



vhs Direktion Singen

Theodor-Hanloser-Str.19
78224 Singen
T 07731 / 9581- 0
F 07731 / 9581-33
singen@vhs-landkreis-konstanz.de
www.vhs-landkreis-konstanz.de

Öffentlichkeitsarbeit

Kirstin Meditz
Homeoffice 07531/45 55 75
meditz@vhs-landkreis-konstanz.de

PRESSEINFORMATION

06.07.2021

Sommer im Landkreis: Die Region entdecken, in Bewegung bleiben, Neues lernen

Die vhs bietet ein spannendes Bildungsprogramm für Groß und Klein

Vielfältiges Kursangebot im Sommer

Die Sommer-vhs startet mit einem abwechslungsreichen Kursangebot. Es richtet sich an alle, die auch im Sommer ein qualitativ hochwertiges Bildungsangebot nutzen möchten, bei dem Vergnügen und Spaß nicht zur kurz kommen. Beispielsweise bietet die vhs für Familien Besuche auf der Straußenfarm und für Kinder Computer-Crashkurse an.

Pilzfreunde kommen bei Lehrwanderungen auf ihre Kosten, Kreative können Ferienworkshops im Zeichnen, Malen und Filzen belegen. Im Gesundheitsbereich gibt es eine Vielzahl an Präsenz- und Onlinekursen für Hatha Yoga, Zumba und Pilates.

Beruflich weiterkommen oder sich neu orientieren. Dies geht in der „Kurz- und Knackig-Kursreihe“ der vhs mit Angeboten zu „Bewerbung und Gehaltsverhandlung“, „Stärken und Schwächen erkennen“, „Entscheidungsfindung“. Wer seine Fähigkeiten am PC und Laptop ausbauen möchte, findet bei den EDV-Kursen ein passendes Angebot. Ob Excel, Word, InDesign oder Photoshop – EDV-Kenntnisse sind gefragter denn je.

Besondere Angebote: „Sprachen der Welt“ bei der vhs

Aktuell bietet die vhs mehrere Intensivsprachkurse an. So besteht die Gelegenheit, in ein- bis zweiwöchigen Kursen die Grundlagen einer Sprache zu lernen, fit zu werden für den nächsten Urlaub oder das bereits Gelernte aufzufrischen und anzuwenden. Mit einer Sprachpalette von über 20 Sprachen bietet die vhs eine große Auswahl an Sprachkursen. Für Einsteiger ist genauso etwas dabei wie für Fortgeschrittene. Gebucht werden können auch Individualkurse.

Informationen zur Kursteilnahme und den Öffnungszeiten der vhs

Für eine sichere Teilnahme am Kursangebot sorgt die vhs mit ihrem Hygienekonzept. Bei Fragen stehen die Mitarbeitenden der vhs zur Verfügung. Die Geschäftsstellen der vhs sind vormittags für den Publikumsverkehr geöffnet und telefonisch erreichbar. Neben den Präsenzkursen finden auch zahlreiche Online-Kurse statt.

So erreichen Sie uns:

Geschäftsstelle Konstanz (Mo-Fr), Tel. 07531/5981-0, konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de

Direktion Singen (Mo-Fr), Tel. 07731/9581-0, singen@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Radolfzell (Mo-Do), Tel. 07732/89348-60, radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Stockach (Mo-Do), Tel. 07771/9381-0, stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

Alle Informationen zur Sommer-vhs: <https://www.vhs-landkreis-konstanz.de/programm/sommer-vhs>

ZUSATZINFORMATIONEN

Unsere Kurs-Highlights in den nächsten Wochen

Excel Grundlagen Sommer-Kompaktkurs

12.07.-16.07.2021, jeweils 18 bis 21 Uhr, vhs Singen mit Manuela Elsässer

19.07.-23.07.2021, jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr, vhs Konstanz mit Manuela Elsässer

Excel hilft Ihnen, mit Zahlen umzugehen, Tabellen und Diagramme zu erstellen, Rechnungen zu schreiben oder Ihr Budget zu kalkulieren. Mit Excel sparen Sie dabei eine Menge Zeit.

Stockach als Verkehrsknotenpunkt und Postkutschenstandort

Mo, 12.07.2021, 18:00 – 19:30 Uhr mit Johannes Waldschütz, Stockach

In Stockach kreuzten sich die wichtigen Postkutschenlinien Wien-Paris, Ulm-Basel und Stuttgart-Zürich. In der einstündigen Führung sehen wir Überreste der einstigen Posteinrichtungen und erfahren, warum Stockach im Eisenbahnzeitalter seine Zentralfunktion verlor.

Spanisch Conversación B1- Sommerkurs - Vamos a conversar

Ab Mo, 12.07.2021, 18.00 -20.00 Uhr, mit Cristina Diaz Prieto, vhs Konstanz

Mit B1-Vorkenntnissen ist dieser Kurs ideal, um die Konversationsfähigkeiten auf Spanisch zu optimieren.

Lauf-Kraft-Mix

Ab Mo, 12.07.21, 19.30-20.30 Uhr mit Markus Hahn, Konstanz (Schänzle)

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.

Online-Kurs: Russisch A1

Ab Mo, 12.07.2021, 18:15 – 19:45 Uhr mit Dr. Kristina Zavalishina

Trainieren Sie die Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

¡Buen viaje! - Spanisch A1 für die Reise

Ab Di, 13.07.2021, 18:40 – 20:40 Uhr mit Angela Isabel Romero, vhs Konstanz

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Klezmer für alle!

Sa. 17.07.2021, 16.00 bis 19.00 Uhr, mit Jutta Bogen, vhs Konstanz

Singend, spielend und tanzend werden wir die traditionelle Festmusik der osteuropäischen Juden kennenlernen, ihren Charakter, ihre Geschichte, die typischen Melodien, Rhythmen, Harmonien.

Französisch A1 für die Reise – intensiv

Mo-Do, 19.-22.07.2021, 18:00 – 20:00 Uhr mit Patricia Gulde, vhs Konstanz

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren.

Portugiesisch A1 für die Reise

Mo-Fr, 19.-23.07.2021, 18:00 – 20:00 Uhr mit Fernanda Sequeira Wenger, vhs Singen

In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Die Reise kann beginnen! Vamos lá! Los gehts!

Online-Kurs Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Do, 22.07.2021, 16.15 bis 22.15 Uhr mit Volker Riechert, Online-Kurs

Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. **Tipp:** Die Einreichfrist wurde auf Ende Oktober verlängert!

Foto fit für den Urlaub - Fotoworkshop für Anfänger

Wochenendworkshop am Fr.+ Sa 30./31.07.2021, ab 17:30 Uhr mit Steffen Lutz, vhs Singen

Wir gehen mit der Digitalkamera auf Tour, testen die vielfältigen Funktionen in verschiedenen Motivsituationen und arbeiten uns so an die optimale Einstellung für Ihre Lieblingsmotive heran.

Online-Kurs: Learn English in the Holiday Season A1

Ab Mo, 02.08.2021, 9:30 – 12:45 Uhr, Online-Kurs

Profitieren Sie von der Urlaubszeit und lernen Sie in entspannter Atmosphäre Englisch.

Available Light und Architektur - Fotografie im MAC Museum Art & Cars

Fr.+Sa. 06./07.08.2021, ab 16.00 Uhr mit Steffen Lutz, Singen

Unterschiedliche Lichtverhältnisse mit hohen Kontrasten sind eine fotografische Herausforderung, aber bei weitem nicht so schwierig, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Wenn Sie sich auf diese Grenzerfahrung einlassen, werden Sie belohnt mit faszinierenden Aufnahmen, die den Charme seltener Oldtimer in einem außergewöhnlichen Ambiente einfangen.

Funktionelle Gymnastik – Sommerkurs (Kurse für Menschen ab 50)

Ab Fr, 06.08.2021, 9.00 – 10.00 Uhr mit Jeannette Keller-Wind, Radolfzell BSV Nordstern

Eine Gymnastik für Frauen mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot aus der funktionellen Gymnastik. Schwerpunkte sind Beckenbodentraining, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, auch Beine und Po.

Besuch auf der Straußenfarm

Sa, 07.08.2021, 14.30 – 16.00 Uhr mit Constanze Wyneken, Stockach-Airach

Strauße bei einer einzigartigen Führung hautnah erleben - vom Küken bis zum ausgewachsenen Strauß. Man erfährt Details über die Haltung oder erlebt spielerisch Wissenswertes über den Strauß.

Online-Kurs: Selbstmassage (Füße und Fußreflexzonen)

So, 08.08.2021, 20.15 – 21.15 Uhr mit Verena Keller

Die Füße, die uns durchs Leben tragen, verdienen unsere Aufmerksamkeit. Sie bekommen in diesem Kurs einen kleinen Einblick in die Anatomie des Fußes und dessen Reflexzonen. Im praktischen Teil folgt eine Anleitung zur Selbstmassage der Füße.

Nordic Walking

Ab Mo, 09.08.2021, 18.00 – 19.00 Uhr mit Markus Hahn Konstanz

Dieses Gelenk schonende Ausdauertraining an frischer Luft trainiert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt die Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur und mobilisiert das Becken.

Smartphone für Einsteiger (Android): Einrichten des Geräts / Funktionen des Geräts

Di, 10.08.2021, Kurs 1 (9 bis 12 Uhr), Kurs 2 (13 bis 17.30 Uhr), vhs Konstanz

Sie haben ein Smartphone und nutzen es zum Telefonieren, aber wissen noch gar nicht so genau, was Sie damit eigentlich alles machen können? Dann lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie gemeinsam, dass man damit viele nützliche Dinge tun kann

Inline Skating - Gemeinsam das Herz-Kreislaufsystem stärken und Glückshormone tanken

Ab Do, 12.08.2021, 18.00 – 19.00 Uhr mit Markus Hahn, Reichenau

Inline-Skating ist ein ideales, gelenkschonendes Ausdauertraining. Es verbrennt mehr Kalorien als joggen und trainiert effektiv die Beinmuskulatur.

Instinktives Bogenschießen im Freien (3D-Bogenschießen)

So, 15.08.2021, 9:00 – 15:00 Uhr mit Thomas Widinger, Eigeltingen

Sie möchten Bogenschießen lernen? Sie möchten abschalten, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, Ihren Körper in freier Umgebung in Aktion spüren?

Online-Kurs: Selbstmassage (Füße und Fußreflexzonen)

So, 22.08.2021, 20.15 – 21.15 Uhr mit Verena Keller

Unsere Hände arbeiten den ganzen Tag für uns, ob während der Arbeit, im Haushalt oder im Garten. Es ist an der Zeit, ihnen etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs lernen Sie etwas über die Anatomie, sowie Akkupressurpunkte an den Händen und Armen.

Zusätzlich findet man eine Vielzahl von Hatha Yoga Kursen (Präsenz- und Onlineangebote) auf der vhs-Webseite.

Die Kursreihe: Neuorientierung und Weiterentwicklung im Beruf - Kurz und Knackig!

Bewerbung und Gehaltsverhandlung, Stärken und Schwächen erkennen, Entscheidungsfindung.
Alle Kurse sind einzeln buchbar!

Kurs 1: Entscheidungsfindung (13.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 2: Online- und E-Mail-Bewerbungen (14.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 3: Alternative Bewerbungswege (15.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 4: Mehr Selbstvertrauen - auch im Job! (26.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 5: Gehaltsverhandlungen (27.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 6: Schriftliche Bewerbungsunterlagen (28.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 7: Vorstellungsgespräch (29.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 8: Frauen in Führung: Eigene Stärken und Talente erkennen (30.07.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 9: Schluss mit Selbstsabotage! (02.08.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Kurs 10: Das eigene berufliche Stärke-Profil erstellen - Wer bin ich - und wenn ja, was kann ich?
(03.08.2021, 17:30 – 20:30 Uhr)

Besonderes Angebot: Einzelcoaching Beruf & Business (Termine flexibel und individuell)