19.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

Prof. Dr. Malek Bajbouj, Moritz Rinke GLÜCK

Digitales Angebot, Kurs 10201

Prof. Malek Bajbouj, Charité – Universitätsmedizin Berlin; Moritz Rinke, Dramaturg, Romanautor
Mi, 25.11.20, 17.00-19.00 Uhr
Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone ·
gebührenfrei

GESCHICHTE & RELIGION

Dr. Stephan Grigat DER EXODUS DER JUDEN AUS DER ARABISCHEN WELT UND DEM IRAN



Diskriminierung, Flucht und Vertreibung der jüdischen Flüchtlinge aus arabischen Ländern und dem Iran und warum dies bisher kaum thematisiert wurde.

Konstanz, Kurs 10450

Dr. Stephan Grigat, Institut für Judaistik und Philosophie, Uni Wien Mi, 07.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · gebührenfrei Kooperationsveranstaltung: Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz e.V. + vhs

Eine Veranstaltungsreihe der vhs, der Petrus und Paulus Pfarrei und des K9.

Prof. Michael Albus



Berge sind nach dem uralten 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 sie erloschene oder noch tätige Vulkane, die durch ihre schöne Form schon beim 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 drei Abenden werden je zwei Folgen der Filmreihe gezeigt. Danach steht Michael Albus für Fragen und zum Gespräch zur Verfügung.

KAILASH UND OL DOINYO LENGAI Heilige Berge in Tibet und Tanzania Konstanz, Kurs 10052

Prof. Michael Albus, Theologe, TV-Journalist, Buchautor Di, 06.10.20, 19.30-21.00 Uhr K 9, Hieronymusgasse 3 · 7,00 €

LICANCÁBUR UND **SAN-FRANCISCO-PEAKS**

Heilige Berge in Chile und

Nordamerika Konstanz, Kurs 10053

Prof. Michael Albus, Theologe, TV-Journalist, Buchautor Di, 13.10.20, 19.30-21.00 Uhr K 9, Hieronymusgasse 3 · 7,00 €

FUJIYAMA UND GUNUNG AGUNG Heilige Berge in Japan und auf Bali Konstanz, Kurs 10054

.....

Prof. Michael Albus, Theologe, TV-Journalist. Buchautor Di, 20.10.20, 19.30-21.00 Uhr K 9, Hieronymusgasse 3 · 7,00 €

Prof. Werner Mezger



ST. MARTIN

Martin von Tours ist Architekt Europas, einer der populärsten Heiligen, ein Kinderheld, der den Mantel teilt und sein Gedenktag am 11.11. ist gleichzeitig Karnevalsauftakt.

Radolfzell-Stahringen, Kurs 10484

Prof. Werner Mezger, Kulturanthropologe Mo. 02.11.20. 19.30-21.00 Uhr Rathaus · 7 00 € Kooperationsveranstaltung: vhs + Ortschaftsrat Stahringen + Schoofwäscherzunft Stahringen

Konstanz, Kurs 10483

Prof. Werner Mezger, Kulturanthropologe Do, 05.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Prof. Jan Assmann



ZEITALTER **DES GLAUBENS**

Aufstieg und Niedergang der uns vertrauten Form der Religion

Vortrag des renommierten Ägyptologen und Friedenspreisträger des Deutschen Buchhandels 2018 im Konstanzer Wolkensteinsaal mit Liveübertragung.

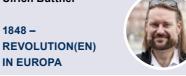
Konstanz, vhs.wissen live Kurs 10310

Prof. Jan Assmann, Ägyptologe Do, 10.12.20, 19.30-21.00 Uhr Kulturzentrum, Wolkensteinsaal · 7,00 €

Alternativ können Sie diese Veranstaltung auch von zu Hause auf Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone ansehen. Anmeldung für kostenlosen Zugangslink erforderlich.

Abonnieren Sie den monatlichen vhs Newsletter

Ulrich Büttner



Aufbegehren des Bürgertums, ein Kampf um Demokratie und Liberalismus bei gleichzeitigem Aufkommen erster sozialistisch-kommunistischer Ideen: All das war 1848 - ein Bezugspunkt unserer heutigen Gesellschaft.

Radolfzell, Kurs 10322

Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer Mi. 14.10.20. 19.30-21.00 Uhr Stadtmuseum, Seetorstraße 3 · 7,00 € Kooperationsveranstaltung: vhs + Stadtmuseum Radolfzell

.....

Kersten Knipp

FRANKREICH UNTERM HAKENKREUZ

Wie Nazi-Deutschland Frankreich besetzte. eine Todesmaschinerie installierte, der über 75 000 Juden zum Opfer fielen und wie mit der reaktionären, antisemitischen Politik Frankreichs kollaboriert wurde.

Konstanz, Kurs 10300

Kersten Knipp, Journalist Di, 20.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €, DIG, GCJZ, JGK, Stolpersteine frei Kooperationsveranstaltung: vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz e.V. + Initiative Stolpersteine +VVN-BDA

Markus Wolfer



DR. MED. LUDWIG **FINCKH UND DIE** NS-RASSENHYGIENE

»Heimat-Dichter« und »Rosendoktor« von der Höri sowie gefährlicher Vordenker der NS-«Rassenhygiene«.

Konstanz, Kurs 10344 Markus Wolter, MA, Historiker Mo, 23.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Anlässlich 75 Jahre Befreiung KZ Auschwitz 2020

Michael Stacheder



»SPÄTES TAGEBUCH«

Aus den Erinnerungen von Max Mannheimer (1920-2016), der die KZ-Hölle überlebt und das Erlittene für die Nachgeborene festgehalten hat.

Stockach, Kurs 10332

Michael Stacheder, Regisseur für Schauspiel und Musiktheater Mo, 02.11.20, 19.30-21.00 Uhr Stadtbücherei · 7.00 € Kooperationsveranstaltung: vhs + Stadtbücherei Stockach + Stadtmuseum Stockach

Konstanz, Kurs 10330

Michael Stacheder, Regisseur für Schauspiel und Musiktheater Di. 03.11.20. 19.30-21.00 Uhr Kulturzentrum, Wolkensteinsaal, Wessenbergstr. 43 · gebührenfrei Kooperationsveranstaltung: Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz e.V. + vhs + Kulturamt Konstanz + Stadtbibliothek Konstanz

.....

Dr. Herbert Brettl



AN DEN RAND GEDRÄNGT

Aspekte zur Diskriminierung, Stigmatisierung, Marginalisierung und Verfolgung der Roma im Burgenland im 20. Jahrhundert -Wie der Genozid an den Roma vorbereitet und vollzogen wurde.

Konstanz, Kurs 10333

Dr. Herbert Brettl, Historiker Mi, 28.10.20, 19.30-21.30 Uhr vhs · gebührenfrei Kooperationsveranstaltung: Initiativen Stolpersteine Konstanz und Singen + Arbeitskreises Sinti/Rom und Kirchen Baden-Württemberg + des Verbandes Deutscher Sinti

und Roma, LV Baden-Württemberg + vhs

Thomas Warndorf JOHANN GEORG ELSER: SPURENSUCHE IM BODENSEERAUM



Lesung und Vortrag

Die Zeit des Widerstandskämpfers Georg Elser am Bodensee und wie die kürzlich entdeckten »Berliner Protokolle« Auskunft über die Verhöre geben.

Stockach, Kurs 10420

Thomas Warndorf, M.A., Historiker Mo. 16.11.20. 19.00-20.30 Uhr Kulturzentrum »Altes Forstamt«. Salmannsweilerstr. 1 · 5.00 € Mitglieder Hegau-Geschichtsverein · 4,00 € Kooperationsveranstaltung: AK Landeskunde/Landesgeschichte im Hegau Geschichts-

verein + Stadtmuseum Stockach + vhs

......

Dr. Michael Losse »BURGENSTERBEN« AM WESTLICHEN

BODENSEE



Hegau - Hochrhein - Klettgau - Linzgau -

Wie es im Spätmittelalter bis zum 19. Jahrhundert zum Burgensterben kam und welche Rolle der wirtschaftliche Niedergang der Ritter und der Bedeutungsgewinn der Städte spielte - Erklärungen und Spurensuche.

Stockach, Kurs 10017

Dr Michael Losse M A Mo, 30.11.20, 19.00-20.30 Uhr Kulturzentrum »Altes Forstamt« · 5,00 € Mitglieder Hegau-Geschichtsverein · 4,00 € Kooperationsveranstaltung: AK Landeskunde/Landesgeschichte im Hegau Geschichtsverein + Stadtmuseum Stockach + vhs

.....

Michael Müllner

DIE FÄHRE »90 JAHRE: **ENTWICKLUNG. BESONDERE GESCHICHTEN UND FAKTEN«**

Begleitprogramm zur Ausstellung »Die Fähre Konstanz-Meersburg«

Die Fähre Konstanz-Meersburg verbindet seit über 90 Jahren Menschen, Städte und Regionen. Was passierte in den 90 Jahren: von Geburten bis hin zu Rettungsaktionen. Auf der Fähre ist alles möglich.

Konstanz, Kurs 20001B

Michael Müllner, Stadtwerke Konstanz Sa. 31.10.20. 14.00-15.30 Uhr vhs · gebührenfrei

ERZIEHUNG & PÄDAGOGIK

Stefanie Mädel SPIELEN UND LERNEN: **TIPPS UND TRICKS** FÜR ALTERSGE-**RECHTES SPIELEN**



Vortrag für Eltern

Alleine mit Kindern zu Hause fällt Eltern manchmal die Decke auf den Kopf und die Ideen für kreative Beschäftigungen gehen aus. Wie viel sollten Eltern itspielen, vorspielen, zuschauen, anleiten oder auch die Kinder einfach sich selbst überlassen?

.....

Konstanz, Kurs 10600

Stefanie Mädel, Psychologin Di. 06.10.20. 19.00-20.30 Uhr vhs · 7.00 €

Prof. Kathleen Wermke



VON MELODIEN ZU WÖRTERN

Wie Babys Sprache(n) lernen

Weinen Mädchen anders als Jungen? Wie werden aus ersten Artikulationsbewegungen Silben? Was verbindet die Sprach-entwicklung von Babys mit dem Gesangerlernen junger Singvögel? Was können Eltern tun, damit Babys Sprache(n) besser lernen?

Digitales Angebot, Kurs 10102

Prof. Kathleen Wermke, Biologin Mi, 14.10.20, 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

Ulrich Büttner, Agnieszka Podwórna **UNTER EINEM DACH:** DER SCHLÜSSEL ZU GLÜCKLICHEN KINDERN UND ELTERN

.....

Mit der richtigen Erziehung Grundsteine legen, die Entwicklung der Kinder zu unterstützen und sie zu gereiften und glücklichen Persönlichkeiten heranwachsen zu lassen, ohne sich als Eltern aus den Augen zu verlieren.

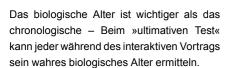
Konstanz, Kurs 10603

Ulrich Büttner, Agnieszka Podwórna Mi, 25.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7.00 €

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Dr. Dr. Michael Despeghel





Singen, Kurs 10641

Dr. Dr. Michael Despeghel, Sportwissenschaftler, Autor Di, 13.10.20, 20.00-21.30 Uhr Stadthalle, Hohgarten 4 · 7,00 € Kooperationsveranstaltung: vhs + Wissens-

Vorverkauf: Tourist-Info und Stadthalle

.....

Das Arzt-Patienten-Forum ist eine Kooperation zwischen der vhs Landkreis Konstanz und der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW). Ortsansässige Ärzte referieren in diesem Rahmen über ausgewählte Fachthemen und bieten die Möglichkeit, mit Interessierten direkt zu diskutieren und Fragen zu klären.

Dr. Anette Pohlmeier

FIBROMYALGIE -**EIN LEBEN UNTER SCHMERZEN?**

Am Fibromyalgie-Syndrom erkranken vorwiegend Frauen im Alter von 20 bis 50 Jahren. Sie leiden unter starken Druck-, Zug- und Bewegungsschmerzen an Sehnen, Bändern und Muskeln.

Radolfzell, Kurs 10662

Dr. Anette Pohlmeier, Allgemeinmedizinerin, Schmerztherapeutin Mo, 09.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Dr. Dana Mergner

WENN CHRONISCHER **SCHMERZ ZUR KRANKHEIT WIRD**

Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers und können auch zum eigenständigen Problem werden und sich sogar sozusagen ins Gehirn »einbrennen«. Eine solche Schmerzkrankheit bedarf oft spezieller Kenntnisse und Maßnahmen, um sie zu bekämpfen.

Konstanz, Kurs 10670

Dr. Dana Mergner, Schmerztherapeutin Di, 24.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7.00 €

......

Dr. med. Reiner Blessing

SCHWINDEL - WENN **DIE WELT SICH DREHT**

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.

Tengen, Kurs 10671

Dr. Reiner Blessing, HNO-Arzt Mi, 21.10.20, 19.30-21.00 Uhr Grund- und Hauptschule, Schulstraße 11 7.00€

......

Dr. Sven Eisold

HÄMORRHOIDEN UND CO.

Was leistet die moderne Laserproktologie?

Erkrankung am Enddarm bzw. Darmausgang sind häufig. Hämorrhoiden, aber auch Analfissuren, Analfisteln und Abszesse können zu akuten oder chronischen Beschwerden führen. Wie kann geholfen werden?

Stockach, Kurs 10673

Dr. Sven Eisold, Chefarzt der Chirurgie Mi, 04.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Annette Fahrner



Allergene in Lebensmitteln

REIZENDE ZUTATEN

Allergene sind in aller Munde. Glutenfreies Brot, lactosefreie Milch und Bouillon ohne Sellerie. Im Vortrag wird der Unterschied zwischen Allergie, Intoleranz und Unverträglichkeit dargestellt.

Aach, Kurs 10615

Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin Mo. 02.11.20. 19.00-20.30 Uhr Rathaus, alter Schulsaal · 7.00 €

Radolfzell, Kurs 10616

Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin Di. 17.11.20. 19.00-20.30 Uhr vhs · 7,00 €

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?

Konstanz, Kurs 10617

Annette Fahrner, Lebensmittelchemikerin Di, 13.10.20, 19.00-20.30 Uhr vhs · 7,00 € Kooperationsveranstaltung: vhs + Stadtbibliothek Konstanz

Sabine Torres-Prado



BASENFASTEN -DETOX FÜR IHRE ORGANE

Warum es, gerade nach der Corona-Epidemie, so wichtig und hilfreich sein kann, Ihren Körper mit einer ausgewogenen, vitamin- und mineralstoffreichen, gesunden, veganen, basischen und gleichzeitig entzündungshemmenden Ernährung zu unterstützen?

Radolfzell, Kurs 10619

Sabine Torres-Prado, Ernährungsberaterin Mo, 28.09.20, 19.00-20.30 Uhr vhs · 7,00 €

Die vhs Landkreis Konstanz und der Hospizverein Konstanz bieten jedes Semester gemeinsam Vorträge und Kurse an, die den Tod und das Sterben thematisieren.

Dr. Melitta Breznik



MUTTER, CHRONIK **EINES ABSCHIEDS**

Lesung und Gespräch

Aus der Perspektive der Pflegerin, Ärztin und Tochter beschreibt Melitta Breznik mit genauem Blick die Veränderungen von sich und ihrer Mutter in ihren letzten Tagen: Momente der Verbundenheit, der Trauer, des Lichts, Kleinigkeiten erstrahlen in schlichter Schönheit – wie möchten wir dem Tod begegnen?

Konstanz, Kurs 10202

Dr. med. Melitta Breznik, Fachärztin für Psychiatrie/Psychotherapie Mo, 02.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7 00 €

JETZT FÜHL ICH MICH SICHERER

Kurs in letzter Hilfe Der Hospizverein Konstanz möchte Sie

als Laie ermutigen, sich schwerkranken und sterbenden Mitmenschen zuzuwenden. Der Kurs vermittelt dabei mehr Handlungssicherheit. Themen sind: Was passiert in den letzten Wochen und Tagen, welche körperlichen, psychischen und soziale Bedürfnisse haben Menschen in der letzten Lebensphase, was bedeutet Umsorgen am Lebensende. Wie gelingt Selbstfürsorge als Begleiter und wer kann unterstützen?

Konstanz, Kurs 10620

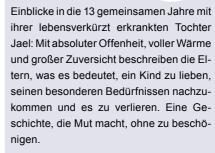
Astrid Brugger, SAPV Team Singen, Krankenschwester, Fachkraft für Palliative Care, Gabriele Grunwald, Koordinatorin im Hospizverein Konstanz, Krankenschwester, Fachkraft für Palliative Care Sa, 21.11.20, 09.00-16.00 Uhr Hospizverein Konstanz, Talgartenstr. 2 · 30,00€

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.

Shabnam Arzt, Wolfgang Arzt

UMARMEN UND LOSLASSEN



Radolfzell, Kurs 10700

Wolfgang Arzt, Shabnam Arzt, Pädagogen, Buchautoren Mi, 18.11.20, 19.30-21.00 Uhr Milchwerk · 7 00 € Kooperationsveranstaltung: vhs + Kinderund Jugendhospizarbeit

PERSÖNLICHKEIT & KOMMUNIKATION

Thomas Stelling MIT GEWALTFREIER **KOMMUNIKATION DIE WELT** VERBESSERN?



Marshall B. Rosenberg hat einen Prozess der Kommunikation und Konfliktlösung erarbeitet, in dem Empathie, Transparenz und das Verbindende von uns Menschen grundlegend sind. Was ist ihr Kern? Wo wird sie eingesetzt?

Konstanz, Kurs 10720

Thomas Stelling, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Berater, Mediator Mi, 14.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

.....

Silke Weinig



OH DU STRESSIGE!

So feiert man entspannt Weihnachten!

Was tun, wenn der Baum umkippt, Streit ausbricht oder die Geschenke nicht gefallen? Tricks und Tipps für ein effizientes Zeit- und Konfliktmanagement - nicht nur für eine entspannte Weihnachtszeit!

Konstanz, Kurs 10723

Silke Weinig, Kompetenzberaterin, Trainerin für Selbstmanagement Mo. 23.11.20. 19.00-21.00 Uhr vhs · 7.00 €

VERBRAUCHERFRAGEN

Tina Götsch





Förderung und Optimierung

Kooperationsveranstaltung: vhs + Verbraucherzentrale BW

Alte raus und Neue rein - wenn das so einfach wäre. Viele Halbwahrheiten geistern zum Heizungstausch durch die Presse und das Netz. Doch wann muss meine alte Heizung wirklich raus, was kostet das und wie wird es gefördert?

Digitales Angebot, Kurs 12111

Tina Götsch, Energieberaterin

Mo. 12.10.20. 19.30-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · 7,00 € inkl. Material

.....

Singen, Kurs 12112

Tina Götsch, Energieberaterin Mi, 11.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7.00 € inkl. Material

Stefan Pfaff

TIPPS UND TRICKS RUND UM DIE IMMOBILIE



Vermietung, Kauf/Verkauf, Finanzierung Bei einer Immobilie gilt es viele Dinge zu be-

achten, ob als Vermieter, Mieter oder Käufer. Tipps und Hilfestellung, wie Sie Stolperfallen, vor allem rechtlicher Natur, vermeiden und erfolgreich meistern können.

Singen, Kurs 12232

Stefan Pfaff, Immobilienberater Mi, 04.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

21

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. Lohnt sich ein Kauf oder besser Mieter bleiben?

.....

Konstanz, Kurs 12240

Stefan Pfaff, Immobilienberater Mi, 07.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Gunther Gross
ALS VERWALTUNGSBEIRAT IN DER
EIGENTÜMERGEMEINSCHAFT



Sie lernen die die Aufgaben, Rechte und Pflichten sowie die Risiken des Verwaltungsbeirats kennen, mit Schwerpunkt auf die Gesetzesnovelle des WEG 2020.

Konstanz, Kurs 12220

Gunther Gross, Sachverständiger Mo, 19.10.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 26,00 € inkl. Material

Stefan Pfaff VERSICHERUNGEN

Sie haben sich im »Dschungel« der vielen Versicherungen verirrt? Deutsche geben durchschnittlich 2.000 € im Jahr für Versicherungen aus. Doch welche sind wichtig und auf welche kann man verzichten?

Stockach, Kurs 12301

Stefan Pfaff, Versicherungsfachmann Do, 22.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

FINANZEN & RECHT

Stefan Pfaff SPARBUCH ODER AKTIENFONDS

Für jeden die richtige Anlageform

Wie soll man sein Geld heutzutage anlegen? Zahlreiche Möglichkeiten, mit einem geringen Risiko auch heute noch eine solide Rendite zu erwirtschaften.

Radolfzell, Kurs 12400

Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA) Mo, 12.10.20, 19.30-21.00 Uhr vhs \cdot 7,00 €

.....

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.

Konstanz, Kurs 12450

Dr. Thomas Binninger, Fachanwalt für Steuerrecht und Familienrecht Mo, 28.09.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 7,00 €

Andrea Fischer-Seyfried
DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS RUND
UMS TESTAMENT

.....

Was kann ich in einem Testament regeln? Was passiert, wenn ich 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?

Tengen, Kurs 12525

Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin Di, 13.10.20, 19.30-21.00 Uhr Hauptschule · 7,00 €

Andrea Fischer-Seyfried VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG

Jeder von uns sollte Vorsorge für den Fall der eigenen Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder eines Unfalls treffen.

Tengen, Kurs 12530

Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin Do, 05.11.20, 19.30-21.00 Uhr Hauptschule · 7,00 €

VORTRÄGE IM ÜBERBLICK

Datum	Uhrzeit	Vortrag	Veranstaltungsort	Gebühr	Seite
08.09.20	19:30	Dieter Spath: mp3, Industrie 4.0, 5G – Wie kommt das Neue in die Welt?	online	frei	14
21.09.20	18:00	Corinna Thierolf: Joseph Beuys »Das Ende des 20. Jahrhunderts«	online	frei	15
22.09.20	19:30	Klaus Mainzer: KI – Wann übernehmen die Maschinen?	online	frei	14
23.09.20	19:00	Silke Weinig: Schwierige Situationen lösungsorientiert managen	Konstanz; vhs	7,00€	24
25.09.20	20:00	Semesterauftakt: Marco Politi: Das Franziskus-Komplott – Der einsame Papst	Radolfzell; Milchwerk	frei	13
28.09.20	19:30	Thomas Binninger: Ärger/Streit mit dem Finanzamt?	Konstanz; vhs	7,00€	20
29.09.20	19:30	Hubert Wetzel: Die USA vor der Wahl – und am Abgrund?	online	frei	13
02.10.20	19:30	Jörg Hacker: Pandemien – Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten	online	frei	14
05.10.20	18:00	Corinna Thierolf: Joseph Beuys »Multiples«	online	frei	15
05.10.20	18:00	Jürgen Wagner: Vorstandspflichten in Krisenzeiten	Konstanz; vhs	frei	23
06.10.20	19:30	Michael Albus: Kailash und Ol Doinyo Lengai – Heilige Berge (Tibet/Tanzania)	Konstanz, K9	7,00€	16
06.10.20	19:30	Ulrike Herrmann: Ein Wirtschaftsmärchen: Wie die Deutschen reich wurden	Konstanz; vhs	7,00€	12
07.10.20	19:30	Stephan Grigat: Der Exodus der Juden aus der arabischen Welt und dem Iran	Konstanz; vhs	7,00€	15
07.10.20	19:30	Stefan Pfaff: Mieten oder Kaufen?	Konstanz; vhs	7,00€	20
10.10.20	19:30	Wolfgang M. Heckl: Die Kultur der Reparatur – Ende der Wegwerfgesellschaft	online	frei	11
12.10.20	19:00	Yvonne Istas: Gustav Rockholtz – Vom Orient zum Bodensee	Stockach; »Altes Forstamt«	5,00€	15

VORTRÄGE IM ÜBERBLICK

Datum	Uhrzeit	Vortrag	Veranstaltungsort	Gebühr	Seit
12.10.20	19:30	Rolf Goessner: Wie politisch dürfen gemeinnützige Vereine sein?	Konstanz; vhs	frei	1
2.10.20	19:30	Tina Götsch: Wie gelingt der Heizungstausch? – Förderung und Optimierung	online	7,00€	
2.10.20	19:30	Stefan Pfaff: Sparbuch oder Aktienfonds – Für jeden die richtige Anlageform	Radolfzell; vhs	7,00€	2
13.10.20	19:00	Annette Fahrner: Was essen wir da? – Das ABC der Lebensmittelzusatzstoffe	Konstanz; vhs	7,00€	1
3.10.20	19:00	Hans-Jürgen Schwarz: Der Verein von morgen – igital oder aufgelöst?	Radolfzell, vhs	frei	2
13.10.20	19:30	Andrea Fischer-Seyfried: Die 10 wichtigsten Tipps rund ums Testament	Tengen; Grund-/Hauptschu	le 7,00 €	2
3.10.20	19:30	Michael Albus: Licancábur und San-Francisco-Peaks – Heilige Berge	Konstanz; K9	7,00€	1
3.10.20	20:00	Michael Despeghel: Wie alt bist Du wirklich	Singen; Stadthalle	7,00€	1
4.10.20	19:30	Thomas Stelling: Mit Gewaltfreier Kommunikation die Welt verbessern?	Konstanz; vhs	7,00€	1
4.10.20	19:30	Kathleen Wermke: Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys Sprache(n) lernen	online	frei	1
4.10.20	19:30	Ulrich Büttner: 1848 – Revolution(en) in Europa	Radolfzell; Stadtmuseum	7,00€	1
5.10.20	19:30	Gerhard Schick: »Wir brauchen eine Finanzwende – und zwar jetzt!«	Konstanz; vhs	7,00€	1
6.10.20	19:30	Henry Gerlach: Carl von Häberlin – Gemalte Geschichte	Konstanz; vhs	7,00€	•
9.10.20	19:30	Sven Jochem: Krisen der Demokratie – Auswege und Sackgassen	Radolfzell; Milchwerk	7,00€	
0.10.20	19:30	Michael Albus: Fujiyama und Gunung Agung – Heilige Berge (Japan/Bali)	Konstanz; K9	7,00€	
1.10.20	19:30	Reiner Blessing: Schwindel – wenn die Welt sich dreht	Tengen; Grund-/Hauptschu		
2.10.20	19:30	Max von Tilzer: Was ist dran am menschengemachten Klimawandel? (Teil 1)	Konstanz; vhs	7,00€	
2.10.20		Stefan Pfaff: Versicherungen – welche sind wichtig, worauf verzichten	Stockach, vhs	7,00€	
7.10.20		Ulrich Büttner: Murdoch und Bannon – rechts-konservative Achse der USA	Konstanz; vhs	7,00€	
8.10.20		Herbert Brettl: An den Rand gedrängt – Roma im Burgenland im 20. Jahrhundert		frei	
9.10.20		Gerhard Reese: Wandel` Dich, nicht das Klima – Jede/r Einzelne ist gefragt	online	frei	
2.11.20		Annette Fahrner: Reizende Zutaten – Allergene in Lebensmitteln	Aach, Rathaus	7,00€	
2.11.20		Werner Mezger: St. Martin	RZ-Stahringen; Rathaus	7,00 €	
2.11.20				7,00 €	
2.11.20		Ulrich Büttner: Trump oder Biden – Das Wahlsystem der USA	Konstanz; vhs	7,00 €	
		Michael Stacheder: »Spätes Tagebuch« – Erinnerungen von Max Mannheimer	Stockach; Stadtbücherei	•	
2.11.20		Melitta Breznik: Mutter. Chronik eines Abschieds – Lesung und Gespräch	Konstanz; vhs	7,00€	
3.11.20		Michael Stacheder: »Spätes Tagebuch« – Erinnerungen von Max Mannheimer	Konstanz; Kulturzentrum	frei	
1.11.20		Max von Tilzer: Was ist dran am menschengemachten Klimawandel? (Teil 2)	Konstanz; vhs	7,00€	
4.11.20		Sven Eisold: Hämorrhoiden und Co. – was leistet die moderne Laserproktologie?	•	7,00€	
4.11.20		Stefan Pfaff: Tipps und Tricks rund um die Immobilie	Singen; vhs	7,00€	
5.11.20		Andrea Fischer-Seyfried: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	Tengen; Hauptschule	7,00€	
5.11.20		Werner Mezger: St. Martin	Konstanz; vhs	7,00€	
5.11.20		Stephan Bierling: Kommentar zum Ergebnis der US-Präsidentschaftswahl	online	frei	
9.11.20	19:30	Anette Pohlmeier: Fibromyalgie – ein Leben unter Schmerzen?	Radolfzell; vhs	7,00€	
1.11.20	19:30	Tina Götsch: Wie gelingt der Heizungstausch? – Förderung und Optimierung	Singen; vhs	7,00€	
2.11.20	19:30	Christian Felber: Gemeinwohl-Ökonomie – Revolution der Wirtschaft!	Konstanz; vhs	frei	
2.11.20	19:30	Caspar Battegay: Die Erfindung des (jüdischen) Essens	online	frei	
3.11.20	19:00	Thomas Warndorf: Johann Georg Elser. Spurensuche im Bodenseeraum	Stockach; »Altes Forstamt«	5,00€	
5.11.20	19:30	Marcus Schwarz: Wenn Insekten über Leichen gehen	Konstanz; vhs	7,00€	
7.11.20	19:00	Annette Fahrner: Reizende Zutaten – Allergene in Lebensmitteln	Radolfzell; vhs	7,00€	
.11.20	20:00	Marcus Schwarz: Wenn Insekten über Leichen gehen	Singen; Stadthalle	7,00€	
.11.20	19:30	Shabnam Arzt, Wolfgang Arzt: Umarmen und loslassen	Radolfzell; Milchwerk	7,00€	
.11.20	19:30	Stefan Rahmstorf: Die unterschätzte Klimakrise	Konstanz; Bodenseeforum	frei	
).11.20	19:30	Thomas Pogge: Gerechtigkeit und Gesundheit – über die Pharmaforschung	online	frei	
3.11.20	19:00	Silke Weinig: Oh Du stressige! So feiert man entspannt Weihnachten!	Konstanz; vhs	7,00€	
3.11.20	19:30	Markus Wolter: Dr.med. Ludwig Finckh und die NS-Rassenhygiene	Konstanz; vhs	7,00€	
.11.20	19:30	Dana Mergner: Wenn chronischer Schmerz zur Krankheit wird	Konstanz; vhs	7,00€	
.11.20		Corona und die Folgen - mit Hanno Charisius und Berit Uhlmann	online	frei	
5.11.20		Clemens Wischermann: »Soziale Marktwirtschaft« – Relikt des »Alten Europa«?	Konstanz; vhs	7,00€	
5.11.20		Ulrich Büttner: Unter einem Dach: Schlüssel zu glücklichen Kindern und Eltern	Konstanz; vhs	7,00 €	
).11.20		Michael Losse: Das »Burgensterben« am westlichen Bodensee	Stockach; »Altes Forstamt«	•	
).11.20		Niko Paech: All you need is less –		5,00 € frei	
J.11.2U	19.30	·	Konstanz; vhs	iiei	
112.20	10.20	Wie in Krisenzeiten die Wachstumsfrage gestellt wird	anlina	£u.s !	
1.12.20		Michael Butter: Verschwörungstheorien: Charakteristika – Funktionen – Folgen	online	frei	
).12.20		Jan Assmann: Zeitalter des Glaubens – Aufstieg und Niedergang der Religion	Konstanz; Kulturzentrum	7,00€	
	19:30	Georg Mascolo, Lena Kampf: Journalismus statt Panik – Medienverantwortung	online	frei	

Studierende und Schüler/-innen haben zu allen Vorträgen freien Eintritt.



Gesellschaft

FIT IM EH	RENAMT	23
-----------	--------	----

ELTERNTRAINING & FORTBILDUNG ERZIEHER/-INNEN ··· 25

KOMPETENZENTWICKLUNG	2
Selbstmanagement ······	2
Kommunikation ······	2
Tinns für Teens und Twens	2

VHS-UNTERWEGS	28
Betriebsbesichtigungen ·····	28
Besuch in der Schweiz ······	29
Stadtführungen ·····	30
Wanderungen & Spaziergänge	.31



Grundsätzlich gilt bei allen Kursen: Da es eine begrenzte Teilnehmerzahl gibt, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

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.

ANSPRECHPARTNER

Stephan Kühnle
Gesellschaft, Politik, Geschichte
07531/5981-12

■ kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de

Uwe Donath Psychologie, Pädagogik

07732/89348-61



① Sofern nicht anders angegeben gilt bei allen Fit-im-Ehrenamt-Kursen: Bis zu 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.

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

.....

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.

Konstanz, Kurs 14110

Benedikt Ernst, Coach Sa, 24.10.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 60,50 €

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. Elegant an dieser Methode: das eigene Ziel kann erfolgreich erarbeitet werden, ohne die eigenen inneren Befindlichkeiten offenzulegen.

Konstanz, Kurs 14120

Benedikt Ernst, Coach Sa, 21.11.20, 09.00-18.00 Uhr vhs · 78.00 €

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT FÜR VEREINE

Social Media für Einsteiger

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.

Konstanz, Kurs 14310

Holger Hagenlocher, PR-Berater Do, 08.10.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 26,00 €

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITS-ARBEIT FÜR VEREINE

Die Presse als Partner und Multiplikator

Was sind die Ziele der Öffentlichkeitsarbeit und welche Rolle spielt dabei die Pressearbeit? Ziel des Kurses ist es, sich das Handwerkszeug und Strategien anzueignen, mit denen sich die Vertreter der Medien und die Öffentlichkeit wirksam erreichen lassen.

Radolfzell, Kurs 14152

Holger Hagenlocher, PR-Berater Mi, 21.10.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 26,00 €

PROFESSIONELLE HOMEPAGE FÜR VEREINE

vhs + Stadt Konstanz + 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, 12.11.20, 17.00-19.30 Uhr SÜDKURIER

Max-Stromeyer-Str. 178 · 14,00 €

VEREIN 4.0 – DER VEREIN VON MOR-GEN – DIGITAL ODER AUFGELÖST?

Herausforderungen und Chancen der Digitalisierung im Vereinsalltag

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.

Radolfzell, Kurs 14221

Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V. Di, 13.10.20, 19.00-21.30 Uhr vhs · gebührenfrei

.....

VORSTANDSPFLICHTEN IN KRISENZEITEN

Vortrag mit Austauschrunde

Mehr denn je stehen ehrenamtliche Vorstände vor der Herausforderung, ihre Vereine gut in die Zukunft zu führen. Die finanziellen Pflichten des Vorstands werden gerade in »Krisenzeiten« nicht kleiner und können ohne Weiteres zu Haftungsfragen führen. Gerade in diesen Zeiten sollte jeder Vereinsvorstand seine Pflichten kennen. In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Tipps.

Konstanz, Kurs 14231

Jürgen Wagner, LL.M, Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht Mo, 05.10.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · gebührenfrei

.....

ONLINE-WORKSHOP: VIRTUELLE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Ehrenamtlich Engagierte klagen über viele Abendtermine oder auch über wenig Beteiligung bei Mitgliederversammlungen. Durch Corona sind erstmal alle Präsenzveranstaltungen abgesagt worden, neue virtuelle Formate für die Durchführung von Versammlungen sind entstanden – auch in der Vereinsarbeit. Worauf ist zu achten, dass alles rechtmäßig abläuft?

Digitale Angebote, Kurs 14230

Jürgen, Wagner, LL.M, Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht Do, 26.11.20, 18.00-19.30 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · 15,00 €

DSGVO – AKTUELLE THEMEN UND ANPASSUNGEN

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 14232

Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V. Do, 05.11.20, 17.00-21.30 Uhr vhs · 30.50 €

.....

DAS DIGITALE VEREINSHEIM

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.

Singen, Kurs 14240

Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V. Do. 22.10.20. 17.00-21.30 Uhr vhs · 30.50 €

.....

WIE GEHT VEREIN DIGITAL?

Brücken bauen zwischen realer und virtueller Welt

Die Corona-Pandemie stellt uns alle vor neue Herausforderungen. Wie lässt sich Vereinsleben digital und krisensicher organisieren, ohne dass dabei Leidenschaft und Engagement auf der Strecke bleibt? Wie kann ich die neuen Techniken für effizientes Arbeiten im Vereinsvorstand nutzen?

Konstanz, Kurs 14241

Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V. Mi, 07.10.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 15 00 €

SATZUNG 4.0 – DIE ZUKUNFTSFÄHIGE SATZUNG

.....

Möglichkeiten und Anpassungen für die Digitalisierung - Workshop

Ein wesentlicher Bestandteil der Vereinsstruktur ist die Satzung. Eine schlanke Satzung, eine sogenannte »lean«-Satzung, ermöglicht, wiederkehrende Eintragungen ins Vereinsregister vorab durch strategische und organisatorische Schritte zu reduzieren. Insbesondere für die Datenschutzkonformität ist eine Überarbeitung

der Satzung unerlässlich. Mustertexte werden bereitgestellt.

Stockach, Kurs 14251

Hans-J. Schwarz. Präsident des bvve. e.V. Mi. 14.10.20. 17.00-21.30 Uhr vhs · 30.50 €

VEREIN 4.0 – NACHFOLGEFINDUNG Workshop

.....

Nachfolge im Ehrenamt - neue Vorstandsmitglieder finden, ist die ständige Herausforderung im Verein. Der Nachwuchs sollte sich engagiert einbringen und nicht nur auf dem Papier stehen. Wer sich rechtzeitig über die Nachfolge Gedanken macht, hat besseren Chancen, den Verein zukunfts- und handlungsfähig zu erhalten bzw. zu machen.

Konstanz, Kurs 14252

Hans-J. Schwarz, Präsident des bvve. e.V. Di, 03.11.20, 17.00-21.30 Uhr vhs · 30 50 €

.....

KONFLIKT-MANAGEMENT

Schwierige Situationen lösungsorientiert managen

Konkrete Lösungsvorschläge für Missverständnisse bei der Arbeit und in der Familie, wie man schwierige Situationen entschärfen kann, ohne sich auf einen Konflikt einzulassen.

Konstanz, Kurs 10724

Silke Weinig, Kompetenzberaterin Mi, 23.09.20, 19.00-21.00 Uhr vhs · gebührenfrei

SCHLAG & FERTIG? LÖSUNGSORIENTIERT SCHWIERIGE SITUATIONEN MANAGEN

.....

Konfliktmanagement, Kommunikationstraining

Das Leben könnte so schön sein, wenn da nicht die »lieben Anderen« wären. Im Alltag gibt es oft Situationen, in denen man sprachlos ist und nicht weiß, wie man mit Konflikten oder unerwarteten verbalen Attacken umgehen soll. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Konflikten entstehen, was Streitigkeiten eskalieren lässt und wie man wann eingreifen

Konstanz, Kurs 18220

Silke Weinig, Kompetenzberaterin So, 15.11.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 44,00 €

GRUNDLAGEN DER MODERATION Zielführend auch in schwierigen Situationen

Gespräche in Gruppen zu moderieren, ist im Beruf, in Vereinen und in Vereinigungen mehr denn je gefragt. Ziel ist es, die Gruppe effizient zu gemeinsamen, konkreten Ergebnissen zu führen und diese auch entsprechend zu sichern. Sie lernen, wie Sie eine Moderation optimal vorbereiten visualisieren. aufbauen und einzelne Moderationsphasen professionell durchführen.

Radolfzell, Kurs 18251

Ute Moßbrucker, Moderatorin Mi. 07.10.20. 18.00-21.45 Uhr vhs · 37,00 € inkl. 5,00 € für das Skript





Elterntraining & Fortbildungen für

Erzieher/-innen

MONTESSORI-ZERTIFIKATSKURS FRÜHPÄDAGOGIK AB HERBST 2020

- · Sie arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren?
- · Sie haben selbst kleine Kinder?
- · Sie möchten sich weiterbilden und Ihre pädagogische Arbeit vielseitiger gestalten?
- · Sie interessieren sich für die Montessori-Pädagogik?

Der Zertifikatskurs richtet sich an Tagesmütter/-väter, Kinderpfleger/-innen, Erzieher/-innen, aber auch Eltern und ist die ideale Vorbereitung auf eine qualifizierte Tätigkeit in der Betreuung und Arbeit mit Kindern unter 3

Kurs 16000

Renate Hipp, Pädagogin Sa, 24.10.20, 09.00-17.00 Uhr Montessori-Kinderhaus, Leipziger Str. 17 1.000,00€

.....

MARTE MEO PRACTITIONER **AUSBILDUNG**

Marte Meo (lat.) bedeutet »aus eigener Kraft« und ist eine Entwicklungs- und Kommunikationsmethode. Diese ermöglicht per Videoausschnitt einen neuen Blick auf alltägliche Situationen. Die Methodik ist ressourcenorientiert und zielt auf die Stärken und Fähigkeiten jedes beteiligten Individuums. Interaktion und Beziehung werden gefördert und Schwierigkeiten werden in Möglichkeiten gewandelt. Marte Meo hat sich in der Arbeit im pädagogischen, medizinischen und therapeutischen Bereich bewährt.

Singen, Kurs 16001

Christina Weppelmann, Julie Houssin-Brosig, Erzieherinnen, Marte Meo Trainerinnen 6 x Mi, 07.10./ 18.11./ 02.12.20/ 20.01./ 17.02./ 24.03.21, 14.00-19.00 Uhr vhs · 260,00 €

MUTIGE ELTERN, GESUNDE KINDER Pädagogik für den Alltag

Sie bekommen langfristige Handlungsmöglichkeiten an die Hand, die Ihnen helfen, Ihr Kind optimal auf die Schule oder für das Leben vorzubereiten. Fundiertes Wissen schafft eine gemeinsame Wissengrundlage und wird im Austausch mit anderen Eltern verinnerlicht und leichter verständlich. Nach diesem Kurs können Sie mutig und selbstbewusst die Erziehung Ihres Kindes leichter gestalten und lassen sich weniger von anderen verunsichern.

Konstanz, Kurs 16002

Gabriel Rothmund Fr. 13.11.20. 17.00-20.00 Uhr vhs · 19 20 €

STRESS- UND SELBSTMANAGEMENT FÜR FACHKRÄFTE IN DER KITA

.....

Den vielfältigen Anforderungen im Kita-Alltag souverän begegnen

Fachkräfte erwerben Kompetenzen für einen professionellen Umgang mit Stress. Durch die Reflexion ihres individuellen Stressempfindens identifizieren sie ihre Stressoren und werden sich ihrem Einflussvermögen darauf bewusst. Sie erleben sich als wichtigste Ressource und optimieren ihre Selbstorganisation. Durch den Einsatz von Methoden zur Zeitplanung, Priorisierung und Zielorientierung erweitern sie ihre Handlungsfähigkeit, können mit den vielfältigen Anforderungen gelassener umgehen.

Radolfzell, Kurs 16097

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 25.09.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68.00 € Singen, Kurs 16098

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 02.10.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68 00 €

KINDER ENTSCHEIDEN. **BESTIMMEN UND HANDELN MIT!**

......

Partizipation in der Kita

Am Ende des Kurses kennen Fachkräfte die rechtlichen Grundlagen und die Bedeutung von Partizipation. Sie können Grundlagen für gelungene Partizipationsprozesse schaffen, wobei die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und der Reflexionsfähigkeit des eigenen Handelns einen besonderen Stellenwert einnimmt. Sie kennen die verschiedenen Formen von Partizipation und

verfügen über das praktische Handwerkszeug, um in der eigenen Kita gelungene Partizipationsprozesse anzuregen.

Radolfzell, Kurs 16099

Stephanie Stier, Erzieherin Fr. 16.10.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68 00 €

Singen, Kurs 16100

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 23.10.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68,00 €

LEBENSWELT FAMILIE - FAMILIALE **UND KULTURELLE LEBENSWELTEN** Der Vielfalt als Fachkraft kompetent

.....

begegnen

Fachkräfte erwerben Fach- und personale Kompetenzen, um sich der Lebenswelt Familie professionell zu nähern, die Vielfalt von familialen und kulturelle Lebenswelten wahrzunehmen und das pädagogische Handeln darauf auszurichten. Das Reflektieren eigener Sozialisations- und Familienerfahrungen hilft dabei, sich auf die Selbstdeutungen und Handlungsmuster der Familien einzulassen.

Radolfzell, Kurs 16101

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 06.11.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68,00 €

Singen, Kurs 16102

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 13.11.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68,00 €

Singen, Kurs 16103

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 27.11.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68,00 €

Radolfzell, Kurs 16104

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 20.11.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68,00 €



REFLEXION ALS ZENTRALES ELEMENT PROFESSIONELLEN HANDELNS IN DER KITA

Nachdenken über das eigene Handeln und Denken

Fachkräfte erwerben Fachwissen über die Bedeutung und Notwendigkeit von Reflexion für das pädagogische Handeln und Iernen unterschiedliche Ebenen und Arten von Reflexion kennen. Fachkräfte entwickeln ihre Bereitschaft zur Reflexion und Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie weiter.

Radolfzell, Kurs 16105

Stephanie Stier, Erzieherin Fr, 11.12.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 68,00 €

BIOGRAFISCHE SELBSTREFLEXION UND PROFESSIONELLE HALTUNG

.....

Wie Werte Halt und Orientierung geben

Die handlungsleitenden Orientierungen, Werte und Einstellungen der Fachkräfte bilden die Basis pädagogischer Praxis. Im geschützten Rahmen mit einem ressourcenorientierten und wertschätzenden Blick auf die Stärken im Team werden diese gemeinsam erforscht. Die Teilnehmenden erarbeiten sich einen reflektierten Zugang zu ihrer eigenen Biografie, stellen Zusammenhänge zwischen Theorie und reflektierter Alltagspraxis her und entwickeln Lösungsstrategien.

Radolfzell, Kurs 16106

Petra Lietz, Diplomsozialpädagogin 2 x Fr, 09.10.+13.11.20, 09.00-16.30 Uhr vhs · 240.00 €

.....

KOLLEGIALE FALLBERATUNG FÜR ERZIEHER/-INNEN UND ARTVERWANDTE BERUFE

Bei der kollegialen Fallberatung geht es um den Austausch berufsbezogener Themen in der Gruppe. Der Tag dient dem gegenseitigen Austausch und der Reflexion über die eigene berufliche Tätigkeit. Dabei sollen individuelle Möglichkeiten erarbeitet werden, die zu mehr Zufriedenheit bei der Arbeit beitragen können. Wer sich bei der Arbeit wohl fühlt, kann langfristig motiviert, leistungsfähig und gesund bleiben.

Konstanz, Kurs 16107

Stefanie Mädel, Psychologin Sa, 19.12.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 68,00 €

IM DIALOG SEIN – EINE VERBINDENDE GESPRÄCHSKULTUR IN DER KITA

Gespräche finden täglich in der Kita statt: im Team, mit den Kindern und Eltern. Wie diese professionell gestaltet werden können, damit ein wertschätzender Austausch auf Augenhöhe entsteht, werden wir gemeinsam erfahren. Als theoretischer Hintergrund werden das Reflexionsmodell und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation vorgestellt. In Dialogrunden, kollegialer Beratung mit Fallbeispielen und Übungen zum Zuhören wird erlebt, wie verbindend und unterstützend Austausch wirken kann.

Radolfzell, Kurs 16108

Petra Lietz, Diplomsozialpädagogin $3 \times Fr$, 20.11./27.11./04.12.20 $14.00-17.00 \ Uhr$ vhs · $155,00 \in$

STRESSMANAGEMENT IM ERZIEHER/-INNEN-BERUF

Glücklich berufstätig durch Organisation und Entspannung

.....

Überschreiten Sie häufig Ihre Belastungsgrenze? Ignorieren Sie die Warnsignale Ihres Körpers? Durch praxisorientierte Methoden zweier Dozentinnen erfahren Sie, wie Sie Warnsignale Ihres Körpers frühzeitig erkennen und Überbelastung durch gezielte Präventionsmaßnahmen vermeiden. Sie Iernen, wie Sie mit den Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung professionell umgehen und wiederkehrende Abläufe durch erfolgreiches Zeitmanagement effektiv und stressfrei gestalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, warme Socken, Decke, Schlafmaske

Singen, Kurs 16109

Dr. Claudia Bignion, Ärztin,
Oberstudienrätin, Monika Taplan-Bach
Do, 19.11.20, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 120.00 €



Kompetenzentwicklung

SELBSTMANAGEMENT

BULLET JOURNAL

Planung einfach + schnell - Planung 4.0

Im Smartphone Zeitalter sind die Verlockungen von digital angebotenen To-do-Listen, Aufgabenlisten, Kalenderoptionen sehr groß. Bullet Journal, ein neuer Trend, ist ein selbstgemachter Planer für jede Lebenslage. Man kann jederzeit damit beginnen und es frei gestalten. Schritt für Schritt wird erklärt, wie sich ein Bullet Journal aufbaut.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Fineliner, Bleistift Buntstifte.

Radolfzell, Kurs 17203

Jürgen Korhummel
Di, 13.10.20, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 16.00 €

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.

.....

Konstanz, Kurs 17000

Silke Weinig, Kompetenzberaterin, So, 27.09.20, 10.00-17.00 Uhr vhs \cdot 40,00 €

GRUNDLAGEN DER MENTALHYGIENE

Ausbruch aus dem Gedankengefängnis

.....

Ich wünsche mir meine Ängste für immer zu besiegen, Kontrolle über mein Leben zu gewinnen und das Gefühl von Selbstbestimmung wieder zu erleben. Mentalhygiene bietet eine vollkommen andere Möglichkeit, den individuellen Stresssituationen wirksam zu begegnen. Denn meine innere Einstellung bestimmt über mein Lebensgefühl und meine Lebensqualität.

Konstanz, Kurs 17002

Jürgen Trautner,

Coach für Berufung und Partnerschaft

So, 29.11.20, 09.30-18.00 Uhr

vhs ⋅ 60.00 €

KOMMUNIKATION

MUT ZU NEUEN KONTAKTEN

Spaß am Flirten

Wie steigere ich meine Chancen bei Mr. oder Mrs. Right? Wie muss meine Botschaft gesendet werden, dass es mein Flirtpartner versteht? Wie finde ich die passenden Worte? Wenn Sie Antworten auf diese und ähnliche Fragen suchen, dann ist dieser Kurs genau für Sie gemacht. Steigern Sie Ihre Chancen beim Flirten.

Konstanz, Kurs 17003

Jürgen Trautner,

Coach für Berufung und Partnerschaft
So, 13.12.20, 09.30-18.00 Uhr
vhs ⋅ 60.00 €

BEGEGNUNG UND BEZIEHUNG IN DEN 2020ERN

Inspiriert von Martin Buber

Kaum etwas berührt tiefer als echte Begegnung – auch und gerade heute. Doch was können wir tun, um diesen tiefen Bedürfnissen zu entsprechen? Lassen wir uns von Martin Buber inspirieren und erkunden zentrale Dimensionen der Beziehung und Begegnung: Das WIR echter Gemeinschaft, die Beziehung zum jeweiligen DU und zum eigenen ICH.

Radolfzell, Kurs 17005

Dr. Markus Höning Do, 24.09.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 9,00 €

UMGANG MIT SPANNUNGEN

Das Soziokratische Innere Team

Immer wieder gibt es gibt Situationen, wo wir uns nicht entscheiden können, unser Verhalten seltsam unangemessen erscheint, wir zu keiner Einigung mit unserem privaten oder beruflichen Gegenüber kommen. Das Soziokratische Innere Team (Gilles Charest) ist eine einfache und äußerst wirksame Methode, um mit inneren und äußeren Spannungen bzw. Ambivalenzen produktiv und gelassen umzugehen.

.....

Radolfzell, Kurs 17006

Dr. Markus Höning

Do, 26.11.20, 19.30-21.00 Uhr vhs · 9,00 €

SCHLAGFERTIGKEIT UND AUFTRITTS-KOMPETENZ

......

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.

Impro-Schauspieler Sa, 28.11.20, 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. Zum einen, indem wir jenseits von Worten tiefer zuhören, und zum anderen, indem wir uns klar und selbstbewusst ausdrücken. Sie erfahren, wie wertvoll Empathie in vielen Situationen ist.

Konstanz, Kurs 18200

Thomas Stelling, Coach, Berater, Mediator Sa, 19.12.20, 09.00-17.00 Uhr vhs · 58,00 €

.....

DAS 1x1 DES SELBSTMARKETING

Sich nie mehr unter Wert verkaufen

Wie kann ich mich und meine Stärken besser verkaufen? Wie kann ich positiv auffallen und die Anerkennung bekommen, die ich verdiene? Wie kann ich in kritischen Situationen den richtigen Eindruck hinterlassen und überzeugen? Wie kann ich mich beruflich optimal positionieren? Sie lernen eine Strategie kennen, wie Sie sich nie mehr unter Preis verkaufen werden.

Konstanz, Kurs 18209

Jürgen Trautner,

Coach für Berufung und Partnerschaft
Sa, 07.11.20, 09.30-18.00 Uhr
vhs · 60.00 €

FASZINATION KÖRPERSPRACHE

Workshop

Körpersprache »sprechen« wir immer und überall – allerdings weitgehend unbewusst. Mimik, Gestik und Körperhaltung erzählen viel über uns. Ebenso reagieren wir automatisch auf Körpersprache anderer, ohne uns darüber klar zu sein, worauf wir genau reagieren. Durch gezielte Übungen wollen wir uns der Sprache des Körpers bewusst werden.

Singen, Kurs 18210

Sandra Richter, Theaterpädagogin Sa+So, 24.10.+25.10.20, 10.00-15.00 Uhr vhs \cdot 64,00 €

.....

WIE MAN ZUM VORSTELLUNGS-GESPRÄCH EINGELADEN WIRD

Die 4 Stufen der erfolgreichen Bewerbung

Die Bewerbungsstrategie entscheidet über meinen Erfolg. Wie bewerbe ich mich »richtig«? Wie sollte ich meine Bewerbung gestalten, um meine Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Wie kann ich positiv auf mich aufmerksam machen? Wie gelingt es mir, endlich zum Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden? Was kann ich tun, um meine Chancen für eine Anstellung zu erhöhen? Insider-Wissen aus mehrjähriger Vermittlungstätigkeit.

Konstanz, Kurs 18211

Jürgen Trautner, Coach für Berufung und Partnerschaft Sa, 19.09.20, 09.30-18.00 Uhr vhs · 60,00 €

.....

WIRKSAM ÜBERZEUGEN IN FÜNF SCHRITTEN

Die 5 Regeln der Kommunikation

In kritischen Situationen entscheidet Ihre Überzeugungsfähigkeit über Ihre Lebensqualität und Ihr weiteres Leben, z. B. bei Partnerschaftsproblemen, Vorstellungsgesprächen, Reklamationen, in Verhandlungssituationen des Alltags, bei Gesprächen mit Vorgesetzten, etc. Sie Iernen fünf einfache Regeln kennen. Sie überzeugen, werden selbstbewusster und kommunizieren wirksam.

Konstanz, Kurs 18212

Jürgen Trautner, Coach für Berufung und Partnerschaft So, 11.10.20, 09.30-18.00 Uhr vhs · 60,00 €

DEESKALATIONS- UND KOMMUNIKATIONSSTRATEGIEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Ziel des Seminars ist es, Führungskräften durch verschiedene Methoden das Handwerkszeug mitzugeben, um ihre Mitarbeiter/innen im Umgang mit herausfordernden Situationen gut zu begleiten. Methoden der Selbstreflexion, Ermöglichungsdidaktik für Führungskräfte, Gruppen- und Feedbackstrategien, Kommunikations- und Deeskalationstheorien werden vorgestellt.

Singen, Kurs 18300

Mark Bottke, Dozent, Berater für Andragogik Sa, 14.11.20, 10.00-16.00 Uhr vhs · 39,00 €

.....

EMOTIONALE UND POLEMISCHE VERHALTENSMUSTER ERKENNEN UND VERSTEHEN

Umgang mit starken Gefühlen

Ziel ist es, die Mitarbeiter/-innen darin zu unterstützen und zu stärken, mit emotionalen Verhaltensweisen, verbalen Konfrontationen und Irritationen professionell umzugehen. Dabei helfen Gesprächsstrategien und Umgangsmöglichkeiten, Übungen für die Rolle als Moderator/-in, Schlagfertigkeitstechniken, Tipps zum Umgang mit Besserwissern.

Singen, Kurs 18301

Mark Bottke, Dozent, Berater für Andragogik Sa, 28.11.20, 10.00-16.00 Uhr vhs · 39,00 €

BLENDED LEARNING UND E-LEARNING

.....

Möglichkeiten und Grenzen

In diesem Kurs werden wir uns mit den Möglichkeiten von Blended Learning und E-Learning beschäftigen: Welche Online-Tools können genutzt werden, wie zum Beispiel Zoom. Wie können wir Social Media gezielt dafür einsetzen? Welche didaktischen Methoden sind einsetzbar, um etwa den Ausfall der Haptik zu kompensieren?

Singen, Kurs 16200

Mark Bottke, Dozent, Berater für Andragogik Mo, 12.10.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 19,00 €

TIPPS FÜR TEENS & TWENS

IMMER STILSICHER

Im Alltag, Schule und Beruf

Hier erhältst du eine Basis-Ausbildung Knigge: wie grüßen, sich und andere vorstellen, Benehmen bei Tisch, Geschäftsessen, Kommunikationsregeln im Beruf, professionell telefonieren, Körpersprache, der erste Eindruck, Distanzverhalten und Distanzzonen, Körperhaltung, vor allem: wohin mit den Händen?

Radolfzell, Kurs 16003

Jürgen Korhummel 2 x Di ab 03.11.20, 19.15-20.45 Uhr vhs · 16,00 €

FINANZEN IM GRIFF

Du bist in der Schule, in Ausbildung oder im Studium, hast den Aufruhr um das fehlende Schulfach Finanzen mitbekommen? Wenn du dich schwertust, mit den Fachbegriffen umzugehen, und wenig bis keine Erfahrung in Finanzangelegenheiten hast, kannst du dir spielerisch anhand realer Fallbeispiele diesen undurchsichtigen Stoff erarbeiten. Du kennst dann die Dos and Don'ts im Umgang mit Geld und die Fallstricke. Dein Kontostand wird es Dir in Zukunft danken!

.....

Radolfzell, Kurs 16004

Jürgen Korhummel Di, 24.11.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 8.00 €





BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

BETRIEBSBESICHTIGUNG LANDE-PLATZ 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, 17.09.20, 16.00-17.00 Uhr Treffpunkt: Verkehrslandeplatz Konstanz Riedstraße · 9,00 €

BESUCH BEI DER DESTILLERIE SENFT

Ein besonderer Familienbetrieb am Bodensee stellt sich vor

Wie funktioniert eine Brennerei? Woher stammen die Rohprodukte für die Herstellung der Destillate? Diese und noch viele spannende Fragen rund um die Destillate erwarten Sie in einer zweistündigen Entdeckungstour mit Silke und Herbert Senft mit anschließender Verkostung ausgewählter Edelbrände und einem exklusiven Einblick in das Whiskylager.

Konstanz, Kurs 15010

Silke und Herbert Senft, Edelbrand Sommelier

Fr, 23.10.20, 16.30-18.30 Uhr Treffpunkt: Salem-Rickenbach Dorfbachstraße 10 · 23.00 €

BESUCH BEI DER SPITALKELLEREI 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 mittelalterli-

chen 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

Wolfgang Schäfer, Weinberater
Fr, 20.11.20, 19.00-22.00 Uhr
Treffpunkt: Eingangsbereich Spitalkellerei
Brückengasse 16 · 25,00 € inkl. große
Weinprobe mit 6 Weinen + 1 Sekt

.....

DIE GOTTLIEBER-HÜPPEN MANUFAKTUR

1928 hat alles angefangen. Elisabeth Wegeli wurde von ihrer Nachbarin in die Kunst des Hüppenbackens eingeführt. Heute, viele Jahre später, gehören die Gottlieber Hüppen 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 15017

Sarah Städeli, Gottlieber Spezialitäten AG Do, 29.10.20, 13.30-15.00 Uhr Treffpunkt: Gottlieben, Espenstr. 6 · 9,00 € 7,00 € für Schülerinnen und Schüler

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

.....

GESTATTEN? APOTHEKER MORITZ BOSCH

Zu Gast in der alten Radolfzeller Stadtapotheke – Kostümführung

In der alten Stadtapotheke zu Radolfzell wird die Zeit auf das Jahr 1900 zurückgedreht: Der Apotheker Moritz Bosch begrüßt seine Gäste und führt sie durch sein Haus. Dabei plaudert er nicht nur von den Herausforderungen des Apothekenbetriebs, auch das tägliche Leben in der kleinen Stadt am Untersee wird deutlich. Am Ende der Hausführung lässt es sich Herr Bosch natürlich nicht nehmen, seine Gäste noch zu einem kleinen Umtrunk einzuladen.

Radolfzell, Kurs 15200

Rüdiger Specht, stellv. Leiter Stadtmuseum Radolfzell So, 18.10.20, 11.00-12.30 Uhr BESUCH IN DER SCHWEIZ

FÜHRUNG IM ARBORETUM DES SEEBURGPARKS KREUZLINGEN

Stadtmuseum, Seetorstr. 3 · 12,00 € inkl.

Umtrunk, Eintritt und Führung

Bäume haben evolutionär eine andere Route genommen als Menschen: Menschen rennen bei Problemen weg oder nehmen sie in Angriff, Bäume bleiben einfach stehen und verfallen nie in Hektik. Wir werden uns bei dieser Führung in Bezug zu den Bäumen setzen und ihre Vielfalt und Pracht bestaunen. Der Gartengästeführer lässt das Arboretum aus unterschiedlichen Nischen und Blickwinkeln erleben.

Konstanz, Kurs 15300

Benjamin Paehlke,

Musiklehrer, Gartengästeführer

So, 18.10.20, 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Kreuzlingen, Springbrunnen
direkt vor der Seeburg · 9,00 €

Anmeldung erforderlich

EXKURSION IN DEN FESTUNGSGÜRTEL KREUZLINGEN

Vom Infanteriebunker in Bottighofen 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. Feste Schuhe, Getränk und dem Wetter angepasste Kleidung empfohlen.

Konstanz, Kurs 15310

Urs Ehrbar.

Verein Festungsgürtel Kreuzlingen So, 11.10.20, 09.30-13.00 Uhr Treffpunkt: Busstation Post Bottighofen 15,00 €

EIDGENÖSSISCHE SPUREN IN DER ALTEN GRENZSTADT KONSTANZ

.....

Zahlreiche Schweizer oder Personen mit Wurzeln in der Eidgenossenschaft sowie andere historische Bezüge zur Schweiz werden auf diesem Rundgang durch Konstanz präsentiert. Die alte Reichs- und Bischofsstadt hat viele interessante Verbindungen in sein südliches Nachbarland, die vielen Menschen in der Grenzregion nicht bewusst sind.

Konstanz, Kurs 15325

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer So, 11.10.20, 14.30-16.30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Inselhotel · 9,00 €

RANDEN-WANDERUNG: BABENTAL, SCHLEITHEIMER TURM, HAGENTURM

Eine Kulisse wie im Allgäu erwartet uns: tiefgrüne Weiden, Braunvieh und urige Höfe. Es geht bergauf bis auf den 900m hohen Randen mit dem Schleitheimer Turm, an dessen Stelle früher eine exponierte Burg lag. Auf der Hochebene geht es weiter zum Hagenturm, dieser kann ebenfalls besichtigt werden. Bei gutem Wetter erscheinen die Alpen zum Greifen nah!

Bitte mitbringen: Ausweis, Rucksackverpflegung, geeignetes Schuhwerk, Regenschutz

Singen, Kurs 15308

Jürgen Korhummel
Sa, 17.10.20, 10.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Blumberg-Fützen, Asternweg
(Friedhof) · 30.00 €

1 Schwindelfreiheit an leicht steileren Hängen, Trittsicherheit. Es sind 300 Höhenmeter je im Aufstieg und Abstieg zu überwinden.

SCHLÖSSER-WANDERUNG MIT TRAUMPANORAMA AM FEIERTAG

.....

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. Auch die alten Fresken in der sonst geschlossenen St. Aloisius-Kapelle werden möglicherweise zu sehen sein. Strecke ca. 6 km, feste Schuhe. Wetter unsicher? 1 Stunde davor Guide fragen: 07531/61181.

Konstanz, Kurs 15400

Manfred Kammerlander, Stadtführer, Bodensee-Guide Sa, 03.10.20, 13.30-17.00 Uhr Treffpunkt: Bahnhof Mannenbach-Salenstein · 12.00 €

STADTFÜHRUNGEN

EIN STADTRUNDGANG DURCH STOCK-ACH 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. Möglich ist auch ein Blick in das Amtszimmer des Bürgermeisters.

Stockach, Kurs 15102

Bürgermeister Rainer Stolz Mo, 12.10.20, 16.00-18.00 Uhr Treffpunkt: Eingang des Rathauses gebührenfrei

DÄMMERSCHOPPENBUMMEL DURCH ALT-KONSTANZ MIT RHEINTORTURM

Geheimnisvoll-romantische Niederburg Die Niederburg: Historisch betrachtet der älteste Stadtteil mit rund tausendjährigen Häusern, die viel erzählen könnten. 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, Bodensee-Guide Fr, 09.10.20, 17.00-19.30 Uhr Treffpunkt: Münsterplatz, Römerpyramide 16,00 € inkl. 1 Bier, Butterbrezele und Wein

GEHEIMNISSE DER NIEDERBURG

Rundgang durchs 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.

Konstanz, Kurs 15412

Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer

Mi, 25.11.20, 18.00-19.30 Uhr Treffpunkt: vhs, Katzgasse 7 · 9,00 €

SPANISCHE SPUREN IN KONSTANZ

......

Ein besonderer Rundgang durch die

Die Vergangenheit von Konstanz birgt viele große und kleine Geschichten und ist zweifellos sehr facettenreich. In ihrer 2000-iährigen Geschichte erlebte die Stadt viele Umbrüche, Wendepunkte und kulturelle Verschmelzungen. Besonders intensiv waren die Einflüsse aus Italien und Frankreich. Doch auch Spanien und seine einzigartige Zivilisation haben in Konstanz Spuren hinterlassen.

Konstanz, Kurs 15413

Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer Mo. 07.12.20. 18.00-19.30 Uhr Treffpunkt: vhs, Katzgasse 7 · 9,00 €

.....

VOM BISMARCKTURM ZUM HAUPTERIEDHOE

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. Wir besuchen prächtige Gräber von berühmten Personen der Stadtgeschichte und anschließend den jüdischen Teil des Friedhofs.

Konstanz, Kurs 15420

Ulrich Büttner, Historiker, Stadtführer Mi, 07.10.20, 18.00-20.00 Uhr Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Bismarckturms · 9,00 €

FÜHRUNG ÜBER DEN JÜDISCHEN FRIEDHOF KONSTANZ

Jüdische Friedhofskultur im 19./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

Konstanz, Kurs 15430

Dr. Uwe Brügmann, Historiker

So, 18.10.20, 10.30-12.00 Uhr Treffpunkt: Hauptfriedhof, Trauerhalle 9,00 €, frei für Mitglieder DIG, GCJZK, JG, Anmeldung unbedingt erforderlich! Herren bitte mit Kopfbedeckung.

.....

SPUREN JÜDISCHEN LEBENS IN KONSTANZ

Vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert

Die Führung erinnert an bestimmten Orten, sowie anhand von Bildmaterial und historischer Dokumente 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.

Konstanz, Kurs 15435

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer So. 25.10.20. 15.00-17.15 Uhr Treffpunkt: Rheintorturm · 9,00 € Herren bitte mit Kopfbedeckung.

.....

AUF DEN SPUREN KONSTANZER GESCHICHTE

Carl von Häberlin

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 ehemaligen Dominikanerklosters auf der Insel. Ein etwas anderer Stadtrundgang!

Konstanz, Kurs 15440

Henry Gerlach, Kunsthistoriker Fr, 30.10.20, 10.00-12.00 Uhr Treffpunkt: Rathaus Kanzleistraße · 9,00 €

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, 31.10.20, 14.30-16.00 Uhr Treffpunkt: Hafenuhr · 9,00 €

.....

DAS KONSTANZER MÜNSTER UND SEINE SCHATZKAMMER

Das Konstanzer Münster, eine Basilika 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, 07.11.20, 14.30-16.00 Uhr Treffpunkt: Münsterportal · 9,00 €

.....

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 nicht mehr herauskommen. Das Mittelalter lebt im Verborgenen!

Konstanz, Kurs 15480

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer Sa, 24.10.20, 14.30-16.30 Uhr Treffpunkt: Hafenuhr · 9,00 €

WANDERUNGEN & SPAZIERGÄNGE

MÄRCHENSPAZIERGANG: GESCHICHTEN UND MÄRCHEN AUF DEM MÄGDEBERG

Eingebettet in die wunderschöne Hegau-Landschaft wird bei einem Spaziergang die Schönheit der Natur wahrgenommen und durch Hören der Märchen an besonderen Plätzen die Seele genährt. Geschichten über Bäume und Kräuter runden den Gang in die Natur ab

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Vesper

Mühlhausen-Ehingen, Kurs 15521

Elisabeth Frank, Märchenerzählerin Sa 10 10 20 14 30-16 30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz an der L191 (Christophorusbrunnen) · 9,00 € eigene Kinder bis 10 Jahre frei. 5 00 € Kinder 10-16 Jahre

WALDBADEN MIT ALLEN SINNEN

.....

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 80 Jahren ihre Sinne öffnen. Eine Abendveranstaltung mit viel Hegauer Charme ... Feste geschlossene Schuhe und lange Hose erforderlich

Aach, Kurs 15600

Werner Hornstein. Kreisforstamt Konstanz Di, 29.09.20, 17.30-19.30 Uhr Treffpunkt: Aach, Parkplatz Aachquelle, Hauptstraße 24 · 9,00 €

WAI DREGEHLING MIT DEM FÖRSTER

.....

Die Robinie: 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 Waldrundgang. Waldtaugliche Kleidung erforderlich

Hilzingen, Kurs 15610

Werner Hornstein. Kreisforstamt Konstanz Di, 15.09.20, 18.30-20.30 Uhr Treffpunkt: B314 Kreisel Twielfeld (zwischen Hilzingen und Singen) · 9,00 €

WINTERPIL 7F

Pilze findet man das ganze Jahr, wenn es Regen gibt! Samtfußrüblinge und Austernseitlinge sind Delikatessen, die man nur in kalten Jahreszeiten finden kann. Wunderschöne Baumpilze wie Zunderschwamm, Porlinge oder Trameten sind besonders gut im Winter zu bestaunen. Viele davon gehören zu den Heilpilzen. Ziel ist es nicht vorrangig, die Pfanne zu füllen, sondern eher, die Schönheiten der Winternatur zu bestaunen.

.....

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, rutschfeste, wasserdichte Schuhe, Korb mit Messer und Lupe

Bodman-Ludwigshafen, Kurs 15805

Heidrun Häußler. Studienrätin i.R. Sa. 12.12.20. 11.00-13.00 Uhr Treffpunkt: Ludwigshafen, Parkplatz am Sportplatz · 12,00 €





Kultur

Ausstellungen ·····	33
Online-Angebote ······	33
Literatur & Schreiben ······	34
Kunstwerkstatt ······	35
Afrikanischer Nachmittag ·····	37
Fotografie & Medien ······	38
vhs & Jugendmusikschule ·····	39
Musik & Gesang	39
Tanz & Theater ······	42
Kunsthandwerk ·····	45
Textiles Gestalten ·····	49
Tradition Handwerk – neu erleben ·······	51



FACHBEREICH KULTURELLE BILDUNG

Der Besuch von Kursen im Fachbereich Kulturelle Bildung ermöglicht Ihnen die Schulung und Weiterbildung kreativer Fähigkeiten. Sie fördern zudem Kernkompetenzen, wie beispielsweise Flexibilität und Improvisationsgemeinschaft. Die Kursinhalte erlauben Ihnen, neue Sichtweisen auf und Lösungswege für altbekannte und neue Probleme zu finden. Ihre Persönlichkeit erhält die Gelegenheit zur ganzheitlichen Förderung.

WICHTIGE HINWEISE

- Bitte informieren Sie sich vor Beginn Ihres Kurses, was Sie mitbringen sollten. Die Infos können im Sekretariat abgefragt oder im Internet nachgelesen werden.
- Bleiben Sie flexibel mit unseren Online-Angeboten

32



Dr. Frank Weigelt Fachbereichsleitung Kulturelle Bildung **C** 07771/9381-31

weigelt@vhs-landkreis-konstanz.de

AUSSTELLUNGEN

 Die Ausstellungen sind während der Sekretariatsöffnungszeiten frei zugänglich. Bitte beachten Sie mögliche Hygienevorgaben.

DIE FÄHRE KONSTANZ-MEERSBURG: **RÜCKBLICK UND AUSBLICK**

Die Fähre verbindet seit über 90 Jahren Menschen, Städte und Regionen. Sechs Fährschiffe, zwei Häfen, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Die Ausstellung richtet ihren Blick auf viele besondere Mo- Planung im Spiel mit Licht und Farben entmente der 90jährigen Geschichte, mit einem kurzen Schwenk in die Zukunft.

vhs Konstanz: 19.09.20 - 03.01.21

VERNISSAGE

Die Laudatio hält Herr Dr. Reuter Fr, 02.10.20, 19.00-20.30 Uhr

LICHT - FARBE - FORM

Eine Ausstellung von Isa Barlak aus

Das Licht zaubert die Farben und im Spiel mit den Farben entsteht Form. Farben sind lebendig. Sie klingen mal laut, mal leise und sprechen ganz unmittelbar zu unseren Gefühlen. Mit Licht, Farbe und Form fühlt sich die Stockacher Künstlerin Isa Barlak in ihrem Element. In der Ausstellung zeigt sie eine Auswahl ihrer Werke, die mal mit, mal ohne standen sind

vhs Stockach: 12.09.20 - 10.01.21

FINISSAGE

Fr, 08.01.21, 19.00-20.30 Uhr

HEGAU - HEIMAT - HERZLICHKEIT

Eine Ausstellung des Fotoclubs Hegau An Fotografie Interessierte lernen die Welt, ihre Heimat und die Natur mit anderen, aufmerksameren Augen zu sehen. Immer wieder ist man auf der Suche nach dem perfekten Licht, die schönsten Blumen, die interessantesten Tiere und die tollsten Situationen auf der Straße und gemeinsam mit Gleichgesinnten macht alles gleich viel mehr Spaß und bringt Herzlichkeit ins Leben. Der Fotoclub-Hegau zeigt in seiner Ausstellung faszinierende und einzigartige Momente sei-

ner Heimat aus fotografischer Perspektive.

Karl H. Warkentin

vhs Singen: 28.09.20 - 03.01.21

VERNISSAGE

Do, 01.10.20, 19.00-20.30 Uhr

ONLINE-KURSE AN DER VHS

23115A Online-Angebot: Jour-Fixe -

Online-Angebot: Weitwinkel -

Perspektiven mit Faszination

Mein Weg zum besseren Bild, Dauer: 6 Monate

Die Anmeldung zu den Online-Kursen muss bis spätestens einen Tag vor Kursbeginn erfolgen. Damit wir Ihnen weitere Informationen zusenden können, benötigt die vhs bei der Anmeldung eine aktuelle E-Mail-Adresse von Ihnen.

Weitere Angaben zu den jeweiligen Kursen, z. B. Zusatzkosten, Materialien, notwendige Systemanforderungen und Betriebssysteme finden Sie unter Angabe der jeweiligen Kursnummer auf unserer Webseite www.vhs-landkreis-konstanz.de oder rufen Sie uns

		an: 07731/9581-0				
Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in		
GESANG	3					
24606	Online-Angebot: Gesang	55,00€	frei wählbar	Alexandra Schmid		
LITERAT	'UR					
21400	Online-Angebot: Das Haiku – Eine Einführung in Theorie und Praxis	125,00€	frei wählbar	Thomas Opfermann		
21401	Online-Angebot: Kurzgeschichten	125,00€	frei wählbar	Thomas Opfermann		
21401A	Online-Angebot: Aufbaukurs Kurzgeschichten	125,00€	frei wählbar	Thomas Opfermann		
21402	Online-Angebot: Individuelle Autorenschulung Kurzgeschichten/Haiku	35,00€	frei wählbar	Thomas Opfermann		
FOTOGRAFIE						
23115	Online-Angebot: Jour-Fixe – Mein Weg zum besseren Bild, Dauer: 12 Monate	325,00€	monatlich ab 21.09.20, ein Einstieg ist jederzeit möglich	Karl H. Warkentin		

195,00 € monatlich ab 21.09.20,

ein Einstieg ist jederzeit möglich

09.11.20, 19.00-22.00 Uhr

75,00 € 4 x ab Mo, 05.10./ 12.10./ 19.10./ Karl H. Warkentin

LITERATUR & SCHREIBEN

LESEN UND SCHREIBEN WIE DIE GROSSELTERN

Grundkurs Sütterlin

An vier Abenden erlernen Sie in diesem Kurs das Lesen und Schreiben der alte deutsche Schreibschrift Sütterlin, die bis zur Einführung der lateinischen Schreibschrift 1941 in Deutschland verwendet wurde.

Konstanz, Kurs 21200

Gisela Restle, M.A.

4 x Di ab 03.11.20, 19.00-20.30 Uhr vhs · 36 00 €

WOZU BRAUCHE ICH FÜSSE, WENN ICH FLÜGEL HABE

Foto- und Schreibworkshop

Mit einfachen Mitteln können Sie Ihre Selbstportraits mit dem Handy gestalten. Mit dem biografischen Schreiben nähern wir uns unserem Selbst an und entwickeln Geschichten.

Konstanz, Kurs 21201

Gudrun Holtz, Journalistin, Autorin Fr+Sa, 09.10.+10.10.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 126,00 €

Konstanz, Kurs 21202

Gudrun Holtz, Journalistin, Autorin Fr+Sa, 11.12.+12.12.20, 10.00-17.00 Uhr vhs \cdot 126,00 €

......

KREATIVES SCHREIBEN

Für Einsteiger

Neben spielerischen Übungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, erarbeiten Sie folgende Themen: Figurenentwurf, Perspektiven, Orte und Dialoge.

Konstanz, Kurs 21203

Katharina E. Volk, Schriftstellerin Sa, 26.09.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 51.50 €

Radolfzell, Kurs 21204

Katharina E. Volk, Schriftstellerin Sa, 07.11.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 51,50 €

SCHREIBWERKSTATT

Für Teilnehmende des Einsteigerkurses

.....

Die Kursleiterin unterstützt beim Strukturieren, beim Entwerfen von Figuren und steht für Fragen und Feedback zur Verfügung.

Konstanz, Kurs 21205

Katharina E. Volk, Schriftstellerin Sa, 21.11.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 51.50 €

SCHREIBEN FÜR DEN FRIEDEN

Perspektivisches Schreiben

Ziel des Kurses ist es, mit unserem Selbst in Kontakt zu kommen. Besonders beim perspektivischen Schreiben können Konflikte geklärt und befriedet werden.

Konstanz, Kurs 21207

Marlene Jäkle, Autorin, Poetin 3 x Mi ab 18.11.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 66.00 €

SCHREIBEND SICH SELBST ENTDECKEN

Sie erkunden schreibend mit Hilfe von literarischen Archetypen Ihr Inneres.

Konstanz, Kurs 21208

Marlene Jäkle, Autorin, Poetin 3 x Sa ab 10.10.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 155.00 €

AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN

.....

Für Anfänger

Ein Lebenstagebuch entsteht

Sie gehen Ihre Autobiografie mit leichter Hand an und lernen Möglichkeiten der Figurenentwicklung, verschiedene Erzählperspektiven, die Zeitebenen und Merkmale des bildhaften Schreibens kennen.

Konstanz, Kurs 21209

Christel Friedrich, Poesiepädagogin, Biographiearbeit $5 \times Mo$, 05.10./ 19.10./ 02.11./ 16.11./ 30.11.20, 17.30-20.00 Uhr vhs · 92.00 €

KEINE ANGST VOR DEM WEISSEN BLATT!

Schreibwerkstatt

Ob Sie Tagebuch schreiben, spontan Eindrücke festhalten, Gefühle oder Beobachtungen reflektieren – bringen Sie Ihr Anliegen ausdrucksstark aufs Papier.

.....

Konstanz, Kurs 21210

Christel Friedrich,
Poesiepädagogin, Biographiearbeit
So, 18.10.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs ⋅ 51.50 €

SCIENCE FICTION-LESETREFF KONSTANZ

Dieser Kurs bietet monatlich die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten über Gelesenes zu diskutieren und sich gegenseitig interessante Bücher und Autoren vorzustellen.

Konstanz, Kurs 21300

Martina Kroth

6 x Do, 10.09./ 08.10./ 12.11./ 10.12./ 07.01./ 28.01.21, 17.00-18.30 Uhr vhs · gebührenfrei

.....

SINGENER

LITERATURGESPRÄCHSKREIS

Semesterthema Lebenswege

In kleiner Runde sprechen wir am 1. Termin über den bewegenden Zeitroman »Porträt eines jungen Mannes aus alter Zeit« des Konstanzer Autors Hermann Kinder. Gemeinsam entscheiden wir, was wir im Rahmen des Semesterthemas besprechen wollen.

Singen, Kurs 21301

Dr. Inga Pohlmann
Literaturwissenschaftlerin
5 x Do, 01.10./ 22.10./ 19.11./ 17.12.20/
07.01.21, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 60,00 €

KONSTANZER LESERUNDE

Am ersten Abend reden wir über das von allen zur Vorbereitung gelesene Buch »Nemesis« von Philip Roth. Die Bücher für die folgenden Anlässe werden noch bekannt gegeben.

.....

Konstanz, Kurs 21302

Isabel Molina
4 x Mo, 12.10./ 09.11./ 07.12.2020/
18.01.2021, 19.00-20.30 Uhr
Buchhandlung Homburger & Hepp KG,
Münsterplatz 7 ⋅ 36,00 €

LESEKREIS KONSTANZ

Konstanz, Kurs 21303

Isabel Molina

4 x Mo, 19.10./16.11./14.12.20/ 25.01.21 18.30-20.00 Uhr

Stadtbücherei am Münsterplatz · 36,00 €
Treffpunkt: Eingang Hinterhof, Wessenbergstr. 45

LITERATURCAFÉ RADOLFZELL

Wir lesen zum Einstieg in das Semester Mariana Lekys Roman »Was man von hier aus sehen kann«. Gemeinsam wählen die Teilnehmenden die weitere Lektüre im Semester aus.

Radolfzell, Kurs 21304

Wiltrud Hülsmann-Stippich Germanistin 3 x Mo, 12.10./ 09.11./ 14.12.20 18.00-19.30 Uhr

vhs · 27,00 €, vereinbarte Literatur wird von den Teilnehmenden selbst gekauft

POETISCHE PERLEN

Wir wollen uns im Kurs mit unseren Lieblingsgedichten befassen, sie lesen, deuten, befragen und dazu eine Reihe neuerer Gedichte kennenlernen. Der Kurs möchte Freude an Dichtung und ihrer Deutung vermitteln.

Konstanz, Kurs 21305

Dr. Heike Brandstädter, Literaturwissenschaftlerin

9 x Di ab 29.09.20, 20.00-21.30 Uhr vhs · 81,00 €, Literatur wird gestellt

KUNSTWERKSTATT

Kurenr Tital

Mit der Kunstwerkstatt ermöglicht die vhs allen Kunstinteressierten ein zeitgemäßes Aus- und Weiterbildungsangebot in vielfältigen Bereichen der Bildenden Kunst im ganzen Landkreis. Der Besuch der Werkstattkurse eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen und bietet die Gelegenheit, sich unter professioneller Anleitung frei mit seiner eigenen Kreativität und mit handwerklichen Grundlagen des Malen und Zeichnens auseinanderzusetzen und den eigenen Wissenskomplex zu vertiefen. Das Kursangebot ist flexibel aufgebaut und nach individuellen Bedürfnissen buchbar. Inhaltlich erstreckt sich das Angebot von Grundlagenkursen im

Romorkung

Malen und Zeichnen hin zu Vertiefungskursen. Das Ziel der Kunstwerkstatt ist die individuelle Ausbildung und freie Entwicklung des künstlerischen Schaffens zu fördern. Teilnehmende erhalten die Gelegenheit unter fachkundiger Anleitung ihre eigenen Ausdrucksformen zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Weiterführende Hinweise zu den jeweiligen Kursinhalten, den Dozierenden sowie über mitzubringende Utensilien finden Sie unter Angabe der jeweiligen Kursnummer unter www.vhs-landkreiskonstanz.de oder rufen Sie uns an: 07731/9581-0

Dozont/-in

rturoiii.	11601	Demorkang	Cobain	Termine	DOZUMO III	Oit			
GRUNDLAGENKURSE ALLGEMEIN									

Gebühr Termine

22106	Zeichnen & Malen	Für Anfänger und Fortgeschrittene	102,50 €	7 x Mo ab 07.12.20, 17.30-19.30 Uhr	Margaretha Devin	Konstanz; vhs, Zeichensaal
22107	Zeichnen & Malen	Für Anfänger und Fortgeschrittene	117,00€	8 x Mo ab 05.10.20, 17.30-19.30 Uhr	Margaretha Devin	Konstanz; vhs, Zeichensaal
22114	Zeichnen & Malen im Freien		70,00€	1 x Fr, 10.07.20, 10.30-17.30 Uhr	Eva-Maria Krell	Singen; Stadtgarten Scheffelstatue
22115	Zeichnen & Malen im Freien		70,00€	1 x Fr, 21.08.20, 10.30-17.30 Uhr	Eva-Maria Krell	Radolfzell; Mettnau, See-Restaurant, letzter Steg
22112	Zeichnung & Malerei am Bodensee	Wochenend- workshop	106,50€	Sa+So,10.10.+11.10.20, 10.00-18.00 Uhr	Judith Escobar	Konstanz; vhs, Zeichensaal

MALKURSE BASIS

22214	Freies Malen	162,00€	9 x Fr ab 02.10.20, 17.00-20.00 Uhr	Davor Ljubicic	Konstanz; vhs, Zeichensaal
22104	Freies Malen mit Acryl	54,00€	6 x Mo, 28.09./ 05.10./ 12.10./ 19.10./ 02.11./ 09.11.20, 19.00-20.30 Uhr	Heidrun Häußler	Ludwigshafen; Sernatigerschule
22105	Freies Malen mit Acryl	54,00€	6 x Mo, 23.11./ 30.11./ 07.12./ 14.12./ 21.12.20/ 11.01.21, 19.00-20.30 Uhr	Heidrun Häußler	Ludwigshafen; Sernatigerschule

KUNST	TWERKSTATT				
Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
MALKUI	RSE BASIS				
22108	Aquarellmalerei – Basis I	73,50€	Fr+Sa, 16.10.+17.10.20, 17.00-20.30 Uhr	Eva-Maria Krell	Radolfzell; vhs, Raum 1
22109	Aquarellmalerei –Basis I	66,00€	6 x Mo ab 28.09.20, 20.00-21.30 Uhr	Eva-Maria Krell	Singen; vhs, E.8 Zeichensaal
22205	Aquarellmalerei	81,00€	6 x Di ab 03.11.20, 18.30-20.45 Uhr	Boris Burakov	Gaienhofen; Hermann- Hesse-Schule
22206	Aquarellmalerei	81,00€	6 x Mo ab 02.11.20, 18.30-20.45 Uhr	Boris Burakov	Radolfzell; FHG
22209	Italienische Aquarelle (Impressionen)	88,50€	Sa+So, 07.11.+08.11.20, 10.00-16.00 Uhr	Uwe Brei	Konstanz; vhs, Zeichensaal
ZEICHEI	NKURSE BASIS				
22110	Zeichnen - Basis I	66,00€	6 x Di ab 29.09.20, 19.30-21.00 Uhr	Eva-Maria Krell	Stockach; vhs, Raum 1
22111	Zeichnen - Basis I	66,00€	6 x Do ab 08.10.20, 17.30-19.00 Uhr	Eva-Maria Krell	Radolfzell; vhs, Raum 1
22301	Richtig Zeichnen lernen!	78,00€	Sa, 07.11.20, 10.00-17.00 Uhr So, 08.11.20, 10.00-16.00 Uhr	Gerhard Mauch	Konstanz; vhs, Raum 1.3
22113	Mit der Feldstaffelei in die Natur Ab 16 Jahren	30,00€	1 x Sa, 26.09.20, 10.00-15.00 Uhr	Ulrike Kling	Radolfzell; Schiffsanle- ger, Karl-Wolf-Str. 5
22306	Zeichnen mit Softpastellen, Pastellstiften, Kohle und Bleistift, ab 16 Jahren	36,00€	4 x Mi ab 30.09.20, 19.00-20.30 Uhr	Ulrike Kling	Singen; vhs, E.8 Zeichensaal
SPEZIAI	LISIERUNGEN				
22102	Experimentelle Malerei und Zeichnung	81,00€	6 x Mi ab 04.11.20, 18.30-20.45 Uhr	Boris Burakov	Radolfzell; FHG
22103	Experimentelle Malerei und Zeichnung	81,00€	6 x Do ab 05.11.20, 18.30-20.45 Uhr	Boris Burakov	Gaienhofen; Hermann- Hesse-Schule
22302	Aktzeichnen und -malen Ab 18 Jahren	148,00€	8 x Mi ab 30.09.20, 19.45-22.00 Uhr	Davor Ljubicic	Konstanz; vhs, Zeichensaal
22303	Aktzeichnen und -malen Ab 18 Jahren	148,00€	8 x Mi ab 09.12.20, 19.45-22.00 Uhr	Davor Ljubicic	Konstanz; vhs, Zeichensaal
22404	Collage-Nachmittag Am Samstag	66,00€	3 x Sa, 24.10./ 14.11./ 12.12.20, 14.00-17.00 Uhr	Ines Georg	Radolfzell; Atelier Farbton
22406	Bob Ross Nass in Nass-Technik ®	57,00€	1 x Sa, 14.11.20,	Martin Köhnke	Konstanz; vhs,

09.30-17.15 Uhr

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
22407	Bob Ross Nass in Nass-Technik ®	57,00€	1 x So, 15.11.20, 09.30-17.15 Uhr	Martin Köhnke	Konstanz; vhs, Zeichensaal
22210	Intuitives Malen Ab 16 Jahren	36,00€	1 x Sa, 10.10.20, 10.00-16.00 Uhr	Jeannette Keller-Wind	Radolfzell; Atelier Kunst & Tanz
22211	Botanik intuitiv Ab 16 Jahren	36,00€	1 x Sa, 14.11.20, 10.00-16.00 Uhr	Jeannette Keller-Wind	Radolfzell; Atelier Kunst & Tanz

AFRIKANISCHER NACHMITTAG AN DER VHS SINGEN

AFRIKANISCHE LEBENSFREUDE MIT NAGO SÈNE AUS DEM SÉNÉGAL

Afrikanischer Trommel- und Tanzworkshop mit Buffet

Nago Sène möchte Ihnen das senegalesische Trommel- und Tanzen näherbringen. Alle werden dabei auf ihrem jeweiligen Niveau abgeholt und unterstützt. Zum Abschluss genießen Sie gemeinsam mit Nago Sène die bekanntesten Gerichte des Sénégals, Poulet Yassa und Maffe und trinken dazu Bissap.

1 Der Nachmittag ist im Ganzen oder jeder Workshop einzeln und in Kombination buchbar. Bitte wenden Sie sich an das Sekretariat.





Zeichensaal

FOTOGRAFIE & MEDIEN

f Bitte beachten Sie auch unsere Fotografie-Angebote bei den Online-Kursen.

KREATIV-FOTOWORKSHOP

Wochenendworkshop

Um besondere Bilder zu machen, ist es notwendig, die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Wir experimentieren mit Unschärfe, Licht, Farben und Formen und ungewöhnlichen Aufnahmewinkeln.

Konstanz, Kurs 23100

Gabriela Hausenstein So, 13.09.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 103,50 €

FOOD PHOTOGRAPHY

In diesem Kurs erlernen Sie, mit Automatik, aber auch im Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit, gute Fotos von Objekten aus dem Bereich der Lebensmittel zu machen.

.....

Konstanz, Kurs 23102

Ingrid Ott, Fotografenmeisterin So, 15.11.20, 11.00-15.00 Uhr vhs · 29,50 €, ggf. Kosten Besuch Sackgarten Konstanz

.....

GEHEIMNISVOLLES DUNKEL

Available Light Fotografie im Dachstuhl des Konstanzer Münsters

In diesem Kurs experimentieren Sie mit Ihrer Kamera bei unmöglichen Lichtverhältnissen im Dachstuhl des Konstanzer Münsters.

Konstanz, Kurs 23103

Steffen Lutz Fr, 27.11.20, 17.00-19.00 Uhr Sa, 28.11.20, 10.00-18.00 Uhr vhs · 120,00 € inkl. Handout

DER FOTOGRAFISCHE BLICK

In der Fotografie gelten ebenso wie in der Malerei Gestaltungsregeln. Wir wollen deshalb die vielen Tricks und alten Weisheiten, die zu besseren Bildern führen, in Theorie und Praxis kennen und anwenden lernen.

.....

Konstanz, Kurs 23104

Karl H. Warkentin, Fotograf Sa+So, 17.10.+18.10.20 10.00-18.00 Uhr + Pause vhs · 138,50 €

KONSTANZ BEI NACHT

Im Kurs beginnen wir mit 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.

Konstanz, Kurs 23105

Karl H. Warkentin, Fotograf Fr, 06.11.20, 17.00-23.59 Uhr + Pause vhs · 60 50 €

DIGITALE SPIEGELREFLEX- UND SYS-TEMKAMERA IN DER PRAXIS

.....

Die Grundlagen der Digitalfotografie werden erläutert, Funktionen und Nutzen des Zubehörs anhand Ihrer Kameras praktisch vermittelt. Während einer kurzen Fotoexkursion lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras mit ihren Besonderheiten kennen.

Konstanz, Kurs 23106

Karl H. Warkentin, Fotograf Sa+So, 07.11.+08.11.20 10.00-18.00 Uhr + Pause vhs · 138,50 €

CYANOTYPIE DIGITAL

Der analoge Touch für digitale Bilder

.....

Die Cyanotypie ist eines der ältesten fotografischen Verfahren und einfach mit der digitalen Fotografie kombinierbar. Wir wollen erkunden, wie man auf diese Weise attraktive und individuelle Bilder gestalten kann.

Konstanz, Kurs 23107

Karl H. Warkentin, Fotograf So, 06.12.20, 10.00-18.00 Uhr+ Pause vhs · 69,50 € + ca. 10,00 € Materialkosten

FOTOGRAFIE FÜR FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs lernen alle, die Grundkenntnisse und Fertigkeiten besitzen, Tipps und Tricks vom Profi. In Theorie und Praxis werden die manuelle Belichtung, das Fotografieren bei wenig Licht und mit dem Blitz erlernt. Es werden die verschiedenen Bereiche wie Reportage, Landschaftsfotografie und Portrait sowie Techniken der fotografischen Gestaltung erklärt.

Radolfzell, Kurs 23110

Gerald Jarausch, freier Fotojournalist Sa+So, 21.11.+22.11.20, 10.00-16.00 Uhr vhs · 120.00 €

FOTOGRAFIEREN BEI NACHT

Wie man gute Fotos ohne viel Licht macht, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei erwerben Sie die notwendigen Grundkenntnisse und probieren die Umsetzung gleich in der Praxis aus.

Radolfzell, Kurs 23111

Gerald Jarausch, freier Fotojournalist Fr, 04.12.20, 17.00-22.00 Uhr vhs · 50,00 €

FOTOGRAFIEREN - ABER RICHTIG

.....

Fotokurs für Anfänger

Sie erlernen Grundlagen der Fotografie in Theorie und Praxis: Umgang mit Blende, Brennweite, Belichtung und ästhetische Bildkompositionen.

Radolfzell, Kurs 23112

Gerald Jarausch, freier Fotojournalist, Fotojournalist Sa+So, 24.10.+25.10.20, 10.00-16.00 Uhr vhs · 120,00 €

.....

MAKRO STUDIO

Fotoworkshop

Der Fotoworkshop wird Ihnen die technischen und gestalterischen Grundlagen im Bereich der abstrakten Makrostudiofotografie vermitteln. Behandelt werden: Aufbau und Handhabung eines Tabel-Top-Studios und Basisübungen zur Lichtführung, wenn gewünscht Deep-Focus-Fusion Technik.

Konstanz, Kurs 23300

Yvonne Zimmer Fr, 27.11.20, 17.00-21.00 Uhr Sa+So, 28.11.+29.11.20, 10.00-16.00 Uhr vhs \cdot 131,50 €

FOTO-TRANSFER SELBST GEMACHT Grundlagen-Workshop

.....

Die Foto-Transfer-Technik ist ein neuer Trend und erlaubt, Farb- oder SW-Fotos ebenso wie Grafiken oder typografische Elemente auf fast jeden ebenen Untergrund zu transferieren. Das Verfahren ist einfach, kostengünstig und schnell selbst gemacht.

Konstanz, Kurs 23301

Karl H. Warkentin, Fotograf Sa, 05.12.20, 10.00-18.00 Uhr (mit Pause) vhs · 103.50 € + ca. 10.00 € Materialkosten

VHS & JUGENDMUSIKSCHULE

Die vhs Landkreis Konstanz bietet in Kooperation mit der städtischen Jugendmusikschule Singen Musik- und Gesangkurse,
die interessierten Anfängern, Wiedereinsteigern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit bieten, durch diplomierte Musikpädagogen Neues zu erlernen oder Kenntnisse
aufzufrischen sowie zu erweitern. Dabei
stehen Ihnen vom Einzel- und Kleingruppenunterricht über Duo und Quartett bis zur
vhs Combo viele Optionen zur Verfügung.
Weitere Informationen zu den einzelnen
Kursen finden Sie auf unserer Homepage.

1 Viele Kurse sind bereits ausgebucht. Es gibt aber die Möglichkeit sich auf eine Warteliste einzuschreiben!

Eine Unterrichtseinheit (UE) á 45 min

- 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

Bei allen Kursen sind die Termine frei wählbar und mit dem jeweiligen Dozierenden abzusprechen.

Bitte beachten Sie: Die Kursgebühr ändert sich je nachdem, ob sich die Stundenzahl und/oder die Anzahl der Teilnehmenden erhöht oder reduziert.

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in
24200	Klavierspielen after work für Wiedereinsteiger	216,00€	6 x	Annette Tinius-Elze
24201	Akkordeonensemble ab 2 Personen	180,00€	10 x	Sabine Schellenbaum-Bauer
24300	Gitarre	360,00€	10 x	Carsten Radtke
24301	Violine	360,00€	10 x	Attila Deés
24401	Saxophon	144,00€	4 x	Florian Gutmann
24402	Saxophonensemble ab 2 Personen	180,00€	10 x	Florian Gutmann
24600	Violoncello	180,00€	5 x	Christoph Theinert
24601	Stimmbildung und Gesangsunterricht	360,00€	10 x	Giorgiana Pelliccia
24703	Musik & Computer. Das eigene Hörspiel!	216,00€	6 x	Florian Gutmann
24704	VHS Combo	198,00€	11 x	Florian Gutmann

MUSIK & GESANG

AKKORDEON FÜR ANFÄNGER Einzelunterricht für Frauen

Termine frei wählbar

Unterricht erfolgt nach dem Heft: »Der neue Weg Akkordeon zu lernen« von Peter Haas, Ama Verlag.

Konstanz, Kurs 24202

Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH) 15 Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €

.....

KLAVIER FÜR ANFÄNGER ODER WIEDEREINSTEIGER

Einzelunterricht für Frauen Termine frei wählbar

Unterrichtet wird nach dem Heft von H.G.-

Heumann: »Klavierspielen mein schönstes Hobby«, Band 1, Schott Verlag.

Konstanz, Kurs 24203

Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH) 15 Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €

FIT BLEIBEN – KEYBOARD SPIELEN

.....

Einsteigerkurs für Erwachsene

Das Spielen eines Tasteninstrumentes trainiert beide Gehirnhälften gleichermaßen und hält fit. Ein Instrument zum Üben sollte vorhanden sein.

Radolfzell, Kurs 24204

Birgit Friedrich, Staatlich geprüfte Musiklehrerin 4 x Do ab 08.10.20, 10.15-11.00 Uhr Musikstudio Birgit Will, Schlesierstr. 27 35,00 € + ca. 7,00 € für Kursunterlagen Keyboards stehen im Kurs zur Verfügung

.....

GITARRE FÜR ANFÄNGER

Einzelunterricht für Frauen Termine frei wählbar

Unterrichtet wird nach dem Heft: »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tön-

Konstanz, Kurs 24302

nes, Band 1, Schottverlag.

Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH) 15 Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €

AKUSTIK GITARRE

Gruppenkurs für Anfänger

Sie lernen einfache Akkorde sowie Schlagbzw. Zupfmuster. Der Einführungstag ist am Sa. 26.09.20 und zur Vorbereitung des regulären Dienstagkurses verpflichtend zu besuchen.

Konstanz, Kurs 24303

Matthias Gloe

Sa, 26.09.20, 09.00-16.30 Uhr 16 x Di, ab 29.09.20, 19.00-20.00 Uhr Lake Music School, Fürstenbergstraße 94 172,50 € + ca. 24,00 € Materialkosten

AKUSTIK GITARRE

Gruppenkurs für Fortgeschrittene

Die Inhalte bauen auf dem Gitarrenkurs für Anfänger auf. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Weitere Akkorde sowie Schlagund Zupfmuster kommen hinzu. Der Einführungstag ist am So. 27.09.20 und zur Vorbereitung des regulären Donnerstagkurses verpflichtend zu besuchen.

Konstanz, Kurs 24304

Matthias Gloe

So, 27.09.20, 09.00-16.30 Uhr 16 x Do, ab 01.10.20, 20.30-21.30 Uhr Lake Music School, Fürstenbergstraße 94 172,50 € + ca. 24,00 € Materialkosten

AKUSTIK GITARRE – MELODISCH, RHYTHMISCH, VIELSAITIG

Einzelunterricht - Termine frei wählbar

Im Kurs üben Sie Melodiespiel und Liedbegleitung. Gitarrenspiel lässt sich auf Wunsch gut mit Gesang kombinieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Zeitfenster für den Einzelunterricht: derzeit morgens und über die Mittagszeit.

Stockach/ Singen/ Radolfzell, Kurs 24306

Benjamin Paehlke, Musiklehrer 1 Unterrichtseinheit (UE) á 45 min · 36,00 €

.....

AKUSTIK GITARRE – MELODISCH, RHYTHMISCH, VIELSAITIG Wochenendworkshop – Einstiegskurs ins Gitarrenspiel

Singen, Kurs 24310

Benjamin Paehlke, Musiklehrer Sa+So, 07.11.+08.11.20, 14.00-17.00 Uhr vhs \cdot 44,00 €

BEGLEITRHYTHMEN MIT PFIFF AUF DER AKUSTIK-GITARRE

Wochenendworkshop

Im Kurs lernen Sie die Entwicklung von Timing und Rhythmusgefühl. Unterschiedliche Rhythmusmuster und die Koordination von Auf- und Abschlägen bringen Sie in den Gitarren-Groove. Zugleich lernen Sie, die eigene Stimme zu komplexen Rhythmusfolgen einzusetzen.

Singen, Kurs 24307

Benjamin Paehlke, Musiklehrer Sa+So, 21.11.+22.11.20, 14.00-17.00 Uhr vhs · 44.00 €

WEIHNACHTSLIEDER AUF DER AKUSTIKGITARRE

Wochenendworkshop

In diesem Kurs widmen wir uns mit der Gitarre ganz den Weihnachtsliedern. Zur Einstimmung, aber auch zur klanglichen Vorbereitung aufs Fest.

Stockach, Kurs 24309

Benjamin Paehlke, Musiklehrer, Sa+So, 05.12.+06.12.20, 14.00-17.00 Uhr vhs \cdot 44.00 €

FIT BLEIBEN – UKULELE SPIELEN

Einsteigerkurs für Erwachsene

Sie lernen die Grundlagen im Spiel der Ukulele, als Solo- sowie Begleitinstrument.

.....

Radolfzell, Kurs 24312

Birgit Friedrich, Staatlich geprüfte Musiklehrerin

4 x Do ab 08.10.20, 11.15-12.00 Uhr Musikstudio, Schlesierstr. 27 · 35,00 € + ca. 7,00 € Materialkosten

.....

UKULELE FÜR ANFÄNGER

Tagesworkshop

Sie beschäftigen sich intensiv mit den Möglichkeiten der Ukulele. Themen sind: Haltung des Instruments, Stimmen der Saiten, Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster.

Konstanz, Kurs 24305

Matthias Gloe

Sa, 14.11.20, 09.00-16.30 Uhr Lake Music School, Fürstenbergstr. 94 55.00 €

DIE KLÄNGE UND QUALEN DES DUDELSACKSPIELS

Wochenendworkshop

Die Dudelsackband Pipes of Konstanz möchte mit dem Kurs eine Einführung in die schottische Dudelsackmusik geben. Neben dem Aufbau der Great Highland Bagpipe werden die Teilnehmenden eine erste Melodie auf der Übungsflöte erlernen.

Konstanz, Kurs 24400

Esther Kokabi, Pipe Sergeant, Henning Schumm Sa, 03.10.20, 13.00-17.00 Uhr vhs · 29 50 €

MUNDHARMONIKA

Folk- & Countryharp 1

Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück, arbeiten ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo u. einfache Begleittechniken. Es werden die elementaren Spieltechniken vermittelt.

Konstanz, Kurs 24403

Didi Neumann Fr, 06.11.20, 14.00-21.00 Uhr vhs · 61,00 €

BLOCKFLÖTENENSEMBLEMUSIK FÜR FORTGESCHRITTENE

Eine bestehende Erwachsenengruppe sucht Verstärkung für das Musizieren von drei- bis achtstimmiger Blockflötenmusik, von der Renaissancezeit bis in das jetzige Jahrhundert.

.....

Voraussetzungen: fortgeschrittene Kenntnisse

Die Kursgebühr ändert sich, je nachdem ob sich die Stundenzahl und/oder die Anzahl der Teilnehmenden erhöht oder reduziert.

Radolfzell, Kurs 24404

Gabriele Heß, Musikpädagogin 10 x Do ab 24.09.20, 18.30-19.30 Uhr Städtische Musikschule · 76,00 € pro Person bei mind. 6 Teilnehmenden

Radolfzell, Kurs 24405

Gabriele Heß, Musikpädagogin 10 x Do ab 10.12.20, 18.30-19.30 Uhr Städtische Musikschule · 76,00 € pro Person bei mind. 6 Teilnehmenden

FIT BLEIBEN - BLUESHARP SPIELEN

Sie erlernen im Kurs die Grundtechniken im Spiel der Bluesharp.

Radolfzell, Kurs 24406

Birgit Friedrich, Staatlich geprüfte Musiklehrerin

4 x Mi ab 07.10.20, 11.15-12.00 Uhr Musikstudio Birgit Will, Schlesierstr. 27 35,00 € + ca. 7,00 € Materialkosten

.....

FIT BLEIBEN -

MUNDHARMONIKA SPIELEN

Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Spiels mit der Mundharmonika.

Radolfzell, Kurs 24407

Birgit Friedrich,

Staatlich geprüfte Musiklehrerin 4 x Di ab 06.10.20, 19.15-20.00 Uhr Musikstudio, Schlesierstr. 27 · 35,00 € + ca. 7,00 € Materialkosten

CAJON KURS FÜR ANFÄNGER Tagesworkshop

In diesem Tagesseminar beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen der Cajon, der sogenannten Kistentrommel. Die Themen umfassen, die Haltung des Instruments, die drei Grundschläge sowie verschiedene Rhythmen.

Konstanz, Kurs 24500

Matthias Gloe So, 15.11.20, 09.00-16.30 Uhr Lake Music School, Fürstenbergstr. 94

DIE PERCUSSIONWELTEN AFRIKAS, BRASILIENS, CUBAS

...........

Einstiegskurs ins Trommeln für Anfänger

Mit Djembé und Conga erfahren Sie, wie Rhythmen aufgebaut sind und wie Rhythmen verzahnt ineinandergreifen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Schlagtechniken kennen.

Konstanz, Kurs 24501

Benjamin Paehlke, Musiklehrer, 6 x Mi ab 04.11.20, 20.00-21.30 Uhr Musikwerkstatt Musambara · 102,00 €

STIMMBILDUNGSTAG FÜR FRAUEN Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Inhalt des Kurses umfasst: Praktische Stimmbildungs-, Körper- und Atemübungen im Chor; theoretische Basics in Stimmphysiologie und Phonetik; Übertragung des Gelernten in ein- und mehrstimmige Chorstücke.

Konstanz, Kurs 24602

Alexandra Schmid Sa, 21.11.20, 13.30-18.00 Uhr vhs · 33,00 €

STIMMBILDUNGSWORKSHOP SPRECHSTIMME

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit einem Mix aus Atem-, Stimm- und Körperübungen in Verbindung mit kleinen Theorieeinheiten bekommen Sie Einblicke, was mit gezielter Stimmbildung möglich ist.

......

Konstanz, Kurs 24603

Alexandra Schmid Sa, 14.11.20, 13.30-17.30 Uhr vhs · 29,50 €

ABENTEUER STIMME - EINFÜHRUNG IN DIE LICHTENBERGER GESANGSPÄDAGOGIK

Diese Kurse 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).

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
24604	Abenteuer Stimme	Allgemeine Einführung	44,00€	So, 10.30-16.30 Uhr, 1 Termin: 11.10.20	Sibylle Oßwald- Floetemeyer	Konstanz; vhs, Picard-Saal
24605	Abenteuer Stimme	Allgemeine Einführung	44,00€	So, 10.30-16.30 Uhr, 1 Termin: 29.11.20	Sibylle Oßwald- Floetemeyer	Radolfzell; vhs Neu, Raum 3
24608	Abenteuer Stimme	Vertiefung zum Thema: Kehlkopf I	22,00€	So, 10.30-13.30 Uhr, 1 Termin: 25.10.20	Sibylle Oßwald- Floetemeyer	Konstanz; vhs, Raum 0.7
24609	Abenteuer Stimme	Vertiefung zum Thema: Kehlkopf II	22,00€	So, 10.30-13.30 Uhr, 1 Termin: 22.11.20	Sibylle Oßwald- Floetemeyer	Konstanz; vhs, Picard-Saal
24610	Abenteuer Stimme	Vertiefung zum Thema: Mundraum I	22,00€	So, 10.30-13.30 Uhr, 1 Termin: 06.12.20	Sibylle Oßwald- Floetemeyer	Konstanz; vhs, Picard-Saal

KLEZMER FÜR ALLE!

Singend, spielend und tanzend werden wir die traditionelle Festmusik der osteuropäischen Juden kennenlernen. Der Kurs ist zum Neueinstieg und als Fortsetzung geeignet. Das Mitspielen auf dem eigenen Instrument ist ab ca. drei Jahren Spielpraxis möglich.

Konstanz, Kurs 24700

Dr. Jutta Bogen, Musikpädagogin, Geigerin Sa, 31.10.20, 16.00-19.00 Uhr vhs · 22,00 € inkl. Noten

.....

SPIELKREIS >SAITENZUNGE<

Der Spielkreis >saitenzunge< trifft sich wöchentlich am Vormittag und spielt nach Noten leichte bis mittelschwere Stücke aus fast allen Musikrichtungen.

Stockach-Wahlwies, Kurs 24702

Diethard Köhnen

15 x Di ab 15.09.20, 09.00-12.00 Uhr gebührenfrei

LIEDBEGLEITUNG AM KLAVIER

Einzelunterricht für Frauen Termine frei wählbar

In diesem Kurs lernen und üben Sie, Lieder und Melodien am Klavier zu begleiten.

.....

Konstanz, Kurs 24705

Ursula Zettler, Dipl. Musiktherapeutin (FH) 15 Termine, Münsterplatz 7 · 540,00 €

CONSORTIUM – EIN ORCHESTER FÜR ALLE

Eine Kooperationsveranstaltung von vhs und Musikschule Radolfzell

Wir sind ein Orchester mit 13 Musikern und nehmen gerne neue Musiker jeden Alters für alle erdenklichen Instrumente, auch Gesang auf. Willkommen sind Anfänger bis Fortgeschrittene, die gerne in der Gemeinschaft bekannte Melodien aus aller Welt mit ihrem Instrument mitspielen möchten.

Radolfzell, Kurs 24708

Ladislaus Vischi, Dirigent, Musikdirektor 16 x Mo ab 21.09.20, 19.00-20.00 Uhr Städtische Musikschule · gebührenfrei

TANZ	& THEATER								
Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr / Person	Termine	Dozent/-in	Ort			
GESELLSCHAFTS- UND STANDARDTÄNZE									
25100	Fitmacher Tanzworkshop für die Hochzeit	Anmeldung bitte nur paarweise	44,00€	Sa+So, 10.10.+11.10.20, 10.00-13.00 Uhr	Conny Hoffmann	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8			
25101	Tanzworkshop Walzer, Jive, Cha-Cha-Cha	Anmeldung bitte nur paarweise	44,00€	Sa+So, 17.10.+18.10.20, 10.00-13.00 Uhr	Conny Hoffmann	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8			
25102	Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger	Anmeldung bitte nur paarweise	88,00€	3 x Sa+So, ab 10.10.20, 15.00-17.00 Uhr	Conny Hoffmann	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8			
25103	Paartanz Einzeltraining	Anmeldung bitte nur paarweise.	70,00 € Staffel- preise möglich	Termine frei wählbar	Conny Hoffmann	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8			
25306	Salsa für Anfänger		74,00€	6 x Mo ab 05.10.20, 19.00-20.30 Uhr	Detlev Jung	Stockach-Wahlwies; Freie Waldorfschule, Grüner Musiksaal			
25306A	Schnupperkurs Salsa für Anfänger	Schnuppertermin	10,00€	1 x Mo, 05.10.20, 19.00-20.30 Uhr	Detlev Jung	Stockach-Wahlwies; Freie Waldorfschule, Grüner Musiksaal			
25307	Salsa für Fortgeschrittene		74,00€	6 x Mi ab 07.10.20, 19.00-20.30 Uhr	Detlev Jung	Stockach-Wahlwies; Freie Waldorfschule, Grüner Musiksaal			

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr / Person	Termine	Dozent/-in	Ort
25308	Tango Argentino	Wochenendwork- shop, Anmeldun- gen bitte nur paarweise	54,00€	Sa+So, 21.11.+22.11.20, 15.00-17.00 Uhr	Ago Musovic	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8
25309	Tango Argentino	Wochenendwork- shop, Anmeldun- gen bitte nur paarweise	54,00€	Sa+So, 17.10.+18.10.20, 16.00-18.00 Uhr	Ago Musovic	Radolfzell; FamilyFit- Factory, Fritz-Reichle- Ring 20, großer Raum
25311	Tango Argentino	Wochenendwork- shop, Anmeldun- gen bitte nur paarweise	54,00€	Sa+So, 05.12.+ 06.12.20, 16.00-18.00 Uhr	Ago Musovic	Singen; vhs, Bewegungsraum

FOLKLORISTISCHE UND HISTORISCHE TÄNZE

25300	Hawaiianischer Tanz	Workshop am Sonntag	18,00€	1 x So, 20.09.20, 14.00-17.00 Uhr	Birgit Hannah- Ma Ammon	Konstanz, vhs, Picard-Saal
25301	Hawaiianischer Tanz	Workshop am Sonntag	18,00€	1 x So, 29.11.20, 14.00-17.00 Uhr	Birgit Hannah- Ma Ammon	Konstanz, vhs, Picard-Saal
25302	Arabische Tänze	kein Bauchtanz	47,50€	6 x Di ab 15.09.20, 09.30-10.45 Uhr	Yvette Blum	Konstanz, vhs, Picard-Saal
25303	Arabische Tänze aus verschiedenen Ländern	kein Bauchtanz	47,50€	6 x Di ab 03.11.20, 09.30-10.45 Uhr	Yvette Blum	Konstanz, vhs, Picard-Saal
25304A	Von der Tradition zur Moderne - Arabic Dance	Ghawazee Tanzworkshop	18,50€	1 x So, 15.11.20, 14.00-16.30 Uhr	Yvette Blum	Konstanz, vhs, Picard-Saal

ZEITGENÖSSICHE TÄNZE

25104	Jazz Dance	77,00€	10 x Do ab 01.10.20,	Simona Cascella	Radolfzell; FamilyFit-
			18.45-19.30 Uhr		Factory, Fritz-Reichle-
					Ring 20, großer Raum

BÜHNENTANZ

25504	Ballett nach RAD für Erwachsene	Anfängerkurs	124,50 €	15 x So ab 04.10.20, 18.30-19.30 Uhr	Vicky Lam	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8
25504A	Ballett nach RAD für Erwachsene	Schnuppertermin	10,00€	1 x So, 04.10.20, 18.30-19.30 Uhr	Vicky Lam	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8
25505	Ballett nach RAD für Erwachsene	Kurs für Fortge- schrittene	187,00€	15 x So ab 04.10.20, 19.30-21.00 Uhr	Vicky Lam	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8

TANZ & THEATER								
Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr / Person	Termine	Dozent/-in	Ort		
BÜHNENTANZ								
25505A	Ballett nach RAD für Erwachsene	Schnuppertermin	13,00€	1 x So, 04.10.20, 19.30-21.00 Uhr	Vicky Lam	Konstanz; vhs-Bewe- gungsraum im Peters- haus, Bruder-Klaus-Str. 8		
WEITERE TÄNZE								

25506	Kreative Tanz- und Bewegungsreise	Kurzworkshop	14,50€	1 x Sa, 10.10.20, 10.00-12.00 Uhr	Tanja Jeworutzki	Singen; vhs, Bewegungsraum
25508	Kreative Tanz- und Bewegungsreise	Kurzworkshop	14,50€	1 x Sa, 07.11.20, 10.00-12.00 Uhr	Tanja Jeworutzki	Radolfzell; FamilyFit- Factory, Fritz-Reichle- Ring 20, kleiner Raum
25510	Kreative Tanz- und Bewegungsreise	Kurzworkshop	14,50€	1 x Sa, 17.10.20, 10.00-12.00 Uhr	Tanja Jeworutzki	Konstanz; vhs, Picard-Saal
25511	Move & inspire yourself		129,00€	9 x Do ab 08.10.20, 17.00-18.30 Uhr	Tanja Jeworutzki	Radolfzell; FamilyFit- Factory, Fritz-Reichle- Ring 20, grosser Raum
25511A	Move & inspire yourself	Schnuppertermin	15,00€	1 x Do, 08.10.20, 17.00-18.30 Uhr	Tanja Jeworutzki	Radolfzell; FamilyFit- Factory, Fritz-Reichle- Ring 20, grosser Raum
25501	Bewegung in der Stille		18,00€	1 x Sa, 17.10.20, 15.00-17.00 Uhr	Elisabeth Pflug	Radolfzell; FamilyFit- Factory, Fritz-Reichle- Ring 20, kleiner Raum
25500	Kontaktimprovisation für Senioren		18,00€	1 x Sa, 26.09.20, 15.00-17.00 Uhr	Elisabeth Pflug	Radolfzell; FamilyFit- Factory, Fritz-Reichle- Ring 20, kleiner Raum

IMPROVISATIONSTHEATER

Wochenendworkshop

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.

Konstanz, Kurs 25401

Marc Schloßarek, Impro-Schauspieler Sa+So, 13.09.20, 09.00-16.00 Uhr vhs · 102,50 €

VHS-THEATERGRUPPE DIE KULISSENSCHIEBER E.V.

Radolfzell, Kurs 25402

Die Kulissenschieber e.V., Theatergruppe der vhs Landkreis Konstanz, ist eine Laientheatergruppe, die bereits über 20 Jahre mit der Region verbunden ist. Pro Saison wird ein Theaterstück erarbeitet und aufgeführt. Jeweils ab dem Sommer beginnen die Proben. Willkommen sind alle Interessierte und Theaterbegeisterte. Infos zu den Probezeiten und Anmeldung bei der vhs. Weitere Infos über den Verein und die neue Spielsaison finden Sie unter: www.kulissenschieber-radolfzell.de oder www.vhs-landkreis-konstanz.de

IMPROVISATION UND STORYTELLING

Theaterworkshop

In diesem Kurs lernen wir Übungen kennen, die uns auflockern, uns mutig, offen und frei machen. Wir erschaffen Szenen spontan aus dem Stegreif, ganz nach dem Motto Ideen annehmen und Chancen nutzen.

Singen, Kurs 25403

Sandra Richter, Theaterpädagogin Sa+So, 05.12.+06.12.20, 10.00-15.00 Uhr vhs · 73,50 €

.....

SZENISCHES THEATERSPIEL

Erleben und Darstellen

Auf spielerische Art und Weise lernen wir, uns auf neue, ungewohnte Situationen und Handlungen einzulassen. Ziele dieses Workshops sind Schauspielübungen kennenzulernen und mit kreativen Ideen zu experimentieren. Wir entwickeln szenische Situationen und erproben die schauspielerische Zusammenarbeit mit unseren Spielpartnern.

Singen, Kurs 25404

Sandra Richter, Theaterpädagogin Sa+So, 21.11.+22.11.20, 10.00-15.00 Uhr vhs · 73,50 €

.....

THEATERWERKSTATT

Typen, Figuren und Charaktere entwickeln In diesem Kurs entwickeln und erarbeiten wir Schritt für Schritt unterschiedliche Figuren und bauen Charaktere auf. Anschließend erschaffen wir um diese Figuren herum kleine Geschichten. Es werden verschiedene Techniken vermittelt, die uns ermöglichen, Figuren zu finden, in Rollen zu schlüpfen und wandelbar zu sein.

Singen, Kurs 25405

Sandra Richter, Theaterpädagogin Sa+So, 26.09.+27.09.20, 10.00-15.00 Uhr vhs · 73,50 €

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: figürliche oder abstrakte Formen. Es ist möglich, das Schweißen mit dem Schutzgasschweißgerät zu üben. Die eigenen Wünsche sollten vorab mit dem Seminarleiter abgeglichen werden. Auch Bronzeguss bis 1kg im Sandgussverfahren ist möglich oder das Drechseln mit einer fußbetriebenen Wippdrechselbank.

Die Kontaktmöglichkeit erfragen Sie bitte im Sekretariat der vhs Landkreis Konstanz.

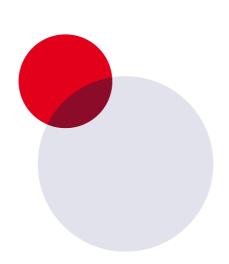
Stockach-Wahlwies, Kurs 26100

Martin Echterhoff, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH) Fr, 09.10.20, 17.00-19.00 Uhr Sa, 10.10.20, 09.00-20.00 Uhr So, 11.10.20, 09.00-13.00 Uhr Freie Waldorfschule · 150,00 € + 20,00 € Materialkosten

Stockach-Wahlwies, Kurs 26100A

Martin Echterhoff, Kunstschmied, Dipl.
Kunsttherapeut (FH)
Fr, 30.10.20, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 31.10.20, 09.00-20.00 Uhr
So, 01.11.20, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 150,00 € + 20,00 €
Materialkosten







Geht's um Kohle? Setzen Sie auf die richtige Karte.

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

Mehr auf sparkasse-bodensee.de/vorteilswelt

*Debitkarte



GRUNDKURS GOLDSCHMIEDEN

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.

Konstanz, Kurs 26107

Silvia Blauhut-Woldert,
Goldschmiedemeisterin
4 x Di, 22.09./ 29.09./ 06.10.20
10.00-12.30 Uhr, Letzter Termin bis 13 Uhr
Goldschmiede Blauhut, Zollernstr. 111
48.50 € + Materialkosten

Konstanz, Kurs 26108

Silvia Blauhut-Woldert,
Goldschmiedemeisterin
4 x Fr, 30.10./ 06.11./ 13.11.20
16.00-18.30 Uhr, Letzter Termin bis 13 Uhr
Goldschmiede Blauhut, Zollernstraße 11
148,50 € + Materialkosten

GOLDSCHMIEDEGRUNDKURS

Kompaktkurs

Die Teilnehmenden fertigen einen klassischen Ring an und schnuppern in die wichtigsten Grundtechniken des Goldschmiedens.

Konstanz, Kurs 26110

Silvia Blauhut-Woldert, Goldschmiedemeisterin Fr, 23.10.20, 15.00-19.00 Uhr Goldschmiede Blauhut, Zollernstraße 11

Konstanz, Kurs 26111

56,50 € + Materialkosten

Silvia Blauhut-Woldert, Goldschmiedemeisterin Di, 20.10.20, 10.00-14.00 Uhr Goldschmiede Blauhut, Zollernstraße 11

56,50 € + Materialkosten

SCHMUCKWORKSHOP SILBERSCHMIEDEN

Sie lernen, die unterschiedlichen Techniken des Silberschmiedens anzuwenden. Sie sägen, feilen, schmieden, löten und polieren am eigenen Schmuckstück. Ganz nach Ihrem Geschmack schmieden Sie einen Ring, einen Anhänger, eine Brosche oder einen Ohrring.

Konstanz, Kurs 26112

Anja Burkhardt-Häusler, Goldschmiedin, Schmuckdesignerin Sa, 07.11.20, 09.00-18.30 Uhr Atelier in Überlingen, Johann-Kraus-Str. 4h 68,00 € + Materialkosten +18,00 € Gerätemiete

Konstanz, Kurs 26113

Anja Burkhardt-Häusler,
Goldschmiedin, Schmuckdesignerin
Sa, 28.11.20, 09.00-18.30 Uhr
Atelier in Überlingen, Johann-Kraus-Str. 4h
68,00 € + Materialkosten + 18,00 € Gerätemiete

.....

GOLDSCHMIEDEN

Mit den edlen Materialien Silber und Gold und schönen Edelsteinen schaffen Sie ein individuelles Schmuckstück Ihrer Wahl. Die Grundtechniken, die dazu verwendet werden, sind: Sägen, Feilen, Biegen, Bohren und Löten.

Steißlingen, Kurs 26114

Uwe Berger, Goldschmiedemeister Sa, 14.11.20, 08.30-20.00 Uhr Gemeinschaftsschule · 84,50 € + Materialkosten

TÖPFERN – PLASTISCHES GESTALTEN

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In Atelieratmosphäre können Sie ganz nach Ihren Vorstellungen und unter künstlerischer Anleitung individuelle Gefäße bauen, Figuren und Reliefs modellieren. Mit Vorkenntnissen besteht die Möglichkeit an der Drehscheibe zu töpfern.

Konstanz-Dettingen, Kurs 26203

Susanne Dürr

7 x Di ab 03.11.20, 18.00-21.00 Uhr Atelier, Kapitän-Romer-Str. 51 · 126,00 € + Materialkosten + Brennkosten

Konstanz-Dettingen, Kurs 26204

Susanne Dürr

7 x Do ab 15.10.20, 09.00-12.00 Uhr Atelier, Kapitän-Romer-Str. 51 · 126,00 € + Materialkosten + Brennkosten

TÖPFERN AN DER DREHSCHEIBE

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Töpferdrehscheibe. Das Material wird im Kurs bereitgestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

Konstanz, Kurs 26207

Hilma Czekelius 10 x Di ab 29.09.20, 09.00-10.00 Uhr Werkstatt, An der Steig 10 · 100,00 € + Brenn- und Materialkosten

Konstanz, Kurs 26208

Hilma Czekelius 10 x Do ab 01.10.20, 18.30-19.30 Uhr Werkstatt, An der Steig 10 · 100,00 € + Brenn- und Materialkosten

ORIGAMI MACHT SPASS

Tüten, Taschen, Schachteln

In diesem Kurs falten Sie unter Anleitung Origami-Schachteln und Verpackungen aus schönem Papier.

Radolfzell, Kurs 26300

Gabriele Voot

Fr, 25.09.20, 14.00-18.00 Uhr vhs · 29,50 € + ca. 8,00 € Materialkosten

ORIGAMI-STERNE

Weihnachtliches aus Design-Papier

In diesem Kurs werden Sie Sterne und andere weihnachtliche Faltungen kennenlernen, die sich gut nachfalten lassen.

......

Radolfzell, Kurs 26301

Gabriele Vogt

Fr, 06.11.20, 14.00-18.00 Uhr vhs · 29,50 € + ca. 8,00 € Materialkosten

.....

WEIHNACHTLICHE GESCHENKVERPACKUNGEN SELBER MACHEN

Im Kurs fertigen Sie eine weihnachtliche Geschenkverpackung aus schönen Papieren. In geselligem Beisammensein wird Papier geschnitten, gefalzt und geklebt. Sie lernen den Umgang mit den Materialien und die Herstellung von einzigartigen Geschenkverpackungen.

Singen, Kurs 26303

Bettina Emmerich

Mi, 04.11.20, 18.30-20.00 Uhr vhs · 11,00 € + Materialkosten

KARTEN MIT GUTSCHEIN- UND GELDFACH HERSTELLEN

Stellen Sie aus schönem Papier ganz individuelle, weihnachtliche Karten mit einem Fach für einen Gut- oder Geldschein her.

.....

Singen, Kurs 26304

Bettina Emmerich

Mi, 11.11.20, 18.30-20.00 Uhr vhs · 11,00 € + Materialkosten

GRUNDKURS SCHNITZEN

Wochenendworkshop

Der Kurs möchte den materialgerechten Umgang mit Holz und dem Werkzeug vermitteln, was auch das Schärfen des Eisens beinhaltet. Teilnehmende müssen sich vor Beginn der Veranstaltung mit der Dozentin besprechen. Für eine Kontaktmöglichkeit wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der vhs

Konstanz, Kurs 26400

Eva Schubert, Bildhauerin Sa+So, 21.11.+22.11.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 117.50 € + 15.00 € Materialkosten

.....

KÜNSTLERISCHE YTONG-BEARBEITUNG

Eine Einführung

Die Kursteilnehmenden können sowohl abstrakte als auch figürliche Kunstobjekte erarbeitet.

Konstanz, Kurs 26402

Nicole Kalitta, Kunstschaffende Sa+So, 26.09.+27.09.20, 10.00-14.00 Uhr vhs · 58,50 € + Kosten für Materialverbrauch

.....

TÜR- UND ADVENTSKRÄNZE FÜR DIE VORWEIHNACHTSZEIT

Gaienhofen-Horn, Kurs 26500

Gaby Ruhland Di, 17.11.20, 18.30-20.30 Uhr Gärtnerei Ruhland, Strandweg 2 17,50 € + Materialkosten

Gaienhofen-Horn, Kurs 26501

Gaby Ruhland

Mi, 18.11.20, 18.30-20.30 Uhr Gärtnerei Ruhland, Strandweg 2 17,50 € + Materialkosten

KOMBI-WORKSHOP SCHMUCKGESTALTUNG

Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Unter fachkundiger Anleitung können Sie in diesem Kurs Ihr persönliches Schmuckunikat mit Juwelierdraht fertigen oder das Perlenknüpfen und die fachgerechte Montage von Verschlüssen erlernen. Dafür steht Ihnen eine große Auswahl an verschiedensten Perlen, Edelmetall, Verschlüssen sowie weiteres Zubehör zur Verfügung.

.....

Konstanz, Kurs 26600

Gabriele Bahr-Klett, Dipl. Modedesignerin

Sa, 17.10.20, 11.00-17.00 Uhr vhs · 44,00 € + Kosten für Materialverbrauch

GLASPERLEN DREHEN

Schnupperkurs

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.

Die Brennerpauschale und die Materialkosten werden direkt im Kurs mit den Teilnehmenden abgerechnet.

Konstanz, Kurs 26601

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin Sa, 14.11.20, 09.00-13.30 Uhr Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 51,00 € + 20,00 € Brennpauschale

KREATIV-NACHMITTAG FÜR SENIOREN

Werden Sie in gemütlicher Atelieratmosphäre kreativ und holen Sie versteckte Talente hervor. In diesem Kurs wollen wir einfach Spaß beim kreativen Miteinander haben.

Radolfzell, Kurs 28200

Ines Georg

3 x Mi ab 04.11.20, 15.00-17.00 Uhr Atelier Farbton, Herzenstraße 1/1 · 44,00 € + 10,00 € Materialkosten

.....

TEXTILSCHABLONENSIEBRUCK

Ein eigener Stil für die eigene Kleidung Geeignet ab 12 Jahren

In diesem Grundlagenkurs werden Entwürfe aufs 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 und mit der Transferpresse hitzefixiert. Wer gerne am PC entwirft, wenn möglich Laptop mitbringen

Radolfzell, Kurs 26703

Till Rehfeld, Textildrucker
Fr, 23.10.20, 16.00-20.30 Uhr
Sa, 24.10.20, 09.30-18.00 Uhr
F.-Hecker Gymnasium, Treffpunkt Haupteingang · 95,50 € + ca. 25,00 € Material-kosten (inkl. einem T-Shirt)

Radolfzell, Kurs 26704

Till Rehfeld, Textildrucker
Fr, 06.11.20, 16.00-20.30 Uhr
Sa, 07.11.20, 09.30-18.00 Uhr
F.-Hecker Gymnasium, Haupteingang
95,50 € + ca. 25,00 € Kosten für Materialverbrauch (inkl. T-Shirt)

KORBLFECHTEN MIT WEIDEN

Geflochten wird mit ungeschälten und geschälten Weiden. Anfänger flechten einen runden Korb mit Grifflöchern, Flechterfahrene z. B. einen Schulterkorb oder einen Einkaufskorb. Sie lernen die wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen. Das Flechtmaterial steht bereits sortiert und eingeweicht zur Verfügung, ebenso Werkzeug und Drehtische.

.....

Konstanz, Kurs 26800

Dieter Deringer Sa, 19.09.20, 10.00-19.00 Uhr So, 20.09.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 118,00 € + Materialkosten (erster Korb, 40,00 €, Lederriemen 15,00 €)

1 Achtung: Anmeldeschluss ist 3 Wochen vor Seminarbeginn, da die Weiden rechtzeitig vorbereitet werden müssen.

KORBLFECHTEN FÜR ANFÄNGER

Im Kurs erlangen Sie einen guten Einstieg ins Flechthandwerk mit vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten. Geflochten werden Körbe aus Naturweide.

Singen, Kurs 26801

Günter Steuer

4 x Mo ab 07.12.20, 19.00-21.30 Uhr Werkstatt Steuer, Blumberg-Kommingen Hegaustraße 15 · 73,50 € + ca. 10,00 € Materialkosten

WEGE ZU EINER AUSDRUCKSVOLLEN HANDSCHRIFT

Ziel des Kurses ist es, unser handschriftliches Potenzial neu zu beleben. Wir setzen uns im Wechsel von Kalligraphie und Handschrift mit der Form der Schrift auseinander und analysieren die eigene Handschrift formal (keine graphologische Deutungt)

Konstanz, Kurs 26803

Dr. Gerhard Schüler, Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach So, 06.12.20, 09.00-17.15 Uhr + Pause

vhs · 49,50 € + 1,00 € Kosten für Materialverbrauch

KALLIGRAPHIE MITTELALTERLICHER SCHRIFTEN

.....

Karolingische Minuskel und Capitalis Rustica

Wir befassen uns mit der Schreibkultur des Mittelalters und erlernen die karolingische Minuskel. Wir schreiben wir mit der Vogelfeder, die feinste Differenzierungen ermöglicht. Das bewusste, entschleunigte Schreiben wirkt sich positiv auf die Handschrift aus und gibt Impulse für kreative Neuschöpfungen, die wir am letzten Kurstag auch mit modernen Schreibgeräten umsetzen.

Konstanz, Kurs 26805

Dr. Gerhard Schüler, Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach

4 x Di ab 17.11.20, 18.30-20.00 Uhr vhs · 44,00 € + 7,00 € für schreibfertigen Federkiel und eine Schwanenfeder

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.

Singen, Kurs 26808

Christiane Hermann, Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 26.09.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 € + Materialkosten

Konstanz, Kurs 26809

Christiane Hermann, Kalligraphin, Technische Zeichnerin

Sa, 28.11.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 42,00 € + Materialkosten

KALLIGRAPHIE GOTISCHE TEXTUR

.....

Wir schreiben die Gotische Textur. Sie gehört zu den gebrochenen Schriften und besitzt einen feierlich ernsten Charakter. Im 15. Jh. wurde die Textur von Gutenberg für seinen Bibeldruck verwendet.

Singen, Kurs 26810

Christiane Hermann, Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 24.10.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42.00 €

MODERNE SPITZFEDERKALLIGRAPHIE ZUR WEIHNACHTSZEIT

Der richtige Umgang und die Besonderheiten des Schreibens mit der Spitzfeder will gelernt sein. Das Zusammenspiel vom Loslassen im Aufschwung und leichtem Druck im Abschwung erzeugt ein wunderbar leichtes Schriftbild, dass man gut mit anderen Schriften kombinieren kann.

Singen, Kurs 26811

Christiane Hermann, Kalligraphin, Technische Zeichnerin
Sa, 19.12.20, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €





Verschaffen Sie sich einen Eindruck von unseren Möglichkeiten und fordern Sie kostenlos unsere unverbindliche Mustermappe an:

Max-Stromeyer-Straße 180, 78467 Konstanz
Tel. +49 (0)7531/999-1621, E-Mail: kontakt@druckerei-konstanz.de
Web.: www.druckerei-konstanz.de/mustermappe



TEXTILES GESTALTEN

vhs-Nähstube

Herzlich willkommen in der Nähstube der vhs! In unseren Kursen lernen Sie Maßnehmen, Schnitte abändern, Zuschneiden und Nähen von Modellen eigener Wahl sowie Änderungen und Reparaturen

an Kleidungsstücken vorzunehmen. Auch das Erlernen von kreativen Re- oder Upcycling-Techniken bei gebrauchter Kleidung und sonstigen Textilien ist möglich. Unsere Dozentinnen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Kursnr.	Titel	Bitte mitbringen	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
27104	Selbstschneidern		146,50€	10 x Mi ab 23.09.20, 18.00-20.00 Uhr	Elisabeth Möck	Konstanz; vhs
27105	Selbstschneidern		146,50 €	10 x Do ab 24.09.20, 18.00-20.00 Uhr	Elisabeth Möck	Konstanz; vhs
27103	Selbstschneidern		132,00€	6 x Di ab 20.10.20, 15.00-18.00 Uhr	Elisabeth Möck	Konstanz; vhs
27100	Zuschneiden und Nähen	Nähmaschine	110,00€	6 x Mo ab 05.10.20, 19.00-21.30 Uhr	Johanna Brinkmann	Stockach; Goldäckerschule
27101	Zuschneiden und Nähen	Nähmaschine	55,00€	5 x Mo ab 02.11.20, 18.00-19.30 Uhr	Annunziata Proietto- Batturi	Rielasingen-Worblingen Ten-Brink-Schule
27102	Zuschneiden und Nähen	Nähmaschine	55,00€	5 x Mo ab 02.11.20, 19.30-21.00 Uhr	Annunziata Proietto- Batturi	Rielasingen-Worblingen Ten-Brink-Schule
27112	Reparieren, Ändern, Re- oder Upcyclen von Textilien		22,00€	1 x Fr, 27.11.20, 18.00-21.00 Uhr	Elisabeth Möck	Konstanz; vhs

STRICKEN UND HÄKELN

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Strickens und Häkelns vermittelt, um dann selbstständig eigene Projekte in die Tat umzusetzen.

Konstanz, Kurs 27200

Marina Mende, Textilerin 3 x Do ab 05.11.20, 19.00-21.15 Uhr vhs · 49,50 € + Materialkosten

HARDANGER-STICKEREI

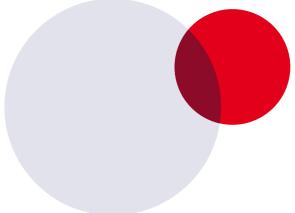
Sticken in der Gruppe

Der Kurs ist im 33. Semester und ausgebucht.

Steißlingen, Kurs 27201

Sabine Togny

6 x Di ab 15.09.20, 18.00-20.00 Uhr Gemeinschaftsschule · gebührenfrei





ORIENTIERUNGSKURS SPINNEN MIT DEM SPINNRAD

einzeln gebucht werden. In Modul 1 lernen Sie die Wollverarbeitung mit Spindel und Spinnrad kennen. In Modul 2 erlangen Sie Wissen über das Arbeiten mit der Handspindel. In Modul 3 steht

Der Orientierungskurs ist modular aufgebaut. Die Module können das Spinnrad und die Herstellung verschiedener Wollstärken/Wollarten im Vordergrund. In Modul 4 Iernen Sie die Fertigstellung und Veredelung Ihrer eigenen Wolle.

Kursnr.	Titel	Bitte mitbringen	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
202- 27300	Modul 1: Die Spindel und das Spinnrad	Spinnrad, falls vorhanden	25,50€	1 x Fr, 09.10.20, 15.00-17.30 Uhr	Christine Nitzinger	Konstanz; Atelier creative Stoffgestaltung, St. Johann Gasse 10
202- 27301	Modul 2: Die Spindel	Handspindel, falls vorhanden	51,00€	2 x Fr ab 16.10.20, 15.00-17.30 Uhr	Christine Nitzinger	Konstanz; Atelier creative Stoffgestaltung, St. Johann Gasse 10
202- 27302	Modul 3: Das Spinnrad	Spinnrad, falls vorhanden	61,00€	2 x Fr ab 30.10.20, 15.00-18.00 Uhr	Christine Nitzinger	Konstanz; Atelier creative Stoffgestaltung, St. Johann Gasse 10
202- 27303	Modul 4: Die Wolle	selbst gesponnene Wolle, falls vorhanden	20,50€	1 x Fr, 13.11.20, 16.00-18.00 Uhr	Christine Nitzinger	Konstanz; Atelier creative Stoffgestaltung, St. Johann Gasse 10

SPINNKURS FÜR ANFÄNGER

Radolfzell, Kurs 27309

Jungja Beba, Kunstschaffende Fr, 23.10.20, 17.00-19.00 Uhr Sa, 24.10.20, 15.00-17.00 Uhr So, 25.10.20, 14.00-16.00 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 Konstanz, Kurs 27310

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin Sa+So, 10.10.+11.10.20, 09.00-14.15 Uhr Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 107,00 € + Materialkosten

FILZEN

Weihnachtsdeko & Geschenke

In diesem Kurs filzen Sie in kleiner Runde Motive zur Weihnachtszeit.

Konstanz, Kurs 27312

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin Sa, 07.11.20, 09.00-15.00 Uhr Filz & Co., Markgrafenstr. 12 · 62,00 € + Materialkosten

HANDGEWEBTE WANDBILDER

In diesem Kurs lernen Sie das Weben und den Umgang mit Holz-Tischwebrahmen, indem Sie Wandbilder selber weben. Sie bekommen vorgezeichnete Bilder und interessantes Einlegematerial, um die Bildgewebe selber unter Anleitung und Hilfestellung der Dozentin zu gestalten.

Radolfzell, Kurs 27313

Ulrike Kling, Handwebgesellin, Freie Künstlerin Sa+So, 14.11.+15.11.20 10.00-18.00 Uhr + Pause vhs · 106,50 € + ca. 15,00 € für Kettgarn Die Webrahmen werden gestellt.

PAPER PIECING

Nähen auf Panier

In diesem Kurs erlernen Sie das Nähen auf Papier. Sie fertigen Sterne und weihnachtliche Motive an.

.....

Singen, Kurs 27400

Ingrid Frank 5 x Mi, 16.09./ 07.10./ 04.11./ 09.12. 20/ 13.01.21, 17.00-19.00 Uhr Beethovenschule, TW-Raum 108 · 30,00 € Bitte kontaktieren Sie vor Kursbeginn die Dozentin

PATCHWORK UND QUILT

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen.

Stockach, Kurs 27401

Julitta Kintzinger, Designerin 6 x Do ab 01.10.20, 19.00-21.30 Uhr Goldäckerschule · 109,50 €

PATCHWORK UND QUILT

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

.....

Stockach, Kurs 27402

Julitta Kintzinger, Designerin Sa, 10.10.20, 10.00-18.00 Uhr vhs · 58,50 €

TRADITION HANDWERK **NEU ERLEBEN**

1 Eine Anmeldung ist bei den jeweiligen Betriebsführungen unbedingt bei der vhs erforderlich!



BETRIEBSBESICHTIGUNG BUCHBINDEREI GAUPMANN-RÖSCH

Erleben Sie einen Rundgang durch eine Buchbinderei zusammen mit der Buchbindermeisterin Frau Gaupmann-Rösch. Sie erhalten einen Einblick in eine jahrhundertealte Handwerkstradition.

Konstanz, Kurs 28100

Antje Gaupmann-Rösch, Buchbindermeisterin

Mi, 21.10.20, 18.00-18.45 Uhr Buchbinderei, Schreibergasse 8 · 9,00 €

Konstanz, Kurs 28101

Antje Gaupmann-Rösch, Buchbindermeisterin

Mi, 21.10.20, 19.00-19.45 Uhr Buchbinderei, Schreibergasse 8 · 9,00 €

Konstanz, Kurs 28102

Antje Gaupmann-Rösch, Buchbindermeisterin

Mo, 09.11.20, 18.00-18.45 Uhr Buchbinderei, Schreibergasse 8 · 9,00 €

Konstanz, Kurs 28103

Antje Gaupmann-Rösch, Buchbindermeisterin

Mo, 09.11.20, 19.00-19.45 Uhr Buchbinderei, Schreibergasse 8 · 9,00 €

.....

BETRIEBSBESICHTIGUNG SCHREINER BEUTER

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

Konstanz, Kurs 28104

Baldur Noebel, Schreinermeister Do, 29.10.20, 17.00-17.45 Uhr Schreinerei, Kreuzlinger Str. 25 · 9,00 €

Konstanz, Kurs 28105

Baldur Noebel, Schreinermeister Do, 26.11.20, 17.00-17.45 Uhr Schreinerei, Kreuzlinger Str. 25 · 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. Bei der Betriebsbesichtigung erhalten Sie einen Einblick in das Reich des bunten Glases.

Konstanz, Kurs 28106

Roy Braunwarth, Glasermeister Mi, 04.11.20, 18.00-18.45 Uhr Atelier GlasArt. Gerichtsgasse 6 · 9.00 €

......

BETRIEBSBESICHTIGUNG

GEIGENBAUERWERKSTATT BECKER

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 28108

Angela Becker, Geigenbauerin Di, 03.11.20, 18.00-18.45 Uhr Geigenbauerwerkstatt, Wessenbergstr. 2 9.00€

.....

BESUCH BEI DER EINZIGEN BRAUEREI AM BODENSEE



Dirk Höchsmann, Braumeister bei Ruppaner, wird Sie durch die Produktion führen und Ihnen die Prozesse beim Bierbrauen erklären.

Konstanz, Kurs 38300

Do, 01.10.20, 18.00-21.00 Uhr Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51 9,00 € inkl. Verkostung

Konstanz, Kurs 38301

Do, 15.10.20, 18.00-21.00 Uhr Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51 9,00 € inkl. Verkostung

Konstanz, Kurs 38302

Sa, 17.10.20, 13.00-16.00 Uhr Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51 9,00 € inkl. Verkostung

Konstanz, Kurs 38303

Fr, 13.11.20, 17.00-20.00 Uhr; Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51 9,00 € inkl. Verkostung

KREATIVES

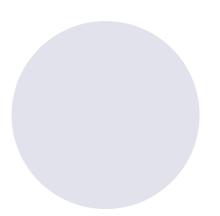
DAS ORDNUNGSGEFÜGE IN DER **ARCHITEKTUR DES MITTELALTERS UND DER RENAISSANCE**

Am Beispiel des Konstanzer Münsters möchten wir das Ordnungsgefüge in der Architektur des Mittelalters und der Renaissance betrachten. Auch werden wir versuchen, einige einfache Elemente eines Maßwerkes zu konstruieren.

Konstanz, Kurs 28201

Karlheinz Lauer, Ingenieur, Lehrer i. R. Sa+So, 10.10.+11.10.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 81.00 €







Gesundheit

WICHTIGE INFORMATIONEN	
ZUM FACHBEREICH ······ 53	

- Informationen zur Zehnerkarte
- · Online-Kurse mit Zoom
- Kurspläne der vhs Bewegungsräume
- Schnuppertermine

ENTSPA	NNUNG	8 S	TRESSPR	ÄVENTION

Silesspiaveililoliskuise	J4
Autogenes Training ·····	54
Massagetechniken ·····	54
Qigong ·····	55
Taiji Quan ·····	56
Achtsamkeit & Körperwahrnehmung ······	56
Hatha Yoga ·····	57

DEWECHNO & FITNESS

DEWLOOKO GIIIKLOO	
Feldenkrais® ·····	60
Rückbildung &	
Beckenbodengymnastik ······	60
Rückenschule ·····	60
Wirbelsäulengymnastik ······	61
Rückenfit ·····	62

Pilates ······		63
Sanfte Gymnas	stik ·····	65
Orthopädische	Knieschule ·····	67
Fitness für den	ganzen Körper ·····	67
Cardio Zone –	Tae Bo, Aerobic,	
Step, Piloxing,	Zumba & Co. ·····	70
Zumba Fitness		71
Lauftraining ···		72
Bogenschieße	n	72
Selbstverteidig	ung ·····	73

ESSEN & TRINKEN

Vorträge ·····	73
Kleinkinderernährung ·····	73
Internationale Küche ·····	74
Diätküche ·····	75
Neue Ernährungstrends ······	75
Getränke ·····	76



ANSPRECHPARTNER

Sabine Vogel, Dipl. Sportwiss. Gesundheit & Bewegung

07531/5981-31

Uwe Donath Essen & Trinken

07732/89348-61 ■ donath@vhs-landkreis-konstanz.de

WICHTGE INFORMATIONEN ZUM FACHBEREICH

Bitte mitbringen!

 Bitte kommen Sie zum ersten Termin zur Sicherheit in Sportkleidung und bringen Sie eine eigene Matte mit.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung galten noch immer die Hygienevorschriften der Corona Sportstättenverordnung. Wir informieren Sie im ersten Termin vor Ort im Kurs, ob das für den Rest des Kurses noch notwendig ist.

Für alle unsere Gymnastikkurse benötigen Sie

- · bequeme, sportliche Kleidung
- · gute, stabile Sportschuhe
- · ein Handtuch als Unterlage und Lagerungshilfe
- · eine Flasche Wasser

Zuschuss durch die Krankenkassen

Die Zuzahlung zu Präventionskursen durch die Krankenkassen ist gesetzlich geregelt und wird durch die zentrale Prüfstelle für Prävention geprüft.

Unabhängig von einer Prüfung gilt:

Sie erhalten die Zuzahlung nur, wenn Sie als Teilnehmer/-in mind. zu 80 % anwesend

Ausführliche Informationen zu den Prüfkriterien und eine Übersicht zu zuzahlungsfähigen Kursen an der vhs finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.vhs-landkreis-konstanz.de.

Bitte beachten Sie:

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

Sie erhalten Ihre Teilnahmebescheinigung in der letzten Kurseinheit von den Kursleitenden oder im Einzelfall im Anschluss an den Kurs per Post zugestellt.

INFORMATIONEN **ZUR ZEHNERKARTE**

... für ausgewählte Bewegungsund Entspannungsangebote



Achtung:

Zum Zeitpunkt der Drucklegung galten noch immer die Hygienevorschriften der Corona Sportstättenverordnung. Es war noch nicht klar, ob wir die Zehnerkarte im Herbst wieder anbieten können. Wir informieren tagaktuell unter:

www.vhs-landkreis-konstanz.de



NEU IM PROGRAMM: ONLINE-KURSE MIT ZOOM

Sie finden die Online-Kurse unter der jeweiligen Kurskategorie speziell gekennzeichnet mit unserem Online-Logo.

Für alle Online-Kurse mit Zoom gilt:

Die Anmeldung sollte spätestens bis einen Tag vor Kursstart erfolgen, damit wir Ihnen rechtzeitig den Link zum Kurs zusenden können. Dafür benötigt die vhs bei der Anmeldung eine aktuelle E-Mail-Adresse von Ihnen.

Videokonferenztool: Zoom

Für einen reibungslosen Ablauf empfiehlt sich die Installation von Zoom.

Systemanforderungen:

Internetverbindung: kabelgebundene oder kabellose (3G der 4G/LTE)

Lautsprecher und Mikrofon: eingebaut oder als USB-Plugin oder kabellos mit Bluetooth Webcam oder HD-Webcam; eingebaut oder als USB-Plugin

oder Smartphone mit Android oder IOS

Unterstützte Betriebssysteme:

Mac OS X mit MacOS 10.7 oder neuer Windows 10 Windows 8 oder 8.1

Windows 7

Windows Vista mit SP1 oder höher

Windows XP mit SP3 oder höher

KURSPLÄNE DER VHS BEWEGUNGSRÄUME

Alle Kurse in einem Raum auf einen Blick Ab September werden wir auf unserer Homepage im Fachbereich Gesundheit & Bewegung die Kurspläne folgender vhs Bewe-

gungsräume zum Download hinterlegen:

- · Konstanz, vhs Picardsaal,
- · Konstanz, Petershaus,
- · Singen, vhs Bewegungsraum
- · Radolfzell, BSV Nordstern sowie
- Radolfzell, Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus

Dort finden Sie die Kurse in unseren Haupträumen geordnet nach Tag und Uhrzeit.

UNSERE SCHNUPPERTERMINE

Wichtig zu wissen!

Bei neuen Kursen schreiben wir separate Schnuppertermine aus. Diese 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. Eine Anmeldung zum Schnuppertermin ist in jedem Fall erforderlich.



STRESSPRÄVENTIONSKURSE

WALDBADEN - AUSZEIT IN DER NATUR

Sie sind gern in der Natur, möchten sich erholen und zu sich selbst kommen? »Waldbaden« (jap. Shinrin Yoku) ist ein begleiteter und sehr langsamer Spaziergang im Wald. Mit kleinen Übungen zu Atmung, Wahrnehmung und Achtsamkeit lassen wir den Alltag hinter uns, erleben und genießen den Wald mit allen Sinnen und kommen ins Hier und Jetzt. Wir entspannen auf einer tiefen Ebene und tanken dabei die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele.

Gailingen, Kurs 300010

Angela Klein, Dipl. Biologin, Naturpädagogin, Naturtherapeutin (Exist) Fr, 02.10.20, 14.00-17.30 Uhr Treffpunkt: Kliniken Schmieder, Parkplatz oberhalb der Straße: Auf dem Berg · 25,00 €

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.

Konstanz, Kurs 310012

Elisabeth v. Bismarck, Gesundheitsberaterin 8 x Di ab 15.09.20, 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, Kursleiterin für Autogenes Training Fr, 18.09.20, 09.30-11.00 Uhr vhs · 10,00 €

Singen, Kurs 310015

Stephanie Mutsaerts-Stadler, Dipl. Psychologin, Kursleiterin für Autogenes Training

8 x Fr ab 18.09.20, 09.30-11.00 Uhr vhs · 78 50 €

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

UNSERE ONLINE-KURSE MIT DER VHS CLOUD

Ihre Vorteile:

- · im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig
- · Sie teilen Ihre Lernphasen selbst ein (1-2 Stunden/Woche)
- · Bei Bedarf werden Sie durch einen erfahrenen und zertifizierten Trainer betreut.

Voraussetzungen:

eigener Internet-Anschluss, eigene E-Mail-Adresse, ein eigener Computer

So funktioniert es: Nach der Anmeldung 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.

ONLINE-KURS: AUTOGENES TRAINING



Digitales Angebot, Kurs 310001

Michael Knoth, Heilpraktiker 10 Termine · 78,00 € Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone

Digitales Angebot, Kurs 310002

Michael Knoth, Heilpraktiker 10 x Termine · 78,00 € Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone

AUTOGENES TRAINING – AUFBAUKURS

Im Aufbaukurs verinnerlichen Sie die einzelnen Schritte des Autogenen Trainings. Weitere Elemente vertiefen Ihre Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration mit Hilfe von formelhaften Zielformulierungen, bildhaften Vorstellungen und Fantasiereisen.

Konstanz, Kurs 310019

Elisabeth v. Bismarck, Gesundheitsberaterin 10 x Mo ab 28.09.20, 20.00-21.00 Uhr Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal Gustav-Schwab-Str. 10b · 65,50 €

Konstanz, Kurs 310020

Elisabeth v. Bismarck, Gesundheitsberaterin 8 x Di ab 15.09.20, 19.10-20.10 Uhr

vhs · 52,50 €

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Konstanz, Kurs 310022

Elisabeth v. Bismarck. Gesundheitsberaterin 8 x Do ab 17.09.20. 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, Kursleiterin für Autogenes Training 8 x Fr ab 27.11.20, 09.30-11.00 Uhr vhs · 78.50 €

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

MASSAGETECHNIKEN KLASSISCH & FERNÖSTLICH

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.

Konstanz, Kurs 314402

Mary Hardy, Qigong-Kursleiterin; EFT Master practitioner (AMT) 2 x Fr ab 13.11.20, 19.00-21.00 Uhr vhs · 26,00 €

SHIATSU UND AKUPRESSUR

Grundkurs

Shiatsu verbindet traditionelle asiatische Akupressur und Meditation mit moderner Massage. Sie erlernen eine einfache, wohltuende Behandlung am bekleideten Körper. Übungen aus dem Yoga, Qigong und Brain-Gym vergrößern die Bewegungskompetenz und regen den natürlichen Energiefluss an. Der Kurs ist für Einzelpersonen und Paare geeignet. Das Üben findet ebenerdig auf weichen Matten statt

.....

Singen, Kurs 314600

Bernhard Waldvogel, Heilpraktiker Sa, 07.11.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 45,00 € inkl. Lehrwerk

Konstanz, Kurs 314601

Bernhard Waldvogel, Heilpraktiker Sa, 28.11.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 45,00 € inkl. Lehrwerk

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.

1 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.

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/- in	Ort	KK
318104	Qigong		98,00€	Di, 20.00-21.30 Uhr 10 x ab 29.09.20	Gerold Gerber	Allensbach-Hegne; Gemein- schaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	x
318107	Qigong	Taiji-Qigong	90,50€	Fr, 17.00-18.00 Uhr 12 x ab 18.09.20	Ke Liu	Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin- Dietrich-Str. 11/1	
318111	Qigong	Taiji-Qigong für Anfänger	90,50€	Fr, 18.10-19.10 Uhr 12 x ab 18.09.20	Ke Liu	Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin-Dietrich-Str. 11/1	
318123	Qigong		78,50€	Mo, 18.10-19.10 Uhr 12 x ab 21.09.20	Elsa Kienle	Konstanz; Margarete-Blarer-Haus, Gartenstraße 62	
318133	Qigong		78,50€	Di, 16.30-17.30 Uhr 12 x ab 22.09.20	Elsa Kienle	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
318135	Qigong		82,00€	Di, 20.15-21.30 Uhr 10 x ab 22.09.20	Matthias Gloe	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
318139	Qigong		78,50€	Mi, 09.40-10.40 Uhr 12 x ab 09.09.20	Mary Hardy	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
318147	Qigong - Meditation in Bewe- gung	Die 15 Ausdrucksfor- men des Taiji-Qigong nach Prof. Jiao Guorui	117,50€	Di, 17.45-19.15 Uhr 12 x ab 15.09.20	Dr. Imke Bock- Möbius	Radolfzell; Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewe- gungsraum, Hegaustr. 11	X
318161	Qigong	Bei schönem Wetter im Stadtgarten	98,00€	Mo, 19.30-21.00 Uhr 10 x ab 28.09.20	Gerold Gerber	Singen; vhs, Bewegungsraum ThHanloser-Str. 19	x
318166	Qigong	Taiji-Qigong für Anfänger	78,50€	Mi, 09.00-10.00 Uhr 12 x ab 16.09.20	Ke Liu	Singen; vhs, Bewegungsraum, ThHanloser-Str. 19	
318250	Qigong	Taiji-Qigong	78,50€	Mi, 10.10-11.10 Uhr 12 x ab 16.09.20	Ke Liu	Singen; vhs, Bewegungsraum, ThHanloser-Str. 19	
318271	Qigong		117,50€	Di, 19.10-20.40 Uhr 12 x ab 15.09.20	Mario Knaus	Stockach; Goldäckerschule; kleiner Bewegungsraum, Conradin-Kreutzer-Str. 3	x

ONLINE-KURS: QIGONG

Die fließend sanften Atem- und Bewegungsübungen des Daoyin Yangsheng Gong aus dem »Gesundheitsschützenden Qigong nach Prof. Zhang Guangde« bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Damit sind sie eine ideale Methode zur Stressprävention.

Digitales Angebot, Kurs 318101

Gerold Gerber, Qigong-Lehrer BVTQ 10 x Mo ab 05.10.20, 09.00-10.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · 67,00 €

i Bitte lesen Sie die Voraussetzungen zur Teilnahme an unseren Online-Kursen mit dem Videokonferenztool Zoom in unserem Infokasten auf S. 53

TAIJI QUAN

Taiji Quan - Yang Stil

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.

Konstanz, Kurs 318304

Matthias Gloe 10 x Mi ab 23.09.20, 15.15-16.15 Uhr vhs \cdot 65,50 €

Radolfzell, Kurs 318309 Schnuppertermin

Sebastian Weber Mi, 16.09.20, 18.50-19.50 Uhr BSV Nordstern, Schlesierstr. 43 Gymnastikraum · 6,50 €

Radolfzell, Kurs 318310

Sebastian Weber 12 x Mi ab 16.09.20, 18.50-19.50 Uhr BSV Nordstern, Schlesierstr. 43 Gymnastikraum · 78,50 €

ACHTSAMKEIT & KÖRPERWAHRNEHMUNG

MBSR® – DIE BEFREIENDE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

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 Info- und Einführungsabend

Marlies Reichle, Trainerin MBSR, Meditationslehrerin, Sportlehrerin
Fr, 09.10.20, 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.

Konstanz, Kurs 34007

Marlies Reichle, Trainerin MBSR, Meditationslehrerin, Sportlehrerin
Sa, 24.10.20, 10.30-18.00 Uhr
So, 25.10.20, 10.30-13.00 Uhr
vhs · 140.00 €

ONLINE-KURS HATHA YOGA & MINDFULLNESS

Digitales Angebot, Kurs 319501

Testsession

Monika Kröll, Yogalehrerin (Sivananda) Mo, 05.10.20, 19.30-20.45 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone gebührenfrei

i Dies ist eine kostenfreie Testsession für einen Technik- Funktionscheck und um die Atmosphäre in einem Online-Kurs, die Gruppe und die Arbeitsweise der Kursleiterin kennen zu lernen. Die Zugangsdaten zum Online-Kurs erhalten Sie nach Anmeldung per E-Mail zugesandt.

Digitales Angebot, Kurs 319502

Monika Kröll, Yogalehrerin (Sivananda) 10 x Mo ab 12.10.20, 19.30-20.45 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone 85,00

ONLINE-KURS: HATHA YOGA

Digitales Angebot, Kurs 319507

Jeannette Schröter, Yogalehrerin

Jeannette Schröter, Yogalehrerin 12 x Do ab 01.10.20, 16.45-17.45 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · 80.00 €

i Bitte lesen Sie die Voraussetzungen zur Teilnahme an unseren Online-Kursen mit dem Videokonferenztool Zoom in unserem Infokasten auf S. 53



HATHA YOGA FÜR EINSTEIGER

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-land-kreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Yogakurse informieren.

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.

KK: Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für die Zulassung durch die Krankenkassen.

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
319103	Hatha Yoga	Schnuppertermin Für Neugierige und Wiedereinsteiger	10,00€	Mo, 18.00-19.30 Uhr 1 x ab 28.09.20	Jana Hotzel	Allensbach-Hegne; Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	
319104	Hatha Yoga	Für Neugierige und Wiedereinsteiger	98,00€	Mo, 18.00-19.30 Uhr 10 x ab 28.09.20	Jana Hotzel	Allensbach-Hegne; Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	
319110	Hatha Yoga	Für Neugierige und Wiedereinsteiger	117,50€	Mo, 08.00-09.30 Uhr 12 x ab 14.09.20	Diana Stoll-Bruno	Gottmadingen; TUS Gottmadingen, Raum 2, Erwin-Dietrich-Str. 11/1	
319115	Hatha Yoga	Für Einsteiger und Geübte	117,50€	Mo, 18.15-19.45 Uhr 12 x ab 14.09.20	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 10.09.20	Erica Mutter	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
319143	Hatha Yoga	Für Einsteiger und Geübte	117,50€	Do, 18.30-20.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Isolde Spieß- Häckel	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	x
319145	Hatha Yoga	Für Einsteiger und Geübte	117,50€	Do, 20.10-21.40 Uhr 12 x ab 17.09.20	Isolde Spieß- Häckel	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	х
319149	Hatha Yoga	Für Einsteiger und Geübte	117,50€	Fr, 09.00-10.30 Uhr 12 x ab 18.09.20	Isolde Spieß- Häckel	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	x
319153	Hatha Yoga	Für Einsteiger und Geübte	117,50€	Fr, 10.45-12.15 Uhr 12 x ab 18.09.20	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 23.09.20	Ingeborg Bitzer	Singen; vhs, Bewegungsraum, ThHanloser-Str. 19	х

 $_{6}$

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.

KK Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
319216	Hatha Yoga	98,00€	Di, 19.30-21.00 Uhr 10 x ab 06.10.20	Roland Starz	Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	x
319218	Hatha Yoga	117,50 €	Mo, 18.15-19.45 Uhr 12 x ab 07.09.20	Luzia Bach	Rielasingen-Worblingen; Arlen Kindergarten Fröbel, Eingang über Straße: Im Knechtgarten	х
319221	Hatha Yoga	117,50 €	Mo, 20.00-21.30 Uhr 12 x ab 07.09.20	Luzia Bach	Rielasingen-Worblingen; Arlen Kindergarten Fröbel, Eingang über Straße: Im Knechtgarten	х
319223	Hatha Yoga	117,50 €	Mo, 16.30-18.00 Uhr 12 x ab 14.09.20	Jeannette Schröter	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
319227	Hatha Yoga	98,00€	Di, 20.00-21.15 Uhr 12 x ab 15.09.20	Susanne Storch	Konstanz; Therme, Gymnastikraum; Zur Therme 2	x
319230	Hatha Yoga	117,50 €	Mi, 16.30-18.00 Uhr 12 x ab 16.09.20	Jeannette Schröter	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
319233	Hatha Yoga	98,00€	Mi, 19.30-20.45 Uhr 12 x ab 16.09.20	Susanne Storch	Konstanz; Halle des Eisenbahner- sportvereins, Hafenstr. 14	x
319237	Hatha Yoga Mit Yoga den Tag begrüßen	78,50€	Do, 07.00-08.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Elisabeth Alber	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	x
319239	Hatha Yoga Iyengar Yoga	138,00€	Do, 19.25-20.55 Uhr 14 x ab 10.09.20	Ivana Polojac	Konstanz; Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	
319250	Hatha Yoga am Vormittag	98,00€	Di, 09.30-10.45 Uhr 12 x ab 29.09.20	Julia Grande- Lamey	Mühlhausen-Ehingen; Bürgerhaus Ehingen; Hauptstr. 13a	
319256	Hatha Yoga Vinyasa Flow	90,00€	Mo, 17.30-18.40 Uhr 12 x ab 21.09.20	Ingrid Jung- hans, Jasmin Berghaus	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	
319258	Hatha Yoga Vinyasa Flow	98,00€	Do, 17.35-18.50 Uhr 12 x ab 24.09.20	Ingrid Jung- hans; Jasmin Berghaus	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesier- straße 43, Gymnastikraum	
319266	Hatha Yoga Mit Vorerfahrung	98,00€	Do, 20.00-21.30 Uhr 10 x ab 17.09.20	Diana Stoll- Bruno	Singen; vhs, Bewegungsraum, ThHanloser-Str. 19	
319275	Hatha Yoga – In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar	117,50 €	Mi, 09.00-10.30 Uhr 12 x ab 30.09.20	Gabriele Lorenz	Stockach-Espasingen; Gemeindezentrum, gr. Saal, Seestr. 4	x
319279	Hatha Yoga	98,00€	Mi, 18.30-20.00 Uhr 10 x ab 07.10.20	Roland Starz	Stockach-Espasingen; Gemeinde- zentrum, kl Saal, Seestr. 4	x

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
319282	Hatha Yoga – In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar	117,50 €	Di, 18.30-20.00 Uhr 12 x ab 29.09.20	Gabriele Lorenz	Stockach; Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3	x
319287	Hatha Yoga	117,50 €	Mi, 18.00-19.30 Uhr 12 x ab 16.09.20	Almuth Winopal	Stockach; Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3	x
319290	Hatha Yoga – In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar	98,00€	Mo, 20.00-21.30 Uhr 10 x ab 28.09.20	Gabriele Lorenz	Stockach-Hoppetenzell; Johanniter-halle, Alois-Sartory-Str. 33	x

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.

KK Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
319303	Hatha Yoga	Für Teilnehmende mit Erfahrung	117,50 €	Mo, 20.00-21.30 Uhr 12 x ab 14.09.20	Susanne Stengele	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
319308	Hatha Yoga	Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung	98,00€	Di, 11.10-12.25 Uhr 12 x ab 15.09.20	Elisabeth Alber	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	x
319313	Hatha Yoga	Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung	117,50 €	Mi, 18.15-19.45 Uhr 12 x ab 16.09.20	Jeannette Schröter	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
319316	Hatha Yoga	Integraler Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung	98,00€	Mi, 20.00-21.15 Uhr 12 x ab 16.09.20	Elisabeth Alber	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	х
319320	Hatha Yoga	Für Kletterer und Teilnehmende mit Yogaerfahrung	117,50€	Do, 20.00-21.30 Uhr 12 x ab 10.09.20	Jessica Mayer	Radolfzell; Kletterwerk, Versammlungsraum; Werner-Messmer-Str. 12	х
319323	Hatha Yoga	Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung	137,00€	Mo, 18.15-19.45 Uhr 14 x ab 14.09.20	Evelin Steiger-Ott	Reichenau; Ev. Kirchenge- meinde, Heilig-Geist-Saal, Rauhofweg 4	
319332	Hatha Yoga	Ab 50 Jahren mit Vor- erfahrungen im Yoga	78,50€	Di, 08.30-09.30 Uhr 12 x ab 15.09.20	Agnes Puskas	Singen; vhs, Bewegungs- raum, ThHanloser-Str. 19	
319338	Hatha Yoga	Ab 50 Jahren mit Vor- erfahrungen im Yoga	98,00€	Do, 08.45-10.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Agnes Puskas	Singen; vhs, Bewegungs- raum, ThHanloser-Str. 19	
319419	Hatha Yoga	Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung	117,50€	Di, 18.15-19.45 Uhr 12 x ab 15.09.20	Almuth Winopal	Steißlingen; Kindergarten Storchennest; FXaver-Oexle-Str. 1	x
319422	Hatha Yoga	Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung	98,00€	Di, 20.00-21.15 Uhr 12 x ab 15.09.20	Almuth Winopal	Steißlingen; Kindergarten Storchennest; FXaver-Oexle-Str. 1	x

Bewegung & Fitness

FELDENKRAIS®

FELDENKRAIS®

Bewusstheit durch Bewegung

In der Feldenkrais®-Methode werden Bewegungen verbal vom Lehrer angeleitet. 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 21.09.20, 09.35-10.35 Uhr vhs · 77.00 €

Radolfzell, Kurs 320023

Rosa Schlatter, Feldenkrais® Lehrerin 12 x Mo ab 14.09.20, 10.15-11.30 Uhr Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11 · 96,00 €

i 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 & BECKEN-BODENGYMNASTIK

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 Mit Geburtstagtermin dem 05.08.20

Silca Werbunat, Hebamme $6 \times Mi$ ab 16.09.20, 10.20-12.00 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. $8 \cdot 65,50 \in$

Konstanz, Kurs 320101 Mit Geburtstagtermin vor dem 23.09.20

Silca Werbunat, Hebamme 6 x Mi ab 04.11.20, 10.20-12.00 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 65,50 €

Konstanz, Kurs 320102 Mit Geburtstagtermin vor dem 04.11.20

Silca Werbunat, Hebamme 6 x Mi ab 16.12.20, 10.20-12.00 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 \cdot 65,50 €

i 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. Das Beckenbodentraining nach dem Tanzberger Konzept bietet die Möglichkeit, die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in einen besseren Trainingszustand zu bringen und das Zusammenspiel der Muskeln über einen langen Zeitraum zu erhalten.

Hohenfels, Kurs 320110

Gabriele Beck, Physiotherapeutin; Beckenboden Trainerin

10 x Mi ab 30.09.20, 19.15-20.45 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

Ein gut trainierter und flexibler Beckenboden kann ganz erheblich dazu beitragen, dass 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.

Radolfzell, Kurs 320113

Christina Burmester, Physiotherapeutin, Bebo-Kursleiterin 8 x Di ab 06.10.20, 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

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. In die aktive Übungsstunde integrieren wir anatomische Kenntnisse von Wirbelsäule und Muskulatur sowie viele Gesundheitstipps zum Verhalten im Alltag.

Gailingen, Kurs 320203

Cornelia Boosz, Physiotherapeutin, Myoreflextherapeutin, Rückenschullehrerin KddR 10 x Di ab 22.09.20, 18.30-19.30 Uhr Alte Turnhalle, Breitenweg 5 · 65,50 € Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Gailingen, Kurs 320207

Cornelia Boosz, Physiotherapeutin, Myore-flextherapeutin, Rückenschullehrerin KddR 10 x Do ab 24.09.20, 19.00-20.00 Uhr Alte Turnhalle, Breitenweg 5 · 65,50 € Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Gailingen, Kurs 320208

Cornelia Boosz, Physiotherapeutin, Myore-flextherapeutin, Rückenschullehrerin KddR 10 x Do ab 24.09.20, 20.00-21.00 Uhr Alte Turnhalle, Breitenweg 5 · 65,50 € Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Hilzingen, Kurs 320210 Für Senioren geeignet

Bärbel Weigl,

Gymnastik-, Rückenschullehrerin
12 x Mi ab 16.09.20, 17.30-18.30 Uhr
P.-Thumb-Schule, Hauptstraße 53 · 78,50 €
Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine
Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Konstanz, Kurs 320221

Petra Besmehn, staatl. gepr. Gymnastik-, Rückenschul-Lehrerin KddR, LNB B Trainerin 12 x Do ab 17.09.20, 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. Gymnastik-, Rückenschul-Lehrerin KddR, LNB B Trainerin 12 x Do ab 17.09.20, 17.20-18.20 Uhr Therme, Gym.raum, Zur Therme 2 · 78,50 € Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

in Anschluss können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen. (nicht in Kursgebühr enthalten).

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

RÜCKEN-BAUCH-BECKENBODEN + BALANCE

Zu Beginn der Stunde mobilisieren wir die wichtigsten Muskelgruppen. Balanceübungen erhalten und verbessern unser Gleichgewichtsgefühl. Mit gezieltem Rückentraining trainieren wir sanft die Körpermitte, mit Kleingeräten und ohne. 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 21.09.20, 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.

Konstanz-Dingelsdorf, Kurs 320316

Hans Grundler, Fachübungsleiter 14 x Di ab 15.09.20, 20.00-21.00 Uhr Haus »Zur Mühle« · 90,00 €

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Durch ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen stellen wir Ihre Aktivität wieder her und vermitteln Ihnen Wohlbefinden und neue Freude an der Bewegung.

Moos, Kurs 320317

Maria Rauch, Masseurin, Rückenschullehrerin, Pilateskursleiterin DTB
12 x Di ab 15.09.20, 18.00-19.00 Uhr
Weiler, Grundschulturnhalle, Haldenweg 1
77,00 €

Stockach-Winterspüren, Kurs 320381 Auch für Männer

Martina Mayer, FÜL Prävention 13 x Di ab 15.09.20, 09.00-10.00 Uhr Lichtberghalle; Linzgaustr. 33 ⋅ 83.50 €

Stockach, Kurs 320384 Auch für Männer Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Do ab 17.09.20, 17.10-18.10 Uhr
Ev. Gemeindesaal; Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €

Stockach, Kurs 320386

Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Do ab 17.09.20, 18.15-19.15 Uhr
Ev. Gemeindesaal; Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €

Stockach, Kurs 320387 Für Mollige

Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport 12 x Do ab 17.09.20, 19.15-20.15 Uhr Grundschule, Haus IV Bewegungsraum Tuttlinger Str. 9 · 78,00 €

Stockach, Kurs 320388

Auch für ältere Menschen geeignet Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport 12 x Fr ab 18.09.20, 17.00-17.45 Uhr Grundschule, Haus IV Bewegungsraum Tuttlinger Str. 9 · 58,00 €

.....

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.

Stockach-Hindelwangen, Kurs 320391

Martina Mayer, FÜL Prävention 13 x Mi ab 16.09.20, 09.15-10.15 Uhr Nellenburg-Halle; Braunenbergstr. 16 ⋅ 83,50 €

Stockach, Kurs 320392

Martina Mayer, FÜL Prävention
13 x Do ab 17.09.20, 09.00-10.00 Uhr
Ev. Gemeindesaal; Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €

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.

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.vhslandkreis-konstanz.de können Sie sich unter Eingabe der Kursnummer über die genauen Kursinhalte der einzelnen Kurse informieren.

KK – Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für die Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
320405	Rückenfit	65,50€	Di, 19.00-20.00 Uhr 10 x ab 15.09.20	Maria Speh	Allensbach; Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8	x
320408	Rückenfit	65,50€	Di, 20.00-21.00 Uhr 10 x ab 15.09.20	Maria Speh	Allensbach; Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8	x
320412	Rückenfit	65,50€	Do, 08.30-09.30 Uhr 10 x ab 24.09.20	Regina Dürr-Maichle	Allensbach; Feuerwehrhaus Kaltbrunn	х
320421	Rückenfit Für Senioren geeignet	78,50€	Mi, 18.40-19.40 Uhr 12 x ab 16.09.20	Bärbel Weigl	Hilzingen; Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53	х
320425	Rückenfit	78,50€	Do, 18.40-19.40 Uhr 12 x ab 17.09.20	Bärbel Weigl	Hilzingen; Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53	х
320429	Rückenfit	78,50€	Mo, 12.30-13.30 Uhr 12 x ab 14.09.20	Laura Stiegler	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	х
320431	Rückenfit	96,00€	Mo, 19.10-20.10 Uhr 15 x ab 21.09.20	Ursula Reimann	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	
320436	Rückenfit Für Damen und Herren	78,50€	Do, 10.00-11.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Elisabeth Handreke	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	х
320441	Rückenfit	92,00€	Di, 10.00-11.00 Uhr 14 x ab 01.09.20	Bettina Trunk	Orsingen; Orsingen; Zentrum The White Horse, Breiteweg 9	
320443	Rückenfit	92,00€	Di, 11.15-12.15 Uhr 14 x ab 01.09.20	Bettina Trunk	Orsingen; Orsingen; Zentrum The White Horse, Breiteweg 9	
320446	Rückenfit	78,50€	Di, 17.00-18.00 Uhr 12 x ab 22.09.20	Anke Tavernier	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	
320448	Rückenfit	78,50€	Di, 18.00-19.00 Uhr 12 x ab 22.09.20	Anke Tavernier	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	х
320455	Rückenfit	80,50€	Mi, 09.20-10.20 Uhr 12 x ab 23.09.20	Anke Tavernier	Grzebellus, Bewegungsraum, Hegaustr. 11	х
320459	Rückenfit	98,00€	Mi, 10.15-11.30 Uhr 12 x ab 09.09.20	Renate Tabea Quadt	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	х
320461	Rückenfit Für Senioren	77,00€	Mi, 16.30-17.30 Uhr 12 x ab 16.09.20	Andrea Wiedenbach	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
320466	Rückenfit	77,00€	Mi, 17.40-18.40 Uhr 12 x ab 16.09.20	Andrea Wiedenbach	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	
320469	Rückenfit Ein Kurs ab 50 Jahren	58,00€	Do, 10.00-10.45 Uhr 12 x ab 17.09.20	Agnes Puskas	Singen; vhs, Bewegungsraum, ThHanloser-Str. 19	
320473	Rückenfit	70,50€	Mo, 18.30-19.30 Uhr 11 x ab 14.09.20	Bettina Trunk	Stockach; Freie Waldorfschule, roter Saal; Am Maisenbühl 30	

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.

i 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.

KK – Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für die Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
320500	Pilates Für Neugierige und Wiedereinsteiger und auch für ältere Menschen	84,00€	Mo, 10.10-11.10 Uhr 13 x ab 14.09.20	Ivonne Adam	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	
320504	Pilates Für Neugierige und Wiedereinsteiger	19,50 €	Mi, 18.00-19.30 Uhr 2 x ab 02.09.20	Alexandra Volk	Orsingen-Nenzingen; Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus	
320506	Pilates Für Neugierige und Wiedereinsteiger	90,00€	Mo, 19.30-20.30 Uhr 14 x ab 07.09.20	Simone Will	Stockach-Espasingen; Gemeindezentrum, großer Saal, Seestraße 4	
320507	Pilates Für Neugierige und Wiedereinsteiger	90,00€	Mo, 17.45-18.45 Uhr 14 x ab 07.09.20	Simone Will	Stockach-Hoppetenzell; Dorfge- meinschaftshaus, Herrengasse 2	
320509	Pilates	78,50 €	Di, 19.00-20.00 Uhr 12 x ab 15.09.20	Ursula Cvrlje	Allensbach; Bodanrückhalle, Foyer	
320512	Pilates	80,00€	Do, 18.45-19.45 Uhr 12 x ab 17.09.20	Marie- Claire Bär	Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	
320514	Pilates	80,00€	Do, 20.00-21.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Marie- Claire Bär	Hohenfels-Kalkofen; Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	
320517	Pilates Auch für ältere Menschen geeignet	78,50€	Mo, 11.00-12.00 Uhr 12 x ab 21.09.20	Elisabeth Handreke	Konstanz; vhs, Picardsaal, Katzgasse 7	
320520	Pilates Auch für ältere Menschen geeignet	78,50€	Mo, 16.50-17.50 Uhr 12 x ab 14.09.20	Ursula Cvrlje	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	
320528	Pilates	92,00€	Mi, 17.50-18.50 Uhr 14 x ab 02.09.20	Annette Nicolas	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	

PILATES ΚK Kursnr. Titel Gebühr Termine Dozent/-in Ort 320532 Pilates 92.00 € Mi. 19.00-20.00 Uhr Annette Konstanz; vhs-Bewegungsraum im 14 x ab 02.09.20 Nicolas Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 96,00 € Do, 16.55-17.55 Uhr Ute Rei-320534 **Pilates** Konstanz; vhs-Bewegungsraum im 15 x ab 17.09.20 Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 chenbach 320535 Pilates 84.00 € Do. 18.10-19.10 Uhr Ivonne Konstanz: Halle des Fisenbahner-14 x ab 10.09.20 Adam sportvereins, Hafenstraße 14, Dachraum 320537 **Pilates** 96.00 € Do. 18.15-19.15 Uhr Ute Rei-Konstanz: Kinderhaus Edith Stein. 15 x ab 17.09.20 chenbach Schwab-Str. 10b 320539 Pilates - Für Teilnehmende mit 96,00 € Fr, 10.30-11.30 Uhr Ute Rei-Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Pilateserfahrung 15 x ab 18 09 20 chenbach Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 320543 Pilates 78.50 € Mo. 19.00-20.00 Uhr Nathalie Mühlingen-Zoznegg; 12 x ab 14.09.20 Weiherbachhalle Auch für ältere Menschen geeignet Speer Х 320546 **Pilates** 78,50 € Mo, 20.10-21.10 Uhr Nathalie Mühlingen-Zoznegg; Weiherbachhalle Auch für ältere Menschen geeignet 12 x ab 14.09.20 Speer 320567 Pilates 78,50 € Do, 19.00-20.00 Uhr Ingrid Radolfzell: BSV Nordstern. Schle-12 x ab 24.09.20 Junghans sierstraße 43. Gymnastikraum 320568 **Pilates** 98,00 € Do, 20.15-21.30 Uhr Bettina Radolfzell; BSV Nordstern, Schle-Auch für ältere Menschen geeignet 12 x ab 24.09.20 Jahn sierstraße 43, Gymnastikraum 320570 **Pilates** 90,00 € Di, 19.30-20.30 Uhr Sabine Singen; vhs, Bewegungsraum, 14 x ab 08.09.20 Burkard Th.-Hanloser-Str.19 320575 Pilates 80,50 € Do, 07.50-08.50 Uhr Simone Steißlingen; Mindlestalhalle; 12 x ab 17.09.20 Stemmer Wiechser Straße; Spiegelsaal 320601 Pilates 77.00 € Di. 16.45-17.45 Uhr Maria Moos-Weiler; Weiler, Grundschul-12 x ab 15.09.20 Für Fortgeschrittene Rauch turnhalle, Haldenweg 1 320602 Pilates 96,00 € Mi, 18.00-19.00 Uhr Alexandra Orsingen-Nenzingen; Orsingen, Für Fortgeschrittene 15 x ab 16.09.20 Dorfgemeinschaftshaus Volk 320607 Pilates 96,00 € Mi, 19.10-20.10 Uhr Alexandra Orsingen-Nenzingen; Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus Für Fortgeschrittene 15 x ab 16.09.20 Volk

ONLINEKURS: PILATES

Pilates ist eine sanfte, ganzheitlich orientierte Trainingsmethode. Mit harmonischen, fließenden Bewegungen im Einklang mit der Atmung zielt Pilates auf die Stärkung der tief liegenden Muskulatur, eine Erhöhung der Körperkraft, Flexibilität und Koordination ab. Pilates fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, starten Sie in Sportkleidung.

Digitales Angebot, Kurs 320596 Marie-Claire Bär, Pilates Trainerin

10 x Mo ab 05.10.20, 20.00-21.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone 67.00 €

i Bitte lesen Sie die Voraussetzungen zur Teilnahme an unseren Online-Kursen mit dem Videokonferenztool Zoom in unserem Infokasten auf S. 53

1 Weitere Online-Kurse sind in Planung. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage.

SANFTE GYMNASTIK

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, 14.09.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 8,50 €

Singen, Kurs 320486

Jutta Biehler, Yogalehrerin, BodyArt & Deepwork Instructor
12 x Mo ab 14.09.20, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 116.00 €

PILATES & FASZIENTRAINING

Eine Bereicherung für alle, die Pilates schätzen und Faszien-Training kennenlernen wollen. Das Augenmerk richtet sich auf Tiefensensibilität, dynamische Stabilität, Mobilität und Kraftfähigkeit. Eine langsame schmelzende Bindegewebemassage hilft zusätzlich, verklebte und schmerzende Strukturen im Körper zu erreichen.

.....

Radolfzell, Kurs 320563 Schnuppertermin

Katharina Schaps, Pilates Instructor, Advanced Fascial Trainer, LnB Bewegungstherapeutin Di, 10.11.20, 09.00-10.00 Uhr

BSV Nordstern, Schlesierstraße 43 Gymnastikraum · 6,50 €

Radolfzell, Kurs 320564

Katharina Schaps,

Pilates Instructor, Advanced Fascial Trainer,

LnB Bewegungstherapeutin

10 x Di ab 10.11.20, 09.00-10.00 Uhr

BSV Nordstern, Schlesierstraße 43

Gymnastikraum · 65,50 €

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 Mobilisierungen, Balanceübungen zur Sturzprophylaxe, einfachen Basiselementen und Übungen aus dem Pilates.

Stockach-Hindelwangen, Kurs 320611

Gisela Zwissler, Heilpraktikerin, Beckenbodentrainerin; Pilates Trainerin
12 x Do ab 24.09.20, 09.30-10.30 Uhr
Nellenburg-Halle; Braunenbergstraße 16
78,50 €

.....

LIEBSCHER & BRACHT, PILATES & BLACKROLL

Mit Ganzkörperarbeit Verspannungen lösen und Wohlbefinden erlangen

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm »LnB Motion« basiert auf neuesten Erkenntnissen der Schmerztherapie. Mit gezielten, endgradigen Dehnungen stimulieren wir im Kurs die Regeneration von Sehnen und Bändern. Pilatesübungen kräftigen den Körper. Mit Unterstützung der Blackroll lösen wir verklebte Faszien. Deren Regeneration ist das Geheimnis, um Verspannungen und Schmerzen zu lösen. Eure Körperhaltung wird sich positiv verändern.

Radolfzell, Kurs 320615 Schnuppertermin

Katharina Schaps, Pilates Instructor,
Advanced Fascial Trainer, LnB Bewegungstherapeutin
Di, 10.11.20, 10.15-11.15 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 6,50 €

Radolfzell, Kurs 320616

Katharina Schaps, Pilates Instructor,
Advanced Fascial Trainer, LnB Bewegungstherapeutin
10 x Di ab 10.11.20, 10.15-11.15 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 64,00 €

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.

Konstanz-Dettingen, Kurs 320625

Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin, Dipl.Yogatherapeutin
15 x Mo ab 07.09.20, 18.30-19.30 Uhr
Kath. Pfarramt, Konstanzer Str. 7 ⋅ 96,00 €

Konstanz-Dettingen, Kurs 320626

Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin, Dipl.Yogatherapeutin
15 x Mo ab 07.09.20, 19.30-20.30 Uhr
Kath. Pfarramt, Konstanzer Str. 7 ⋅ 96,00 €

Konstanz-Dettingen, Kurs 320629

Susanne Storch, Yogalehrerin (BYV),
Pilatestrainerin, Markus Hahn, FÜL B
Prävention HKL & Haltung & Bewegung
14 x Di ab 22.09.20, 18.00-19.00 Uhr
Kath. Pfarramt, Konstanzer Str. 7 · 90,00 €

RÜCKENFIT + PILATES

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Aach, Kurs 320632

Petra Hammerschmidt, Pilates Trainer 13 x Mo ab 28.09.20, 18.45-19.45 Uhr Alte Schulturnhalle, Schulstr. 5 · 84,00 €

.....

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.

Singen, Kurs 320650

Claudia Schiller, Aerobic Instructor B; Pilates Trainer; Aqua Fitness Trainer 10 x Mi ab 23.09.20, 18.30-19.30 Uhr vhs · 64.00 €

PILATES & BARRE

Mit Ballettstangen und Workout-Elementen aus Ballett-, Pilates-, Yoga- und Fitnesstraining werden gezielt Körperfett ab- und Muskeln aufgebaut. Wir stärken die Körpermitte, entlasten die Wirbelsäule, aktivieren Armund Gesäßmuskeln und fördern die Flexibilität. Jeder mit Freude an Bewegung und Musik kann sich durch Konzentration auf fließende Atmung und Ausführung gleichermaßen entspannen und stärken, unabhängig von Fitness- und Altersniveau.

Konstanz, Kurs 320660 Schnuppertermin

Carola Jehle, Pilates Trainer,
Barre concept® Trainer
Di, 15.09.20, 08.30-09.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 6,50 €

Konstanz, Kurs 320661

Carola Jehle, Pilates Trainer,
Barre concept® Trainer
12 x Di ab 15.09.20, 08.30-09.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €

ELASTISCH UND FIT IM ALTER

Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination, Stabilität im Alltag gut meistern können. Dazu Musik, die auf fröhliche Weise auflockert.

.....

Allensbach, Kurs 320701

Susanne Storch, Yogalehrerin (BYV), Pilatestrainerin 15 x Mo ab 14.09.20, 16.00-17.00 Uhr Bodanrückhalle · 96,00 €

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 21.09.20, 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 Atemübungen, Stretching, Achtsamkeitsübungen, um Anspannung zu lösen und Ruhe zu vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Wasserflasche

Radolfzell, Kurs 320718

Simone Schröter, FÜL B Prävention HKL und Haltung und Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor 14 x Mo ab 07.09.20, 10.00-11.00 Uhr BSV Nordstern, Schlesierstraße 43 Gymnastikraum · 32,50 €

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 und Haltung und Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor 14 x Do ab 17.09.20, 09.15-10.15 Uhr Turnhalle, Schulstr. 6 ⋅ 90,00 €

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 15.09.20, 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
14 x Fr ab 04.09.20, 08.20-09.20 Uhr
BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
Gymnastikraum · 90,00 €

Radolfzell, Kurs 320733

Jeannette Keller-Wind, Tanztrainerin, Indian Balance® Instructor, Musikpädagogin 14 x Fr ab 04.09.20, 09.30-10.30 Uhr BSV Nordstern, Schlesierstraße 43 Gymnastikraum · 90,00 €

.....

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.

Stockach, Kurs 320740

Martina Mayer, FÜL Prävention 13 x Do ab 17.09.20, 10.00-11.00 Uhr Ev. Gemeindesaal; Tuttlinger Str. 2 · 83,50 €

.....

INDIAN BALANCE

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 320813

Conny Heuer,

Fachtrainer A Rehabilitation, Indian Balance® Instructor, Fitness Coach B, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
12 x Di ab 15.09.20, 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 14 x Mo ab 07.09.20, 20.00-21.00 Uhr BSV Nordstern, Schlesierstraße 43 Gymnastikraum · 90,00 €

Singen, Kurs 320821

Jeannette Keller-Wind, Tanztrainerin, Indian Balance® Instructor, Musikpädagogin 14 x Mo ab 07.09.20, 18.15-19.15 Uhr vhs · 90.00 €

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.

Radolfzell, Kurs 320904

Viktoria Litzenberger, BodyART® Instructor 12 x Mi ab 16.09.20, 18.30-19.45 Uhr Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 – 31 Gymnastikpavillon · 96,00 €

Singen, Kurs 320910

Viktoria Litzenberger, BodyART® Instructor 12 x Do ab 17.09.20, 18.30-19.45 Uhr vhs · 96,00 €

Steißlingen, Kurs 320915

Simone Stemmer, Pilates Instructor, Fitness
Trainer B-Lizenz, BodyArt® Instructor
12 x Do ab 17.09.20, 09.00-10.00 Uhr
Mindlestalhalle, Spiegelsaal · 79,00 €

ORTHOPÄDISCHE KNIESCHULE

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, Indian Balance® Instructor, Fitness Coach B; Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
Di 29.09.20, 16.35-17.35 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 6,50 €

Konstanz, Kurs 320960

Conny Heuer,

Fachtrainer A Rehabilitation, Indian Balance® Instructor, Fitness Coach B; Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
10 x Di ab 29.09.20, 16.35-17.35 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 65,50 €

1 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.

FITNESS FÜR DEN GANZEN KÖRPER – GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

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.

KK – Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für die Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
321004	Fit für den Alltag	Dieser Kurs ist zum Zeitpunkt der Druck- legung noch unklar	78,50€	Mo, 19.30-20.30 Uhr 12 x ab 14.09.20	Regina Dürr-Maichle	Allensbach; Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8	x
321006	Fit für den Alltag		65,50€	Di, 17.40-18.40 Uhr 10 x ab 15.09.20	Maria Speh	Allensbach-Hegne; Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	x
321009	Fit für den Alltag		65,50€	Do, 09.45-10.45 Uhr 10 x ab 24.09.20	Regina Dürr-Maichle	Allensbach; Feuerwehrhaus Kaltbrunn	х
321012	Fit für den Alltag	Auch für ältere Menschen geeignet	90,00€	Di, 08.30-09.30 Uhr 14 x ab 22.09.20	Sieglinde Nutz	Engen; Großsporthalle; Gymnastikraum, Jahnstraße 36	
321013	Fit für den Alltag	Auch für ältere Menschen geeignet	78,50€	Mi, 20.00-21.00 Uhr 12 x ab 16.09.20	Juliana Hummel	Gailingen; Alte Turnhalle, Gymnastikraum, Breitenweg 4	x
321015	Fit für den Alltag	Für Senioren geeignet	78,50€	Do, 17.30-18.30 Uhr 12 x ab 17.09.20	Bärbel Weigl	Hilzingen; Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53	x

FITNESS FÜR DEN GANZEN KÖRPER – GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	KK
321020	Fit für den Alltag		65,50€	Do, 19.00-20.00 Uhr 10 x ab 01.10.20	Birgit Huber- Späth	Hohenfels-Liggersdorf; Liggers- dorf, Hohenfelshalle	х
321024	Fit für den Alltag		78,50€	Mo, 18.00-19.00 Uhr 12 x ab 14.09.20	Ursula Cvrlje	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	х
321031	Fit für den Alltag		65,50€	Fr, 09.15-10.15 Uhr 10 x ab 09.10.20	Andrea Kullmann	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	x
321033	Fit für den Alltag		80,50€	Mo, 09.00-10.00 Uhr 12 x ab 28.09.20	Annett Ibendorf	Radolfzell; Physiotherapiepraxis Stüvermann & Grzebellus, Bewe- gungsraum, Hegaustr. 11	x
321035	Fit für den Alltag	Für Männer und Frauen ab 40	85,00€	Mo, 19.10-20.10 Uhr 13 x ab 14.09.20	Hans-Jürgen Mania	Radolfzell; Mettnau Kurbetriebe, Strandbadstr. 106, Willi-Stadel-Halle	
321037	Fit für den Alltag	Kurs für Menschen ab 50 Jahren	98,00€	Do, 10.15-11.30 Uhr 12 x ab 10.09.20	Renate Tabea Quadt	Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	X
321043	Fit für den Alltag		78,50€	Do, 09.00-10.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Laura Stiegler	Reichenau-Waldsiedlung; Pfaffen- mooshalle, Alte Weberei 1	x
321048	Fit für den Alltag	Vom Job zum Sport	96,00€	Mo, 16.45-18.00 Uhr 12 x ab 14.09.20	Simone Schröter	Singen; vhs, ThHanloser-Str. 19	
321052	Fit für den Alltag	Auch für ältere Menschen geeignet	67,50 €	Do, 10.10-11.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Simone Stemmer	Steißlingen; Mindlestalhalle; Wiechser Straße; Spiegelsaal	
321057	Fit für den Alltag	Auch für ältere Menschen geeignet	90,00€	Mi, 18.00-19.00 Uhr 14 x ab 23.09.20	Sieglinde Nutz	Tengen-Büßlingen; Rathaus; Bürgersaal, Poststr. 12	
321058	Fit für den Alltag	Auch für ältere Menschen geeignet	90,00€	Mi, 19.15-20.15 Uhr 14 x ab 23.09.20	Sieglinde Nutz	Tengen-Büßlingen; Rathaus; Bürgersaal, Poststr. 12	

ONLINE-KURS: FIT FÜR DEN ALLTAG – GANZKÖRPER-KRÄFTIGUNG

Digitales Angebot, Kurs 321001

Maria Speh, Physiotherapeutin; Wirbelsäulengymnastik-Trainer 10 x Do ab 15.10.20, 19.00-20.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone 67.00 €

Sie benötigen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe

i Bitte lesen Sie die Voraussetzungen zur Teilnahme an unseren Online-Kursen mit dem Videokonferenztool Zoom in unserem Infokasten auf S. 53

BODYFORMING – BODYFIT – BODYTONING

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 12 x Mi ab 30.09.20, 18.45-19.45 Uhr Liggersdorf, Hohenfelshalle · 77,00 €

Hohenfels, Kurs 321062

Martina Roth-Matt 12 x Mi ab 30.09.20, 20.00-21.00 Uhr Liggersdorf, Hohenfelshalle · 77.00 €

Konstanz, Kurs 321065

Ivonne Adam, Group Fitness Instructor, Step Instructor B, Pilates Trainer 14 x Do ab 10.09.20, 19.20-20.20 Uhr Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14, Dachraum · 92.00 €

Singen, Kurs 321067

Sabine Burkard, Fitness-Trainer B, Pilates Trainer 14 x Di ab 08.09.20, 18.20-19.20 Uhr vhs · 90.00 €

Konstanz, Kurs 321130

Conny Hoffmann,
Tanztrainerin, Aerobic Instructor
15 x Mo ab 21.09.20, 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

12 x Do ab 17.09.20, 20.00-21.00 Uhr Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 – 31 Gymnastikpavillon · 77,00 €

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 Stretching runden das Programm ab.

Allensbach, Kurs 321205

Ulla Drodofsky, Krankengymnastin
12 x Mi ab 30.09.20, 18.30-19.30 Uhr
Kliniken Schmieder, Gymnastikraum (S018)
77.00 €

Allensbach, Kurs 321207

Ulla Drodofsky, Krankengymnastin 12 x Mi ab 30.09.20, 19.30-20.30 Uhr Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018 Zum Tafelholz 8 · 77,00 €

.....

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!

Konstanz, Kurs 321227

Ivonne Adam, Group Fitness Instructor, Step Instructor B, Pilates Trainer 13 x Mo ab 14.09.20, 09.00-10.00 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 84,00 €

.....

FUNCTIONAL BODYWORKOUT

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.

Gaienhofen, Kurs 321250

Manon Ellenrieder, Group Fitness Trainer B; Pilates Trainer 10 x Mi ab 07.10.20, 19.30-20.30 Uhr Grundschule Horn; Erbringstr. 1 · 64.00 €

Radolfzell, Kurs 321252

Ann-Kristin Hockenmaier, Aerobic Instructor 12 x Mi ab 16.09.20, 20.00-21.00 Uhr BSV Nordstern, Schlesierstraße 43 Gymnastikraum · 77,00 €

Steißlingen, Kurs 321255

Natasha Müller, Group Fitness® Trainer 13 x Do ab 22.10.20, 19.00-20.00 Uhr Mindlestalhalle, Spiegelsaal · 85,50 €

......

FUNCTIONAL TRAINING VITAL®

In diesem Kurs wird mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Soft-Tools trainiert. Anders als im herkömmlichen Training an Geräten, wo nur einzelne Muskeln isoliert trainiert werden, aktiviert Functional Training mit alltagsnahen Bewegungen eine Vielzahl von Muskeln gleichzeitig. Die Bewegungsqualität steigt, die Körperhaltung wird verbessert. Mit functional Training reduzieren Sie muskuläre Dysbalancen und steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Grundfitness wird vorausgesetzt!

Stockach-Hoppetenzell, Kurs 321258

Alexander Wolinski, Physiotherapeut, Sportwissenschaftler B.Sc. 12 x Di ab 22.09.20, 20.00-21.00 Uhr Dorfgemeinschaftshaus, Herrengasse 2 78,50 €

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

CIRCLE FIT

Circle Fit ist ein optimales Kraftausdauertraining mit eigenem Körpergewicht und
Kleingeräten. Der Effekt: 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 321304

Conny Heuer,

Fachtrainer A Rehabilitation, Indian Balance® Instructor, Fitness Coach B; Übungsleiterin Orthopädische Knieschule (KIT)
12 x Di ab 15.09.20, 18.50-19.50 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 77,00 €

HERZ AKTIV

Für Menschen ab 60 Jahren

Kurze Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf zeigen Ihnen Ihre 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 Schnuppertermin

Sandra Kohl, M.Sc. Sportwissenschaft - Bewegung und Gesundheit, Fitnesstrainerin, FÜL B Innere Erkrankungen
Mi, 23.09.20, 16.15-17.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 6,50 €

Konstanz, Kurs 321406

Sandra Kohl, M.Sc. Sportwissenschaft - Bewegung und Gesundheit, Fitnesstrainerin, FÜL B Innere Erkrankungen
12 x Mi ab 23.09.20, 16.15-17.15 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 78,50 €

.....

FIT MIX

Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung zu mitreißender Musik. 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, Fitness Trainer B Lizenz (IFAA)

14 x Do ab 03.09.20, 18.00-19.15 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 112,00 €



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.

Tengen, Kurs 321423

Claudia Reinhart 17 x Mo ab 14.09.20, 09.30-10.30 Uhr Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3 109.00 €

Tengen, Kurs 321424

Claudia Reinhart 17 x Mo ab 14.09.20, 18.30-19.30 Uhr Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3 109,00 €

Tengen, Kurs 321425

Claudia Reinhart 16 x Do ab 17.09.20, 18.30-19.30 Uhr Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 102,50 €

.....

POWER WORKOUT EMP®

European Muscle Power® ist ein gezieltes, kraftausdauerorientiertes Ganzkörper-Training für alle. Der Einsatz des eigenen Köpergewichtes mit und ohne Kleingeräten stärkt Ihre 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, 02.09.20, 20.15-21.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 ⋅ 8.00 €

Konstanz, Kurs 321435

Lina Kathrin Formhals, European Aerobic Instructor®

5 x Mi ab 02.09.20, 20.15-21.30 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 40,00 €

Konstanz, Kurs 321436 Schnuppertermin

Lina Kathrin Formhals, European Aerobic Instructor®
Mi, 07.10.20, 20.15-21.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 ⋅ 8.00 €

Konstanz, Kurs 321437

Lina Kathrin Formhals, European Aerobic Instructor®
10 x Mi ab 07.10.20, 20.15-21.30 Uhr

.....

10 x Mi ab 07.10.20, 20.15-21.30 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 €

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 321438

Valeska Hunn, Piloxing® Instructor; Fitness Trainer B Lizenz (IFAA) 13 x Di ab 15.09.20, 20.00-21.00 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 84,00 €

Konstanz, Kurs 321440

Silvija Igrec, Piloxing® Instructor 16 x Do ab 10.09.20, 21.00-22.00 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 102,50 €

ZUMBA® GOLD FÜR ERWACHSENE

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA Fitness. ZUMBA Gold eignet sich sowohl für aktiv Junggebliebene als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

.....

Konstanz, Kurs 321508

Sandra Schwarz, Zumba® Fitness Instructor 14 x Mo ab 07.09.20, 20.10-21.10 Uhr vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 90.00 €

.....

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

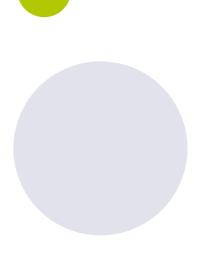
Maria Guagliardi, Zumba® Fitness Instructor, Sidita Cano 15 x Mi ab 16.09.20, 18.30-19.30 Uhr Bühne der Inselhalle · 96,00 €

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!

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
321512	Zumba® Fitness	83,00€	Mi, 18.00-19.00 Uhr 13 x ab 16.09.20	Tanja Längle	Eigeltingen; Dorfgemeinschaftshaus Homberg
321530	Zumba® Fitness	77,00€	Mi, 18.00-19.00 Uhr 12 x ab 16.09.20	Ketti Bono	Konstanz-Wollmatingen; Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str. 2
321532	Zumba® Fitness	90,00€	Mi, 19.30-20.30 Uhr 14 x ab 02.09.20	Sabrina Krott	Konstanz-Wollmatingen; Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str. 2
321535	Zumba® Fitness	77,00€	Do, 18.00-19.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Maria Guagliardi	Konstanz; Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14
321538	Zumba® Fitness	77,00€	Do, 19.30-20.30 Uhr 12 x ab 17.09.20	Maria Guagliardi	Konstanz; Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal, Gustav-Schwab-Str. 10b
321544	Zumba® Fitness	77,00€	Fr, 17.00-18.00 Uhr 12 x ab 18.09.20	Ketti Bono	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8
321549	Zumba® Fitness	90,00€	Fr, 18.15-19.15 Uhr 14 x ab 04.09.20	Sabrina Krott	Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8
321553	Zumba® Fitness	96,00€	Mo, 19.30-20.30 Uhr 15 x ab 21.09.20	Judith Eith	Radolfzell; Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon
321556	Zumba® Fitness	96,00€	Mi, 18.00-19.00 Uhr 15 x ab 16.09.20	Judith Eith	Radolfzell; Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon
321560	Zumba® Fitness	77,00€	Do, 19.00-20.00 Uhr 12 x ab 17.09.20	Andrea Bix	Radolfzell; Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon
321565	Zumba® Fitness Schnuppertermin	6,50€	Do, 17.20-18.20 Uhr 1 x ab 17.09.20	Luisa Salatino	Singen; vhs, Bewegungsraum, ThHanloser-Str. 19
321566	Zumba® Fitness	77,00€	Do, 17.20-18.20 Uhr 12 x ab 17.09.20	Luisa Salatino	Singen; vhs, Bewegungsraum, ThHanloser-Str. 19
321570	Zumba® Fitness	96,00€	Di, 18.00-19.00 Uhr 15 x ab 22.09.20	Silke Eilhardt	Stockach; Goldäckerschule



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 hin 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.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Laufschuhe, Flasche Wasser

1 Bei ganz schlechtem Wetter trainieren wir in der Halle.

Radolfzell, Kurs 323106

Simone Schröter, FÜL B Prävention HKL und Haltung und Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor 14 x Mo ab 07.09.20, 08.45-09.45 Uhr BSV Nordstern, Schlesierstraße 43 Gymnastikraum · 94,00 €

Radolfzell-Möggingen, Kurs 323110 Schnuppertermin

Simone Schröter, FÜL B Prävention HKL und Haltung und Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor Do, 17.09.20, 10.30-11.30 Uhr Treffpunkt: Radolfzell-Möggingen Turnhalle ⋅ 6,50 €

Radolfzell-Möggingen, Kurs 323111

Simone Schröter, FÜL B Prävention HKL und Haltung und Bewegung, Crosstraining Instructor DTB, 4xF Fitcamp Instructor 12 x Do ab 17.09.20, 10.30-11.30 Uhr Treffpunkt: Radolfzell-Möggingen; Turnhalle ⋅ 81.00 €

.....

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.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, bequeme, wetterangepasste Kleidung

Konstanz, Kurs 323121 Schnuppertermin

Heike Mönch, Burnoutcoach Mi, 16.09.20, 18.00-18.45 Uhr Treffpunkt: Eingang Minigolf am Hörnle Eichhornstr. 87 · 7,50 €

Konstanz, Kurs 323122

Heike Mönch, Burnoutcoach 8 x Mi ab 16.09.20, 18.00-18.45 Uhr Treffpunkt: Eingang Minigolf am Hörnle Eichhornstr. 87 · 62,00 €

.....

LAUFEN LERNEN ZUR STRESS-PRÄVENTION – AUFBAUKURS

Von 30 zu 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.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, bequeme,

Konstanz, Kurs 323124

wetterangepasste Kleidung

Heike Mönch, Burnoutcoach 8 x Mi ab 18.11.20, 18.00-19.00 Uhr Treffpunkt: Eingang Minigolf am Hörnle Eichhornstr. 87 · 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 min am Stück durchhalten. Für alle, die sich in der Gruppe besser motivieren können!

.....

Bitte mitbringen: Laufschuhe, bequeme, wetterangepasste Kleidung

Konstanz, Kurs 323129

Heike Mönch, Burnoutcoach 12 x Mo ab 14.09.20, 18.00-19.00 Uhr Treffpunkt: Eingang Minigolf am Hörnle Eichhornstr. 87 · 77,00 €

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: Sportkleidung, Laufschuhe, Wasserflasche

Konstanz, Kurs 323132

Markus Hahn, FÜL B Prävention HKL & Haltung & Bewegung
12 x Mo ab 21.09.20, 19.30-20.30 Uhr
Treffpunkt: Wiese am Schänzle-Spielplatz
städtisches Seerheinufer · 78,50 €



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? 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. Eigenes Material kann mitgebracht werden.

Eigeltingen, Kurs 323501

Thomas Widinger, B-Trainer beim Deutschen Schützenbund
So, 27.09.20, 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, 18.10.20, 09.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lochmühle, Hinterdorfstr. 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

BOGENSCHIESSEN

Wochenendworkshop für Neugierige

.....

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.

Voraussetzungen: gewisse körperliche

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung, Getränke. Das Bogenmaterial wird komplett gestellt.

Konstanz, Kurs 323508

Grundfitness

Karl-Heinz Weber, Trainer A Bogenschießen Sa+So, 12.09.+13.09.20, 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, 26.09.+27.09.20, 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. Mit praktischen Instrumenten aus dem Bereich des Kampfsports und der Selbstverteidigung üben Sie neue, erfolgreiche Verhaltensmuster ein kennen und werden sich Ihrer Stärke bewusst.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken

Konstanz, Kurs 324005

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (6. Dan), Mentaltrainer So, 29.11.20, 13.00-17.00 Uhr Champion Kampfkunst & Crossfight, Macaire-Straße 5⋅85,00 € Anmeldung erforderlich



VORTRÄGE

Annette Fahrner REIZENDE ZUTATEN

Allergene in Lebensmitteln

Aach, Kurs 10615

Annette Fahrner, Lebensmittelkostenchemikerin staatlich geprüft A+B Mo, 02.11.20, 19.00-20.30 Uhr Rathaus, Alter Schulsaal · 7,00 €

Radolfzell, Kurs 10616

Annette Fahrner, Lebensmittelkostenchemikerin staatlich geprüft A+B Di, 17.11.20, 19.00-20.30 Uhr vhs · 7,00 €

Annette Fahrner

WAS ESSEN WIR DA?

Das ABC der Lebensmittelzusatzstoffe Konstanz, Kurs 10617

.....

Annette Fahrner, Lebensmittelkostenchemikerin staatlich geprüft A+B Di, 13.10.20, 19.00-20.30 Uhr vhs · 7,00 €

.....

Sabine Torres-Prado URLAUB FÜR IHRE ORGANE Basenfasten und Detox

Radolfzell, Kurs 10619
Sabine Torres-Prado

MTA, Ernährungsberaterin DPS Mo, 28.09.20, 19.00-20.30 Uhr vhs · 7.00 €

GENUSS MIT ALLEN SINNEN! Sensorik von Lebensmitteln

Konstanz, Kurs 37002 Annette Fahrner, Lebensmittelkostenchemi-

kerin staatlich geprüft A+B Do, 05.11.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 23,70 € + 15,00 € für Materialkosten

.....

KLEINKINDERERNÄHRUNG

vhs + Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Forum Ernährung und Verbraucherbildung.

Folgende Veranstaltungen werden im Rahmen der Landesinitiative Beki finanziell unterstützt. Anmeldung: forum.ernaehrung@LRAKN.de oder Tel. 07531/8002942

BABYS ERSTER BREI (TEIL 1 THEORIE)

Die Ernährung im 1. Lebensjahr Stockach, Kurs 37150

Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin Do, 12.11.20, 14.30-16.00 Uhr Fachschule für Landwirtschaft Stockach Winterspürerstr. 2, Küche · gebührenfrei

BABYS ERSTER BREI (TEIL 2 PRAXIS)

Die Ernährung im 1. Lebensjahr Stockach, Kurs 37150A

Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin Do, 12.11.20, 16.30-17.30 Uhr Fachschule für Landwirtschaft Stockach Winterspürerstr. 25, Küche · 10.00 €

VON DER BEIKOST ZUR FAMILIENKOST

Die Ernährung von Kleinkindern

Teil 1 Theorie Stockach, Kurs 37151

Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin Do, 19.11.20, 14.30-16.00 Uhr Fachschule für Landwirtschaft Stockach Winterspürerstr. 25, Küche · gebührenfrei

Teil 2 Praxis Stockach, Kurs 37151A

Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin Do, 19.11.20, 16.00-17.30 Uhr Fachschule für Landwirtschaft Stockach Winterspürerstr. 25, Küche · 16,00 €



Unsere Ernährung soll gut schmecken, uns Lebensfreude spenden und gesund sein. Wir laden Sie herzlich ein, mit unseren Kochkursen eine kulinarische Reise um die ganze Welt zu machen.



INTERNATIONALE KÜCHE

TRADITIONELLE KÜCHE ITALIENS Gnocchi

Rielasingen-Worblingen, Kurs 37301

Guiseppe Malinconico Mi, 07.10.20, 17.30-21.30 Uhr

Arlen, Hebelschule (Hintereingang) · 31,60 €

TRADITIONELLE SPANISCHE KÜCHE Mit Fisch, Muscheln und Schalentieren Singen, Kurs 37302

......

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS

.....

Sa, 17.10.20, 18.30-22.00 Uhr vhs · 39,50 €

GRIECHISCH KOCHEN: DORADE Konstanz, Kurs 37303

Maria Mpazouki, Köchin Do, 01.10.20, 18.00-21.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 29,50 €

GRIECHISCH KOCHEN: TYROPITAKIA

Konstanz, Kurs 37304

Maria Mpazouki, Köchin Do, 15.10.20, 18.00-21.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 28,50 €

GRIECHISCH KOCHEN: TYROPITA

Konstanz, Kurs 37305

Maria Mpazouki, Köchin Do, 12.11.20, 18.00-21.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 28,50 €

GRIECHISCH KOCHEN: TZATZIKI UND SAGANAKI

Konstanz, Kurs 37306

Maria Mpazouki, Köchin Do. 26.11.20. 18.00-21.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 28.50 €

GRIECHISCHE KÜCHE:

Weihnachtsmenü

Konstanz, Kurs 37307

Maria Mpazouki, Köchin Do, 10.12.20, 18.00-21.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 31,50 €

SUSHI FÜR EINSTEIGER

Singen, Kurs 37400

Horst Brockmann Sa, 07.11.20, 18.00-21.30 Uhr vhs · 38,00 € inkl. + Sushi-Matte

SUSHI

Konstanz, Kurs 37401

Lesly Lim Mo. 12.10.20. 17.30-21.30 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 44,00 € inkl. Sushi-Matte

Konstanz, Kurs 37402

Jane Lim Mi, 04.11.20, 17.30-21.30 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 44,00 € inkl. Sushi-Matte

...... ASIATISCHE KÜCHE – NEUE REZEPTE

Konstanz, Kurs 37404

Lesly Lim Do, 22.10.20, 17.30-21.30 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 41,00 €

ASIATISCHE SNACKS & VORSPEISEN

Neue Rezepte Konstanz, Kurs 37405

Lesly Lim Di, 17.11.20, 17.30-21.30 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 41,00 €

INDISCHE KÜCHE: **VEGETARISCH MIT NAAN**

Neue Rezepte

Konstanz, Kurs 37440

Surinder Bahatyani Sa, 26.09.20, 18.00-22.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittelkosten

Konstanz, Kurs 37441

Surinder Bahatyani Sa, 05.12.20, 18.00-22.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittelkosten

INDISCHE KÜCHE: VEGETARISCH

Neue Rezepte

Konstanz, Kurs 37442

Surinder Bahatvani Sa, 10.10.20, 18.00-22.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittelkosten

Konstanz, Kurs 37443

Surinder Bahatvani Sa. 14.11.20. 18.00-22.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittelkostenkosten

INDISCHE KÜCHE: MIT UND OHNE FLEISCH (BIO-FLEISCH) SOWIE NAAN

.....

Konstanz, Kurs 37446

Surinder Bahatvani Sa. 17.10.20. 18.00-22.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittelkostenkosten

Konstanz, Kurs 37447

Surinder Bahatyani Sa, 28.11.20, 18.00-22.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittelkosten

Konstanz, Kurs 37448

Surinder Bahatyani Sa, 19.12.20, 18.00-22.00 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 26,00 € + Lebensmittelkosten

FRÜHSTÜCK NACH DER TRADITIONEL-LEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

.....

Gesund und kraftvoll durch den Winter Konstanz, Kurs 37501

Iris Rode, TCM-Ernährungsberaterin Sa, 17.10.20, 14.00-16.30 Uhr Th.-Heuss-Realschule · 16,00 € + 12,00 € Lebensmittelkostenkosten

DIÄTKÜCHE

LUSTVOLL BASISCH SCHLEMMEN

Neue Rezepte

Radolfzell, Kurs 37493

Sabine Torres-Prado. MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 08.10.20, 18.30-22.00 Uhr Teggingerschule · 39,50 €

Singen, Kurs 37494

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS Sa, 07.11.20, 14.30-18.00 Uhr vhs · 39.50 €

Gaienhofen, Kurs 37495

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 26.11.20, 18.30-22.00 Uhr H.-Hesse Schule · 39,50 €

BASENFASTENWOCHE MIT YOGA UND **BASENFASTENKOCHKURS**

Singen, Kurs 37496

vhs · 92,00 €

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS, Gabriele Raff, Ernährungsberaterin, Yogadozentin 5 x Termine, 02.10./ 05.10./ 07.10./ 09.10./ 10.10.20, 18.30-19.30 Uhr

NEUE ERNÄHRUNGSTRENDS

MEAL PREP TO GO

Einmal vorkochen und mehrfach abgewandelt schlemmen

Radolfzell, Kurs 37500

Sabine Torres-Prado. MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 15.10.20, 18.30-22.00 Uhr Teggingerschule · 39,50 €

Singen, Kurs 37502

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 12.11.20, 18.30-22.00 Uhr vhs · 39,50 €

Gaienhofen, Kurs 37503

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 03.12.20, 18.30-22.00 Uhr H.-Hesse Schule · 39,50 €

VEGANE BOWLS

Voller Genuss ohne Tierische Produkte

Radolfzell, Kurs 37506

Sabine Torres-Prado. MTA, Ernährungsberaterin DPS Sa, 21.11.20, 14.30-18.00 Uhr Teggingerschule · 39,50 €

Singen, Kurs 37508

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 19.11.20, 18.30-22.00 Uhr vhs · 39.50 €

BUDDHA-BOWLS - MIT FLEISCH

.....

.....

Singen, Kurs 37509

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 22.10.20, 18.30-22.00 Uhr vhs · 39,50 €

POKE-BOWLS - MIT FISCH

Radolfzell, Kurs 37511

Sabine Torres-Prado. MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 24.09.20, 18.30-22.00 Uhr Teggingerschule · 39,50 €

Gaienhofen, Kurs 37513

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS Do, 01.10.20, 18.30-22.00 Uhr H.-Hesse Schule · 39,50 €

INDIVIDUELLER KOCHKURS

Abgestimmt auf Ihre Gruppe

chen und danach gemeinsam genießen? Leider fehlt Ihnen der nötige Platz dafür? Hier ist Ihre individuelle Lösung. Kochkurs einfach zu Ihrem Wunschtermin. Ob spanische, indische, vegane- oder vegetarische Küche.... ich erstelle die Rezepte und kaufe die Lebensmittel ein - Sie kochen und essen gemeinsam und anschließend räumen wir gemeinsam wieder auf.

Sie wollen zusammen, als Gruppe, ko-

Singen, Kurs 37512

Sabine Torres-Prado, MTA, Ernährungsberaterin DPS So, 27.09.20, 18.30-22.00 Uhr vhs · 39,50 €

BURGER KURS 2.0

Singen, Kurs 37515

Franz Mudrack, Profikoch Sa. 26.09.20. 18.30-22.00 Uhr vhs · 39.50 €

ALLES RUND UM DEN KÜRBIS

.....

.....

.....

3 Gänge = eine Zutat

Singen, Kurs 37516

Franz Mudrack, Profikoch Di, 20.10.20, 18.30-22.00 Uhr vhs · 39,50 €

AVOCADO - DAS SUPERFOOD

3. Gänge und eine Zutat

Singen, Kurs 37517

Franz Mudrack, Profikoch Do, 08.10.20, 18.30-22.00 Uhr vhs · 39.50 €

FINGERFOOD UND SNACKS

Hohenfels, Kurs 37615

Annerose Michalski Di. 03.11.20. 18.00-21.00 Uhr Deutwang, Café Fuchs und Hase Schernegger Str. 16 · 31,00 €

PRALINENWORKSHOP

Selbstgemachtes ist angesagt wie nie Hohenfels, Kurs 37616

.....

Annerose Michalski Di, 10.11.20, 18.00-21.00 Uhr Deutwang, Café Fuchs und Hase Schernegger Str. 16 · 31,00 €

VOLLKORNBÄCKEREI **UND STREICHELEINHEITEN**

Singen, Kurs 37714

Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin GGB, Kräuterpädagogin Sa, 21.11.20, 9:.0-13.00 Uhr vhs · 39,00 €

.....

.....

VOLLKORNBÄCKEREI – BRUNCH

Genussvoll in den Morgen starten Singen, Kurs 37715

Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin GGB, Kräuterpädagogin Sa, 17.10.20, 09.00-13.00 Uhr vhs · 35,50 €

GETRÄNKE

KAFFEESEMINAR

Gottmadingen, Kurs 38001

Manfred Bönisch Sa, 24.10.20, 14.00-17.30 Uhr Better Days Coffee Company, J. G. Fahr Str. 1/1 · 44,00 € inkl. Verkostung

.....

TEA-TIME

Das Highlight der britischen Küche Singen, Kurs 38004

Annette Fahrner, Lebensmittelkostenchemikerin staatlich geprüft A+B Fr, 16.10.20, 14.00-18.00 Uhr vhs · 34.50 €

.....

DAS WEINLAND PORTUGAL ENTDECKEN

Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38205

Lothar Müller, Weinakademiker WSET Do, 15.10.20, 19.00-21.30 Uhr Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26 42,00 € inkl. Wein, Wasser, Brot, Tapas

.....

EINE WEINREISE

Durch Südfrankreich

Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38206

Lothar Müller, Weinakademiker WSET Do, 05.11.20, 19.00-21.30 Uhr Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26 42.00 € inkl. Wein, Wasser, Brot, Tapas

EINE WEINREISE

Durch Italien

Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38207

Lothar Müller, Weinakademiker WSET Do, 19.11.20, 19.00-21.30 Uhr Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26 42,00 € inkl. Wein, Wasser, Brot, Tapas

.....

KÄSE & WEIN

Konstanz-Litzelstetten, Kurs 38209

Lothar Müller, Weinakademiker WSET Do, 03.12.20, 19.00-21.30 Uhr Der Kaminofen GmbH, M.-Schleyer-Str. 26 42,00 € inkl. Wein, Wasser, Brot, Käse

LIKÖRE UND SIRUPE – WINTER-EDITION

Ideal für selbstgemachte Geschenke oder zum selbst Genießen Singen, Kurs 38280

Annette Fahrner, Lebensmittelkostenchemikerin staatlich geprüft A+B Do, 26.11.20, 09.00-12.00 Uhr vhs · 38,50 €

.....

BIER SELBST BRAUEN

Braukurs

Singen, Kurs 38295

Peter Görsch Sa. 03.10.20. 10.00-16.00 Uhr

vhs · 44,00 € + 15,00 € für Materialkosten

.....

BRAUKURS IN DER RUPPANER BRAUEREI

Konstanz, Kurs 38306

Dirk Höchsmann,

Dipl-Braumeister, Maximilian Maas Sa, 07.11.20, 10.00-16.00 Uhr Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51 56,00 € inkl. Bier und Imbiss für beide Tage

RUPPANER – BESUCH BEI DER EINZIGEN BRAUEREI AM BODENSEE

Mit Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister Brauerei Ruppaner, Hoheneggstr. 41-51

Konstanz, Kurs 38300

Do, 01.10.20, 18.00-21.00 Uhr 9,00 € inkl. Verkostung

Konstanz, Kurs 38301

Do, 15.10.20, 18.00-21.00 Uhr 9,00 € inkl. Verkostung

Konstanz, Kurs 38302

Sa, 17.10.20, 13.00-16.00 Uhr 9,00 € inkl. Verkostung

Konstanz, Kurs 38303

Fr, 13.11.20, 17.00-20.00 Uhr 9,00 € inkl. Verkostung

BIBLIOUTHEKEN SINGEN User 150.000 Medien Vielfältiges Angebot zur Information und Fortbildung, Forschung, Unterhaltung und Freizeitgestaltung für alle Altersgruppen Wissenschaftliche Regional-Bibliothek Zeitungsarchiv Onleihe: E-Books, E-Paper, E-Audios andere Café in der Marktpassage Www.bibliotheken-singen.de Mo geschlossen, Di-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr August-Ruf-Str. 13, 78224 Singen, Tel 07731 85-292

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 ver-

pflichtend): Montag, 19.10.2020, 18.00 Uhr,

Singen, vhs

Unterrichtszeiten und Ort: 3 Wochen-

tage, 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, 15.09.2020

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-landkreiskonstanz.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, 14.09.2020 für Klassen 12 und 13 Mittwoch, 21.09.2020 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



Grundbildung

Grundbildung

Grundbildungszentrum

- vhs-Lernwerkstatt
- Lese- & Schreibtraining
- EDV & Medienkompetenz
- Lernportal www.ich.will.lernen.de
- Brückenkurse
- Englisch A1 Starterkurse



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.lernportal.de www.grundbildung.de www.abendschulen.info

ANSPRECHPARTNERIN

Laura Pacilli Grundbildung

C 07531/5981-16

GRUNDBILDUNG

Was heißt Grundbildung?

Rund 6,2 Millionen Deutschsprechende Erwachsene können nicht ausreichend lesen und schreiben (vgl. leo-Presseheft 2019). 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 Kursen, wir helfen Ihnen!

In unseren Kursen unterrichten erfahrene Kursleitende, die auf das jeweilige persönliche Lerntempo Rücksicht nehmen und den Teilnehmenden eine erwachsenengerechte und vertrauensvolle Lernatmosphäre bieten.

Sie lernen in kleinen Gruppen mit 5 bis 8 Teilnehmenden.

Das Kursangebot Grundbildung richtet

sich an:

- Berufsstätige
- · geringfügig Beschäftigte
- Arbeitslose
- Menschen ohne Schul- bzw.
 Berufsabschluss
- und alle die, die wieder/weiter lernen möchten



Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt nach der Kursberatung. Dazu rufen Sie uns einfach an:

- Tel.: 07531/5981-16
- · dienstags und freitags
- 09.00-12.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch. Diese Beratung ist für Sie gebührenfrei.

Ermäßigung

Die Grundbildungskurse können bei Bedarf über das Bundesprogramm Bildungsprämie teil finanziert werden. Mit dem Prämiengutschein zahlen die Teilnehmenden nur einen Teil der ausgewiesenen Gebühren.

Ausführliche Information siehe hintere Umschlagklappe

GRUNDBILDUNGSZENTRUM (GBZ) LANDKREIS KONSTANZ

Die vhs Landkreis Konstanz e.V. ist einer von neun Trägern für die regionalen Grundbildungszentren in Baden-Württemberg und wird als Projekt seit 2018 durch das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg gefördert.

Das Grundbildungszentrum Landkreis Konstanz informiert die Öffentlichkeit über Grundbildung und Alphabetisierung, qualifiziert pädagogische Fachkräfte für eine lebensweltorientierte Förderung von Betroffenen, hält ein offenes Kursangebot zum Erwerb von Grundbildungskompetenzen bereit, entwickelt in Kooperation mit anderen Einrichtungen weitere Lernangebote vor Ort, kooperiert mit verschiedenen Institutionen zum Aufbau eines Netzwerkes Pro-Grundbildung.



VHS-LERNWERKSTATT

Sie möchten sicher werden im Umgang mit Lesen und Schreiben? Oder die einfachsten Rechenregeln von Anfang an lernen? Sie möchten Ihre Schulkenntnisse wiederauffrischen oder Sie suchen einen (Wieder-) Einstieg ins Lernen und ins Berufsleben? Kommen Sie in unsere Lernwerkstatt.

Singen, Kurs 67018

Andrea Ohnewald-Weng 10 x Mi ab 23.09.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 41,00 €, Anmeldung erforderlich

Singen, Kurs 67018A

Andrea Ohnewald-Weng 6 x Mi ab 09.12.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 25,00 €, Anmeldung erforderlich

LESE- & 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 In diesen Kursen jederzeit möglich.

GRUNDBILDUNG

Lese- und Schreibtraining

In diesen Kursen werden Grundkenntnisse wiederholt und erweitert. Mit Übungen zur Grammatik, Rechtschreibung und Textbearbeitung verbessern Sie Ihre Lese-, Sprech- und Schreibkompetenzen.

Konstanz, Kurs 67020

Rotraud Wetzel

10 x Mo ab 14.09.20, 12.00-13.30 Uhr vhs · 41,00 €, Anmeldung erforderlich

Konstanz, Kurs 67065

Rotraud Wetzel 10 x Di ab 15.09.20, 14.30-16.00 Uhr vhs · 41,00 €, Anmeldung erforderlich

GRUNDBILDUNG

Richtig schreiben

In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben ihre praktische Anwendung. Zudem werden Kenntnisse in Grammatik und Satzbau sowie in der Zeichensetzung vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (B1 Niveau)

.....

Konstanz, Kurs 67067

Rotraud Wetzel

10 x Mo ab 07.09.20, 10.00-11.30 Uhr vhs · 41,00 €, Anmeldung erforderlich

EDV & MEDIENKOMPETENZ

PC-GRUNDKENNTNISSEN SCHRITT FÜR SCHRITT

In diesem Kurs lernen Sie ohne Druck die ersten Schritte bei der Anwendung des Computers, kurze Briefe am Computer zu schreiben, sich eine E-Mail-Adresse einzurichten und im Internet zu surfen. Wieviel kostet der Kurs?
6 Termine á 90 Minuten kosten 128,00 €.

Konstanz / Singen, Kurs 67077

6 x 90 min · 128,00 € Anmeldung erforderlich

WWW.VHS-LERNPORTAL.DE LERNPORTAL NUTZEN

NUTZEN SIE DAS KOSTENLOSE LERNPORTAL

WWW.VHS-LERNPORTAL.DE

Wieviel kostet der Kurs?

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.

10 Terminen á 90 Minuten kosten 54,00 €.

Konstanz / Singen, Kurs 67080

10 x 90 min · 54,00 € Anmeldung erforderlich

BRÜCKENKURSE

Brückenkurse sind ein Zusatzangebot im Rahmen des Vorbereitungskurses zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch Teilnehmende aus anderen Grundbildungskursen dürfen gern Brückenkurse besuchen. Diese Kurse helfen Ihnen, sich auf einen abschlussorientierten Kurs vorzubereiten

Mehr Informationen über die Abendschule finden Sie auf Seite 77

BRÜCKENKURS MATHEMATIK

Grundlagen in Mathematik, Grundrechenarten und Bruchrechnen.

Singen, Kurs 67610

Dr. Rodolfo Viezzer $8 \times Mi$ ab 16.09.20, 17.30-19.15 Uhr vhs \cdot 101,00 \in , Anmeldung erforderlich

Singen, Kurs 67610A

Dr. Rodolfo Viezzer 8 x Mi ab 18.11.20, 17.30-19.15 Uhr vhs · 101,00 €, Anmeldung erforderlich

ENGLISCH A1 STARTERKURSE FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Diese Kurse sind für Teilnehmende geeignet, die keine Englischkenntnisse haben und/oder lernungewohnt sind.

ENGLISH STARTER A1

Go for it! Starter, Lektion 1+2

Konstanz, Kurs 42060

Janet Brot

10 x Di ab 06.10.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 108,00 € + Lernmaterial

Radolfzell, Kurs 42062

Heidemarie Rebert-Trench 11 x Di ab 29.09.20, 16.00-17.30 Uhr vhs · 119,00 € + Lernmaterial

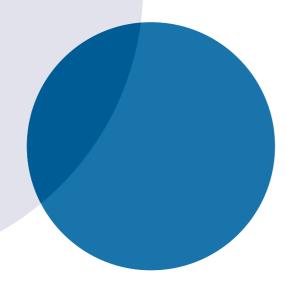


Deutsch vhs

/hs💝	Mehr Sprachen: Mehr V vhs Sprachenschule

Kursberatung & Einstufung ····· 8
Allgemeine Informationen
zu den Deutschkursen ····· 8
Berufssprachkurse ····· 8
Firmenkurse Deutsch ····· 8
Einzelunterricht ····· 8
Deutsch individuell B1 - C1 ····· 8
Deutsch für Fortgeschrittene
B1plus - C1 8:
Prüfungsvorbereitung B1, B2 und C1 ····· 8
Deutsch Prüfungen ····· 8
Gebärdensprache ····· 8
Weg zur Einbürgerung ····· 8





ANSPRECHPARTNERINNEN KONSTANZ

Katrin Wladarz

Kursberatung, Kursorganisation

**** 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

ANSPRECHPARTNERIN RADOLFZELL

Susanne Berenbach

Kursberatung, Kursorganisation

**** 07732/89348-63

ANSPRECHPARTNERINNEN SINGEN

Gabriele Wahl

Kursplanung, Kursorganisation

**** 07731/9581-25

wahl@vhs-landkreis-konstanz.de

Kümüschai Stephan

Kursberatung, Kursorganisation

**** 07731/9581-57

Monika Barz, Kursorganisation, Prüfungen

C 07731/9581-31

Christine Wenger, Abrechnung

**** 07731/9581-0

■ wenger@vhs-landkreis-konstanz.de

ANSPRECHPARTNERIN STOCKACH

Susanne Berenbach

Kursberatung, Kursorganisation

**** 07732/89348-63

GESAMTVERANTWORTUNG

Nikola Ferling

KURSBERATUNG WÄHREND DES SEMESTERS

Konstanz · Katzgasse 7

Montags, 13.30-16.30 Uhr (14-tägig) ①
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

① 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 intensivem 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

Unsere Integrationskurse finden Sie immer aktualisiert auf unserer Homepage www.vhs-landkreis-konstanz.de

Wer kann am Integrationskurs teilnehmen?

- Migrant/-innen mit Berechtigungsschein (Antrag kann auch bei der vhs gestellt werden) oder Verpflichtung
- Selbstzahlende

Wo finden die Kurse statt?

· Konstanz, Radolfzell, Singen und Stockach

Wann finden die Kurse statt?

vormittags, nachmittags, abends

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





INTEGRATIONSKURSE Integrationskurs Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 1 100 UE Modul 2 100 UE Modul 3 100 UE Modul 1 100 UE Modul 4 100 UE Modul 2 100 UE Modul 5 100 UE Modul 3 100 UE Modul 6 100 UE Modul 4 100 UE Modul 7 100 UE Modul 5 100 UE Modul 8 100 UE Modul 6 100 UE Modul 9 100 UE Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) Modul 7 Modul 10 Orientierungskurs Orientierungskurs Test »Leben in Deutschland« (LID) Der Unterrichtsfortschritt orientiert sich am »Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)«

siehe www.vhs-landkreis-konstanz.de

BERUFSSPRACHKURSE (GEM. § 45 AUFENTHG)

Basismodul B1 – B2 (DeuFöV)

Vollzeit- und Teilzeitkurse mit insgesamt 400 oder 500 Unterrichtseinheiten (UE)

Wer kann am Berufssprachkurs teilnehmen?

- · Migrant/-innen mit B1-Zertifikat oder Einstufungstest
- Migrant/-innen mit Berechtigungsschein, ausgestellt vom BAMF, vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit
- Migrant/-innen mit Berechtigungsschein mit Eigenanteil (Personen, die keine Leistung vom Staat beziehen)

Kosten: 2,07 Euro/Unterrichtseinheit

- B1-B2 (500 UE): 1.035,00 €
- B2: (400 UE): 828,00 €

DEUTSCH INDIVIDUELL (OFFEN FÜR ALLE)

- Deutschkurse für FortgeschritteneB1plus C1plus
- Prüfungen: Goethe A1, B2, C1, telc B1, telc B2
- Grammatik · Schreibfertigkeit · Konversation
- Einzelunterricht A1 C1
- · Angebote für Firmen und ihre Mitarbeiter
- 1 Holen Sie sich unsere Flyer »Deutsch lernen« und »Berufssprachkurse«!
- ① Come and collect an information sheet available in many languages
- ① Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf unserer Homepage auf Deutsch und Englisch: www.vhs-landkreis-konstanz.de

DEUTSCH B1 PLUS - C1 FÜR FORTGESCHRITTENE

Zielgruppe B1plus

Teilnehmende, die einen Integrationskurs abgeschlossen, die Zertifikatsprüfung B1 abgelegt oder auf eine andere Weise Sprackenntnisse auf dem Niveau B1 erlangt haben.

Zielgruppe B2

Ausländische Lernende, die über fortgeschrittene Grundkenntnisse auf dem Level B1 verfügen

Zielgruppe C1

Fortgeschrittene ausländische Lernende, die Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1 erwerben und ausbauen wollen

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	Anmelde- schluss
41511	Deutsch B1 plus	Intensivkurs am Abend	312,00€	20 x Mo+Di, ab 05.10.20, 09.00-12.15 Uhr	Dr. Elisabeth Lattaro	Konstanz; vhs	28.09.20
41506	Deutsch B1plus	Brückenkurs am Vormittag	312,00€	20 x Mi+Fr, ab 07.10.20, 09.00-12.15 Uhr	Ina Geiger- Frischbier	Singen; vhs	30.09.20
41501	Deutsch B2/1	Intensivkurs am Vormittag	312,00€	27 x Di+Do, ab 29.09.20, 18.00-20.15 Uhr	Angela Franke	Konstanz; vhs	22.09.20
41515	Deutsch B2/1	Intensivkurs am Abend	312,00€	27 x Di+Do, ab 29.09.20, 18.00-20.15 Uhr	Alfred Vanselow	Konstanz; Theodor-Heuss- Realschule	24.09.20
41516	Deutsch B2/1	Intensivkurs am Abend	312,00€	20 x Di+Do, ab 08.10.20, 18.00-21.15 Uhr	Angelika Behm	Singen; vhs	01.10.20
41519	Deutsch B2/1	Intensivkurs am Samstag	312,00€	16 x Sa, ab 26.09.20, 09.00-13.00 Uhr	Angelika Behm	Stockach; vhs	18.09.20
41507	Deutsch B2/1	Intensivkurs am Vormittag	312,00€	20 x Mi+Fr, ab 27.01.21, 09.00-12.15 Uhr	Ina Geiger- Frischbier	Singen; vhs	20.01.21
41504	Deutsch B2/2	Intensivkurs am Vormittag	312,00€	20 x Mo+Fr, ab 05.10.20, 09.00-12.15 Uhr	Dr. Elisabeth Lattaro	Konstanz; vhs	28.09.20
41513	Deutsch B2/2	Intensivkurs am Abend	312,00€	20 x Mi+Fr, ab 21.10.20, 18.00-21.15 Uhr	Dr. Elisabeth Lattaro	Konstanz; vhs	14.10.20
41509	Deutsch B2/2	Intensivkurs am Vormittag	312,00€	20 x Di+Do, ab 29.09.20, 09.00-12.15 Uhr	Dr. Elisabeth Lattaro	Singen; vhs	22.09.20

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	Anmelde- schluss
41512	Deutsch B2/2	Intensivkurs am Abend	390,00€	25 x Mi+Fr,ab 07.10.20, 18.00-21.15 Uhr	Anna Pardyla	Singen; vhs	30.09.20
41514	Deutsch C1/1	Training am Abend	234,00€	20 x Fr, ab 25.09.20, 18.00-20.15 Uhr	Alfred Vanselow	Konstanz; vhs	18.09.20
41523	Deutsch C1/1	Training am Abend	234,00€	15 x Fr, ab 23.10.20, 17.00-20.15 Uhr	Britta Beuchlen	Singen; vhs	16.10.20
41521	Deutsch C1/2	Training am Vormittag	234,00€	25 x Di+Do, ab 29.09.20, 11.15-12.45 Uhr	Angela Franke	Konstanz; vhs	22.09.20

VORBEREITUNGSKURSE FÜR DEUTSCH PRÜFUNGEN B1 UND B2								
Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort	Anmelde- schluss	
41570	Deutsch B 1	Vorbereitung für die telc B1 Prüfung	30,00€	1 x Sa, 05.09.20, 09.00-13.45 Uhr	Dr. Oxana Monteiro	Singen; vhs	28.08.20	
41571	Deutsch B 1	Vorbereitung für die telc B1 Prüfung	30,00€	1 x Sa, 24.10.20, 09.00-13.45 Uhr	Dr. Oxana Monteiro	Singen; vhs	16.10.20	
41572	Deutsch B 1	Vorbereitung für die telc B1 Prüfung	30,00€	1 x Sa, 05.12.20, 09.00-13.45 Uhr	Dr. Oxana Monteiro	Singen; vhs	27.11.20	
41573	Deutsch B 2	Vorbereitung für die telc B2 Prüfung	30,00€	1 x Sa, ab 10.10.20, 09.00-13.45 Uhr	Maria Weiland	Singen; vhs	03.10.20	
41577	Deutsch B 2	Vorbereitung für die Goethe B2 Prüfung	30,00€	1 x Sa, ab 12.12.20, 09.00-13.45 Uhr	Maria Weiland	Singen; vhs	04.12.20	

DEUTS	DEUTSCH PRÜFUNGEN								
Kursnr.	Prüfung	Bemerkung	Gebühr	Termine	Ort	Anmelde- schluss			
841926	Goethe-Zertifikat A1 Start A1	Als Sprachnachweis im Rahmen des Familiennachzugs.	100,00€	Mi, 04.11.20, 13.30-15.45 Uhr	Singen; vhs	30.09.20			
841922	Goethe-Zertifikat B2	Als Nachweis für gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache.	200,00€	Sa, 18.12.20, 08.30-17.00 Uhr	Singen; vhs	18.11.20			
841709	Telc Zertifikat B2	Als Nachweis für gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache.	185,00€	Sa, 02.10.20, 08.30-17.00 Uhr	Singen; vhs	16.09.20			

1 Wichtig: Seit 01.08.19 können auch einzelne Module des Goethe Zertifikats B2 geprüft werden.

DEUTSCH FIRMENKURSE

Wir orientieren uns an Ihrem Bedarf und stellen Ihnen ein passgenaues Angebot für Ihr Unternehmen zusammen.

Ansprechpartnerin: Nikola Ferling ferling@vhs-landkreis-konstanz.de

 Pflegeberufe, Gastronomie, medizinische Berufe, Handwerk – wir organisieren Deutschkurse nach Bedarf

DEUTSCH INDIVIDUELL B1 – C1

DEUTSCH B2

Grammatik und Schreiben

In diesem Kurs wiederholen oder festigen Sie wichtige Grammatikthemen und wenden das Gelernte an, indem Sie mit Hilfe von Vorlagen Texte schreiben. 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 15.10.20, 17.45-20.00 Uhr Ellenrieder-Gymnasium · 120,00 € Anmeldeschluss: 08.10.20

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 6 x Mo+Mi, ab 11.01.21, 10.00-11.30 Uhr vhs · 60,00 €, Anmeldeschluss: 22.12.20

EINZELUNTERRICHT

Unsere Dozenten erteilen kommunikativen und handlungsorientierten Unterricht, der speziell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt wird. Alle Niveaustufen sind willkommen. Die Termine können individuell abgestimmt werden.

Konstanz / Singen / Radolfzell / Stockach

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten vhs · 438,00 €

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten vhs · 394,00 €

GEBÄRDENSPRACHE

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE Grundkurs

Ziel: Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache. Inhalt-Methode: Grundinfo zur DGS und Grundgebärden mit Unterschieden

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Ohrstöpsel

Konstanz, Kurs 40002

Nicole Schawaller, Gebärdendolmetscherin 10 x Do, ab 08.10.20, 18.30-20.00 Uhr vhs · 90,00 € inkl. Kursbuch Anmeldeschluss: 01.10.20

Singen, Kurs 40001

Matthias Fuchs, Gebärdendolmetscher 10 x Do, ab 08.10.20, 18.30-20.00 Uhr vhs · 90,00 € inkl. Kursbuch Anmeldeschluss: 01.10.20

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

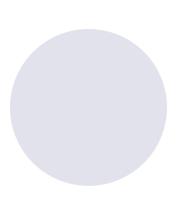
Für Fortgeschrittene

Konstanz, Kurs 40003 Nicole Schawaller, Gebärdendolmetscherin

10 x Do, ab 08.10.20, 20.00-21.30 Uhr vhs · 90,00 €, inkl. Kursbuch Anmeldeschluss: 01.10.20









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).

telc

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	11.09.2020	12.08.2020	Singen	145,00 € intern / 175,00 € extern
Zertifikat Deutsch B1	30.10.2020	30.09.2020	Singen	145,00 € intern / 175,00 € extern
Zertifikat Deutsch B1	11.12.2020	11.11.2020	Singen	145,00 € intern / 175,00 € extern
Zertifikat Deutsch B1	29.01.2021	30.12.2020	Singen	145,00 € intern / 175,00 € 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	18.09.2020	14.08.2020	Singen	25,00€
Einbürgerungstest	20.11.2020	16.10.2020	Singen	25,00€
Einbürgerungstest	22.01.2021	18.12.2020	Singen	25,00€

i Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss. Wir raten dringend zu einer frühzeitigen Anmeldung, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

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



Fremdsprachen

Englisch ······	. 8
Französisch ······	. 9
Italienisch ·····	10
Spanisch ·····	10

Sprachen der Welt ...

- Altgriechisch
- Arabisch

Chinesisch

Griechisch

- Biblisch-Hebräisch
- · Farsi / Persisch
- Hebräisch / Ivrit Japanisch
- Kroatisch
- Neugriechisch Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Tschechisch
- Türkisch

I atein

• Polnisch

Rumänisch





Mehr dazu auf Seite 94.





ANSPRECHPARTNERINNEN

Claudia von Muschwitz

Englisch, Französisch, Spanisch, Sprachen der Welt

07531/5981-0

■ muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

Laura Pacilli Italienisch

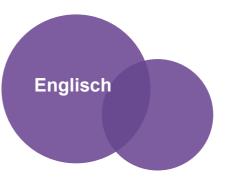
C 07531/5981-0

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.

KURSBERATUNG ERWÜNSCHT?

- Telefonisch unter 07531/5981-0
- konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Persönlich nach Terminvereinbarung
- Online-Einstufungstest unter www.vhs-landkreis-konstanz.de



Kursberatung Englisch

Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail:

muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

 Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Lehrbücher

Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Die in den Kursen verwendeten Lehrwerke finden Sie bei der jeweiligen Niveaustufe.

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

1 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.

EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Englischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Als Präsenzkurs auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

EINZELUNTERRICHT ENGLISCH PRÄSENZUNTERRICHT

Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach 6 Termine nach Absprache à 90 Minuten vhs · 394.00 €

ONLINE-KURS: EINZELUNTERRICHT ENGLISCH

5 Termine nach Absprache à 60 Minuten 199,00€

NEU: ONLINE-KURSE

Neu im Programm: Online-Kurse mit ZOOM

Lernen Sie beguem von zu Hause aus in der Kleingruppe. Voraussetzung: stabiles Internet, Notebook mit Webcam, Mikrofon und Lautsprecher. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail einen Link zum Kurs.

ONLINE-KURS: **BUSINESS ENGLISH A2/B1**

Digitales Angebot, Kurs 42902

Jill Stewart

3 x Di+3 x Do, ab 08.09.20, 17.30-18.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 72,00 €

Teilnehmende: 3-5

ONLINE-KURS: ENGLISH CONVERSATION A2

Jill Stewart

Ihr PC, Notebook · 68,00 € Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 42904

6 x Di ab 29.09.20, 11.00-12.00 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42906

6 x Do ab 01.10.20, 17.30-18.30 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42908

6 x Di ab 10.11.20, 11.00-12.00 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42910

6 x Do ab 12.11.20, 17.30-18.30 Uhr

ONLINE-KURS: **ENGLISH CONVERSATION B1**

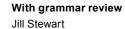


Digitales Angebot, Kurs 42912

Sarah Schenck 11 x Di ab 29.09.20. 19.30-20.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 97,00 € Teilnehmende 4-6

.....

ONLINE-KURS: **ENGLISH CONVERSATION C1**



Ihr PC, Notebook · 68,00 € Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 42914

6 x Di ab 29.09.20, 17.30-18.30 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42916 6 x Di ab 10.11.20, 17.30-18.30 Uhr

PRÜFUNGSVORBEREITUNG ENGLISCH FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
42670	Englisch 10. Klasse Realschule Back to School- Wiederholung vor Schulstart	65,00€	Di-Fr, 13.30 - 16.00 Uhr 4 Termine ab 08.09.20	Nathalie Barthelme	Konstanz; vhs
42672	Englisch 10. Klasse Realschule Back to School- Wiederholung vor Schulstart	59,00€	Mi-Fr, 09.30 - 12.30 Uhr 3 Termine ab 09.09.20	Debjani Das	Radolfzell; vhs
42674	EuroKom Vorbereitungskurs Intensiv in den Herbstferien	78,00€	Mo-Do, 09.00 - 12.00 Uhr 4 Termine ab 26.10.20	Martina Angele	Konstanz;

PRÜFU	PRÜFUNGSVORBEREITUNG ENGLISCH FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER							
Kursnr.	Titel	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort			
42678	EuroKom Vorbereitungskurs Intensiv in den Herbstferien	78,00€	Mo-Do, 09.00 - 12.00 Uhr 4 Termine ab 26.10.20	Debjani Das	Radolfzell; vhs			
42680	EuroKom Vorbereitungskurs Intensiv in den Herbstferien	78,00€	Mo-Do, 13.30 - 16.30 Uhr 4 Termine ab 26.10.20	Debjani Das	Stockach; vhs			
42624	Englisch Abi-Crashkurs für Kursstufe 2 Intensiv in den Weihnachtsferien	78,00€	Mo/Di/Do/Fr, 09.00 - 12.00 Uhr 4 Termine ab 04.01.21	Martina Angele	Konstanz; vhs			
42626	Englisch Abi-Crashkurs für Kursstufe 2 Intensiv in den Weihnachtsferien	78,00€	Mo/Di/Do/Fr, 09.00 - 12.00 Uhr 4 x ab 04.01.21	Debjani Das	Radolfzell; vhs			
42650	Cambridge Advanced Certificate in English (CAE) Prüfungstraining für Schüler + Studierende Weitere Informationen finden Sie auf S. 94	235,00€	Do, 17.30 - 19.00 Uhr 15 x ab 15.10.20 + 1 x So, 31.01.21, 09.00-16.00 Uhr	Franziska Thiele	Radolfzell; vhs			

ENGLISCH STARTER + ENGLISCH A1 - OHNE / MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Kursinhalt: Unsere Kurse mit dem Titel »Starter« sind für Interessenten gedacht, die noch keinen Kontakt zur englischen Sprache hatten. Unsere A1-Kurse wenden sich an Interessenten, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten. In ca. 3 Semestern erreichen Sie die Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Lehrwerk:

Ready Steady Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9

Network NOW A1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-606588-7

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- 1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
42060	Englisch Starter ganz ohne Vorkenntnisse	Ready Steady Go for it! Starter, Lektion 1+2	108,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x ab 06.10.20	Janet Brot	Konstanz; vhs
42062	Englisch Starter ganz ohne Vorkenntnisse	Ready Steady Go for it! Starter, Lektion 1+2	119,00€	Di, 16.00 - 17.30 Uhr 11 x ab 29.09.20	Heidemarie Rebert-Trench	Radolfzell; vhs
42100	Englisch A1.1	Network NOW A1, ab unit 1	108,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x ab 29.09.20	Natalie Poisel	Konstanz; Ellenrieder-Gymnasium
42102	Englisch A1.2	Network NOW A1, ab unit 4	97,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 9 x ab 28.09.20	Jovana Nedic	Konstanz; Ellenrieder-Gymnasium
42104	Englisch A1.1	Network NOW A1, ab unit 1	129,00€	Mi, 16.15 - 17.45 Uhr 12 x ab 23.09.20	Fanni Zsófia Albert-Wöhrle	Singen; vhs
42110	Englisch A1 Auffrischung	Let's Enjoy English A1 Review	86,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 8 x ab 20.10.20	Andreea Flavia Cirlan	Konstanz; Ellenrieder-Gymnasium
42112	Englisch A1 Auffrischung	Let's Enjoy English A1 Review	140 ,00 € Minigruppe	Do, 18.30 - 19.30 Uhr 10 x ab 17.09.20	Christina Breyton	Stockach; vhs

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. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

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.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail:
 muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

1 Englisch »ohne Eile«:

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.

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
42220	Englisch A2.1	Network NOW A2.1, ab unit 1	119,00 €	Di, 19.10 - 20.40 Uhr 11 x ab 29.09.20	Luke Ingram	Konstanz; ThHeuss-Realschule
42222	Englisch A2.1	Network NOW A2.1, ab unit 3	129,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr Barbara 12 x ab 21.09.20 Schreyer		Konstanz; vhs
42224	Englisch A2.1	Network NOW A2.1, ab unit 3	129,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 29.09.20	Robert lan Kennedy	Konstanz; vhs
42226	Englisch A2.1 ohne Eile	Network NOW A2.1, ab unit 3	129,00€	Mi, 10.40 - 12.10 Uhr 12 x ab 30.09.20	Robert Ian Kennedy	Konstanz; vhs
42228	Englisch A2.2 ohne Eile	Network NOW A2.2, ab unit 1	129,00€	Fr, 13.00 - 14.30 Uhr 12 x ab 18.09.20	Janet Brot	Konstanz; vhs
42230	Englisch A2.2 Intensivkurs	Network NOW A2.2, ab unit 3	172,00€	Mi, 18.30 - 20.30 Uhr 12 x ab 30.09.20	Robert lan Kennedy	Konstanz; vhs
42232	Englisch A2.1	Network NOW A2.1, ab unit 1	108,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x ab 06.10.20	Maria Chimot-Treuner	Radolfzell; FHecker- Gymnasium, Neubau
42234	Englisch A2.1 ohne Eile	At your leisure A2, ab unit 1	140,00€	Mi, 09.30 - 11.00 Uhr 11 x ab 30.09.20	Tapela Shumba	Radolfzell; vhs
42236	Englisch A2.1	Network NOW A2.1, ab unit 1	119,00€	Mi, 18.15 - 19.45 Uhr 11 x ab 30.09.20	Heidemarie Rebert-Trench	Radolfzell; vhs
42238	Englisch A2.1 ohne Eile	Network NOW A2.1, ab unit 1	129,00€	Mo, 10.40 - 12.10 Uhr 12 x ab 21.09.20	Richelle Coffin-Schlieker	Singen; vhs
42240	Englisch A2.1	Network NOW A2.1, ab unit 1	119,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 29.09.20	Richelle Coffin-Schlieker	Singen; Robert-Gerwig-Schule
42242	Englisch A2.1	Network NOW A2.1, ab unit 1	129,00€	Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 23.09.20	Fanni Zsófia Albert-Wöhrle	Singen; vhs
42244	Englisch A2.2 ohne Eile	Network NOW A2.2, ab unit 1	129,00€	Mo, 09.00 - 10.30 Uhr 12 x ab 21.09.20	Richelle Coffin-Schlieker	Singen; vhs
42246	Englisch A2.2 ohne Eile	Network NOW A2.2, ab unit 1	129,00€	Mi, 09.00 - 10.30 Uhr 12 x ab 23.09.20		
42248	Englisch A2 for senior learners	Zeitschrift: Read on	98,00€	Mi, 09.00 - 10.30 Uhr 12 x ab 23.09.20	Franziska Thiele	Singen; vhs

ENGLISCH A2								
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort		
42250	Englisch A2 for senior learners	Zeitschrift: Read on	98,00€	Mi, 10.40 - 12.10 Uhr 12 x ab 23.09.20	Franziska Thiele	Singen; vhs		
42252	Englisch A2.1 ohne Eile	Network NOW A2.1, ab unit 5	119,00€	Di, 11.05 - 12.35 Uhr 11 x ab 29.09.20	Gabriella Kopp	Stockach; vhs		
42260	Englisch A2 Auffrischung + Conversation	Let's Enjoy English A2 Review	119,00€	Di, 17.30 - 19.00 Uhr 11 x ab 29.09.20	Luke Ingram	Konstanz; ThHeuss-Realschule		
42262	Englisch A2 Auffrischung + Conversation	Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben	119,00€	Mo, 18.15 - 19.45 Uhr 11 x ab 28.09.20	Heidemarie Rebert-Trench	Radolfzell; vhs		

ENGLISCH B1

Kursinhalt: Sie verfügen über solide Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In ca. 3 Semestern erreichen Sie in unseren Kursen das Zielniveau B1. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

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

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Online-Sprachtests unter:
 www.vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
42300	Englisch B1.1 ohne Eile	Network NOW B1.1, ab unit 1	97,00€	Di, 09.00 - 10.30 Uhr 12 x ab 22.09.20	Franziska Thiele	Konstanz; vhs
42302	Englisch B1.1 ohne Eile	Network NOW B1.1, ab unit 1	97,00€	Di, 10.40 - 12.10 Uhr 12 x ab 22.09.20	Franziska Thiele	Konstanz; vhs
42304	Englisch B1.1 ohne Eile	Network NOW B1.1, ab unit 3	119,00€	Mi, 10.40 - 12.10 Uhr 11 x ab 30.09.20	Sarah Schenck	Konstanz; vhs
42306	Englisch B1.2	Network NOW B1.2, ab unit 1	129,00€	Mo, 09.00 - 10.30 Uhr 12 x ab 21.09.20	Janet Brot	Konstanz; vhs
42308	Englisch B1.2	Network NOW B1.2, ab unit 1	129,00€	Di, 19.40 - 21.10 Uhr 12 x ab 29.09.20	Robert Ian Kennedy	Konstanz; vhs
42310	Englisch B1.2	Easy English B1.2, unit 1	72,00€	Fr, 10.15 - 12.15 Uhr 5 x ab 25.09.20	Heidemarie Rebert-Trench	Radolfzell; Städtische Musikschule
42312	Englisch B1.2	Easy English B1.2, unit 2+3	101,00€	Fr, 10.15 - 12.15 Uhr 7 x ab 06.11.20	Heidemarie Rebert-Trench	Radolfzell; Städtische Musikschule
42314	Englisch B1.1	Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben	119,00€	Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 30.09.20	Richelle Coffin-Schlieker	Singen; Robert-Gerwig-Schule
42316	Englisch B1.2	Network NOW B1.2, ab unit 4	82,00€	Mo, 18.30 - 20.00 Uhr 10 x ab 28.09.20	Ulrike Zellmer	Singen; Robert-Gerwig-Schule

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
42318	Englisch B1.1 ohne Eile	Network NOW B1.1, ab unit 3	108,00€	Di, 09.30 - 11.00 Uhr 10 x ab 29.09.20	Gabriella Kopp	Stockach; vhs
42320	Englisch B1 for senior learners	Easy English B 1.1, ab unit 7	119,00€	Mi, 10.35 - 12.05 Uhr 11 x ab 30.09.20	Gabriella Kopp	Stockach; vhs

ENGLISCH B1 AUFFRISCHUNG								
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort		
42330	Englisch B1 Auffrischung	Network NOW Refresh B1, ab unit 1	119,00€	Mo, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 28.09.20	Robert Ian Kennedy	Konstanz; ThHeuss-Realschule		
42332	Englisch B1 Auffrischung for senior learners	Network NOW Refresh B1, ab unit 2	119,00€	Mi, 09.00 - 10.30 Uhr 11 x ab 30.09.20	Sarah Schenck	Konstanz; vhs		
42334	Englisch B1 Auffrischung	Network NOW Refresh B1, ab unit 6	129,00€	Mi, 10.40 - 12.10 Uhr 12 x ab 23.09.20	Janet Brot	Konstanz; vhs		
42336	Englisch B1 Auffrischung	»Read On« + Short Stories	119,00€	Mo, 09.00 - 10.30 Uhr 11 x ab 28.09.20	Ingeborg Sturm	Stockach; vhs		

ENGLISCH A2 KONVERSATION

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.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

ONLINE-KURSE: CONVERSATION A2

Jill Stewart Ihr PC, Notebook · 68,00 Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 42904 6 x Di ab 29.09.20, 11.00-12.00 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42906 6 x Do ab 01.10.20, 17.30-18.30 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42908 6 x Di ab 10.11.20, 11.00-12.00 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42910

6 x Do ab 12.11.20, 17.30-18.30 Uhr

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. Participants need to have basic knowledge of English. These conversation courses are offered by native speakers.

Konstanz, Kurs 42270

Janet Brot 12 x Mo ab 21.09.20, 18.30-20.00 Uhr Ellenrieder-Gymnasium · 129,00 €

Konstanz, Kurs 42272

Janet Brot 12 x Mi ab 23.09.20, 09.00-10.30 Uhr vhs · 129.00 €

EASY CONVERSATION A2

Radolfzell, Kurs 42274

Tapela Shumba 11 x Di ab 29.09.20, 09.00-10.30 Uhr vhs · 119.00 €

EASY CONVERSATION A2 With grammar review

Singen, Kurs 42280

Richelle Coffin-Schlieker 11 x Mi ab 30.09.20, 19.45-21.15 Uhr Robert-Gerwig-Schule · 119,00 €

ONLINE-KURS: BUSINESS ENGLISH A2/B1

This course can be tailor made to suit your individual needs. The course will use a wide range of business topics and contexts to introduce appropriate language whilst continuing to also teach general English through listening, speaking, reading and writing, using podcasts, videos, articles and games. The most important element to this course is that it aims to be enjoyable making learning memorable in a safe environment.

Digitales Angebot, Kurs 42902

Jill Stewart 3 x Di+3 x Do, ab 08.09.20, 17.30-18.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 72,00 € Teilnehmende: 3-5

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-KURS: CONVERSATION B1 Discussing the World Today

Digitales Angebot, Kurs 42912

Sarah Schenck 11 x Di ab 29.09.20, 19.30-20.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 97,00 € Teilnehmende: 4-6

CONVERSATION B1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

.....

.....

Hilzingen, Kurs 42400

Silke Fehrenbach 12 x Mi ab 23.09.20, 20.00-21.30 Uhr Grund- und Hauptschule · 98,00 €

CONVERSATION B1 FOR SENIOR LEARNERS

Konstanz, Kurs 42402

Sarah Schenck 12 x Fr ab 25.09.20, 09.00-10.30 Uhr vhs · 129.00 €

CONVERSATION B1

With grammar review

Konstanz, Kurs 42404

Mitchell Andrew Goodman 12 x Mo ab 28.09.20, 18.30-20.00 Uhr Kurs findet auch am 26.10. statt vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

CONVERSATION B1

Konstanz, Kurs 42406

Mitchell Andrew Goodman
12 x Do ab 01.10.20, 09.00-10.30 Uhr
Kurs findet auch am 29.10. statt
vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

B1 CONVERSATION FOR SENIOR LEARNERS

New Start Refresher B2, Lektion 2

Singen, Kurs 42408

Caroline Fox 13 x Fr ab 18.09.20, 10.10-11.40 Uhr vhs · 140,00 €

.....

EASY CONVERSATION B1

Speak it, write it, read it Kostenfreier Schnuppertermin am 29.09.20

Steißlingen, Kurs 42410

Debjani Das 11 x Di ab 29.09.20, 19.00-20.30 Uhr Gemeinschaftsschule · 108,00 €

.....

CONVERSATION B1

Zeitschrift »Read On«

Stockach, Kurs 42412

Gerda Falk 11 x Mo ab 28.09.20, 20.00-21.30 Uhr vhs · 119.00 €

CONVERSATION B1

In conversation (Klett) + »Read On«

.....

Stockach, Kurs 42414

Ingeborg Sturm 12 x Di ab 29.09.20, 18.00-19.15 Uhr vhs · 108,00 €

ENGLISCH B2 KONVERSATION

Perfektionieren Sie systematisch Ihre Englischkenntnisse in nachfolgenden Kursen bis Niveau C1. Auf Wunsch können Sie Ihr Sprachniveau durch ein weltweit bekanntes und anerkanntes Cambridge Zertifikat dokumentieren. Mehr Informationen dazu auf unserer Homepage.

CONVERSATION B2

Konstanz, Kurs 42500

Mitchell Andrew Goodman
12 x Di ab 29.09.20, 18.30-20.00 Uhr
Kurs findet auch am 27.10. statt
vhs ⋅ 131.00 € inkl. Lernmaterialien

CONVERSATION B2

Konstanz, Kurs 42502

Robert Ian Kennedy 10 x Do ab 01.10.20, 09.00-10.30 Uhr vhs · 108.00 €

Konstanz, Kurs 42504

Robert Ian Kennedy 11 x Do ab 01.10.20, 10.40-12.10 Uhr vhs · 121,00 € inkl. Lernmaterialien

.....

CONVERSATION B2

Radolfzell, Kurs 42506

Heidemarie Rebert-Trench
4 x Mo ab 28.09.20, 10.15-12.15 Uhr
Städtische Musikschule · 60,00 €
inkl. Lernmaterialien
Fortsetzung s. nächster Kurs

Radolfzell, Kurs 42508

Heidemarie Rebert-Trench
7 x Mo ab 02.11.20, 10.15-12.15 Uhr
Städtische Musikschule · 103,00 €
inkl. Lernmaterialien

.....

CONVERSATION B2

With grammar review Great B2 (Klett)

Radolfzell, Kurs 42510

Heidemarie Rebert-Trench 4 x Di ab 29.09.20, 17.45-19.15 Uhr vhs · 43,00 € Fortsetzung s. nächster Kurs

Radolfzell, Kurs 42512

Heidemarie Rebert-Trench 7 x Di ab 03.11.20, 17.45-19.15 Uhr vhs · 76,00 €

.....

CONVERSATION B2/C1

Radolfzell, Kurs 42554

Maria Chimot-Treuner 10 x Di ab 06.10.20, 09.30-11.00 Uhr Städtische Musikschule · 110,00 € inkl. Lernmaterialien

Singen, Kurs 42556

Maria Chimot-Treuner 10 x Mi ab 07.10.20, 08.15-09.45 Uhr vhs · 110.00 € inkl. Lernmaterialien

Singen, Kurs 42558

Maria Chimot-Treuner

10 x Mi ab 07.10.20, 10.00-11.30 Uhr vhs · 110,00 € inkl. Lernmaterialien

.....

ENGLISH B2.2

Key B2.2, ab unit 1

Singen, Kurs 42516

Franziska Thiele 11 x Di ab 29.09.20, 18.30-20.00 Uhr Robert-Gerwig-Schule · 119,00 €

ENGLISH B2

With a lot of Conversation Straightforward C1, ab unit 5B

Singen, Kurs 42518

Ulrike Zellmer 10 x Do ab 01.10.20, 10.00-11.30 Uhr vhs · 108,00 €

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

.....

CONVERSATION B2 FOR SENIOR LEARNERS

A New Start Refresher B2. Lektion 2

Singen, Kurs 42520

Caroline Fox 13 x Mi ab 16.09.20, 08.30-10.00 Uhr vhs · 140,00 €

Singen, Kurs 42522

Caroline Fox 13 x Mi ab 16.09.20, 10.10-11.40 Uhr vhs · 140,00 €

.....

CONVERSATION B2

Kostenfreier Schnuppertermin am 28.09.20

Steißlingen, Kurs 42524

Debjani Das 11 x Mo ab 28.09.20, 19.30-21.00 Uhr Gemeinschaftsschule · 108,00 € inkl. Lernmaterialien

.....

CONVERSATION B2+

Kostenfreier Schnuppertermin am 30.09.20

Steißlingen, Kurs 42526

Debjani Das 11 x Mi ab 30.09.20, 20.05-21.35 Uhr Gemeinschaftsschule · 108,00 € inkl. Lernmaterialien

CONVERSATION B2

»Read On« und andere Texte

Stockach, Kurs 42528

Gabriella Kopp 11 x Mi ab 30.09.20, 09.00-10.30 Uhr vhs · 119,00 €

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 fimden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

ONLINE-KURS: CONVERSATION C1

With grammar review

Jill Stewart
Ihr PC, Notebook · 68,00 €
Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 42914

6 x Di ab 29.09.20, 17.30-18.30 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 42916

6 x Di ab 10.11.20, 17.30-18.30 Uhr

CONVERSATION C1

Improve your English language skills

Konstanz, Kurs 42550

Janet Brot 12 x Do ab 24.09.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

.....

CONVERSATION C1 FOR SENIOR LEARNERS

Konstanz, Kurs 42552

Robert Ian Kennedy 12 x Mi ab 30.09.20, 09.00-10.30 Uhr Kurs findet auch am 28.10.20 statt vhs · 98,00 € inkl. Lernmaterialien

.....

CONVERSATION B2/C1

Radolfzell, Kurs 42554

Maria Chimot-Treuner 10 x Di ab 06.10.20, 09.30-11.00 Uhr Städtische Musikschule · 110,00 € inkl. Lernmaterialien

Singen, Kurs 42556

Maria Chimot-Treuner 10 x Mi ab 07.10.20, 08.15-09.45 Uhr vhs · 110.00 € inkl. Lernmaterialien

Singen, Kurs 42558

Maria Chimot-Treuner 10 x Mi ab 07.10.20, 10.00-11.30 Uhr vhs · 110,00 € inkl. Lernmaterialien

.....

CONVERSATION C1

Kostenfreier Schnuppertermin am 30.09.20

Steißlingen, Kurs 42560

Debjani Das 11 x Mi ab 30.09.20, 18.30-20.00 Uhr Gemeinschaftsschule 108,00 € inkl. Lernmaterialien

CONVERSATION C1 Short Stories + »Read On«

Stockach, Kurs 42562

Ingeborg Sturm

12 x Do ab 01.10.20, 09.00-10.30 Uhr

vhs · 129.00 €

1

UNSER TIPP:
SPRACHKENNTNISSE
DOKUMENTIEREN!
Mit den international
anerkannten
Cambridge Zertifikaten.

Mehr dazu auf Seite 94.

Französisch

Kursberatung Französisch

auf unserer Homepage.

Per E-Mail:

Lehrbücher

jeweiligen Niveaustufe.

Kursberatung erwünscht?

• Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0

Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits

vor der Beratung einen Einstufungstest online

zu machen. Ausführliche Informationen zu

den verschiedenen Niveaustufen finden Sie

muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

Online-Einstufungstests finden Sie

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden

selbst zu besorgen und sind nicht in der

Kursgebühr enthalten. Die in den Kursen

verwendeten Lehrwerke finden Sie bei der

unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de



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.

1 Auskünfte zu den Prüfungen erhalten Sie unter Tel.: 07531/5981-0 oder muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de Weitere Informationen zu den Cambridge-Zertifikaten und einen Einstufungstest finden Sie unter:

www.cambridgeenglish.org/de

 Mit der Anmeldung wird die Prüfungs- und Anmeldegebühr fällig.

1 Alle Prüfungstermine und weitere Informationen finden Sie unter: www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de

1 Aufgrund großer Nachfrage: Bitte melden Sie sich rechtzeitig für die gewünschte Prüfung an.



CAMBRIDGE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

CAMBRIDGE FIRST CERTIFICATE IN ENGLISH (FCE), LEVEL B2

A two-semester preparation course Konstanz, Kurs 42700

Robert Ian Kennedy 28 x Do ab 08.10.20, 17.30-20.00 Uhr Kurs findet auch am 27.05.20 statt vhs · 577,00 € + Lernmaterialien

CAMBRIDGE ADVANCED CERTIFICATE IN ENGLISH (CAE), LEVEL C1

Prüfungstraining für Schüler/-innen + Studierende

Radolfzell, Kurs 42650 Franziska Thiele

15 x Do ab 15.10.20, 17.30-19.00 Uhr + 1x So, 31.01.21, 09.00-16.00 Uhr Kurs findet auch am 29.10.20 statt.

vhs · 235,00 € + Lernmaterialien

A two-semester preparation course Konstanz, Kurs 42702

 Cambridge Prüfungstermine und -gebühren finden Sie unter:

Bitte melden Sie sich frühzeitig für die gewünschte Prüfung an. Manche Prüfungstermine sind schon lange vor dem offiziellen Anmeldeschluss ausgebucht.

CAMBRIDGE ADVANCED CERTIFICATE IN ENGLISH (CAE), LEVEL C1

Luke Ingram 20 x Do ab 15.10.20, 17.30-20.00 Uhr Ellenrieder-Gymnasium · 410,00 €

+ Lernmaterialien

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlivhs-pruefungszentrale-sprachen.de chen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.



EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Französischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Als Präsenzkurs auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

EINZELUNTERRICHT FRANZÖSISCH PRÄSENZUNTERRICHT

Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach 6 Termine nach Absprache à 90 Minuten vhs · 394.00 €

ONLINE-KURS: EINZELUNTERRICHT FRANZÖSISCH

5 Termine nach Absprache à 60 Minuten 199.00€

NEU: ONLINE-KURSE

Neu im Programm: Online-Kurse mit ZOOM

Lernen Sie beguem von zu Hause aus in der Kleingruppe. Voraussetzung: stabiles Internet, Notebook mit Webcam, Mikrofon und Lautsprecher. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail einen Link zum Kurs.

ONLINE-KURS: FRANZÖSISCH **AUFFRISCHUNG A1**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Flianne Hutet Ihr PC, Notebook · 79,00 € Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 44902

6 x Di ab 29.09.20, 18.30-20.00 Uhr Fortsetzung s. nächster Kurs

Digitales Angebot, Kurs 44904

6 x Di ab 10.11.20, 18.30-20.00 Uhr

ONLINE-KURS: FRANZÖSISCH A2 Chapeau A2, Lektion 1-3

Elianne Hutet

Digitales Angebot, Kurs 44906

6 x Mi ab 30.09.20. 18.30-20.00 Uhr Ihr PC, Notebook · 79,00 € Teilnehmende: 4-6 Fortsetzung s. nächster Kurs

ONLINE-KURS: FRANZÖSISCH A2

Chapeau A2, Lektion 4-6

Digitales Angebot, Kurs 44908

Elianne Hutet

6 x Mi ab 11.11.20, 18.30-20.00 Uhr Ihr PC. Notebook · 79.00 €

Teilnehmende: 4-6

ONLINE-KURS: AUFFRISCHUNG + **CONVERSATION B1**

.....

Avec révision de grammaire

Elianne Hutet

Ihr PC, Notebook · 79,00 Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 44910

6 x Do ab 01.10.20. 18.30-20.00 Uhr Fortsetzung s. nächster Kurs

Digitales Angebot, Kurs 44912

6 x Do ab 12.11.20, 18.30-20.00 Uhr

1 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.



vhs-Firmenschulungen Passgenaue Angebote für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement Microsoft Office und Adobe Deutsch für den Beruf Fremdsprachen Soziale Kompetenzen – Schlüsselgualifikationen **ANSPRECHPARTNERIN** Social Media Dr. Birgit Waibel-Kolle **** 07731/9581-44 Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung in der Weiterbildung. waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

FRANZÖSISCH A1 – ANFÄNGERKURSE OHNE VORKENNTNISSE

Kursinhalt: Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt.

Lehrwerk:

On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
44100	Französisch A1 für Anfänger	On y va A1, ab Lektion 1	140,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 13 x ab 16.09.20	Claire Behra	Konstanz; vhs
44102	Französisch A1 für Anfänger Intensivkurs	On y va A1, Lektion 1+2	86,00€	Sa, 09.00 - 11.00 Uhr 6 x ab 14.11.20	Christian Ndala	Konstanz; vhs
44104	Französisch A1 für Anfänger	On y va A1, ab Lektion 1	108,00€	Mo, 17.30 - 19.00 Uhr 10 x ab 28.09.20	Elianne Hutet	Singen; Robert- Gerwig-Schule
44106	Französisch A1 für Anfänger	On y va A1, ab Lektion 1	129,00€	Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 23.09.20	Tanja Eisen- mann-Gerlich	Stockach; vhs

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 unserer Homepage.

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?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
44066	Französisch A1 für die Reise	Französisch à la carte, ab Lektion 3	168,00€	Mi, 18.00-19.30 Uhr 8 x ab 23.09.20 Minigruppe	Bettina Lassen	Konstanz; ThHeuss-Realschule
44110	Französisch A1 Intensivkurs	On y va A1, Lektion 3+4, Fortsetzung s. Kurs 44114	72,00€	Mo, 17.30 - 19.30 Uhr 5 x ab 28.09.20	Christian Ndala	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
44112	Französisch A1	On y va A1, Lektion 5+6	119,00€	Mo, 17.30 - 19.00 Uhr 11 x ab 28.09.20	Patricia Gulde	Konstanz; ThHeuss-Realschule
44114	Französisch A1 Intensivkurs	On y va A1, Lektion 5+6	86,00€	Mo, 17.30 - 19.30 Uhr 6 x ab 16.11.20	Christian Ndala	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
44116	Französisch A1	On y va A1, ab Lektion 5	140,00€	Mi, 20.10 - 21.40 Uhr 13 x ab 16.09.20	Claire Behra	Konstanz; vhs
44118	Französisch A1	On y va A1, Lektion 4+5	129,00€	Do, 19.15 - 20.45 Uhr 12 x ab 24.09.20	Patricia Gulde	Singen; vhs

FRANZÖSISCH A1 – AUFFRISCHUNGSKURSE

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
44150	Französisch A1 Auffrischung vor Semesterstart	Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben, Fortsetzung s. A2 Kurse	99,00€	Mo, 18.00 - 20.00 Uhr 6 x ab 07.09.20	Elianne Hutet	Konstanz; vhs
44902	Online-Kurs: Französisch Auffrischung A1	Wird im Kurs bekannt gegeben, Fortsetzung s. nächster Kurs	79,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 6 x ab 29.09.20, 4-6 TN	Elianne Hutet	Ihr PC, Notebook
44904	Online-Kurs: Französisch Auffrischung A1	Wird im Kurs bekannt gegeben	79,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 6 x ab 10.11.20, 4-6 TN	Elianne Hutet	Ihr PC, Notebook

FRANZÖSISCH A2

Kursinhalt: In unseren A2-Kursen 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 unserer Homepage.

Lehrwerk:

On y va A2 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

Rebonjour A2 Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003373-7

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail:
 muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- i Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
44204	Französisch A2	On y va A2, ab Lektion 2	129,00€	Do, 18.30 - 20.00 Uhr 12 x ab 01.10.20	Claire Schind- ler-Clavel	Konstanz; vhs
44206	Französisch A2	On y va A2, ab Lektion 1	108,00€	Di, 19.40 - 21.10 Uhr 10 x ab 06.10.20	Maria Chimot- Treuner	Radolfzell; FHecker- Gymnasium, Neubau
44208	Französisch A2	On y va A2, ab Lektion 1	129,00€	Mi, 19.15 - 20.45 Uhr 12 x ab 23.09.20	Patricia Gulde	Singen; vhs
44210	Französisch A2	On y va A2, Lektion 4+5	168,00€	Do, 18.00 - 19.00 Uhr 12 x ab 24.09.20 Minigruppe	Patricia Gulde	Singen; vhs
44212	Französisch A2	On y va A2, ab Lektion 5	119,00€	Do, 17.45 - 19.15 Uhr 11 x ab 01.10.20	Ulrike Mettenberger	Singen; Robert- Gerwig-Schule
44906	Online-Kurs: Französisch A2	Chapeau A2, Lektion 1-3, Fortset- zung s. nächster Kurs	79,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 6 x ab 30.09.20 4-6 TN	Elianne Hutet	Ihr PC, Notebook
44908	Online-Kurs: Französisch A2	Chapeau A2, Lektion 4-6	79,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 6 x ab 11.11.20 4-6 TN	Elianne Hutet	Ihr PC,Notebook

FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG + KONVERSATION

Unsere Auffrischungskurse, wiederholen und vertiefen die wichtigsten sprachlichen Situationen, Grammatikthemen und Wortschatzbereiche der Stufe A2 und motivieren die Lernenden zum Sprechen.

Französisch sprechen, verstehen, sich in einfachen und komplexeren Situationen verständlich machen und die eigene Meinung ausdrücken können – darum geht es in unseren Konversationskursen.

FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG INTENSIV VOR SEMESTERSTART

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben Konstanz, Kurs 44220

Elianne Hutet

3 x Di + 3 x Do, ab 08.09.20, 18.00-20.00 Uhr vhs \cdot 99,00 €

FRANZÖSISCH A2

AUFFRISCHUNG + CONVERSATION Rebonjour, ab Lektion 3

Konstanz, Kurs 44222 Claire Schindler-Clavel

12 x Mi ab 30.09.20, 18.30-20.00 Uhr Kurs findet auch am 28.10.20 statt. vhs · 129,00 €

FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG + CONVERSATION

Rebonjour A2, Lektion 1-3 Singen, Kurs 44224

Elianne Hutet

10 x Mo ab 28.09.20, 19.10-20.40 Uhr Robert-Gerwig-Schule · 108,00 €

.....

FRANZÖSISCH A2 AUFFRISCHUNG + CONVERSATION

Rebonjour A2, Lektion 5+6 Singen, Kurs 44226

Patricia Gulde

12 x Mi ab 23.09.20, 17.30-19.00 Uhr vhs · 129,00 €

CONVERSATION FACILE A2

Des conversations simples du quotidien pour approfondir notre vocabulaire et intégrer naturellement la grammaire nécessaire... arriver à parler avec plaisir tout simplement!

Konstanz, Kurs 44250

Patricia Gulde

11 x Mo ab 28.09.20, 19.15-20.45 Uhr Theodor-Heuss-Realschule · 119,00 €

CONVERSATION FACILE A2

Avec révision de grammaire

Nous voulons parler, entendre et peut-être même penser en français...

Konstanz, Kurs 44252

Claire Schindler-Clavel

12 x Do ab 01.10.20, 09.00-10.30 Uhr Kurs findet auch am 29.10.20 statt. vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

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 44254

Arielle Billamboz

10 x Mi ab 23.09.20, 18.15-19.15 Uhr F.-Hecker-Gymnasium, Neubau · 140,00 €

.....

CONVERSATION A2/B1

Am Vormittag

Ce cours est destiné aux amis de la langue française. Nous parlons de thèmes intéressants, révisons la grammaire et lisons des extraits de littérature et des articles de journaux

Singen, Kurs 44256

Patricia Buch

12 x Mo ab 21.09.20, 10.30-12.00 Uhr vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

Singen, Kurs 44258

Patricia Buch

12 x Mo ab 21.09.20, 13.30-15.00 Uhr vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

CONVERSATION A2/B1

Ce cours vous permettra de rafraichir vos connaissances de la langue, de parler, d'améliorer votre vocabulaire et de réviser (un peu) la grammaire. Ambiance chaleureuse et prise de parole assurée!

Stockach, Kurs 44260

Patricia Buch

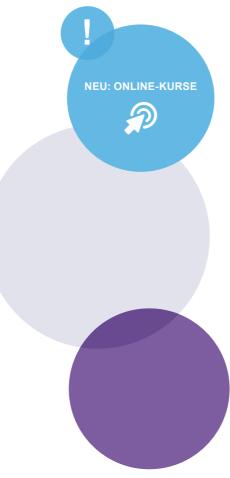
12 x Do ab 24.09.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 121,00 € inkl. Lernmaterialien

- Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de
- Tweehseln 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

1 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.



FRANZÖSISCH B1

Kursinhalt: 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. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

Lehrwerk:

On y va B1 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

Reprise B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5

 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Online-Einstufungstests unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
44300	Französisch B1	On y va B1, ab Lektion 1	119,00€	Mo, 19.40 - 21.10 Uhr 11 x ab 28.09.20	Bettina Lassen	Konstanz; ThHeuss-Realschule
44302	Französisch B1 Auffrischung intensiv	Reprise B1, Lektion 1+2, Fortsetzung s. nächster Kurs	86,00€	Mi, 17.30 - 19.30 Uhr 6 x ab 30.09.20	Christian Ndala	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
44304	Französisch B1 Auffrischung intensiv	Reprise B1, Lektion 3+4	58,00€	Mi, 17.30 - 19.30 Uhr 4 x ab 18.11.20	Christian Ndala	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
44306	Französisch B1	On y va B1, ab Lektion 6	129,00€	Mi, 10.00 - 11.30 Uhr 12 x ab 23.09.20	Arielle Billamboz	Radolfzell; vhs
44308	Französisch B1	On y va B1, ab Lektion 4/5	140,00€	Do, 18.30 - 19.30 Uhr 10 x ab 01.10.20 Minigruppe	Cornelia Kirchberg	Singen; vhs
44310	Französisch B1	Voyages neu B1	129,00€	Di, 09.00 - 10.30 Uhr 12 x ab 22.09.20	Patricia Buch	Stockach; vhs
44312	Französisch B1	Voyages neu B1	129,00€	Di, 10.45 - 12.15 Uhr 12 x ab 22.09.20	Patricia Buch	Stockach; vhs
44910	Online-Kurs: Französisch Auffrischung +Conversation B1	Wird im Kurs bekannt gegeben, Fortsetzung s. nächster Kurs	79,00€	Do, 18.30 - 20.00 Uhr 6 x ab 01.10.20 4-6 TN	Elianne Hutet	Ihr PC, Notebook
44912	Online-Kurs: Französisch Auffrischung +Conversation B1	Wird im Kurs bekannt gegeben	79,00€	Do, 18.30 - 20.00 Uhr 6 x ab 12.11.20 4-6 TN	Elianne Hutet	Ihr PC, Notebook

FRANZÖSISCH **KONVERSATION B1 - C1**

Französisch sprechen, verstehen, sich in einfachen und komplexeren Situationen verständlich machen und die eigene Meinung ausdrücken können – darum geht es in unseren Konversationskursen. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt und vertieft.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- · Per E-Mail:

muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de



FRANZÖSISCH FÜR DEN BERUF: Workshops zu bestimmten Themen oder Einzelunterricht mit individueller Terminplanung! Sprechen Sie uns an: 07531/5981-0.

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 11 x Di ab 29.09.20, 18.30-20.00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule · 121,00 € inkl. Lernmaterialien

.....

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 44402

Maria Chimot-Treuner 4 x Do ab 01.10.20, 17.30-19.00 Uhr Bürgerhaus · 43,00 € inkl. Lernmaterialien

Moos, Kurs 44404

Maria Chimot-Treuner

6 x Do ab 05.11.20, 17.30-19.00 Uhr Bürgerhaus · 65,00 € inkl. Lernmaterialien

Radolfzell, Kurs 44407

Maria Chimot-Treuner 10 x Mo ab 05.10.20, 17.30 -19.00 Uhr vhs . 108.00€

Radolfzell, Kurs 44406

Maria Chimot-Treuner 10 x Mo ab 05.10.20, 19.10-20.40 Uhr vhs · 108,00 €

.....

CONVERSATION B1

Prêt-à-parler?

Singen, Kurs 44408

Cornelia Kirchberg 10 x Do ab 01.10.20, 20.10-21.10 Uhr vhs · 142,00 €

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 28.09.20, 15.30-17.00 Uhr Kurs findet auch am 26.10. statt vhs · 109,00 €

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 12 x Mo ab 28.09.20, 18.30-20.00 Uhr Kurs findet auch am 26.10.20 statt.

vhs · 131.00 € inkl. Lernmaterialien

CONVERSATION B2

Parlons diactualité

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

Fr, 23.10./13.11./11.12.20 + 08.01./22.01.21 14 00-15 30 Uhr vhs · 62 00 €

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 Mever-Kohl 10 x Di ab 06.10.20. 10.30-12.00 Uhr Rathaus · 110,00 € inkl. Lernmaterialien

CONVERSATION ET LECTURES B2

......

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 11 x Do ab 01.10.20, 18.00-19.30 Uhr Robert-Gerwig-Schule · 119,00 €

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

12 x Mi ab 23.09.20, 08.45-10.15 Uhr vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

Singen, Kurs 44552

Patricia Buch

12 x Mi ab 23.09.20, 10.30-12.00 Uhr vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien

Singen, Kurs 44554

Patricia Buch

12 x Mi ab 23.09.20, 13.30-15.00 Uhr

vhs · 131,00 € inkl. Lernmaterialien



Kursberatung Italienisch

Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen. Online-Einstufungstests: www. vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- · Per E-Mail: pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de
- Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Die in den Kursen verwendeten Lehrwerke finden Sie in der jeweiligen Niveaustufe.

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Italienischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Als Präsenzkurs auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

EINZELUNTERRICHT ITALIENISCH PRÄSENZUNTERRICHT

Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten vhs · 394,00 € oder

10 Termine nach Absprache à 90 Minuten vhs · 438,00 €

ONLINE-KURS: EINZELUNTERRICHT ITALIENISCH

5 Termine nach Absprache à 60 Minuten vhs · 199.00 €

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.

NEU: ONLINE-KURSE

Neu im Programm: Online-Kurse mit ZOOM

Lernen Sie beguem von zu Hause aus in der Kleingruppe. Voraussetzung: stabiles Internet, Notebook mit Webcam, Mikrofon und Lautsprecher. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail einen Link zum Kurs.

ITALIENISCH A1

Chiaro! A1, ab Lektion 1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Digitales Angebot, Kurs 45900

Claudia Salamone

6 x Di ab 08.09.20, 18.30-19.45 Uhr Ihr PC, Notebook · 66,00 €

Digitales Angebot, Kurs 45903

Giulia Agnoli

6 x Di ab 13.10.20, 17.30-18.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 53,00 €

Digitales Angebot, Kurs 45915

Claudia Salamone

6 x Fr ab 06.11.20, 18.30-19.45 Uhr Ihr PC, Notebook · 66,00 €

.....

ITALIENISCH A1

Chiaro! A1, ab Lektion 3-4 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Digitales Angebot, Kurs 45903A Giulia Agnoli

4 x Di ab 24.11.20, 17.30-18.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 36,00 €

Digitales Angebot, Kurs 45910A

Claudia Salamone

6 x Di ab 03.11.20, 18.30-19.45 Uhr Ihr PC, Notebook · 66,00 €

ITALIENISCH A1 Chiaro! A1, ab Lektion 5-6



Digitales Angebot, Kurs 45905

Claudia Salamone

6 x Do ab 10.09.20. 18.30-19.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 53,00 €

ITALIENISCH A1 Chiaro! A1, ab Lektion 7-8



.....

.....

Claudia Salamone

6 x Do ab 22.10.20, 18.30-19.30 Uhr Ihr PC. Notebook · 53.00 €

ITALIENISCH KONVERSATIONSKURS AB B2



Digitales Angebot, Kurs 45920

Giulia Agnoli

4 x Mo ab 21.09.20, 17.00-18.00 Uhr Ihr PC. Notebook · 35.00 €

ITALIENISCH A2 FÜR DEN BERUF Italienisch für den Büroalltag

In diesem Kompaktkurs lernen Sie nützliche Ausdrucksformen der alltäglichen Bürokommunikation gezielt anzuwenden: am Telefon, in E-Mails oder in Bezug auf Produktvorstellung. Sie lernen Standardformulierungen für den Schriftverkehr und verfassen kurze Texte aus dem Büroalltag. Fundierte Kenntnisse der italienischen Sprache auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt. Die Arbeitsmaterialien werden von der Kursleitung gestellt.

.....

Digitales Angebot, Kurs 45950

Claudia Salamone

6 x Mi ab 04.11.20, 18.30-19.45 Uhr Ihr PC, Notebook · 66,00 €

 Italienisch für den Beruf: Workshops zu bestimmten Themen oder Einzelunterricht mit individueller Terminplanung! Sprechen Sie uns an: 07531/5981-0.



100

ITALIENISCH A1 – ANFÄNGERKURSE OHNE VORKENNTNISSE

Kursinhalt: Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt.

Lehrwerke:

Chiaro! A1, Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Intermezzo Italienisch A1, Heuber Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6

Universitalia, Hueber-Verlag; ISBN 978-3-19-105463-2

Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1

Con piacere A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de
- 1 Innerhalb der Niveaustufen sind die Kurse nach Kursorten und Lektionen geordnet.

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
45008	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! 1, ab Lektion 1	97,00 €	Do, 20.10 - 21.30 Uhr 10 x ab 15.10.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs
45009	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! A1, ab Lektion 1	108,00€	Di, 08.30 - 10.00 Uhr 10 x ab 22.09.20	Alessia Fontaine	Konstanz; vhs
45012	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro A1, ab Lektion 1	119,00€	Fr, 08.30 - 10.00 Uhr 11 x ab 18.09.20	Alessia Fontaine	Konstanz; vhs
45014	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! A1, ab Lektion 1	140,00€	Do, 19.40 - 21.10 Uhr 13 x ab 10.09.20	Giulia Agnoli	Konstanz; vhs
45015	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! A1, ab Lektion 1	108,00€	Di, 19.40 - 21.10 Uhr 10 x ab 06.10.20	Giulia Agnoli	Konstanz; vhs
45020	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! 1, ab Lektion 1	115,00€	Mi, 17.00 - 18.20 Uhr 12 x ab 23.09.20	Pamela Picano	Konstanz; vhs
45045	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! A1, ab Lektion 1	105,00€	Mi, 17.35 - 18.55 Uhr 12 x ab 30.09.20	N. N.	Radolfzell; vhs
45053	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! 1, ab Lektion 1	108,00€	Do, 19.35 - 21.05 Uhr 11 x ab 08.10.20	Francesca Guagnano	Singen; vhs
45055	Italienisch A 1 für Anfänger	Chiaro! A1, ab Lektion 1	119,00€	Di, 08.30 - 10.00 Uhr 11 x ab 06.10.20	Francesca Guagnano	Singen; vhs
45063	Italienisch A1 für Anfänger	Chiaro! 1, ab Lektion 1	119,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 30.09.20	Francesca Guagnano	Singen; vhs
45042	Italienisch A1 Intensiv	Universitalia 2.0, Band 1, ab Lektion 1	126,00€	Fr, 17.15 - 19.00 Uhr 10 x ab 06.11.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs

ITALIENISCH A1 – ANFÄNGERKURSE FÜR TEILNEHMENDE 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 Universitalia, Hueber-Verlag; unserer Homepage.

Lehrwerk Niveaustufe 2: Chiaro! A2, Nuova edizione, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-275449-4

ISBN 978-3-19-105464-9

Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8 (

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de
- Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
45100	Italienisch A1	Chiaro! A1, ab Lektion 3-4	129,00€	Mo, 18.30 - 20.00 Uhr 12 x ab 21.09.20	Giulia Agnoli	Konstanz; vhs
45105	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 9	140,00€	Do, 17.00 - 18.30 Uhr 13 x ab 17.09.20	Anila Borova	Konstanz; vhs
45110	Italienisch A1	Italienisch ohne Eile, ab Lektion 3	96,00€	Mi, 08.45 - 10.05 Uhr 10 x ab 07.10.20	Dr. Marie-Luise Meyer-Kohl	Konstanz; vhs
45115	Italienisch A1	Chiaro A1, ab Lektion 6-7	129,00€	Do, 18.40 - 20.10 Uhr 12 x ab 24.09.20	Anila Borova	Konstanz; vhs
45118	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 6-7	129,00€	Mo, 19.40 - 21.10 Uhr 12 x ab 21.09.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs
45125	Italienisch A1	Con piacere, ab Lektion 4-5	129,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 12 x ab 23.09.20	N.N.	Konstanz; vhs
45128	Italienisch A1	Chiaro! A1, ab Lektion 3-4	108,00€	Do, 08.30 - 10.00 Uhr 10 x ab 01.10.20	Anila Borova	Konstanz; vhs
45139	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 10	108,00€	Fr, 08.30 - 09.45 Uhr 12 x ab 18.09.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs
45145	Italienisch A1 Auffrischungskurs	Intermezzo	86,00€	Di, 08.30 - 10.00 Uhr 8 x ab 01.09.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs
45161	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 3-4	129,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 12 x ab 22.09.20	Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly	Singen; vhs
45162	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 3-4	129,00€	Fr, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 25.09.20	Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly	Singen; vhs
45163	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 8	129,00€	Do, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 24.09.20	Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly	Singen; vhs
45164	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 7-8	129,00€	Di, 19.35 - 21.05 Uhr 12 x ab 22.09.20	Dr. Angela Zaffanella Dietrich	Singen; vhs
45165	Italienisch A1	Chiaro! 1, ab Lektion 9-10	129,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 21.09.20	Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly	Singen; vhs
45172	Italienisch A1 Intermezzo	Auffrischungskurs zur Wiederholung der Stufe A1, ab Lektion 6	129,00€	Fr, 08.30 - 10.00 Uhr 12 x ab 25.09.20	Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly	Singen; vhs

ITALIENISCH A2

Kursinhalt:

Lernen Sie nach Beendigung der Stufe A1 systematisch weiter. In unseren A2-Kursen 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 unserer Homepage.

Lehrwerke:

Chiaro! A2, Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4

Universitalia, Hueber-Verlag; ISBN 978-3-19-105464-9

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-
005439-8

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
45200	Italienisch A2	Chiaro! 2, ab Lektion 9	129,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 12 x ab 23.09.20«	Rosaria-Sara Virciglio- Mac-Nelly	Hilzingen; Grund- u. Hauptschule
45202	Italienisch A2	Chiaro! A2, ab Lektion 1	108,00€	Mi, 18.35 - 20.05 Uhr 10 x ab 23.09.20«	Alessia Fontaine	Konstanz; vhs
45205	Italienisch A2	Chiaro! 2, ab Lektion 6	119,00€	Di, 09.00 - 10.30 Uhr 11 x ab 29.09.20, Folgekurs: s. unten	Anila Borova	Konstanz; vhs
45205A	Italienisch A2	Chiaro! 2, ab Lektion 8	43,00€	Di, 09.00 - 10.30 Uhr 4 x ab 12.01.21	Anila Borova	Konstanz; vhs
45209	Italienisch A2	Chiaro! A2, ab Lektion 6	123,00€	Di, 18.20 - 19.50 Uhr 12 x ab 22.09.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs
45233	Italienisch A2	Chiaro! A2, ab Lektion 1-2	129,00€	Mi, 08.30 - 10.00 Uhr 12 x ab 23.09.20	Anila Borova	Konstanz; vhs
45237	Italienisch A2	Chiaro! 2, ab Lektion 6-7	119,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 29.09.20	Anila Borova	Konstanz; vhs
45239	Italienisch A2-B1 Auffrischungs- u. Konversations- kurs	A voi la Parola! Wiederholung Stufe A2	86,00€	Di, 16.50 - 18.20 Uhr 8 x ab 06.10.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs
45240	Italienisch A2	Espresso 2, ab Lektion 5	108,00€	Mo, 18.30 - 20.00 Uhr 10 x ab 28.09.20	Volha Herzog	Radolfzell; FHecker- Gymnasium, Neubau
45245	Italienisch A2	Chiaro A2, ab Lektion 1	119,00€	Mi, 08.30-10.00 Uhr 11 x ab 04.11.20	Klaus Haase	Konstanz; vhs
45248	Italienisch A2	Allegro 2, ab Lektion 6	129,00€	Mi, 16.00 - 17.30 Uhr 12 x ab 23.09.20	Immacolata Labella- Gerardi	Radolfzell; vhs
45295	Italienisch A2 Mit Vorkenntnis- sen und Quer- einsteiger	Das Kursbuch wird noch bekannt gegeben	119,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 29.09.20	Kirsten Bisi-Lux	Tengen; Hauptschule

ITALIENISCH AB B1 UND KONVERSATIONSKURSE

Kursinhalt: Italienisch sprechen, verstehen, sich in einfachen und komplexeren Situationen verständlich machen und die eigene Meinung ausdrücken können – darum

geht es in unseren Konversationskursen. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt und vertieft.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail:
 pacilli@vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
45315	Italienisch B1	Chiaro! B1, ab Lektion 9-10	29,00€	Mi, 10.10 - 11.40 Uhr 12 x ab 23.09.20	Anila Borova	Konstanz; vhs
45318	Italienisch B1	Chiaro! B1, ab Lektion 5-6	129,00€	Mo, 09.00 - 10.30 Uhr 12 x ab 21.09.20	Anila Borova	Konstanz; vhs
45328	Italienisch B1	Chiaro! 3, ab Lektion 5	108,00€	Do, 16.00 - 17.30 Uhr 10 x ab 08.10.20	Giulia Agnoli	Konstanz; vhs
45335	Italienisch B1	Allegro 3, ab Lektion 3	129,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 21.09.20	Immacolata Labella-Gerardi	Radolfzell; Städtische Musikschule
45350	Italienisch B1	Insieme B1, ab Lektion 10	108,00€	Di, 18.35 - 20.05 Uhr 10 x ab 29.09.20	Luigi Caro	Singen; vhs
45355	Italienisch B2	Magari 1, ab Lektion 3	129,00€	Di, 09.30 - 11.00 Uhr 12 x ab 22.09.20	Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly	Singen; vhs
45440	Italienisch B2	Für Fortgeschrittene mit guten Sprach- kenntnissen	129,00€	Mi, 08.30 - 10.00 Uhr 12 x ab 23.09.20	Karin Schuler-Mania	Radolfzell; Städtische Musikschule
45450	Italienisch B1/B2 - »Un po` di tutto«	Lektüre nach Absprache	129,00€	Di, 09.30 - 11.00 Uhr 12 x ab 22.09.20	Ingeborg Bernhard	Radolfzell; Städtische Musikschule

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.

Lernmaterialien nach Absprache

Konstanz, Kurs 45400

Giulia Agnoli

12 x Mi ab 23.09.20, 18.00-19.30 Uhr vhs · 134,00 €

ITALIENISCH B1/ B2

Konversationskurs & Wiederholung

Corso di lingua e cultura italiana di livello intermedio e avanzato. In questo corso potrete approfondire le vostre conoscenze della liano sulla base di cinque macro-aree tematiche: Geografia, Società, Arti, Lingua e Storia. Argomenti più elementari e già noti verranno inoltre approfonditi. esercizi online. www.almaedizioni.it/minisiti/nuovomagari

Singen, Kurs 45430 Nuovo Magari, B2 Luigi Caro

10 x Mo ab 28.09.20, 18.30-20.00 Uhr vhs · 108,00 €

.....

ITALIENISCH C 1

Corso avanzato di conversazione

In questo corso approfondiamo insieme diversi aspetti della lingua italiana ampliando il vocabolario e perfezionando bespressione orale.

Konstanz, Kurs 45540

Giuseppe Emmolo 12 x Mi ab 23.09.20, 09.30-11.00 Uhr vhs · 134,00 € inkl. Lernmaterialien

ITALIENISCH A1 FÜR REISE UND URLAUB

Diese Kurse bieten einen leichten und entspannten Einstieg in die italienische Sprache und Alltagskultur. Sie orientieren sich an realistischen Situationen von Reisenden und erhalten Tipps zu sprachlichen und kulturellen Besonderheiten. Viva le Vacanze, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-207243-7.

ITALIENISCH A1 FÜR REISE UND URLAUB

Viva le Vacanze!

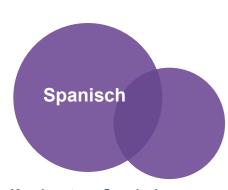
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Konstanz, Kurs 45006

Klaus Haase M.A. 6 x Mi ab 04.11.20, 16.45-18.30 Uhr vhs · 76,00 €

Singen, Kurs 45007

Francesca Guagnano
7 x Mo ab 02.11.20, 19.35-21.15 Uhr
vhs · 84.00 €



Kursberatung Spanisch

Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen. Online-Einstufungstests: www. vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

① Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und nicht in der Kursgebühr enthalten. Die in den Kursen verwendeten Lehrwerke finden Sie in der jeweiligen Niveaustufe.

(i) Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

EINZELUNTERRICHT

Kommunikativer und handlungsorientierter Spanischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Als Präsenzkurs auch zu zweit buchbar.

EINZELUNTERRICHT SPANISCH PRÄSENZUNTERRICHT

Konstanz / Radolfzell / Singen / Stockach 6 Termine nach Absprache à 90 Minuten vhs · 394,00 €

ONLINE-KURS: EINZELUNTERRICHT SPANISCH

5 Termine nach Absprache à 60 Minuten 199,00 €

NEU: ONLINE-KURSE

Neu im Programm: Online-Kurse mit ZOOM

Lernen Sie bequem von zu Hause aus in der Kleingruppe. Voraussetzungen: stabiles Internet, Notebook mit Webcam, Mikrofon und Lautsprecher. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail einen Link zum Kurs.

ONLINE-KURS: SPANISCH A1 FÜR ANFÄNGER Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Andrea Caballero Grellmann Ihr PC, Notebook · 66,00 € Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 48902

5 x Fr ab 09.10.20, 15.00-16.30 Uhr Fortsetzung s. nächster Kurs

ONLINE-KURS: SPANISCH A1 Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3

Digitales Angebot, Kurs 48904 5 x Fr ab 20.11.20, 15.00-16.30 Uhr

.....

ONLINE-KURS: SPANISCH A2 Eñe A2, ab Lektion 3/4

Digitales Angebot, Kurs 48924

Yolanda Pauner Gotor

5 x Di ab 22.09.20, 18.00-19.30 Uhr
Ihr PC, Notebook · 54,00 €

Teilnehmende: 6-10

ONLINE-KURS: SPANISCH A2 Eñe A2, ab Lektion 5

Digitales Angebot, Kurs 48926 Yolanda Pauner Gotor

7 x Di ab 03.11.20, 18.00-19.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 76,00 € Teilnehmende: 6-10

ONLINE-KURS: SPANISCH A2+ Fehler vermeiden

Digitales Angebot, Kurs 48910

Andrea Caballero Grellmann 10 x Fr ab 09.10.20, 17.00-18.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 132,00 € Teilnehmende: 4-6

ONLINE-KURS: SPANISCH A2 Auffrischung +

leichte KonversationAndrea Caballero Grellmann
Ihr PC, Notebook · 44,00 €

Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 48912

5 x Fr ab 09.10.20, 18.45-19.45 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 48914 5 x Fr ab 20.11.20, 18.45-19.45 Uhr

ONLINE-KURS: SPANISCH B1 Auffrischung +

.....

leichte Konversation

Andrea Caballero Grellmann Ihr PC, Notebook · 44,00 € Teilnehmende: 4-6

Digitales Angebot, Kurs 48916

5 x Di ab 06.10.20, 11.00-12.00 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 48918

6 x Di ab 10.11.20, 11.00-12.00 Uhr

.....

ONLINE-KURS: SPANISCH B2 Konversation



Digitales Angebot, Kurs 48920 6 x Mo ab 14.09.20, 18.30-19.30 Uhr

Digitales Angebot, Kurs 48922

6 x Mo ab 02.11.20, 18.30-19.30 Uhr

SPANISCH A1 FÜR REISE & URLAUB

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!

¡BUEN VIAJE! SPANISCH FÜR DIE REISE A1 Für Teilnehmende mit geringen

Bodman-Ludwigshafen, Kurs 48050

Tamara Gómez-Lindenmayer
6 x Sa ab 19.09.20, 09.30-11.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule · 74,00 €
inkl. Lernmaterialien

Fortsetzungskurs möglich

Konstanz, Kurs 48052

Vorkenntnissen

Edelmira Márquez-Burkart 10 x Sa ab 10.10.20, 11.15-13.15 Uhr vhs · 144.00 € + Lernmaterialien

SPANISCH A1 ANFÄNGERKURSE

Kursinhalt:

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt.

Lehrwerk:

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514671-6.

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit. i 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.

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
Rui Siii.	11101	Lem werk/Lextion	Gebuin	Termine	Bozenti-iii	OI t
48902	Online-Kurs: Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1, Fortset- zung s. Kurs 48904	66,00€	Fr, 15.00 - 16.30 Uhr 5 x ab 09.10.20 4-6 TN	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook
48102	Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	119,00€	Do, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 01.10.20	Guadalupe Garrido	Gailingen; Hochrheinschule
48104	Spanisch A1 für Anfänger Intensivkurs	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	132,00€	Di+Do, 18.00 - 20.00 Uhr 8 x ab 01.09.20	Edelmira Márquez-Burkart	Konstanz; vhs
48106	Spanisch A1 für Anfänger Intensivkurs	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	144,00€	Di, 17.45 - 19.45 Uhr 10 x ab 22.09.20	Cristina Díaz Prieto	Konstanz; ThHeuss- Realschule
48108	Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	119,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 28.09.20	Victoria Segura García	Konstanz; vhs
48110	Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	119,00€	Di, 16.00 - 17.30 Uhr 11 x ab 06.10.20	Andrea Caballero Grellmann	Konstanz; vhs
48112	Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	144,00€	Sa, 09.00 - 11.00 Uhr 10 x ab 10.10.20	Edelmira Márquez- Burkart	Konstanz; vhs
48114	Spanisch A1 für Anfänger Intensiv	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	83,00€	Mo, 18.00 - 20.00 Uhr 5 x ab 26.10.20	Victoria Segura García	Konstanz; vhs
48100	Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	129,00€	Mo, 18.15 - 19.45 Uhr 12 x ab 21.09.20	Dr. Jessica López Pinto	Ludwigshafen; Sernatingenschule
48116	Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	140,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 13 x ab 21.09.20	Pedro Serrano Cortés	Singen; vhs
48118	Spanisch A1 für Anfänger	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1	108,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 10 x ab 29.09.20	Silvana Gabriela Luccarelli	Steißlingen; Gemeinschaftsschule

• 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.

1 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 für den Beruf:

Workshops zu bestimmten Themen oder Einzelunterricht mit individueller Terminplanung! Sprechen Sie uns an: 07531/5981-0.

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.vhslandkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

Lehrwerk:

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514671-6

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtli-

chen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Eñe A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- · Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- 1 Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
48904	Online-Kurs: Spanisch A1	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3	66,00€	Fr, 15.00 - 16.30 Uhr 5 x ab 20.11.20 Teilnehmende: 4-6	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook
48150	Spanisch A1	Eñe A1, Lektion 2	119,00€	Mo, 18.25 - 19.55 Uhr 11 x ab 05.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; ThHeuss-Realschule
48152	Spanisch A1	Eñe A1, Lektion 3	108,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x ab 06.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; ThHeuss-Realschule
48154	Spanisch A1	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5	140,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 13 x ab 21.09.20	Edelmira Marquez-Burkart	Konstanz; vhs
48156	Spanisch A1	Eñe A1, ab Lektion 5	89,00€	Di, 19.40 - 21.10 Uhr 11 x ab 29.09.20	Angela Isabel Romero	Konstanz; ThHeuss-Realschule
48158	Spanisch A1	Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6	129,00€	Mo, 19.40 - 21.10 Uhr 12 x ab 21.09.20	Francisca Silva	Konstanz; vhs
48160	Spanisch A1	Eñe A1, ab Lektion 6	140,00€	Do, 18.30 - 20.00 Uhr 13 x ab 24.09.20	Pedro Serrano Cortés	Konstanz; vhs
48162	Spanisch A1	Eñe A1, Lektion 6	129,00€	Mo, 14.30 - 16.00 Uhr 12 x ab 05.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; vhs
48164	Spanisch A1	Eñe A1, ab Lektion 8	140,00€	Do, 20.10 - 21.40 Uhr 13 x ab 24.09.20	Pedro Serrano Cortés	Konstanz; vhs
48166	Spanisch A1	Eñe A1, Lektion 9	108,00€	Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x ab 07.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; ThHeuss-Realschule
48168	Spanisch A1 Auffrischung + leichte Konversation		112,00€	Mo, 18.00 - 20.15 Uhr 6 x ab 14.09.20	Angela Isabel Romero	Konstanz; vhs
48170	Spanisch A1	Eñe A1, ab Lektion 4	119,00€	Mo, 17.30 - 19.00 Uhr 11 x ab 28.09.20	Silvana Gabriela Luccarelli	Radolfzell-Stahringen; Rathaus
48172	Spanisch A1 (Präsenz-/Onlinekurs)	Eñe A1, ab Lektion 7	129,00€	Di, 17.15 - 18.45 Uhr 12 x ab 22.09.20	Kirsten Holzapfel	Radolfzell; FHecker- Gymnasium, Neubau
48174	Spanisch A1	Eñe A1, ab Lektion 4	119,00€	Do, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 01.10.20	Silvana Gabriela Luccarelli	Singen; Robert- Gerwig-Schule

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
48176	Spanisch A1 Intensiv- kurs am Samstag	Eñe A1, Lektion 5/6	124,00€	Sa, 09.30 - 12.30 Uhr 5 x ab 19.09.20	N.N.	Singen; vhs
48169	Spanisch A1 Auffrischung + leichte Konversation	Con gusto nuevo A1 Trainingsbuch	140,00€	Mo, 19.40 - 21.10 Uhr 13 x ab 21.09.20	Pedro Serrano Cortés	Singen; vhs

SPANISCH A2

Kursinhalt: Unsere A2-Kurse sind geeignet Lehrwerk: für Teilnehmende, die bereits über Grund- Eñe A2, Hueber Verlag, kenntnisse verfügen oder den ersten Lehr- ISBN 978-3-19-004220-3 werksband beendet haben. Testen Sie Ihre Kenntnisse mit unserem Online-Einstufungs- Con gusto nuevo A2, Klett Verlag test unter www.vhs-landkreis-konstanz.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer El curso en vivo A2, Klett-Langenscheidt,

ISBN 978-3-12-514677-8

ISBN 978-3-468-48245-8

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
48921	Online-/ Präsenzkurs Spanisch A2	Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1	152,00€	Do, 18.30 - 19.30 Uhr 12 x ab 17.09.20 Minigruppe Präsenztermine: 08.10./ 05.11/26.11./17.12.20	Yolanda Pauner Gotor	Ihr PC, Notebook Gaienhofen; Hermann-Hesse Schule
48222	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 1	119,00€	Mi, 17.30 - 19.00 Uhr 11 x ab 30.09.20	Guadalupe Garrido	Gailingen; Hochrheinschule
48924	Online-Kurs: Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 3/4	54,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 5 x ab 22.09.20	Yolanda Pauner Gotor	Ihr PC, Notebook
48926	Online-Kurs: Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 5	76,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 7 x ab 03.11.20	Yolanda Pauner Gotor	Ihr PC, Notebook
48224	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 4	119,00€	Mo, 19.45 - 21.15 Uhr 11 x ab 28.09.20	Victoria Segura García	Konstanz; vhs
48226	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 6	140,00€	Mo, 14.30 - 16.00 Uhr 13 x ab 21.09.20	Cristina Díaz Prieto	Konstanz; vhs
48928	Online-Kurs: Spanisch A2 Intensivkurs	Eñe A2, Lektion 6+7	105,00€	Di, 18.00 - 20.00 Uhr 6 x ab 10.11.20	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook
48230	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 5	119,00€	Mo, 14.30 - 16.00 Uhr 11 x ab 28.09.20	Gabriela Gómez	Konstanz; vhs
48232	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 1	119,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 30.09.20	Tamara Gómez- Lindenmayer	Ludwigshafen; Sernatingenschule
48234	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 7	129,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 22.09.20	Dr. Jessica López Pinto	Ludwigshafen; Sernatingenschule

SPANIS	SPANISCH A2									
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort				
48236	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 4	119,00€	Di, 17.30 - 19.00 Uhr 11 x ab 29.09.20	Erika Brenner	Moos; Rathaus				
48240	Spanisch A2	Eñe A2, ab Lektion 5	89,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 30.09.20	Zuleica Dreher-Ruíz, Brenda Prottengeier	Stockach; vhs				

SPANIS	CH A2 - AUFFRISCH	UNG UND KONVER	SATION			
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
48910	Online-Kurs: Spanisch A2+ Fehler vermeiden / Grammatik		132,00€	Fr, 17.00 - 18.30 Uhr 10 x ab 09.10.20 Teilnehmende: 4-6	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook
48912	Online-Kurs: Spanisch A2 Auffrischung + leichte Konversation		44,00€	Fr, 18.45 - 19.45 Uhr 5 x ab 09.10.20 Teilnehmende: 4-6	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook
48914	Online-Kurs: Spanisch A2 Auffrischung + leichte Konversation		44,00€	Fr, 18.45 - 19.45 Uhr 5 x ab 20.11.20 Teilnehmende: 4-6	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook
48950	Online-Kurs: Spanisch A2 Auffrischung Intensivkurs	Eñe A2, Lektion 1-5 Fortsetzung s. Kurs 48928	88,00€	Di, 18.00 - 20.00 Uhr 5 x ab 06.10.20 Teilnehmende: 4-6	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook
48252	Spanisch A2+/B1 Auffrischung Intensiv- kurs vor Semesterstart		99,00€	Mo/Mi/Do, 18.30 - 20.30 Uhr 6 Termine ab 07.09.20	Cristina Díaz Prieto	Konstanz; vhs
48254	Spanisch A2 Auffrischung Intensiv- kurs in den Herbstferien		66,00€	Fr/Mo/Di/Mi, 18.00 - 20.00 Uhr 4 Termine ab 23.10.20	Cristina Díaz Prieto	Konstanz; vhs
48256	Spanisch A2+/B1 Conversación	Weitere Informationen auf unserer Homepage	140,00€	Di, 20.10 - 21.40 Uhr 13 x ab 22.09.20	Cristina Díaz Prieto	Konstanz; vhs
48258	Spanisch A2 Auffrischung Gramática y Conversación	Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben	168,00€	Di, 18.30 - 19.30 Uhr 12 x ab 22.09.20 Minigruppe	N.N.	Singen; Robert- Gerwig-Schule

SPANISCH B1

Kursinhalt: Am Ende der Stufe B1 können Lehrwerk: Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Er- Ene B1.2, Hueber Verlag, fahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Ausführliche Informa- El curso en vivo B1, Klett-Langenscheidt, tionen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf unserer Homepage.

Eñe B1.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004221-0

ISBN 978-3-19-004294-4

ISBN 978-3-468-48255-7

Con Gusto B1, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-515010-2

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0 Per E-Mail:
- Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
48300	Spanisch B1.1 Intensivkurs am Samstag	Eñe B1.1, Lektion 1+2 Fortsetzung s. nächster Kurs	72,00€	Sa, 10.00 - 12.00 Uhr 5 x ab 10.10.20	Andrea Caballero Grellmann	Konstanz; vhs
48304	Spanisch B1.1 Intensivkurs am Samstag	Eñe B1.1, Lektion 2+3	72,00€	Sa, 10.00 - 12.00 Uhr 5 x ab 21.11.20	Andrea Caballero Grellmann	Konstanz; vhs
48306	Spanisch B1.1	El curso en vivo B1, Lektion 3	119,00€	Do, 09.00 - 10.30 Uhr 11 x ab 08.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; vhs
48308	Spanisch B1.1	Eñe B1.1, ab Lektion 4	119,00€	Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 23.09.20	Victoria Segura García	Konstanz; vhs
48310	Spanisch B1.1	El curso en vivo B1, Lektion 4	129,00€	Di, 10.45 - 12.15 Uhr 12 x ab 06.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; vhs
48312	Spanisch B1.1	Eñe B1.1, ab Lektion 6	129,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 21.09.20	Francisca Silva	Konstanz; vhs
48314	Spanisch B1.2	El curso en vivo B1, Lektion 7	119,00€	Do, 10.45 - 12.15 Uhr 11 x ab 08.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; vhs
48316	Spanisch B1.2	El curso en vivo B1, Lektion 9	108,00€	Do, 18.30 - 20.00 Uhr 10 x ab 08.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; Th Heuss-Realschule
48318	Spanisch B1.2	El curso en vivo B1, Lektion 10	119,00€	Mo, 20.00 - 21.30 Uhr 11 x ab 05.10.20	Miguel Fresquet Seger	Konstanz; Th Heuss-Realschule
48320	Spanisch B1.2	Con Gusto B1, ab Lektion 5	129,00€	Do, 18.15 - 19.45 Uhr 12 x ab 24.09.20	Dr. Jessica López Pinto	Ludwigshafen; Sernatingenschule



110

SPANIS	SPANISCH B1 – AUFFRISCHUNG								
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort			
48350	Spanisch B1 Auffrischung Con Conversación	In der Kursgebühr enthalten	121,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 30.09.20	Gabriela Gómez	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium			
48352	Spanisch B1 Auffrischung Con Conversación	Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben	140,00€	Do, 11.00 - 12.00 Uhr 10 x ab 01.10.20 Minigruppe	Cristina Díaz Prieto	Konstanz; vhs			
48916	Online-Kurs: Spanisch B1 Auffrischung + leichte Konversation	In der Kursgebühr enthalten	44,00€	Di, 11.00 - 12.00 Uhr 5 x ab 06.10.20 4-6 TN	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook			
48918	Online-Kurs: Spanisch B1 Auffrischung + leichte Konversation	In der Kursgebühr enthalten	53,00€	Di, 11.00 - 12.00 Uhr 6 x ab 10.11.20 4-6 TN	Andrea Caballero Grellmann	Ihr PC, Notebook			

SPANISCH B2

Kursinhalt: 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.

Lehrwerk:

Nuevo Avance 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-174504-2

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung erwünscht?

- Telefonisch unter Tel. 07531/5981-0
- Per E-Mail: muschwitz@vhs-landkreis-konstanz.de
- Online-Einstufungstests finden Sie unter: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
48400	Spanisch B2 Con Conversación	Nuevo Avance 5, ab Lektion 2	119,00€	Do, 18.40 - 20.10 Uhr 11 x ab 24.09.20	Victoria Segura García	Konstanz; vhs
48402	Spanisch B2 Con Conversación	Nuevo Avance 5, ab Lektion 4	124,00€	Mo, 14.45 - 16.15 Uhr 10 x ab 28.09.20 Minigruppe	Victoria Segura García	Konstanz; vhs
48404	Spanisch B2 Con Conversación	Nuevo Avance 5, ab Lektion 5	119,00€	Do, 17.00 - 18.30 Uhr 11 x ab 24.09.20	Victoria Segura García	Konstanz; vhs
48406	Spanisch B2 Conversación y gramática		73,00€	Di, 18.00 - 20.00 Uhr 4 x 29.09./13.10./10.11./15.12.20	Victoria Segura García	Singen; vhs
48920	Online-Kurs: Spanisch B2 Conversación	Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage	53,00€	Mo, 18.30 - 19.30 Uhr 6 x ab 14.09.20 4-6 TN	Yolanda Pauner Gotor	Ihr PC, Notebook
48922	Online-Kurs: Spanisch B2 Conversación	Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage	53,00€	Mo, 18.30 - 19.30 Uhr 6 x ab 02.11.20 4-6 TN	Yolanda Pauner Gotor	Ihr PC, Notebook





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!

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 PRÄSENZUNTERRICHT

Kursort auf Anfrage

6 Termine nach Absprache à 90 Minuten vhs · 394,00 €

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten vhs · 438,00 €

ONLINE-KURS: EINZELUNTERRICHT



5 Termine nach Absprache à 60 Minuten 199,00€

1 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

1 Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

•	-			\sim	ш		1			ъ.	17.7		LT.
-	-	154	/ ^ N	•	-1	-	V		-	.	יייי	-	
		4		_	-	_		_	_	-	ш	_	

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort				
ALTGRIE	ALTGRIECHISCH									
49020	Altgriechisch A1 für Anfänger –Teil 1	Hellas, ab Lektion 1	147,00 €	Di, 14.30 - 16.00 Uhr 7 x ab 15.09.20, Minigruppe	Dr. Elke Franke	Konstanz; vhs				
49022	Altgriechisch A1 für Anfänger – Teil 2	Hella, ab Lektion 6	147,00 €	Di, 14.30 - 16.00 Uhr 7 x ab 03.11.20, Minigruppe	Dr. Elke Franke	Konstanz; vhs				
49024	Altgriechisch für Fortgeschrittene	Hellas, ab Lektion 37	273,00€	Mo, 16.30 - 18.00 Uhr 13 x ab 14.09.20, Minigruppe	Dr. Elke Franke	Konstanz; vhs				
49026	Altgriechisch mit Vorkenntnissen	Hellas, ab Lektion 21	196,00€	Sa, 09.30 - 13.00 Uhr 4 x ab 19.09.20, Minigruppe	Dr. Elke Franke	Konstanz; vhs				
ARABISC	CH CH									

ARABISCH

49028	Arabisch A1- Vorkurs	Fortsetzung s. nächster Kurs	42,00€	Di, 18.00 - 19.00 Uhr 3 x ab 08.09.20, Minigruppe	Rasheed Zaharka	Konstanz; vhs
49030	Arabisch A1 mit sehr geringen Vorkenntnissen	Salam! neu, ab Lektion 1	140,00€	Di, 18.00 - 19.00 Uhr 10 x ab 29.09.20, Minigruppe	Rasheed Zaharka	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49034	Arabisch A1 – intensiv	Salam! neu, ab Lektion 4	140,00€	Sa, 14.00 - 16.00 Uhr 5 x ab 10.10.20, Minigruppe	Rasheed Zaharka	Konstanz; vhs
49038	Arabisch A2 Auffrischung	Lehrbuch des modernen Arabisch, ab Lektion 8	140,00€	Sa, 09.30 - 11.30 Uhr 5 x ab 10.10.20, Minigruppe	Rasheed Zaharka	Konstanz; vhs
49040	Arabisch A2 Auffrischung	Lehrbuch des modernen Arabisch, ab Lektion 9	140,00€	Sa, 09.30 - 11.30 Uhr 5 x ab 14.11.20, Minigruppe	Rasheed Zaharka	Konstanz; vhs

SPRACI	HEN DER WELT							
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort		
BIBLISCH-HEBRÄISCH								
49060	Biblisch-Hebräisch Für Fortgeschrittene		140,00€	Di, 16.45 - 17.45 Uhr 10 x ab 29.09.20, Minigruppe	Dr. Franjo Kovačić	Konstanz; vhs		
CHINESIS	СН							
49100	Chinesisch A1 für Anfänger	Ni Xing, Lektion 1-3	126,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 6 x ab 15.09.20, Minigruppe	Diane Zhao	Konstanz; vhs		
49102	Chinesisch A1 für Anfänger	China entdecken 1, ab Lektion 1	105,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 5 x ab 28.09.20, Minigruppe, Fortsetzung s. nächster Kurs	Meng-Ning Huang	Radolfzell; FHecker- Gymnasium, Neubau		
49104	Chinesisch A1	China entdecken 1, ab Lektion 4	126,00€	Mo, 18.00 - 19.30 Uhr 6 x ab 09.11.20, Minigruppe	Meng-Ning Huang	Radolfzell; FHecker- Gymnasium, Neubau		
49106	Chinesisch A1	Ni Xing, Lektion 4-6	147,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 7 x ab 03.11.20, Minigruppe	Diane Zhao	Konstanz; vhs		
49108	Chinesisch A1	Ni Xing, ab Lektion 6	84,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 4 x ab 29.09.20, Minigruppe	Meng-Ning Huang	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium		
49110	Chinesisch A1	Ni Xing, ab Lektion 8	105,00€	Di, 18.00 - 19.30 Uhr 5 x ab 10.11.20, Minigruppe	Meng-Ning Huang	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium		
49112	Chinesisch A2	Ni Xing, ab Lektion 16	123,00€	Sa, 09.00 - 11.00 Uhr 5 x ab 10.10.20, Minigruppe, Fortsetzung s. nächster Kurs	Meng-Ning Huang	Konstanz; vhs		
49114	Chinesisch A2	Ni Xing, ab Lektion 17	123,00€	Sa, 09.00 - 11.00 Uhr 5 x ab 21.11.20, Minigruppe	Meng-Ning Huang	Konstanz; vhs		
49116	Chinesisch B1	Das neue praktische Chinesisch, Band 3, Lektion 27-29	126,00€	Do, 18.00 - 19.30 Uhr 6 x ab 17.09.20, Minigruppe	Diane Zhao	Konstanz; vhs		
49118	Chinesisch B1	Das neue praktische Chinesisch, Band 3, Lektion 30-32	147,00€	Do, 18.00 - 19.30 Uhr 7 x ab 05.11.20, Minigruppe	Diane Zhao	Konstanz; vhs		
FARSI / P	ERSISCH							
49180	Farsi A1 mit Vorkenntnissen	Lehrwerk wird bekannt gegeben	140,00€	Mi, 18.30 - 19.30 Uhr 10 x ab 30.09.20, Minigruppe	Solaleh Schirasi	Konstanz; vhs		
49182	Farsi A2	Lehrwerk wird bekannt gegeben	219,00€	Mo, 18.00 - 19.00 Uhr 10 x ab 28.09.20, Minigruppe	Solaleh Schirasi	Konstanz; vhs		
49184	Farsi A2	Lehrwerk wird bekannt gegeben	140,00€	Mo, 19.15 - 20.15 Uhr 10 x ab 28.09.20, Minigruppe	Solaleh Schirasi	Konstanz; vhs		

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort		
GRIECHISCH SIEHE NEUGRIECHISCH								
HEBRÄIS	CH / IVRIT							
49220	Hebräisch A1 für Anfänger - Teil 1	Otijot bekef	140,00€	Mi, 18.30 - 19.30 Uhr 10 x ab 16.09.20, Minigruppe	Itay Tsachor	Konstanz; vhs		
49222	Hebräisch A1 für Anfänger - Teil 2	Otijot bekef	56,00€	Mi, 18.30 - 19.30 Uhr 4 x ab 25.11.20, Minigruppe	Itay Tsachor	Konstanz; vhs		
49224	Hebräisch A1	Ivrit bekef, ab Lektion 3/4	175,00€	Mi, 17.00 - 18.15 Uhr 10 x ab 16.09.20, Minigruppe	Itay Tsachor	Konstanz; vhs		
49226	Hebräisch A1	Ivrit bekef, ab Lektion 5	70,00€	Mi, 17.00 - 18.15 Uhr 4 x ab 25.11.20, Minigruppe	Itay Tsachor	Konstanz; vhs		
JAPANIS	СН							
49280	Japanisch A1 für Anfänger / Teil 1	Japanisch im Sause- schritt 1, ab Lektion 1	140,00€	Mo, 18.00 - 20.00 Uhr 5 x ab 21.09.20, Minigruppe	Shoko Toyokawa	Konstanz; vhs		
49282	Japanisch A1 für Anfänger / Teil 2	Japanisch im Sause- schritt 1, ab Lektion 3	168,00€	Mo, 18.00 - 20.00 Uhr 6 x ab 02.11.20, Minigruppe	Shoko Toyokawa	Konstanz; vhs		
49284	Japanisch A1	Japanisch im Sause- schritt 1, ab Lektion 10	119,00€	Do, 19.15 - 20.45 Uhr 11 x ab 01.10.20	Mieko Bauer- Nakamura	Konstanz; ThHeuss- Realschule		
49286	Japanisch A1	Japanisch im Sause- schritt 1, ab Lektion 11	154,00€	Do, 18.00 - 19.00 Uhr 11 x ab 01.10.20, Minigruppe	Mieko Bauer- Nakamura	Konstanz; ThHeuss- Realschule		
KROATIS	СН							
49300	Kroatisch A1	Nema Problema 1, ab Lektion 10	119,00€	Di, 17.30 - 19.00 Uhr 11 x ab 29.09.20	Jovana Nedic	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium		
49302	Kroatisch A2	Nema Problema 2, ab Lektion 2	140,00€	Do, 18.30 - 19.30 Uhr 10 x ab 01.10.20, Minigruppe	Jovana Nedic	Konstanz; vhs		
LATEIN								
49400	Latein A1 für Anfänger	Lingua Latina (Klett), ab Lektion 1	140,00€	Di, 16.30 - 17.30 Uhr 10 x ab 15.09.20, Minigruppe	Dr. Elke Franke	Konstanz;		
49402	Latein A1	Lingua Latina (Klett), ab Lektion 5	140,00€	Mo, 15.00 - 16.00 Uhr 10 x ab 21.09.20, Minigruppe	Dr. Elke Franke	Konstanz;		
49404	Latein A1	Cursus novus com- pactus, ab Lektion 19	219,00€	Do, 16.00 - 17.00 Uhr 10 x ab 01.10.20, Minigruppe	Wilhelm van Aaken	Konstanz; vhs		
49406	Latein A2	Cursus novus compactus 1, ab Lektion 65	98,00€	Fr, 16.30 - 17.30 Uhr 7 x ab 18.09.20, Minigruppe	Franz-Josef Glanzmann	Konstanz; vhs		
49408	Latein B1	Cursus Novus Compactus 1, ab Lektion 75	98,00€	Fr, 20.00 - 21.00 Uhr 7 x ab 18.09.20, Minigruppe	Franz-Josef Glanzmann	Konstanz; vhs		

SPRAC	HEN DER WELT					
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
LATEIN						
49410	Latein Leseseminar	Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage	58,00€	Sa, 09.00 - 16.00 Uhr 1 x ab 19.09.20, 2 Stunden Mittagspause	Franz-Josef Glanzmann	Konstanz; vhs
NEUGRIE	ЕСНІЅСН					
49460	Neugriechisch A1 für Anfänger	Jassou! A1/A2, ab Lektion 1	129,00€	Di, 20.10 - 21.40 Uhr 12 x ab 22.09.20	Dr. Theodoros Tsoukalas	Konstanz; vhs
49462	Neugriechisch A1	Jassu! A1/A2, ab Lektion 5	140,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 13 x ab 23.09.20	Dr. Theodoros Tsoukalas	Konstanz; vhs
49464	Neugriechisch A1	Kalimera neu, ab Lektion 11	168,00€	Mo, 18.00 - 19.00 Uhr 12 x ab 28.09.20, Minigruppe	Iro Gaschzik- Dimitrakopou- Iou	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49466	Neugriechisch A2	Griechisch heute 1+1, Geschichten Stufe 1-2	119,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 29.09.20	Iro Gaschzik- Dimitrakopou- Iou	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49468	Neugriechisch A2	Xerete Ellinika, ab Lektion 1	262,00€	Mi, 20.15 - 21.15 Uhr 12 x ab 23.09.20, Minigruppe	Dr. Theodoros Tsoukalas	Konstanz; vhs
49470	Neugriechisch B2	Griechisch heute 2+2,	79,00€	Mi, 18.30 - 19.30 Uhr 11 x ab 30.09.20	Iro Gaschzik- Dimitrakopou- Iou	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49472	Neugriechisch B2	Geschichten Stufe 3-4	210,00€	Sa, 10.45 - 12.15 Uhr 10 x ab 19.09.20, Minigruppe	Dr. Theodoros Tsoukalas	Radolfzell; vhs
49474	Neugriechisch C1	Kleine Texte aus der neuen griechischen Literatur	140,00€	Do, 18.15 - 19.15 Uhr 10 x ab 01.10.20, Minigruppe	Iro Gaschzik- Dimitrakopou- lou	Konstanz; ThHeuss- Realschule
POLNISC	н					
49500	Polnisch A1 für Anfänger	Razem, ab Lektion 1	126,00€	Do, 18.30 - 19.30 Uhr 9 x ab 15.10.20, Minigruppe	Karolina Fastyn-Pleger	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
49502	Polnisch A1	Razem, ab Lektion 8	168,00€	Di, 19.10 - 20.10 Uhr 12 x ab 22.09.20, Minigruppe	Katarzyna Parys-Falken- burger	Singen; vhs
49504	Polnisch A2	Witam, ab Lektion 10	168,00€	Di, 18.00 - 19.00 Uhr 12 x ab 22.09.20, Minigruppe	Katarzyna Parys-Falken- burger	Singen; vhs
49506	Polnisch B1	Hurra!!!, ab Lektion 5	154,00 €	Do, 18.45 - 19.45 Uhr 11 x ab 24.09.20, Minigruppe	Katarzyna Parys-Falken- burger	Singen; vhs

Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
POLNISC	н					
49950	Online-Kurs: Polnisch A1 für Anfänger	Razem, ab Lektion 1	80,00€	Mi, 19.30 - 20.30 Uhr 7 x ab 04.11.20 Teilnehmende: 3-5	Katarzyna Parys-Falken- burger	Ihr PC, Notebook
49952	Online-Kurs: Polnisch A2	Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben	80,00€	Mi, 18.30 - 19.30 Uhr 7 x ab 04.11.20 Teilnehmende: 3-5	Karolina Fastyn-Pleger	Ihr PC, Notebook
PORTUG	IESISCH					
49550	Portugiesisch/ Brasilianisch A1 für Anfänger	Oi Brasil, ab Lektion 1	119,00€	Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 30.09.20	Rosa Maria Carreira Loos	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
49552	Portugiesisch A1	Passaporte para o Portugues, ab Lektion 8	129,00€	Mo, 18.30 - 20.00 Uhr 12 x ab 28.09.20	Fernanda Sequeira Wenger	Singen; vhs
RUMÄNIS	SCH .					
49600	Rumänisch A1 für Anfänger	Lehrbuch der rumänischen Sprache, ab Lektion 1	112,00€	Di, 16.15 - 17.15 Uhr 8 x ab 20.10.20, Minigruppe	Andreea Flavia Cirlan	Konstanz; vhs
49602	Rumänisch A1 für Fortgeschrittene	Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben	112,00€	Di, 15.00 - 16.00 Uhr 8 x ab 20.10.20, Minigruppe	Andreea lavia Cirlan	Konstanz; vhs
RUSSISC	н					
49700	Russisch A1 für Anfänger	Otlischno! aktuell A1, ab Lektion 1	129,00€	Do, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 01.10.20	Ksenia Mack	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
49702	Russisch A1 für Anfänger	Otlischno! aktuell A1, ab Lektion 1	108,00€	Fr, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x ab 02.10.20	Elena Dietz	Singen; vhs
49703	Russisch A1	Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 3	129,00€	Fr, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 18.09.20	Anastasia Arslan	Konstanz; vhs
49704	Russisch A1	Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 5	140,00€	Mo, 19.40 - 20.40 Uhr 10 x ab 28.09.20, Minigruppe	Tatiana Smorodina	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49706	Russisch A1	Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 11	140,00€	Mi, 18.00 - 19.00 Uhr 10 x ab 30.09.20, Minigruppe	Anastasia Arslan	Konstanz; Ellenrieder- Gymnasium
49708	Russisch A2	Otlitschno! aktuell A2, ab Lektion 3	119,00€	Mi, 18.30 - 20.00 Uhr 11 x ab 23.09.20	Elena Dietz	Singen; vhs
49710	Russisch A2	Russisch mit System, ab Lektion 12	129,00€	Do, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x ab 01.10.20	Anastasia Arslan	Konstanz; vhs
49712	Russisch A2	Otlitschno! aktuell A2, ab Lektion 12	140,00€	Mo, 18.30 - 19.30 Uhr 10 x ab 28.09.20, Minigruppe	Elena Dietz	Singen; vhs

SPRAC	HEN DER WELT					
Kursnr.	Titel	Lehrwerk/Lektion	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
RUSSISC	н					
49714	Russisch A2	Russisch in 30 Tagen, ab Lektion 20	140,00€	Di, 16.45 - 18.15 Uhr 13 x ab 15.09.20, Minigruppe	Anush Yeghiazaryan	Konstanz; vhs
49716	Russisch A2	Russisch in 30 Tagen, ab Lektion 20	140,00€	Di, 18.30 - 20.00 Uhr 13 x ab 15.09.20	Anush Yeghiazaryan	Konstanz; vhs
49718	Russisch Lektüre + Konversation		108,00€	Mo, 19.00 - 20.30 Uhr 10 x ab 28.09.20	Ute Wientges- Zeidler	Konstanz; ThHeuss- Realschule
SCHWED	ISCH					
49800	Schwedisch A1 für Anfänger	Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 1	119,00€	Do, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 01.10.20	Barbara Schreyer	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49802	Schwedisch A1 für Anfänger Intensivkurs	Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 1	76,00€	Di, 18.00 - 20.00 Uhr 7 x ab 03.11.20	Dr. Markéta Barth	Radolfzell; FHecker- Gymnasium
49804	Schwedisch A1	Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 5/6	129,00€	Mo, 19.40 - 21.10 Uhr 12 x ab 21.09.20	Barbara Schreyer	Konstanz; vhs
49806	Schwedisch A1 Intensivkurs	Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 6	174,00€	Mi, 18.00 - 20.00 Uhr 12 x ab 23.09.20	Dr. Markéta Barth	Radolfzell; FHecker- Gymnasium
49808	Schwedisch A1 Intensivkurs	Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 10/11	172,00€	Fr, 18.00 - 20.00 Uhr 12 x ab 25.09.20	Dr. Markéta Barth	Radolfzell; vhs
49810	Schwedisch B1	Rivstart B1-B2, ab Lektion 8	140,00€	Mi, 18.00 - 19.00 Uhr 10 x ab 30.09.20, Minigruppe	Silvia Thalemann	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49812	Schwedisch B1	Tala Svenska B1-B2 Lektüre + Konversation	84,00€	Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 11 x ab 30.09.20	Malin Bein	Konstanz; ThHeuss- Realschule
49814	Schwedisch B2/C1		129,00€	Di, 20.10 - 21.40 Uhr 12 x ab 22.09.20	Thomas Toenniessen	Stockach; vhs
TSCHEC	HISCH					
49850	Tschechisch A1 für die Reise		126,00€	Sa, 09.00 - 12.00 Uhr 3 x ab 14.11.20, Minigruppe	Dr. Markéta Barth	Radolfzell; vhs
TÜRKISC	Н					
49860	Türkisch A1 für die Reise		112,00€	Sa, 09.00 - 11.00 Uhr 4 x ab 19.09.20, Minigruppe	Arzu Dillioglu	Konstanz;





Beruf & Karriere

Zertifikatslehrgänge ······	122
Kommunikation,	
Führungskompetenzen,	
Arbeitstechniken ·····	123
Rechnungswesen ·····	125
Kaufmännische Weiterbildung online ·····	12
EDV-Kurse online ·····	127
Datensicherheit ······	128
Smartphone, iPhone, Tablet ·····	128
EDV-Beratung & Einzelcoaching	128
Computer-Grundlagen ·····	129
Microsoft Office-Programme ······	130
Electronic Publishing ·····	132
Weitere Kurse ·····	133



IN UNSEREN KURSEN ZUR **BERUFLICHEN BILDUNG**

- stärken Sie Ihr berufliches Profil
- lungskompetenz weiter
- können Sie anerkannte Zertifikate und Qualifikationsnachweise erwerben
- Iernen Sie den kompetenten Umgang mit aktuellen Computerprogrammen und Neuen Medien.

ANSPRECHPARTNERIN

Dr. Birgit Waibel-Kolle

C 07731/9581-44

waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

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

**** 07731/9581-44

waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

Bildungszeitangebote an der vhs Landkreis Konstanz e.V.

50304 Business-Rhetorik Mi, 20.01.21 Konstanz; vhs 123 50310 Professionell Kritik geben und nehmen Di, 06.10.20 Radolfzell; vhs 123 50312 Schwierige Situationen im Beruf souverän meistern Mi, 18.11.20 Konstanz; vhs 123 50314 Kritikgespräche mit Mitarbeitenden führen Do, 22.10.20 Radolfzell; vhs 123 50318 Gelassen bleiben bei Stress und Hektik Di, 10.11.20 Konstanz; vhs 124 50320 Zeit- und Selbstmanagement Di, 15.12.20 Konstanz; vhs 124 51446 Excel kompakt fürs Büro Mi, 14.10.+21.10. 20 Konstanz; vhs 131 51453 Excel: Reporting Fr, 16.10.20 Konstanz; vhs 131 51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20	Kurs	Titel	Termin	Kursort	Seite
Schwierige Situationen im Beruf souverän meistern Mi, 18.11.20 Konstanz; vhs 123 50314 Kritikgespräche mit Mitarbeitenden führen Do, 22.10.20 Radolfzell; vhs 123 50318 Gelassen bleiben bei Stress und Hektik Di, 10.11.20 Konstanz; vhs 124 50320 Zeit- und Selbstmanagement Di, 15.12.20 Konstanz; vhs 124 51446 Excel kompakt fürs Büro Mi, 14.10.+21.10. 20 Konstanz; vhs 131 51453 Excel: Reporting Fr, 16.10.20 Konstanz; vhs 131 51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	50304	Business-Rhetorik	Mi, 20.01.21	Konstanz; vhs	123
50314 Kritikgespräche mit Mitarbeitenden führen Do, 22.10.20 Radolfzell; vhs 123 50318 Gelassen bleiben bei Stress und Hektik Di, 10.11.20 Konstanz; vhs 124 50320 Zeit- und Selbstmanagement Di, 15.12.20 Konstanz; vhs 124 51446 Excel kompakt fürs Büro Mi, 14.10.+21.10. 20 Konstanz; vhs 131 51453 Excel: Reporting Fr, 16.10.20 Konstanz; vhs 131 51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	50310	Professionell Kritik geben und nehmen	Di, 06.10.20	Radolfzell; vhs	123
50318 Gelassen bleiben bei Stress und Hektik Di, 10.11.20 Konstanz; vhs 124 50320 Zeit- und Selbstmanagement Di, 15.12.20 Konstanz; vhs 124 51446 Excel kompakt fürs Büro Mi, 14.10.+21.10. 20 Konstanz; vhs 131 51453 Excel: Reporting Fr, 16.10.20 Konstanz; vhs 131 51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	50312	Schwierige Situationen im Beruf souverän meistern	Mi, 18.11.20	Konstanz; vhs	123
50320 Zeit- und Selbstmanagement Di, 15.12.20 Konstanz; vhs 124 51446 Excel kompakt fürs Büro Mi, 14.10.+21.10. 20 Konstanz; vhs 131 51453 Excel: Reporting Fr, 16.10.20 Konstanz; vhs 131 51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	50314	Kritikgespräche mit Mitarbeitenden führen	Do, 22.10.20	Radolfzell; vhs	123
51446 Excel kompakt fürs Büro Mi, 14.10.+21.10. 20 Konstanz; vhs 131 51453 Excel: Reporting Fr, 16.10.20 Konstanz; vhs 131 51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	50318	Gelassen bleiben bei Stress und Hektik	Di, 10.11.20	Konstanz; vhs	124
51453 Excel: Reporting Fr, 16.10.20 Konstanz; vhs 131 51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	50320	Zeit- und Selbstmanagement	Di, 15.12.20	Konstanz; vhs	124
51454 Excel: Komplexe Formeln und Funktionen Fr, 06.11.20 Konstanz; vhs 131 51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	51446	Excel kompakt fürs Büro	Mi, 14.10.+21.10. 20	Konstanz; vhs	131
51455 Excel: Makros schreiben Mi, 02.12.20 Konstanz; vhs 131 51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	51453	Excel: Reporting	Fr, 16.10.20	Konstanz; vhs	131
51456 Excel: PIVOT-Techniken Do, 10.12.20 Konstanz; vhs 131 51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	51454	Excel: Komplexe Formeln und Funktionen	Fr, 06.11.20	Konstanz; vhs	131
51457 Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel Mo-Mi, 07.12-09.12.20 Singen; vhs 131 51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	51455	Excel: Makros schreiben	Mi, 02.12.20	Konstanz; vhs	131
51470 Outlook Mi, 27.01.21 Konstanz; vhs 132	51456	Excel: PIVOT-Techniken	Do, 10.12.20	Konstanz; vhs	131
,	51457	Betriebswirtschaftliche Auswertungen mit Excel	Mo-Mi, 07.12-09.12.20	Singen; vhs	131
51471 Outlook Fr, 16.10.20 Singen; vhs 132	51470	Outlook	Mi, 27.01.21	Konstanz; vhs	132
	51471	Outlook	Fr, 16.10.20	Singen; vhs	132

ESF FACHKURSFÖRDERUNG

Sie können eine Ermäßigung der Kursgebühr von 30-70% beantragen. Die Fördervoraussetzungen finden Sie auf der hinteren Umschlagseite. Bitte beachten Sie: Aufgrund der auslaufenden ESF-Förderperiode und des schon weitgehend ausgeschöpften ESF-Förderbudgets ist nicht sicher, ob für alle Kurse bzw. Teilnehmenden eine ESF-Fachkursförderung zur Verfügung gestellt werden kann. Die Förderung wird nach Eingang der Anmeldungen ge-

Ansprechpartnerin

Dr. Birgit Waibel-Kolle

**** 07731/9581-44

waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

Geförderte Fachkurse an der vhs Landkreis Konstanz e.V.

Kurs	Titel	Beginn	Kursort	
50000	Professionelles Office-Management (IHK)	Fr, 15.01.21	Singen; vhs	122
50002	Office-Anwender mit Office 2019 (IHK)	Sa, 07.11.20	Singen; vhs	122

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.







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 **C** 07731/9581-44 ✓ waibel-kolle@vhs-landkreis-konstanz.de

Weiterbildungsberatung



Uwe Donath \(07732/89348-61 ✓ donath@vhs-landkreis-konstanz.de

ANSPRECHPARTNER

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.

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie

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 Inwhh de www.fortbildung-bw.de

ZERTIFIKATSLEHRGANG

PROFESSIONELLES OFFICE-MANAGEMENT

IHK-Lehrgang mit Abschlusstest

Kommunikative Techniken und ein realistisches Zeitmanagement erleichtern es Ihnen, Ihren dichten Büroalltag erfolgreich zu bewältigen. Sie bekommen viele Praxistipps, um die täglichen Abläufe zu strukturieren, Aufgaben zu organisieren, effektiv zu kommunizieren und den Überblick zu behalten: Bessere Planung, weniger Stress.

Voraussetzungen:

gute Deutschkenntnisse

Singen, Kurs 50000

Gunna Schiprowski

vhs · 520.00 €

4 x Fr, ab 15.01.21, 18.00-21.00 Uhr 4 x Sa, ab 16.01.21, 09.00-16.00 Uhr So, 07.02.21, 10.00-11.30 Uhr (Test)

ESF-Fachkursförderung möglich (30-70% Ermäßigung)

OFFICE- ANWENDER (OFFICE 2019)

IHK-Lehrgang

Praktische EDV-Kenntnisse sind für die effiziente Büroarbeit unerlässlich. Sie erlernen die Grundfunktionen von Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Dateiablage in Windows, Tricks für einen schnellen Zugriff auf Programme und Dateien und die Erstellung von Vorlagen und Bausteinen.

Voraussetzungen: sichere PC- und Windows-Grundkenntnisse

Singen, Kurs 50002

Ulrike Brüggemann Dipl.-Volkswirtin, Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH) 6 x Sa, ab 07.11.20, 08.45-15.45 Uhr So, 13.12.20, 10.00-11.30 Uhr (Test) vhs · 520.00 €

ESF-Fachkursförderung möglich (30-70% Ermäßigung)

NATURPÄDAGOGIK & NATURWISSEN VERMITTELN

IHK

vhs & Naturschule Region Bodensee

Diese Weiterbildung bringt Ideen mit moderner Methodik und Naturdidaktik in den Kindergarten- bzw. Grundschulalltag. Naturerlebnisstunden sollen Kindern das Staunen über Naturphänomene ermöglichen, die Beobachtungsgabe soll geschult werden. Der Naturpädagogische Ansatz erfüllt etliche Felder der Bildungsmatrix des Orientierungsplanes (OP). Die Weiterbildung ist an zwei Naturkindergruppen des BUND gekoppelt

Finanzierungshilfe durch Bildungsprämie möglich. Bitte wenden Sie sich an Herrn Sauermann, 07531/5981-56.

Konstanz, Kurs 50005

Naturschule Region Bodensee e. V. Sa, 16.01.21, 15.00-17.30 Uhr Koordinierungstreffen, vhs Konstanz 7 x Sa, 23.01./27.02./27.03./24.04./15.05./ 26.06./17.07.21, 10.00-15.00 Uhr (Praxis) 7 x So, 24.01./28.02./28.03./25.04./16.05./ 27.06./18.07.21, 09.30-16.30 Uhr (Seminar) vhs · 810,00 €

INFOTERMIN: NATURPÄDAGOGIK & NATURWISSEN VERMITTELN

vhs & Naturschule Region Bodensee

Die Anmeldung zum Infotermin ist aus logistischen Gründen erforderlich! Unter www. naturschule-region-bodensee.de können Sie das Programm der Naturschule einsehen und Kontakt aufnehmen.

Konstanz, Kurs 50004

Naturschule Region Bodensee e. V. Fr. 13.11.20. 19.30-21.00 Uhr vhs · gebührenfrei

KOMMUNIKATION. FÜHRUNGSKOMPETENZEN. ARBEITSTECHNIKEN

PRESSEARBEIT FÜR EINSTEIGER

Wir machen Schlagzeilen!

Mit gezielter Pressearbeit können auch Existenzgründer, kleine Firmen und Vereine auf sich aufmerksam machen. In diesem Basiskurs lernen Sie, eine Pressemitteilung schlüssig und interessant zu formulieren und mit Bildern zu unterstützen. In praktischen Übungen werden die Kenntnisse vertieft. Sie schreiben eine Meldung und eine Pressemitteilung. Bitte mitbringen: Anzeigen- und Amtsblätter, Zeitung, Magazine etc., Schreibutensilien

Konstanz, Kurs 50300

Doris Burger, Journalistin, freie Redakteurin Sa, 24.10.20, 10.00-15.30 Uhr vhs · 64,00 €

.....

ONLINE-KURS: PROFESSIONELLES TEXTEN FÜR WEBSEITEN UND SOZIALE MEDIEN

Sie wollen Ihre Firma oder Dienstleistung über eine Webseite oder die sozialen Medien darstellen und benötigen das richtige Handwerkszeug? In diesem Online-Kurs erlernen Sie in Theorie und Praxis die richtigen und wichtigen Techniken, um gute Texte fürs Internet selbst zu schreiben.

Digitales Angebot, Kurs 50302

Gregor Moser, Pressesprecher 7 x Mi, ab 14.10.20, 19.00-20.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 168,00 €

Sie arbeiten online mit einem für Sie kostenlosen Konferenz-Tool. Durch theoretischen Input sowie eigene Übungsphasen ist der Unterricht abwechslungsreich gestaltet. Sie benötigen einen PC/Laptop (mit Kamera, falls gewünscht), mit Lautsprecher und Mikrofon oder Headset, einen Bildschirm (kein Tablet/Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung.

.....

BUSINESS-RHETORIK TEIL 1

Überzeugend präsentieren, überzeugend vortragen. Das sind die Aufgaben, die zu Ihren fachlichen Qualifikationen zusätzlich erwartet werden, sobald Sie die Führungsebene betreten wollen oder bereits dort angekommen sind: Körpersprache, Mimik, Gestik / überzeugendes Auftreten / positive und motivierende Sprechform / Aufbau einer Rede/Vortrags/Präsentation / Argumente finden und gut verpacken.

Konstanz, Kurs 50304

Gunna Schiprowski Mi, 20.01.21, 09.00-16.00 Uhr vhs · 96,00 €

Bildungszeit möglich

VERSTANDEN WERDEN

..... KOMMUNIKATION: VERSTEHEN UND

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

Konstanz, Kurs 50306

Petra Johannsen, Dipl. Ing. & Coach Sa, 07.11.20, 09.00-16.00 Uhr vhs · 96.00 €

.....

ACHTSAME KOMMUNIKATION IM BERUFLICHEN ALLTAG

Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil des beruflichen Miteinanders und trägt wesentlich zum Betriebsklima bei. Es geht darum, auf Augenhöhe miteinander zu sprechen, auch über unangenehme Punkte oder Fehler. und am Ende zu einer Win-Win-Situation zu kommen. Wie Kommunikation und Feedback gelingen kann, egal ob zu Vorgesetzten, Kollegen oder Teammitgliedern, wird in diesem Seminar erarbeitet und trai-

Konstanz, Kurs 50308

Klaus Poppenberg, Business-Coach Sa. 21.11.20. 09.00-16.00 Uhr vhs · 96.00 €

PROFESSIONELL KRITIK **GEBEN UND NEHMEN**

Kritik zu äußern, fällt oft im Berufsalltag schwer - aus Angst, den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. Sie lernen, 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 mit Beispielen aus dem Alltag.

Radolfzell, Kurs 50310

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin Di. 06.10.20. 08.30-16.30 Uhr vhs · 104,00 €

1 Bildungszeit möglich

SCHWIFRIGE SITUATIONEN IM BERUF SOUVERÄN MEISTERN

Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie in schwierigen Situationen Ruhe bewahren können. Sie üben, sich so auszudrücken, dass Missverständnisse vermieden werden, klar zu kommunizieren, was Ihnen wichtig ist, Ihr Gegenüber zu verstehen sowie für sich einzustehen und für sich zu sorgen. Dabei geht es um Klarheit über Ihre Haltung und Bedürfnisse. Ein praxisnahes Seminar mit Inputs und Übungen zu Situationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden

Konstanz, Kurs 50312

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin Mi, 18.11.20, 09.00-17.00 Uhr vhs · 104,00 €

Bildungszeit möglich

KRITIKGESPRÄCHE MIT MITARBEITENDEN 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.

Radolfzell, Kurs 50314

Gunna Schiprowski

125

Do, 22.10.20, 09.00-16.00 Uhr vhs · 96,00 €

Bildungszeit möglich

ZUM ERSTEN MAL CHEF/-IN

Was erwarten Vorgesetzte und Mitarbeitende? 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 Iernen unterschiedliche Methoden kennen, diskutieren Möglichkeiten, wie Sie Ihren eigenen Weg finden, um als Vorgesetzte/r erfolgreich zu sein.

.....

Konstanz, Kurs 50316

Gunna Schiprowski Di+Do, 01.12./03.12.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 96,00 €

GELASSEN BLEIBEN BEI STRESS UND HEKTIK

Unser Alltag hält uns oft ganz schön »auf Trab«. Das anhaltende Gefühl, gehetzt zu sein, belastet und kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Doch wir können einiges tun, um mit Aufgaben, Terminen und Erwartungen besser umzugehen. Mehr Gelassenheit, weniger Druck: lernen Sie in diesem Seminar für Sie passende Methoden kennen, die Sie sofort nutzen können.

Konstanz, Kurs 50318

Gunna Schiprowski Di, 10.11.20, 09.00-16.00 Uhr vhs · 96,00 €

Bildungszeit möglich

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

.....

Mehr Aufgaben in weniger Zeit meistern, ein eng getakteter Tagesablauf: gutes Zeitund Selbstmanagement hilft, den Überblick
zu behalten und sinnvoll zu planen. Im
Fokus stehen Techniken, Strukturen und
Prozesse, die Sie dabei unterstützen. Mit
ganz einfachen Methoden erreichen Sie
Ihre Ziele leichter und gewinnen dazu noch
»Luft« für Unvorhersehbares.

Konstanz, Kurs 50320

Gunna Schiprowski Di, 15.12.20, 09.00-16.00 Uhr vhs · 96.00 €

Bildungszeit möglich

KOMPETENT AM TELEFON

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Haltung und Einstellung Ihr Telefonverhalten beeinflussen, wie wichtig Körpersprache auch am Telefon ist, wie Sie freundlich und kompetent wirken und wie Sie auch mit unangenehmen Situationen souverän umgehen können.

Radolfzell, Kurs 50322

Gunna Schiprowski Do, 05.11.20, 18.00-21.00 Uhr vhs · 115,00 €

PROTOKOLLIEREN LEICHT(ER) GEMACHT

Protokollführen – eine meist nicht sehr geliebte Aufgabe. Was gehört hinein? Welche Form ist geeignet? Wie wird ein Protokoll gestaltet und gegliedert? Wie kann man es als Arbeitsmittel und Management-Instrument einsetzen? Und wie schafft man es, alles Wesentliche zu erfassen und gut wiederzugeben? Sie erhalten praxisnahe Tipps, die Ihnen das Protokollieren erleichtern.

Stockach, Kurs 50324

Gunna Schiprowski Di, 08.12.20, 18.00-21.00 Uhr Goldäckerschule · 115,00 €

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.

Singen, Kurs 50326

Gunna Schiprowski 2 x Di, ab 06.10.20, 09.00-13.30 Uhr vhs · 144.00 €

Bitte beachten Sie: Die folgenden Kurse finden online statt. Sie arbeiten mit einem für Sie kostenlosen Konferenz-Tool. Durch theoretischen Input sowie eigene Übungsphasen ist der Unterricht abwechslungsreich gestaltet. Sie benötigen einen PC/Laptop (mit Kamera, falls gewünscht), mit Lautsprecher und Mikrofon oder Headset, einen Bildschirm (kein Tablet/Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung.

ONLINE-KURS: PROJEKT-MANAGEMENT LEICHT GEMACHT

Sie planen und organisieren private Aufgaben wie einen einmaligen Urlaub, einen Umbau oder ein berufliches Event oder Projekt? Ausgehend vom Projekt und dessen Ziele lernen Sie die theoretischen Grundlagen des Projektmanagements kennen und wenden diese auf Praxisbeispiele oder Ihr eigenes Projekt an.

Digitales Angebot, Kurs 50328

Ralph Rundel
Mi, 13.01.21, 09.00-13.00 Uhr
Ihr PC, Notebook · 95,00 €

.00 Uhr .00 €

ONLINE-KURS: SKETCHNOTES

.....

Selbstgezeichnete Sketchnotes und Visualisierungen unterstützen die Erinnerung und helfen beim Lernen. In Präsentationen sind Sketchnotes ein echter Hingucker und regen zur Auseinandersetzung mit den Inhalten an. Der Einsatz von Sketchnotes unterstützt Sie, positiv aufzufallen, Kreativität wiederzuentdecken, neue Ideen zu entwickeln und zu strukturieren und besser verstanden zu werden. Zeichenkenntnisse sind nicht nötig. Mit einfachen Formen werden Inhalte mit den passenden Bildern kombiniert.

Bitte mitbringen: Stift und Papier

Digitales Angebot, Kurs 50330 Franziska Panter Mi, 21.10.20, 18.30-19.30 Uhr Ihr PC, Notebook · 22,00 €



ONLINE-KURS: NEUE WEGE DER MITARBEITERGEWINNUNG ÜBER FACEBOOK, INSTAGRAM & CO.

......

Tipps für einen gelungenen Einstieg

Wie nutzen Sie die gängigen Social-Media-Kanäle für Ihre Mitarbeitersuche effektiv? Welche Regeln sind zu beachten? Wie groß ist der Aufwand? Wie kann der Erfolg gemessen werden? Sie erhalten praxisnahe Tipps und Umsetzungsideen. Unsicherheiten im Umgang mit den neuen Medien werden abgebaut.

Digitales Angebot, Kurs 50500

Elke Schellinger, Social Media Trainerin 2 x Mi ab 23.09.20, 18.00-21.00 Uhr Ihr PC, Notebook · 96.00 €

ONLINE-KURS: MIT FACEBOOK-UND INSTAGRAM-WERBUNG KUNDEN UND MITARBEITER GEWINNEN

Mit Facebook- und/oder Instagram-Ads können Sie mit kleinem Budget genau die Menschen ansprechen, die für Ihre unternehmerischen Ziele relevant sind. Wie funktionieren diese Ads? Wie zieht man den maximalen Nutzen daraus? Welche Fehler kann man vermeiden, um kein Geld zu verschenken? Diese und weitere Fragen werden geklärt. Nach dem Kurs können Sie einfache Werbeanzeigen selbst erstellen.

Voraussetzungen: Facebook-Konto

Digitales Angebot, Kurs 50501

Elke Schellinger, Social Media Trainerin 2 x Do ab 15.10.20, 18.00-21.00 Uhr Ihr PC, Notebook · 96,00 €

RECHNUNGSWESEN

EINKOMMENSTEUERERKLÄRUNG

Sie lernen theoretisch und auch praxisnah anhand der Formulare, was bei der Fertigung einer Einkommensteuerklärung wichtig und notwendig ist: Sonderausgaben / außergewöhnliche Belastungen / Kinderfreibeträge / 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.

Singen, Kurs 50600

Volker Riechert Fr, 29.01.21, 15.15-21.00 Uhr vhs · 80.00 €

EINFÜHRUNG IN LEXOFFICE

Rechnungs- und Buchhaltungsprogramm für Selbstständige, Kleinunternehmer und Vereine

.....

Mit lexoffice können Sie Angebote und Rechnungen erstellen, ein Kassenbuch führen, Belege buchen oder Ausgaben kategorisieren. Sie haben Einnahmen und Ausgaben im Blick und durch Schnittstellen zu Elster und Datev sind Meldungen an Finanzamt und Steuerberater schnell erstellt und übermittelt. Sie lernen anhand eines Beispiels die Funktionen des Rechnungs- und Buchhaltungsprogramms kennen. Als vhs-Kursteilnehmende können Sie lexoffice 12 Monate kostenfrei nutzen.

Konstanz, Kurs 50610

Marion Degenkolb Mo+Mi+Fr, 30.11./02.12./04.12.20 18.15-21.30 Uhr vhs · 102.00 €

KAUFMÄNNISCHE WEITER-BILDUNG ONLINE: DAS XPERT BUSINESS LERNNETZ

Sie sind über das Internet live live mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen so am Unterricht eines Fachdozenten teil. Dabei können Sie jederzeit Fragen stellen. Das Geschehen im virtuellen Klassenraum wird aufgezeichnet, so dass Sie sich zu jedem Kursabend im Nachgang das entsprechende Video anschauen können. Mit Übungen und Praxisaufgaben aus den passenden Lehr- und Übungsbüchern können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen. Die Kursewerden von Fachdozenten des Lernnetzes durchgeführt. Sie haben die Möglichkeit, nach jedem Kursmodul eine Präsenzprüfung abzulegen.

Techniktest: 26.10.-09.11.20 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.

Alle Informationen zum Lernnetz: www.xpert-business-lernnetz.de Kursinhalte und Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

FINANZBUCHFÜHRUNG 1

Nach diesem Kurs verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens erledigen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Digitales Angebot, Kurs 50650

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.21 Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

FINANZBUCHFÜHRUNG 2

Die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens werden systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Finanzbuchführung 1

Digitales Angebot, Kurs 50651

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.21 Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

FINANZBUCHFÜHRUNG

MIT DATEV

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 Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Finanzbuchführung 1 + 2

Digitales Angebot, Kurs 50652

9 x Di+7 x Do, ab 24.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.21 Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

Für das DATEV-Online-Seminar müssen folgende technische Voraussetzungen gewährleistet sein:

- Sie haben Administratorenrechte
- Sie installieren DATEV-Online
- Sie installieren die Software Teamviewer.
 Die Versorgung mit den notwendigen
 Software-Produkten wird sichergestellt.

.....

LOHN UND GEHALT 1

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie Lohnabrechnungen erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt übermitteln. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Digitales Angebot, Kurs 50653

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.21 Ihr PC, Notebook · 360.00 € inkl. Lehrwerk

LOHN UND GEHALT 2

Der Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei auf zahlreiche Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Lohn und Gehalt 1

Digitales Angebot, Kurs 50654

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.21 Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

.....

LOHN UND GEHALT MIT DATEV

Sie lernen anhand von DATEV Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/-innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Lohn und Gehalt 1 + 2

Digitales Angebot, Kurs 50655

9 x Di+7 x Do, ab 24.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.21 Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

Für das DATEV-Online-Seminar müssen folgende technische Voraussetzungen gewährleistet sein:

- Sie haben Administratorenrechte
- Sie installieren DATEV-Online
- Sie installieren die Software Teamviewer. Die Versorgung mit den notwendigen Software-Produkten wird sichergestellt.

.....

KOSTEN-UND LEISTUNGSRECHNUNG

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

Digitales Angebot, Kurs 50656

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.2021 Ihr PC, Notebook · 360.00 € inkl. Lehrwerk

EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG

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.

Digitales Angebot, Kurs 50657

6 x Di+5 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr

Ihr PC, Notebook · 210,00 € inkl. Lehrwerk

FINANZWIRTSCHAFT

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

Digitales Angebot, Kurs 50658

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.2021

Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

BILANZIERUNG

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

Digitales Angebot, Kurs 50659

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.2021

Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

CONTROLLING

Der Kurs 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 Iernen, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden können. Voraussetzungen: Finanzbuchführung 1 + 2

Digitales Angebot, Kurs 50660

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.2021

Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

BETRIEBLICHESTEUERPRAXIS

Sie lernen verschiedene Steuerarten kennen und erfahren, wie diese ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus sind Sie in der Lage, steuerliche Aspekte in unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen finden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Digitales Angebot, Kurs 50661

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin:

04.02.2021

Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

.....

PERSONALWIRTSCHAFT

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer berücksichtigt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Digitales Angebot, Kurs 50662

11 x Di+9 x Do, ab 10.11.20 18.30-20.30 Uhr, Nachholtermin: 04.02.2021 Ihr PC, Notebook · 360,00 € inkl. Lehrwerk

EDV-KURSE ONLINE

Im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig. Sie teilen Ihre Lernphasen selbst ein (4-5 Stunden/Woche). 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
- das jeweilige Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich automatisch damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihre Mail-Adresse an die Trainerin übermitteln.

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.

Ihre Dozentin: Doris Opitz, zertifizierte Moodle-Trainerin

Kurs	Titel	Gebühr	Termine
50900	Word 2013/16: Serienbriefe	48,00€	Mo, 19.10 So, 25.10.20
50902	Word 2013/16: Serienbriefe	48,00€	Mo, 14.12 So, 20.12.20
50904	Word 2013/16: Serienbriefe	48,00€	Mo, 18.01 So, 24.01.21
50906	Word 2013/16: Weiterführende Techniken	145,00€	Mo, 05.10 So, 25.10.20
50908	Word 2013/16: Weiterführende Techniken	145,00€	Mo, 16.11 So, 06.12.20
50910	Word 2013/16: Wissenschaftliche Arbeiten	94,00€	Mo, 02.11 So, 15.11.20
50914	Excel 2013/16: Grundlagen	189,00€	Mo, 05.10 So, 01.11.20
50916	Excel 2013/16: Grundlagen	189,00€	Mo, 09.11 So, 06.12.20
50920	Excel 2013/16: Weiterführende Techniken Teil 1	94,00€	Mo, 07.09 So, 20.09.20
50922	Excel 2013/16: Weiterführende Techniken Teil 1	94,00€	Mo, 26.10 So, 08.11.20
50924	Excel 2013/16: Weiterführende Techniken Teil 1	94,00€	Mo, 07.12 So, 20.12.20
50926	Excel 2013/16: Weiterführende Techniken Teil 2	94,00€	Mo, 09.11 So, 22.11.20
50930	Excel 2013/16: Weiterführende Techniken Teil 3	94,00€	Mo, 28.09 So, 11.10.20
50932	Excel 2013/16: Weiterführende Techniken Teil 3	94,00€	Mo, 23.11 So, 06.12.20
50936	Excel 2013/16: Pivot-Tabellen	94,00€	Mo, 14.09 So, 27.09.20
50938	Excel 2013/16: Pivot-Tabellen	94,00€	Mo, 19.10 So, 01.11.20
50940	Excel 2013/16: Pivot-Tabellen	94,00€	Mo, 07.12 So, 20.12.20
50942	Professionell Präsentieren mit PowerPoint 2013/16	189,00€	Mo, 05.10 So, 01.11.20
50944	Professionell Präsentieren mit PowerPoint 2013/16	189,00€	Mo, 16.11 So, 13.12.20
50948	InDesign CC: Grundlagen	189,00€	Mo, 05.10 So, 01.11.20
50950	InDesign CC: Grundlagen	189,00€	Mo, 16.11 So, 13.12.20
50954	InDesign CC: Weitere Techniken	94,00€	Mo, 14.09 So, 27.09.20
50956	InDesign CC: Weitere Techniken	94,00€	Mo, 26.10 So, 08.11.20
50960	Illustrator CC: Einführung	189,00€	Mo, 28.09 So, 25.10.20
50962	Photoshop Elements: Grundlagen	189,00€	Mo, 05.10 So, 01.11.20
50966	Photoshop Elements: Aufbaukurs	94,00€	Mo, 23.11 So, 06.12.20
50968	Webseiten und Blogs mit Wordpress 5.x	189,00€	Mo, 05.10 So, 25.10.20
50970	Webseiten und Blogs mit Wordpress 5.x	189,00€	Mo, 23.11 So, 13.12.20
50974	Bildbearbeitung mit Affinity Photo	189,00€	Mo, 12.10 So, 08.11.20

SMARTPHONE, IPHONE, TABLET

Sie besitzen ein Smartphone, Tablet oder iPad und wollen wissen, wie Sie Ihr Gerät sicher einstellen und was Sie damit alles machen können? In unseren Kursen erfahren Sie von erfahrenen Kursleitenden, wie Sie Ihr Gerät nutzen können. Alle Übungen führen Sie an Ihrem eigenen Gerät durch. Die genauen Kursinhalte entnehmen Sie

bitte unserer Webseite: www.vhs-landkreis-konstanz.de Bitte mitbringen: eigenes aufgeladenes Gerät mit Zugangsdaten

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
51008	Einzelcoaching Smartphone/ iPhone/ iPad/Tablet	1 Termin à 60 Minuten	69,00€	nach Absprache	nach Absprache	Konstanz/ Radolfzell/ Singen
51010	Smartphone (Android)	Einrichten des Geräts	42,50 €	Sa, 21.12.20, 09.00-12.00 Uhr	Silke Andrea Bürkle, Simon Bürkle	Konstanz; vhs
51011	Smartphone (Android)	Funktionen des Geräts	64,00€	Sa, 21.12.20, 13.00-17.30 Uhr	Silke Andrea Bürkle, Simon Bürkle	Konstanz; vhs
51012	iPhone für Einsteiger	Grundlagen und Bedienung	42,50€	Sa, 23.01.21, 09.00-12.00 Uhr	Matthias Hennig	Konstanz; vhs
51013	Apple iPad	20% Ermäßigung für Südkurier-Abonnenten	78,00€	Sa, 07.11.20, 10.00-16.00 Uhr	Jonas Budcke	Radolfzell; vhs
51014	Tablet (Android)	20% Ermäßigung für Südkurier-Abonnenten	78,00€	Sa, 12.12.20, 10.00-16.00 Uhr	Jonas Budcke	Radolfzell; vhs
51015	Apple MacBook	Grundlagenkurs	85,00€	Sa, 14.11.20, 09.00-16.00 Uhr	Jonas Budcke	Konstanz; vhs
51016	Apple MacBook	Aufbaukurs	85,00€	Sa, 05.12.20, 09.00-16.00 Uhr	Jonas Budcke	Konstanz; vhs

EDV-KURSBERATUNG & EINZELCOACHING

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.

Konstanz, Kurs 51100

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH) Mi, 23.09.20, 17.30-18.30 Uhr vhs · gebührenfrei

Singen, Kurs 51102

Agnes Puskas, Dipl.-Ing. Sa, 19.09.20, 11.00-12.00 Uhr vhs · gebührenfrei

EINZELCOACHING WINDOWS 10 WORD / EXCEL / POWERPOINT / OUT-LOOK / ACCESS

Ihre individuellen inhaltlichen Fragen zum Thema Office oder Windows werden behandelt. Eine technische Einrichtung Ihrer Hardoder Software ist nicht möglich.

Termine nach Absprache, ein Termin à 60 Minuten kostet 69,00 €. 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.

DATENSICHERHEIT

COMPUTER-SICHERHEIT LEICHT GEMACHT

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

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse Bitte mitbringen: eigenes Gerät

Radolfzell, Kurs 51000

Jonas Budcke Sa, 23.01.21, 09.00-14.00 Uhr vhs · 64,00 €

COMPUTER-GRUNDLAGEN

COMPUTERSCHREIBEN LEICHT UND SCHNELL

Schon nach wenigen Stunden können Sie tippen 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 die Schreibgeschwindigkeit.

Konstanz, Kurs 51200

Silke A. Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH) 2 x Mo, 07.12./14.12.20, 14.00-17.00 Uhr Fr. 11.12.20. 14.00-17.00 Uhr vhs · 110,00 € inkl. Lehrwerk

Konstanz, Kurs 51202

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH) Di+Fr+Di, 19.01./22.01./26.01.21 18.00-21.00 Uhr

vhs · 110,00 € inkl. Lehrwerk

Singen, Kurs 51204

Doris Dummel 2 x Di+2 x Do, ab 10.11.20, 18.00-20.30 Uhr vhs · 120.50 € inkl. Lehrwerk

WINDOWS 10 UMSTEIGERKURS

Sie lernen u.a., 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.

Voraussetzungen: Windows-Grundkennt-

Bitte mitbringen: falls gewünscht eigenes, aufgeladenes Gerät mit Windows 10

Konstanz, Kurs 51300

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin Do, 22.10.20, 09.00-12.45 Uhr

vhs · 53,00 €

Konstanz, Kurs 51301

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin Do, 21.01.21, 09.00-12.45 Uhr vhs · 53.00 €

Singen, Kurs 51302

Jonas Budcke

Sa. 16.01.21. 09.00-16.00 Uhr vhs · 85,00 €



COMPUTER-GRUNDLAGEN – KURSE IM ÜBERBLICK

rung am Computer? In einer kleinen Gruppe erlernen Sie die wichtigsten Handgriffe im Umgang mit dem PC. Sie arbeiten im

Sie haben noch keine oder nur wenig Erfah- EDV-Raum mit Windows 10 und Office 2019. Die genauen Inhalte der jeweiligen Kurse entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Bitte mitbringen: USB-Stick; für den Kurs 51316 eigenes Gerät mit Windows 10 und Office 2013/2016/2019

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
51310	Fit am Computer	Grundlagen für Unerfahrene	94,00€	4 x Mi, ab 11.11.20, 09.15-11.30 Uhr	Agnes Puskas	Singen; vhs
51312	Computer-Grund- lagen		128,00€	2 x Sa, ab 10.10.20, 09.30-14.30 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs
51316	Computer-Grund- lagen kompakt	Nur mit eigenem Gerät	128,00€	Do+Di+Do, ab 15.10.20, 18.00-21.00 Uhr	Wolfgang Werner	Radolfzell; vhs
51320	Computer ganz einfach	Teil 1	85,00€	Mo+Do, 02.11./05.11.20, 14.00-17.00 Uhr	Silke Andrea Bürkle	Konstanz; vhs
51321	Computer ganz einfach	Teil 1	85,00€	Mo+Do, 18.01./21.01.21, 14.00-17.00 Uhr	Silke Andrea Bürkle	Konstanz; vhs
51322	Computer ganz einfach	Teil 2	85,00€	Mo+Do, 16.11./19.11.20, 14.00-17.00 Uhr	Silke Andrea Bürkle	Konstanz; vhs
51323	Computer ganz einfach	Teil 2	85,00€	Mo+Do, 25.01./28.01.21, 14.00-17.00 Uhr	Silke Andrea Bürkle	Konstanz; vhs
51324	Internet und E-Mail ganz einfach		85,50€	Do+Fr, 03.12./04.12.20, 14.00-17.00 Uhr	Silke Andrea Bürkle	Konstanz; vhs

MICROSOFT OFFICE PAKET-KURSE

Für unsere Paket-Kurse werden folgende • Beherrschen und Unterscheiden der Grundkenntnisse vorausgesetzt:

- · Sicherer Umgang mit Startmenü, Taskleiste und Desktop
- Unterscheidung Ordner, Dateien, Lauf--
- Maustechniken Zeigen, Klicken, Doppelklicken, Ziehen (Drag & Drop)
- Grundlegende Programmbedienung (z. B. Unterschied »Speichern« / »Spei-
- Sichere Tastaturbedienung: Finden von Steuerungs- und Umschalttaste, Entfern- und Korrekturtaste
- · Fenster auf dem Desktop verschieben, vergrößern, verkleinern und minimieren Bitte mitbringen: USB-Stick

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
51402	Microsoft Office 2019 im Paket	Windows / Word / Excel / PowerPoint / Outlook	377,00€	3 x Sa+3 x So, ab 16.01.21, 09.00-16.00 Uhr	Johanna Bauer	Konstanz; vhs
51404	Windows, Word und Excel	Kompetent im Büroalltag	220,00€	4 x Di+3 x Do, ab 17.11.20, 09.00-12.00 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs
51405	Windows, Word und Excel	Kompetent im Büroalltag	220,00€	4 x Mo+3 x Do, ab 18.01.21, 17.45-20.45 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs
51408	Serienbriefe, Outlook, PowerPoint		128,00€	Di+Do+Di, ab 12.01.21, 09.00-12.00 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs

WORD

Textverarbeitung leicht gemacht: Sie erwerben je nach Kurs Grundlagen oder vertiefende Kenntnisse.

Die genauen Inhalte der jeweiligen Kurse entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.vhs-landkreis-konstanz.de

Bitte mitbringen: USB-Stick; für den Kurs 51410 eigenes Gerät mit Windows 10 und Office 2013/2016/2019

Kursnr.	Titel	Bemerkung	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
51402	Microsoft Office 2019 im Paket	Windows / Word / Excel / PowerPoint / Outlook	377,00€	3 x Sa+3 x So, ab 16.01.21, 09.00-16.00 Uhr	Johanna Bauer	Konstanz; vhs
51404	Windows, Word und Excel	Kompetent im Büroalltag	220,00€	4 x Di+3 x Do, ab 17.11.20, 09.00-12.00 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs
51405	Windows, Word und Excel	Kompetent im Büroalltag	220,00€	4 x Mo+3 x Do, ab 18.01.21, 17.45-20.45 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs
51408	Serienbriefe, Outlook, PowerPoint		128,00€	Di+Do+Di, ab 12.01.21, 09.00-12.00 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs

EXCEL

lation bietet zahlreiche Möglichkeiten für die tägliche Arbeit im Büro, aber auch für Grundlagen bis hin zu spezialisierten The- entnehmen Sie bitte unserer Webseite: men lernen Sie von echten Profis, wie Sie www.vhs-landkreis-konstanz.de

Das Standardprogramm für Tabellenkalku- sich mit Excel die Arbeit deutlich erleichtern

den privaten Einsatz. Von den absoluten Die genauen Inhalte der jeweiligen Kurse

Bitte mitbringen: USB-Stick; für den Kurs 51442 eigenes Gerät mit Windows 10 und Office 2013/2016/2019

Kursnr.	Titel	Voraussetzungen	Gebühr	Termine	Dozent/-in	Ort
51440	Excel Grundlagen	PC-/Windows-Grund- kenntnisse	99,00€	Mo+Mi+Fr, 05.10./07.10./ 09.10.20, 18.00-21.00 Uhr	Helmut Mittelbach	Konstanz; vhs
51442	Excel für Einsteiger	Nur mit eigenem Gerät, PC-/Windows-Grund- kenntnisse	128,00€	Do+Di+Do, 14.01./19.01./ 21.01.21, 18.00-21.00 Uhr	Wolfgang Werner	Radolfzell; vhs
51443	Excel Grundlagen	PC-/Windows-Grund- kenntnisse	170,50€	2 x Mo+2 x Mi, ab 02.11.20, 18.00-21.00 Uhr	Agnes Puskas	Singen; vhs
51445	Excel kompakt fürs Büro	Excel-Grundkenntnisse	128,00€	Mi+Mo+Mi, 16.09./21.09./ 23.09.20, 17.30-20.30 Uhr	Johanna Bauer	Konstanz; vhs
51446	Excel kompakt fürs Büro	Excel-Grundkenntnisse	192,00€	2 x Mi ab 14.10.20, 09.00-16.00 Uhr	Ulrike Brüggemann	Konstanz; vhs
51447	Mit Excel ratio- nell arbeiten	Excel-Grundkenntnisse	85,50€	Di+Do, 03.11./05.11.20, Do, 05.11.20, 18.00-21.00 Uhr	Manuela Elsässer	Konstanz; vhs
51449	Excel Aufbau- kurs kompakt	Excel-Grundkenntnisse	142,00€	2 x Sa ab 23.01.21, 09.00-14.00 Uhr	Agnes Puskas	Singen; vhs
51450	Excel Professionell kompakt	sichere Excel-Grund- kenntnisse	133,00€	Mo+Mi+Fr, 23.11./25.11./ 27.11.20, 18.00-21.00 Uhr	Helmut Mittelbach	Konstanz; vhs
51451	Excel: WENN- und S-Verweis- Funktion	sichere Excel-Grund- kenntnisse	96,00€	2 x Di ab 13.10.20, 17.30-20.30 Uhr	Hans-Jörg Hauser	Singen; vhs
51452	Excel: Rechnen mit Datum und Uhrzeit	sichere Excel-Grund- kenntnisse	75,00€	Mo, 23.11.20, 17.30-20.30 Uhr	Hans-Jörg Hauser	Singen; vhs
51453	Excel: Reporting	sichere Excel-Grund- kenntnisse	117,00€	Fr, 16.10.20, 09.00-17.00 Uhr	Helmut Mittelbach	Konstanz; vhs
51454	Excel: Komplexe Formeln und Funktionen	sichere Excel-Grund- kenntnisse	117,00€	Fr, 06.11.20, 09.00-17.00 Uhr	Helmut Mittelbach	Konstanz; vhs
51455	Excel: Makros schreiben	sichere Excel-Grund- kenntnisse	117,00€	Mi, 02.12.20, 09.00-17.00 Uhr	Helmut Mittelbach	Konstanz; vhs
51456	Excel: PIVOT- Techniken	sichere Excel-Grund- kenntnisse	117,00€	Do, 10.12.20, 09.00-17.00 Uhr	Helmut Mittelbach	Konstanz; vhs
51457	Excel Power- Learning - BWL	sichere Excel-Grund- kenntnisse	288,00€	Mo-Mi, 07.1209.12.20, 09.00-16.00 Uhr	Olaf Hartmann	Singen; vhs

WEITERE OFFICE-PROGRAMME

POWERPOINT KOMPAKT FÜRS BÜRO

Inhalte: 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 17.10.20, 09.00-13.00 Uhr vhs · 113,50 €

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.

.....

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

Konstanz, Kurs 51470

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin Mi, 27.01.21, 09.00-16.00 Uhr vhs · 96.00 €

Singen, Kurs 51471

Hans-Jörg Hauser Fr, 16.10.20, 09.00-16.00 Uhr vhs · 96,00 €

ACCESS:

GRUNDLAGEN FÜR ANWENDER

Durch anschauliche Beispiele. Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Profitipps beherrschen Sie nach dem Kurs die wesentlichen Funktionen von Access.

.....

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows

Singen, Kurs 51480

Hans-Jörg Hauser 2 x Do ab 14.01.21, 09.00-14.00 Uhr vhs · 144,00 €

ELECTRONIC PUBLISHING

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 verblüffende Effekte.

Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkennt-

Bitte mitbringen: eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/ CS6, Stromkabel, ggf. Maus

Konstanz, Kurs 51607

Matthias Hennig, Dipl.-Designer Di-Do, 17.11.-19.11.20, 17.30-21.30 Uhr vhs · 170.50 €

Adobe **Creative Cloud** Inkl. Photoshop, Illustrator uvm. 1 Jahr / € 235,- inkl. MwSt.

SOFTWARE & MEHR ZUM BILDUNGSTARIF GÜNSTIGER!

Bis zu **90 %** auf ausgewählte Angebote für vhs-Kursteilnehmer

(1) Unser Preis bei Vorlage einer gültigen vhs-Kursteilnahmebescheinigung (Beruf/EDV, Fotografie/Videobearbeitung, der Kurs darf nicht länger als 6 Monate zurückliegen. Ersparnis in Relation zum regulären Preis (06/2020).



Lex WARE





Microsoft

Für vhs-Kursteilnehmer halten wir spezielle Angebote bereit. Informieren Sie sich telefonisch unter 07531/892360 oder online:

www.cobra-shop.de

cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH

CorelDRAW® Graphics Suite: Die kreative Alternative

90 % Spezielle Preise für vhs-Kursteilnehmer/innen!



Für Bildbearbeitung, Illustration und Layout. Nur € 98,- inkl. MwSt. **CorelDRAW** GRAPHICS SUITE

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 geben, um eigene Motiv-/ und Bildgestaltungen erzeugen und einsetzen zu kön-

Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkennt-

Bitte mitbringen: eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/ CS6, Stromkabel, ggf. Maus

Konstanz, Kurs 51620

Matthias Hennig, Dipl.-Designer Di-Do, 12.01.-14.01.21, 17.30-21.30 Uhr vhs · 170,50 €

ADOBE INDESIGN CC KOMPAKT

Nur mit eigenem Gerät

Sie Iernen 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, ggf. Maus

Konstanz, Kurs 51626

Matthias Hennig, Dipl.-Designer Di-Do, 13.10.-15.10.20, 17.30-21.30 Uhr vhs · 170,50 €

.....

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 Projekt rundet den Einstieg in die Komponenten der Creative Cloud ab: Sie erstellen z. B. einen Flyer, Visitenkarten oder Plakate sowie eine druckfertige Vorlage.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit PC-/Mac-Betriebssystem

Bitte mitbringen: eigenes aufgeladenes Gerät (Laptop, MacBook) mit Adobe CC/ CS6, Stromkabel, ggf. Maus

Konstanz, Kurs 51636

Matthias Hennig, Dipl.-Designer Di-Do, 27.10.-29.10.20, 18.00-21.00 Uhr Sa, 31.10.20, 09.00-16.00 Uhr vhs · 213,00 €

WEITERE KURSE

FOTOBUCH ERSTELLEN

Erinnerungen individuell gestalten

Egal, ob Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen möchten: Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen mit der Cewe-Software gestalten können

Konstanz, Kurs 51600

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH) Mo, 16.11.20, 09.00-12.00 Uhr vhs · 42,50 €

CORPORATE DESIGN UND IDENTITY

.....

Sie er- oder überarbeiten Ihre Corporate De-

Von der Idee zur Umsetzung Nur mit eigenem Gerät

sign-Bestandteile wie Logo, Visitenkarte, Briefpapier. Grundlage ist ein eigenes Unternehmen, dessen Corporate Design ein grundlegendes Update in die heutige Zeit braucht. Wir erarbeiten die gestalterische Basis – die eigene Identity. Dann erarbeiten wir Elemente wie Schriften, Farben 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, ggf. Maus

Konstanz, Kurs 51640

Sebastian Ristow, Diplom-Designer 2 x Di+2 x Do, ab 24.11.20 18.30-21.30 Uhr vhs · 170,50 €

HTML UND CSS KOMPAKT

HTML und CSS sind die Grundlage um Webseiten zu erstellen und zu gestalten. Am Ende des Kurses verstehen Sie die Sprachen HTML und CSS und können sie einsetzen, um Webseiten mit Hilfe eines beliebigen Texteditors zu erstellen oder um vorhandene Webseiten anzupassen. Sie kennen die wichtigsten Elemente, aus denen Webseiten aufgebaut sein können

Konstanz, Kurs 51710

Johannes Fahrnei 2 x Sa. ab 21.11.20. 10.00-17.00 Uhr 2 x So. ab 22.11.20. 10.00-13.00 Uhr vhs · 276.00 €

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 f
ür Arbeit Agentur für Arbeit

Konstanz - Ravensburg



Junge vhs & Familien vhs

Kinder- & Jugendlesungen ·····	135
Märchenspaziergang ·····	135
Malen & Zeichnen ·····	135
Fotografie ·····	135
Tanz ·····	135
Kunsthandwerk ·····	136
Bewegung für die Kleinsten	137
Schwimmen lernen ·····	137
Bogenschießen ·····	137
Selbstverteidigung ·····	137
Kinderernährung ·····	138
Kinderkochkurse ·····	138
Englisch ·····	138
Mathematik ·····	138
Computerschreiben ·····	138



Inhaber einer KiJu-Karte aus Singen erhalten 80% Ermäßigung auf Kurse mit dem KiJu-Karten-Logo.

Alle Informationen zur KiJu-Karte finden Sie unter www.kiju-karte.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.

ANSPRECHPARTNER

Stephan Kühnle Gesellschaft, Politik, Geschichte, Junge vhs & Familien vhs

07531/5981-12

■ kuehnle@vhs-landkreis-konstanz.de

KINDER- & JUGENDLESUNGEN

LUCA UND LUDMILLA

Schaurig schräge Hexenlesung mit viel Magie und Musik – ab 8 Jahren

Luca und Ludmilla, die Hauptfiguren in Sybille Heins turbulentem Zauberabenteuer, sind ein elfjähriger Junge, der begnadet Schlagzeug spielen kann und eine alte Hexe, die schon bessere Tage erlebt hat. Beide wollen sich einen lang gehegten Herzenswunsch erfüllen

Digitale Angebote, vhs.wissen live Kurs 10150

Sybille Hein, Autorin, Kabarettistin So, 15.11.20, 17.00-18.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone gebührenfrei

PLAY – WAS WÜRDEST DU TUN, WENN ES EINE APP GÄBE, DIE DEINE ZU-KUNFT VORAUSBERECHNEN KANN?

.....

Lesung - ab 14 Jahren

Du fütterst sie mit deinen Daten, gewährst Zugang zu deinen Social-Media-Kanälen – und erfährst, wie dein Leben verlaufen wird.

Digitale Angebote, vhs.wissen live Kurs 10152

Tobias Elsäßer, Autor, Songwriter Fr, 11.12.20, 17.00-18.00 Uhr Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone gebührenfrei

MÄRCHENSPAZIERGANG

MÄRCHENSPAZIERGANG: GESCHICHTEN UND MÄRCHEN AUF DEM MÄGDEBERG

Eingebettet in die wunderschöne Hegau-Landschaft wird bei einem Spaziergang die Schönheit der Natur wahrgenommen und durch Hören der Märchen an besonderen Plätzen die Seele genährt. Geschichten über Bäume und Kräuter runden den Gang in die Natur ab.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Vesper

Mühlhausen-Ehingen, Kurs 15521

Elisabeth Frank, Märchenerzählerin
Sa, 10.10.20, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der L191 (Christophorusbrunnen) · 9,00 €
eigene Kinder bis 10 Jahre frei,
5,00 € Kinder 10-16 Jahre

MALEN & ZEICHNEN

ZEICHNEN & MALEN



Wochenendworkshop ab 8 bis 18 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. Wiederkehrende Themen des Unterrichts sind: Gegenstände jeglicher Art, Perspektive, Porträt, die Gestalt des Menschen, Tiere, Pflanzen, Landschaft und Kalligraphie.

Singen, Kurs 22101

Elisa Noël, Bildhauerin, Malerin Fr, 20.11.20, 15.00-18.00 Uhr Sa, 21.11.20, 10.00-13.00 Uhr Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 45,50 € 80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

ΜΔΙ ΜΔΙΙ

Für junge Menschen von 8 bis 18 Jahren Ihr Iernt mit verschiedenen Methoden und Materialien wie Bleistift, Kohle, Ölkreide und Acrylfarben zwanglos euren eigenen Malstil zu entwickeln. Die Dozentin hilft dabei, eigene Vorstellungen umzusetzen.

Konstanz, Kurs 22212

Margaretha Devin 15 x Mi ab 30.09.20, 16.30-18.30 Uhr vhs · 100.00 €

......

KLEINE BILDGESCHICHTEN SELBST GEMACHT (COMIC- UND MANGASTRIPS)

Geeignet ab 9 Jahren

Wer hier und da eigene Geschichten zusammenspinnt oder auch nur gerne Comics und Comicstrips liest, kann es ja mal mit einer eigenen Bildgeschichte versuchen. Der Dozent hilft dabei, eigene Ideen und Wünsche umzusetzen. Ihr Iernt auch, wie man mit Perspektive, mit Licht und Schatten umgeht.

Konstanz, Kurs 22300

Gerhard Mauch, Zeichner und Karikaturist Di, 27.10.20, 10.00-17.00 Uhr vhs · 43,50 €

PORTRÄT ZEICHNEN



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.

Singen, Kurs 22403

Elisa Noël, Bildhauerin, Malerin Fr, 13.11.20, 15.00-18.00 Uhr Sa, 14.11.20, 10.00-13.00 Uhr Kunst & Zeichenschule Elisa Noël · 60,00 € 80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

FOTOGRAFIE

PORTRAITFOTOGRAFIE FÜR KIDS

Für junge Menschen von 7 bis 15 Jahren Farbe, Gestik, Mimik, Körperhaltung und Hintergrund bestimmen die Bildaussage. In der Praxis portraitieren sich die Kinder mit wechselnder Garderobe oder Verkleidung selbst. In der anschließenden Besprechung der Bilder schulen die Kinder ihren Blick und

Konstanz, Kurs 23101

ihre fotografischen Fähigkeiten.

Ingrid Ott, Fotografenmeisterin Sa, 14.11.20, 11.00-14.00 Uhr vhs · 22,00 €, ggf. Kosten Besuch Sackgarten Konstanz

TANZ

BALLETT FÜR KIDS NACH ROYAL ACADEMY OF DANCE

Geeignet von 4 bis 5 Jahren

In diesem Kurs werden Kinder mit der tänzerischen Früherziehung beginnen, in der sie spielerisch an die klassischen Techniken des Balletts herangeführt werden. Es wird Koordination, Musikalität und Haltung sowie die freie Bewegung im Raum geschult. Eine Sammelbestellung für die richtigen Schuhe und Bekleidung wird in der ersten Stunde aufgenommen

Konstanz, Kurs 25502

Vicky Lam, RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD

15 x Mo ab 28.09.20, 16.00-17.00 Uhr Kinderhaus Edith Stein, Kl. Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b · 124,50 €

SCHNUPPERKURS BALLETT FÜR KIDS Geeignet von 4 bis 5 Jahren Konstanz, Kurs 25502A

Vicky Lam,

RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD Mo. 28.09.20. 16.00-17.00 Uhr Kinderhaus Edith Stein, Kl. Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b · 10.00 €

.....

BALLETT FÜR KIDS NACH ROYAL **ACADEMY OF DANCE**

Geeignet von 6 bis 8 Jahren Konstanz, Kurs 25503

Vicky Lam,

RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD 15 x Mo ab 28.09.20. 17.00-18.00 Uhr Kinderhaus Edith Stein, Kl. Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b · 124,50 €

SCHNUPPERKURS BALLETT FÜR KIDS

Geeignet von 6 bis 8 Jahren Konstanz, Kurs 25503A

Vicky Lam,

RAD Diplom-Tanzpädagogin, AISTD Mo, 28.09.20, 17.00-18.00 Uhr Kinderhaus Edith Stein, Kl. Bewegungsraum. Gustav-Schwab-Str. 10b · 10.00 €

KUNSTHANDWERK

KINDERGEBURTSTAG IN DER SCHMIEDE

Termin frei buchbar, gerne Fr. 16-19 Uhr Das Angebot ist für Kinder ab 9 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.

Stockach-Wahlwies, Kurs 26101

Martin Echterhoff, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH) Fr, 18.09.20, 16.00-19.00 Uhr Freie Waldorfschule, Schmiede im roten Werkgebäude, Am Maisenbühl 30 · 180,00 €

ELTERN-KIND-SCHMIEDEN

Schmiedekurs für Kinder ab 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

.....

Beim Schmieden kleiner Brieföffner werden grundlegende Schmiedeerfahrungen gemacht und jeder erhält ein Werkstück mit nach Hause. Das regt Geistesgegenwart, Mut und Teamfähigkeit an. Belehrung und Einweisung, Feuerpflege, Strecken evtl. mit Zuschläger, Spitzen, Strecken, Biegen, Schneiden. Schleifen usw. werden dabei geübt.

Stockach-Wahlwies, Kurs 26102

Martin Echterhoff, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)

Sa, 28.11.20, 14.00-18.00 Uhr Freie Waldorfschule, Schmiede im roten Werkgebäude, Am Maisenbühl 30 · 60,00 € inkl. Material, Kursgebühr für ein Kind und ein Flternteil

TÖPFERN FÜR SCHULKINDER

In diesem Kurs könnt ihr eure Gestaltungsfreude erproben und Geschenke töpfern. Ihr könnt Tiere modellieren und kleine Gefäße töpfern.

.....

Konstanz-Dettingen, Kurs 26205

Susanne Dürr

3 x Mi ab 02.12.20, 15.00-17.00 Uhr Atelier, Kapitän-Romer-Str. 51 · 36,00 € + Materialkosten + Brennkosten

.....

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. Allgemeine und spezielle Erläuterungen zur Bildhauerei gehören zum festen Bestandteil des Workshops. Durch diese Arbeit erhaltet ihr wichtige Einblicke in die Arbeit eines Bildhauers.

Singen, Kurs 26401

Elisa Noël, Bildhauerin, Malerin Fr+Sa, 06.11.+07.11.20, 15.00-18.00 Uhr Kunst & Zeichenschule · 60,00 € + Materialkosten

80% Ermäßigung mit der KiJu-Karte

DIE DRUCKWERKSTATT FÜR KINDER

.....

Geeignet ab 6 Jahren

In diesem Kurs stellen wir selbst Stempel aus vielen unterschiedlichen Materialien her. Ihr lernt Kartoffelstempeldruck und Schablonendruck. Danach bedrucken wir mit den Stempeln T-Shirts und Matchsäcke.

Radolfzell, Kurs 26700

Ines Geora

2 x Mi ab 16.09.20, 15.30-17.00 Uhr Atelier Farbton, Herzenstr. 1/1 · 22,00 € + 5 00 € Materialkosten

DIE DRUCKWERKSTATT

Geeignet ab 9 bis 18 Jahren

Am Anfang bekommt ihr eine Materialeinführung und eine genaue Einweisung in den Umgang mit den Schnitzwerkzeugen, um dann einen Linolschnitt herzustellen. Im Anschluss druckt ihr mit eurem Linolschnitt. Ihr lernt, wie ihr mit der Monotypie-Technik euren Druck kreativ verändern könnt.

Radolfzell, Kurs 26701

Ines Georg

3 x Mi ab 07.10.20, 15.30-17.00 Uhr Atelier Farbton, Herzenstr. 1/1 · 33,00 € + 5 00 € Materialkosten

KARTOFFEL, SCHNUR **UND FINGERABDRUCK**

Geeignet ab 6 Jahren

Gemeinsam werden wir kreativ und gehen den verschiedenen Drucktechniken auf den Grund. Der Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien Kunstwerke herzustellen.

Konstanz Kurs 26702

Ines Stadie, Kunsthistorikerin, M.A. 4 x Di ab 10.11.20, 16.30-18.00 Uhr vhs · 44.00 € + 8.00 € Materialkosten

......

HANDI FTTFRING

Geeignet ab 11 bis 18 Jahren

Im Workshop entwerfen wir zuerst mit Wasserfarben und Pinsel Buchstaben, die an Blumen erinnern. Mit diesen Buchstaben schreiben wir die Namen unserer Lieblingsblumen. Im zweiten Teil konstruieren wir mit Farbstiften auf kariertem Papier nach einem selbst entwickelten Muster ein ganzes Alphabet. Zuletzt gestalten wir mit diesen gegensätzlichen Schriften die Einladung für unseren nächsten Geburtstag.

Konstanz, Kurs 26806

Dr. Gerhard Schüler.

Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach So. 15.11.20. 14.00-18.00 Uhr vhs · 29,50 € + 10,00 € für Kreativmaterial (Pinsel, Federn, Tuschen, Papiere)

Singen, Kurs 26807

Dr. Gerhard Schüler,

Kunstwissenschaftler, Handschriftencoach

So, 01.11.20, 14.00-18.00 Uhr vhs · 29,50 € + 10,00 € für Kreativmaterial (Pinsel, Federn, Tuschen, Papiere)

BEWEGUNG FÜR DIE KLEINSTEN

BEWEGUNGSABENTEUER FÜR KINDER Von 2-4 Jahren und ihre Eltern

In diesem Kurs lernen Kinder unterschiedliche Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen kennen. Wir gehen auf Entdeckungsreise und werden verschiedene Geräte kennenlernen und erproben. Es wird gespielt, geturnt, getanzt. Ziel ist nicht die perfekte Turnübung, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung, die von klein auf Bewegungsmangel und Haltungsschäden vorbeugen hilft.

Radolfzell, Kurs 326305

Tim Dzialoszynski, FÜL C Breitensport 12 x Mo, ab 14.09.20, 17.30-18.30 Uhr Ratoldusschule, Gymnastikpavillon · 77,00 €

SCHWIMMEN LERNEN

SCHWIMMEN LERNEN

Für Kinder ab 4 Jahren

Schwimmen zu können, rettet Leben. In diesem Kurs werden 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 sich die Kinder sicher und selbstständig über einen längeren Zeitraum im Wasser fortbewegen.

Bitte mitbringen: Schwimmflügel

Singen, Kurs 323308

Wulf Schadwinkel

8 x Do ab 17.09.20, 14.15-15.00 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61,50 €

80% Ermäßigung mit der KiJu Karte Singen

Singen, Kurs 323309

Wulf Schadwinkel

8 x Do ab 17.09.20, 15.00-15.45 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61,50€

80% Ermäßigung mit der KiJu Karte Singen

Singen, Kurs 323310

Wulf Schadwinkel

8 x Do ab 17.09.20, 15.45-16.30 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61.50 €

80% Ermäßigung mit der KiJu Karte Singen

Singen, Kurs 323311

Wulf Schadwinkel

8 x Do ab 17.09.20, 16.30-17.15 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21

Singen, Kurs 323312

Wulf Schadwinkel 8 x Do ab 17.09.20. 17.15-18.00 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61,50€

Singen, Kurs 323316

Wulf Schadwinkel

8 x Do ab 26.11.20, 14.15-15.00 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61.50 €

80% Ermäßigung mit der KiJu Karte

Singen, Kurs 323317

Wulf Schadwinkel

8 x Do ab 26.11.20, 15.00-15.45 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21

80% Ermäßigung mit der KiJu Karte Singen

Singen, Kurs 323318

Wulf Schadwinke

Ki Ju

8 x Do ah 26 11 20 15 45-16 30 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61,50€

80% Ermäßigung mit der KiJu Karte Singen

Singen, Kurs 323319

Wulf Schadwinkel 8 x Do ab 26.11.20, 16.30-17.15 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61,50€

Singen, Kurs 323320

Wulf Schadwinkel

8 x Do ab 26.11.20, 17.15-18.00 Uhr Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 61,50€

BOGENSCHIESSEN

INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN IM FREIEN - 3D-BOGENSCHIESSEN

Für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Dieser Kurs führt systematisch in die instinktive Schießtechnik und den Bewegungsablauf des Bogenschießens ein. Ihr lernt euren Körper zu kontrollieren und bekommt einen Einblick in die Materialkunde. Ziel des Grundkurses ist es, selbstständig mit Pfeil und Bogen umgehen und die erlernte Technik auf jedem 3 D-Parcours anwenden zu können.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung, Kopfbedeckung, Getränke. Vesper. Das Bogenmaterial wird komplett gestellt. Eigenes Material kann verwendet werden.

Eigeltingen, Kurs 323501

Thomas Widinger, B-Trainer beim Deutschen Schützenbund So, 27.09.20, 09.00-15.00 Uhr Treffpunkt: Lochmühle, Parkplatz Hinterdorfstr. 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

Eigeltingen, Kurs 323502

Thomas Widinger, B-Trainer beim Deutschen Schützenbund So, 18.10.20, 09.00-15.00 Uhr Treffpunkt: Lochmühle, Parkplatz Hinterdorfstr. 44 · 56,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)

SELBSTVERTEIDIGUNG

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

Alter: 8 - 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, 28.11.20, 10.00-14.00 Uhr

Champion Kampfkunst & Crossfight Macaire-Straße 5 · 50,00 €

Das Bundesprogramm »Demokratie leben!«

KAMPFKUNST & MENTALCOACHING HERBSTFERIEN CAMP

Alter: 8 - 12 Jahre

Cool bleiben, wenn andere in der Schule euch ärgern. 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 Workout für eure Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Vesper, Mittagsverpflegung, Wasser

Konstanz, Kurs 324010

Tarek Amin. Karate-Weltmeister (6. Dan). Mentaltrainer

Mo-Fr, 26.10.-30.10.20, 08.30-14.00 Uhr Champion Kampfkunst & Crossfight Macaire-Straße 5 · 95,00 €

KINDERKOCHKURSE

Kurse zur Kinderernährung finden Sie im Kapitel »Essen & Trinken« ab Seite 73.

WEIHNACHTSBÄCKEREI MIT KINDERN

Singen, Kurs 37160

Olaf Ruderisch

telkosten

Sa, 05.12.20, 11.30-16.30 Uhr vhs · 30,00 € + ca. 15,00 € für Lebensmit-

80 % Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

Radolfzell, Kurs 37161

Olaf Ruderisch Sa, 28.11.20, 11.30-16.30 Uhr

Teggingerschule · 30,00 € + ca. 15,00 € für Lebensmittelkosten

80 % Ermäßigung mit der KiJu-Karte Singen

DER KOCHKURS FÜR KINDER:

An den Herd, fertig - los geht die kulinarische Reise

......

Singen, Kurs 37165

Olaf Ruderisch

Sa. 10.10.20, 11.30-16.30 Uhr vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittelkosten

Singen, Kurs 37166

Olaf Ruderisch

Sa, 14.11.20, 11.30-16.30 Uhr vhs · 30,00 € + 8,00 € Lebensmittelkosten

Radolfzell, Kurs 37168

Olaf Ruderisch

Sa. 17.10.20. 11.30-16.30 Uhr Teggingerschule · 30,00 € + 8,00 € für Lebensmittelkosten

Radolfzell, Kurs 37169

Olaf Ruderisch

Sa, 19.12.20, 11.30-16.30 Uhr Teggingerschule · 30,00 € + 8,00 € für Lebensmittelkosten

ENGLISCH: PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Englisch-Vorbereitungskurse für Schüler/innen finden Sie im Kapitel »Fremdsprachen« auf Seite 86.

MATHEMATIK

In unseren Mathekursen werden Realschüler/-innen und Gymnasiast/-innen auf die schriftlichen Abschlussprüfungen vorbereitet. Sie sollen Sicherheit beim Erkennen von Problemen und beim Lösen der Aufgaben gewinnen. Die Dozenten haben langjährige Erfahrung in der Schü-

Bitte mitbringen: Schreib- und Mathesachen (Heft, Buch, Taschenrechner, Geodreieck, Zirkel etc.), wenn möglich Klassenarbeiten. Getränke und Essen

FIT FÜR DEN MATHE-**REALSCHULABSCHLUSS**

Konstanz, Kurs 61000

Dr. Rodolfo Viezzer 2 x Sa+2 x So, ab 16.01.21 09.30-12.30 Uhr vhs · 78,50 €

Singen, Kurs 61001

vhs · 78.50 €

Frauke Heidinger Fr, 22.01.21, 16.00-19.00 Uhr Sa+So, 23.01./24.01.21, 09.00-13.30 Uhr

.....

FIT FÜRS MATHE-ABITUR

Konstanz, Kurs 61010

Dr. Rodolfo Viezzer 2 x Sa+2 x So, ab 30.01.21 09.30-12.30 Uhr vhs · 78,50 €

Singen, Kurs 61011

Frauke Heidinger

Fr, 15.01.21, 16.00-19.00 Uhr Sa+So, 16.01./17.01.21, 09.00-13.30 Uhr vhs · 78.50 €

COMPUTERSCHREIBEN

COMPUTERSCHREIBEN CRASHKURS

Für Schüler von 10-15 Jahren

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

Konstanz, Kurs 53010

Silke A. Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH) Fr, 23.10.20, 14.00-17.00 Uhr Sa. 24.10.20. 09.00-16.00 Uhr vhs · 94,00 € inkl. Lehrwerk

Singen, Kurs 53014

Doris Dummel Mo-Do. 26.10.-29.10.20. 09.00-11.30 Uhr

vhs · 104.50 € inkl. Lehrwerk 80% Ermäßigung mit der KiJu Karte Singen



Seit 2017 wird die Stadt Radolfzell als Part-Fördermittel nerschaft für Demokratie im Rahmen des

Bundesprogramms »Demokratie leben!«

gefördert. Das Bundesprogramm dient der

Unterstützung vielfältigen Zusammenle-

bens, der Demokratiestärkung und der Ar-

beit gegen Extremismus. Es bietet weit-

reichende Handlungsmöglichkeiten zum

Aufbau und Erhalt der demokratischen

Zivilgesellschaft. Solidarität mit Flüchtlin-

gen, Toleranz gegenüber Minderheiten, An-

hängern verschiedener Glaubensrichtun-

gen, sexueller Diversität und Inklusion sind

wichtige Pfeiler einer demokratischen Ge-

sellschaft. Angriffe von rechtsextremen

Gruppierungen gegen diese Werte sind lei-

der auch in Radolfzell in letzter Zeit vermehrt

ein Thema gewesen. Radolfzeller Vereine,

Initiativen und Aktionsbündnisse sind daher

aufgerufen, sich aktiv am Projekt zu beteili-

gen. Kommen Sie mit Ihren Ideen auf uns zu

und wir besprechen gemeinsam, wie wir Ihr

Projekt unterstützen können. Weitere Infor-

mationen, das Handlungskonzept und die

Antragsunterlagen sind auf radolfzell.de/de-

mokratieleben zu finden oder können telefo-

nisch oder per E-Mail bei der Koordinie-

1 Kontaktieren Sie mich gerne früh-

zeitig per Telefon oder E-Mail. Persön-

liche Beratungstermine gerne nach

rungs- und Fachstelle angefordert werden.

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 Koordinierungsund Fachstelle (Maria Fülberth, vhs Landkreis Konstanz e.V.) und dem federführenden Amt (Sabine Grünfelder, Stadt Radolfzell)

Beratung

Die Partnerschaft für Demokratie in Radolfzell

Über Fördermöglichkeiten für konkrete Aktionen und Projekte berät Maria Fülberth, Koordinierungs- und Fachstelle vhs Landkreises Konstanz e.V., 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.



Veranstaltungshinweis

Vereinbarung

Prof. Sven Jochem: Krisen der Demokratie -Auswege und Sackgassen Mo, 19.10.20, 19:30 Uhr, Milchwerk Radolfzell

Weitere Infos im Kapitel »Vorträge«

im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie **Leben!**



▼ fuelberth@vhs-landkreis-konstanz.de

KONTAKT

Maria Fülberth

»Demokratie leben!«

vhs Landkreis Konstanz e.V.

Koordinierungs- und Fachstelle

vhs Hauptstelle Radolfzell Schützenstraße 84 78315 Radolfzell **** 07732 | 89348-64

Stichwortverzeichnis

A		Bronzegießen ······	45	Familie ·····	
Abendschulen ·····	77	Brückenkurse ·····	79 / 82	Farsi ·····	1
Abitur ·····	···· 77 / 138	Buchbinderei ·····	51	Faszientraining ······	
Access ·····	132	Buchführung ·····	125	Feldenkrais ® ······	
Achtsamkeit ·····	56	Burger ·····	75	Feldstaffelei ······	
Acrylmalerei ·····	35	Business English ······	87 / 91	Filzen ·····	
Adobe-Programme ······· 127		<u> </u>		Finanzbuchführung ·····	1
Adventskränze ·····		С		Finanzen ·····	
Aerobic ······		Cajon ·····	41	Finanzwende ·····	
Afrikanischer Nachmittag ·······		Cambridge Prüfungsvorbereitu		Fingerfood ······	
Akkordeon ······		Cambridge Zertifikate ······		Firmenschulungen ······	
Aktienfonds ······		Cardio Training ······		Umschlag vorne Inn	
Aktzeichnen ·····		Cello ······		Fit Mix ·····	
Akupressur ······		Chinesisch ······		Fitness ·····	
Akustik Gitarre ······		Circle Fit ·····		Folk- & Countryharp ·····	
Allergene ······		Comic ······		Foto/Bildbearbeitung ······	
Alter ·····		Computer-Grundlagen ······		Fotobuch ······	
Altgriechisch ······		Computerschreiben für		Fotoclub ······	
Apple-Geräte ······		Schüler/-innen ·····	138	Fotografie ······	
Aquarellmalerei ······		Conga ······		Foto-Transfer ······	
Arabisch ······		Corona ······		Französisch ······	
Arabische Tänze ······		Corporate Design ·····		Frauen ······	
Arbeitstechniken ······		Cyanotypie ······		Führungs-Kompetenzen ·····	
Architektur ······		Gyanotypic	•	Führungstechniken ······	
Asiatische Küche ·····		D		Funktionelle Gymnastik ······	
Ausflüge in die Schweiz ······		Demokratie ·····	13	Funktionelles Training	
Ausstellungen ······		Deutsch ······		Fußreflexzonenmassage ······	
Autobiographisches Schreiben ···		Deutsch Firmenkurse ······		i distellexzorierimassage	
Autogenes Training ······		Deutsch Prüfungen ······		G	
Autorenschulung ······		Diätküche ······		Gebärdensprache ······	
Avocado – Superfood ······		Digitales Vereinsheim ·······		Gedichte	
Avocado – Superioda ······	13	Digitalfotografie ······		Geige ······	
В		Djembé ······		Gemeinnützigkeit ······	
Babyernährung ······	72 / 74	Drehscheibe ······		Gemeinwohl-Ökonomie ······	
Balance ······		Druckwerkstatt ······		Georg Elser ······	
Ballett ·····		DSGVO ······		Gerechtigkeit ······	
Barre ·····		Dudelsack ······		Gesang ······	
Basenfasten ······		Dudeisack ·····	40	_	
		-		Geschenkverpackungen ······Geschichte ······Geschichte ····································	
Basisch Kochen ·····		E EDV Financias achina	400	Gesellschaft ······	
Beckenbodengymnastik ·······		EDV-Einzelcoaching ······			
Berufliche Arbeitstechniken ······		EDV-Kursberatung ······		Gesundheit ·····	
Berufssprachkurse ·····		EDV-Online-Seminare ········		Gewaltfreie Kommunikation ········· Gitarre ·······	
Betriebsbesichtigungen ······		Ehrenamt ······			
Bewerbungen ·····		Einbürgerung ······		Glaserei ······	
Bierbrauen ·····		Einkommensteuererklärung ····		Glasperlen ······	
Bildungszeit ·····		Electronic Publishing ······		Goldschmieden ······	
Biografisches Schreiben ·······		Elterntraining		Gottlieber-Hüppen ······	
Blackroll ·····		Englisch Abi-Crashkurse ······		Griechisch ······	
Blockflöte ·····		Englisch Prüfungsvorbereitung		Griechische Küche ·····	
Bluesharp ······		Entomologe ······		Grundbildung ·····	•••••
Bob Ross® ······		Entspannung ······			
bodyART® strength ······		Ernährung ······		Н	
Bodyforming ······		Ernährungstrends ······		Häkeln ·····	
Bogenschießen ······		Erziehung ·····		Handlettering ······	
Bowls ·····		Excel ·····	127 / 131	Handschrift ······	
Bratsche ·····				Handwerk ·····	
Brauereiführung ·····		F		Hardanger ······	
Braukurs ······	76	Fähre ·····	17	Hauptschulabschluss ······	•••••

Familie 25	
Farsi 114	
Faszientraining 65	
Feldenkrais ® ····· 60	
Feldstaffelei ······ 36	
Filzen 50	
Finanzbuchführung ······ 125	
Finanzen 20	
Finanzwende 12	
Fingerfood 75	
Firmenschulungen ······	
····· Umschlag vorne Innenseite	
Fit Mix 69	
Fitness 60	
Folk- & Countryharp 40	
Foto/Bildbearbeitung ······ 127	
Fotobuch 133	
Fotoclub 33	
Fotografie 38 / 135	
Foto-Transfer ····· 38	
Französisch 95	
Frauen 39	
Führungs-Kompetenzen ····· 123	
Führungstechniken ····· 123	
Funktionelle Gymnastik · · · · 66	
Funktionelles Training 69	
Fußreflexzonenmassage ····· 54	
G	
Gebärdensprache 84	
Gedichte 35	
Geige 51	
Gemeinnützigkeit ······ 13	
Gemeinwohl-Ökonomie ······ 12	
Georg Elser 30	
Gerechtigkeit ······ 14	
Gesang 39	
Geschenkverpackungen ····· 46	
Geschichte 15	
Gesellschaft ······· 22	
Gesundheit ······· 18	
Gewaltfreie Kommunikation ······ 27	
Gitarre 39	
Glaserei 51	
Glasperlen 47	
Goldschmieden ······ 46	
Gottlieber-Hüppen ······ 29	
Griechisch 116	
Griechische Küche ······ 74	
Grundbildung ····· 78	
Grundbildurig ······ /8	
н	
Häkeln 49	
Handlettering ·········· 48 / 136	
Handschrift 47	
Handwerk 51	
Hardanger ······ 49	
_	
Hauptschulabschluss ····· 77	

Hegau ·····	33	Kurzgeschichten ·····	33	Patientenverfügung ·····	20
Heizungstausch ······	19			Percussion ·····	41
Herz-Kreislauf-Training ·····	69	L		Perlenknüpfen ·····	47
Homepage für Vereine ·····	23	Latein ·····	115 / 116	Persisch ·····	114
Hörspiel ·····	39	Lauf-Kraft-Mix ·····	72	Persönlichkeit ·····	19
Hospizarbeit ·····	19	Lauftraining ·····	72	Pilates ·····	65
HTML und CSS ·····	133	Lauftreff ·····	72	Piloxing® ·····	70
		Lebensmittelzusatzstoffe ·····	73	Pilzwanderungen ·····	7 / 31
I .		Lehrgänge ·····	122	Pinakothek der Moderne ······	15
Immobilien ·····	19	Leserunde ·····	34	Plastisches Gestalten ······	46
Improvisationstheater ·····	44	Lesetreff ······	34	Polnisch ·····	117
Indian Balance ·····	66	Lese- und Schreibtraining ···	79	Porträt ·····	135
Indische Küche ·····	74	Lexoffice ·····	125	Portraitzeichnen ·····	135
Instagram ·····	·· 124 / 125	Liebscher & Bracht ······	65	Portugiesisch ·····	117
Instrumente ·····	39	Liedbegleitung ·····	42	Postwachstumsgesellschaft ········	12
Integrationskurse ·····	····· 81 / 82	Liköre ·····	76	PowerPoint ······ 1	127 / 132
Internationale Küche ·····	74	Literatur ·····	34	Power Workout EMP® ·····	····· 70
Italienisch ······	101	Literaturcafé ······	35	Präventionskurse ·····	53
		Literaturgesprächskreis ······	34	Pressearbeit ·····	123
J		Lohn und Gehalt ·····		Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ···	23
Japanisch ·····	115			Projektmanagement ·····	124
Journalismus ·····	13	M			
Jüdischer Friedhof ·····	30	Makrostudiofotografie ·······	38	Q	
Jugendmusikschule Singen ······	39	Malen ·····		Qigong ·····	55 / 56
		Manga ·····	135	Quilt ·····	50
К		Märchenspaziergang ·······	135		
Kaffeeseminar ·····	76	Massage ······		R	
Kalligraphie ·····	48	Maßnehmen ·····		Realschulabschluss ······	77
Karten ·····		Mathematik ·····	138	Rechnungswesen ······	125
Kaufmännische Weiterbildung onl	line ···· 125	MBSR®	56	Recht ·····	
Keyboard ·····		Meal Prep to Go ·····	75	Religion ·····	15
Kinder ·····		Mentalcoaching für Kinder ····		Reparatur ······	11
Kindergeburtstag ······	136	Microsoft Office ······	130	Roma ·····	17
Kinderkurse ·····		Mitarbeitergewinnung ······	124	Rückbildungsgymnastik ·····	60
Kinder- & Jugendlesungen ·······	135	Mitgliederversammlung ······		Rückenschule ······	
Kinderturnen ·····	137	Moderation ·····		Rumänisch ·····	117
Kistentrommel ······	41	Mundharmonika ······	40	Ruppaner-Brauerei ······	76
Klavier ·····		Musik ·····	39	Russisch ······	
Kleinkinderernährung ······	73 / 74				
Klezmer ·····		N		S	
Klima ·····	11	Nähen ·····	49	Salsa ·····	42
Knigge ·····	28	Nass-in-Nass-Technik ·······	37	Saxophon ·····	39
Kochkurs, individuell ······		Naturpädagogik ·····		Schlagfertigkeit ·····	
Kommunikation ·····	···· 19 / 123	Neugriechisch ······		Schmerzen ······	
Konfliktmanagement ······· 1	9 / 24 / 123			Schmieden ·····	45 / 136
Konstanzer Münster ·····	31 / 38 / 51	0		Schmuck ·····	47
Kontaktimprovisation ·····	44	Öffentlichkeitsarbeit ······	23	Schnitzen ·····	47
Korbflechten ·····		Online-Kurse Beruf		Schnuppertermine	
Körpersprache ·····	27	und EDV ·····	123 / 124 / 125	in Präventionskursen ······	53
Kreatives Schreiben ·····		Orchester ·····	42	Schreiben ·····	34
Kreuzlingen ·····	29	Origami ······	46	Schreiner ·····	51
Kroatisch ·····	115	Orthopädische Knieschule ···	67	Schulabschlüsse ·····	77
Kultur·····	32			Schwedisch ·····	
Kunsthandwerk ·····	45	P		Schweißen ·····	45
Künstliche Intelligenz ······	14	Paartanz ·····	42	Schweiz ·····	29
Kunstwerkstatt ······		Pädagogik ······	17	Schwimmen lernen ·····	137
Kupfertreiben ·····	45	Paper Piecing ······		Schwindel ·····	18
Kurspläne der vhs Bewegungsräu	ıme 53	Patchwork ······		Science Fiction ·····	34

Selbstbehauptungstraining 138	V
Selbstmanagement ······ 26	Vatikan 13
Selbstverteidigung ····· 73	Vegane Bowls 75
Selbstverteidigung für Kinder ······ 137	Verbraucherfragen ······ 19
Semesterauftakt ······ 13	Verein digital ····· 24
Senioren 47	Vernissage ····· 33
Shiatsu 54	Verschwörungstheorien ······ 13
Silberschmieden ····· 46	Versicherungen ····· 20
Sketchnotes ····· 124	vhs Combo 39
Smartphone, iPhone, Tablet ······ 128	vhs@home 54
smovey WALK & FIT® ······ 72	vhs & Jugendmusikschule ····· 39
Softpastelle	vhs Theatergruppe ····· 44
Soziale Medien 124 / 125	Violine
Spanisch 106	Violoncello
Spanische Küche · · · · · · · · 74	Vollkornbäckerei ······ 75
Sparbuch 20	Vorsorgevollmacht ····· 20
Spaziergänge31	Vorstandspflichten 23
Speckstein	
Spielkreis 42	W
Spinnen 50	Waldbaden 31 / 54
Spinnrad 50	Wanderungen 31
Spitalkellerei	Weben
Spitzfederkalligraphie 48	Webseiten
Sprechstimme 41	Weihnachtslieder 40
Stadtführungen 30	Wein
Starterkurse 79	Windows 10
Step-Aerobic 70	Wirbelsäulengymnastik
Sterben	Wirtschaft 12
Steuer	V
Steuererklärung 20	X
Stimmbildung 39 / 41	Xpert Business Lernnetz · · · · 125
Storytelling 44 Stress 25 / 124	V
Stricken 49	Y
Sushi 74	Yoga ····· 56 / 57 / 58 / 59 Ytong ···· 47
Sütterlin 34	1 tong
Systemkamera ······ 38	z
Szenisches Theaterspiel ······ 44	Zehnerkarte für Gesundheitskurse 53
52emscries meaterspier	Zeichnen
Г	Zeitmanagement
Tablet ······ 128	Zertifikatslehrgänge ······ 122
Taiji Quan 56	Zivilgesellschaft ······· 13
Tango 43	Zumba® Fitness ······ 70
Tanz 42 / 44 / 135	Zuschneiden
Tanzen 37	
Tastaturschreiben ······ 129	
Testament 20	
Textiles Gestalten ······ 49	
Textilschablonensiebruck ······ 47	
Theater 44	
Töpfern 46 / 136	
Trauer 19	
Trommeln 37	
Tschechisch 118	
U	
Ukulele 40	
Upcycling 49	

Bi			

- S. 1 Foto 03/04 © Lukas Ondreka
 Foto 07 © Aurelia Scherrer
 Alle anderen © vhs Landkreis Konstanz e.V./
 privat
- S. 10 © lightpoet/shutterstock.com
- **S. 11** Foto Stefan Rahmstorf © Astrid Eckert Foto Gerhard Reese © P. Sittinger
- S. 12 Foto Ulrike Herrmann © Herby Sachs-WDR
 Foto Christian Felber © José Luis Roca
 Foto Gerhard Schick © Bürgerbewegung
 Finanzwende e.V.
 - Foto Niko Paech Paech © Michael Messal
- S. 13 Foto Rolf Gössner © Michael Bahlo
- S. 14 Foto Jörg Hacker © David Ausserhofer
 Foto Marcus Schwarz © Jan-Markus Holz
 (lebensART)
- S. 15 Foto Corinna Thierolf © Bayrische Staatsgemäldesammlungen/ Haydar Koyupinar Foto Stephan Grigat 2014 © Jüdisches Museum Wien
- S. 17 Foto Michael Stacheder © Paria Partovi
 Foto Stefanie Maedel © Patrick Pfeiffer
- S. 18 Foto Michael Despeghel © Kühnle & Knödler Fotodesign
- S. 19 Foto Melitta Breznik © Peter von Felbert
 Foto Shabnam Arzt u. Wolfgang Arzt ©
 Tim Müller
 Foto Silke Weinig © Stefan Effner
- S. 25 © Tolmacho auf pixabay

- S. 31 © EVEREST. Adobe Stock. 124434736
- S. 51 © shutterstock_385142896
- S. 52 (oben) © iStock-Mikolette
- S. 52 (unten) © iStock-bhofack2
- S. 74 © Yaruniv-Studio.AdobeStock_#304510744
- S. 78 © Creativa Images/shutterstock
- S. 80 © Syda Productions/shutterstock
- S. 84 (oben) © Robert Kneschke/shutterstock
- S. 84 (unten) © © Monika Wisniewska/208444447/ shutterstock
- S. 86 © Lori Ellis.AdobeStock_232887172
- S. 120 © marchmeena29/iStock
- S. 134 @ drubig-photo.AdobeStock_83041487

alle anderen Fotos © privat





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

- 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) Kurse mit KiJu-Karten-Logo 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

Ausgenommen sind Integrationskurse, Kleingruppenkurse, kulinarische Events und Einzelunterricht, Ebenfalls werden für Materialkosten, Lebens mittel- 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: 07731/9581-44 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

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-
- über ein zu versteuerndes Einkommen von maximal 20.000.00 € (als gemeinsam Veranlagte 40.000,00 €) 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

Ansprechpartner: Werner Sauermann, Telefon 07531/5981-56 E-Mail: sauermann@vhs-landkreis-konstanz.de

Das 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









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



Ihr täglicher Begleiter für den Nahverkehr mit Push-Nachrichten zu Störungen und Alternativen für Ihre Strecke.

Mit dem DB Streckenagent immer rechtzeitig informiert -

Mehr Informationen unter:

www.sbb-deutschland.de/dbstreckenagent



