



**Regionalversammlung  
Südlicher Oberrhein**

**Fortbildung und  
Qualifizierung  
für Seminar-  
und Kursleitende**

**Herbst/Winter 2018/19**

Volksbildungswerk Bötzingen

VHS Dreisamtal

VHS Freiburg

VHS Gundelfingen

VHS Hochschwarzwald

VHS Lahr

VHS March

VHS Markgräflerland

VHS Neuenburg

VHS Nördlicher Breisgau

VHS Offenburg

VHS Ortenau

VHS Südlicher Breisgau

VHS Umkirch

VHS Waldkirch

VHS Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

|   |    |
|---|----|
| <b>Allgemeine Informationen</b>   | 4  |
| <b>Einführungsseminare für neue Kursleitende</b>                          |    |
| an der VHS Offenburg  | 7  |
| an der VHS Freiburg   | 8  |
| an der VHS Lahr   | 9  |
| <b>Erste Hilfe – Basisausbildung</b>                                      |    |
| Erste Hilfe – VHS March   | 10 |
| Erste Hilfe – VHS Offenburg   | 11 |
| Erste Hilfe – VHS Lahr  | 12 |
| Erste Hilfe – VHS Emmendingen   | 13 |
| <b>Seminare für Kursleitende</b>  |    |
| Stimmlich fit – VHS Freiburg  | 14 |
| Kursleiterfortbildungstag – VHS Emmendingen                               | 15 |
| Streitet euch – Argumentationstraining<br>VHS Offenburg                   | 16 |
| Ich atme, also bin ich<br>VHS Freiburg                                    | 17 |
| Steuerrecht für Kursleitende – VHS Offenburg                              | 18 |
| Mein Körper – mein Instrument<br>VHS Emmendingen                          | 19 |
| Arbeiten mit der vhs.cloud an der<br>Volkshochschule – Online-Fortbildung | 20 |
| No pictures please – Ihr gutes Recht<br>VHS Freiburg                      | 21 |
| Körpersprache – VHS Offenburg   | 22 |
| Vom Umgang mit schwierigen Teilnehmern<br>VHS Lahr                        | 23 |
| Kreatives mit (alten) Kursbüchern gestalten<br>VHS Freiburg               | 24 |

## **Fachqualifikationen**

### **Gesundheitsbildung**

|  |    |
|--|----|
| Ich kann kochen! – VHS Offenburg   | 25 |
| Hygieneschulung – VHS Offenburg  | 26 |
| Freier Nacken – gelöste Schultern mittels<br>Body- Alignment® – VHS Freiburg | 27 |
| Cardio – Bodyfit<br>VHS Offenburg  | 28 |
| Pilates - Gerätetraining auf dem Allegro-<br>Reformer – VHS Freiburg         | 29 |

### **Sprachen**

|  |    |
|--|----|
| Phonetik im DaZ-Unterricht<br>VHS Emmendingen              | 30 |
| Phonetiktraining<br>VHS Markgräfler Land                   | 31 |
| Incentivize to vitalize. Business English<br>VHS Offenburg | 32 |
| Erfolgreiches Sprachenlernen<br>VHS Offenburg              | 33 |

### **Seminare für die Verwaltung**

|  |    |
|--|----|
| Anti-Stress-Training – VHS Offenburg     | 34 |
| Arbeitsplatzorganisation – VHS Offenburg | 35 |
| Kufer-Seminar – VHS Offenburg            | 36 |

### **Seminare für Leitungen und HPM**

|  |    |
|--|----|
| vhs.cloud – Digitales Lehren und Lernen<br>VHS Offenburg | 37 |
|--|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>Anmeldeformular</b> | 38 |
|------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>Kontaktdaten der Volkshochschulen<br/>Südlicher Oberrhein</b> | 39 |
|--|----|

## Fortbildungen für Kursleitende

### Ziele

Die Fortbildung der Kursleitenden ist ein wesentliches Element der Qualitätssicherung und -entwicklung der Volkshochschulen. Neben der fachlichen Qualifikation sind die erwachsenenpädagogischen, didaktischen, methodischen, kommunikativen und persönlichen Kompetenzen der Kursleitenden zentrale Faktoren für das Gelingen von Lernprozessen. Diese Kompetenzen können Sie in den Seminaren der Regionalversammlung erwerben bzw. erweitern.

### Grundqualifikation und Fachqualifikation

Die Grundqualifikation Erwachsenenbildung richtet sich an Kursleitende aller Fachbereiche und vermittelt übergreifende Kompetenzen zum Leiten von Gruppen, Lehren und Lernen etc.. Kursleitende in den Bereichen Gesundheit und Sprachen können alternativ die Fachqualifikation Gesundheit bzw. Sprachen erwerben.

Die Fachqualifikation baut nicht auf der Grundqualifikation auf, sondern ist ein separates Fortbildungskonzept. Es wird empfohlen, die beiden Qualifikationen nicht gleichzeitig anzustreben.

### Aufbau der Grundqualifikation

Die Grundqualifikation Erwachsenenbildung soll innerhalb eines Zeitraums von drei Jahren absolviert werden und umfasst insgesamt 80 Unterrichtseinheiten (in der Regel zehn Fortbildungen à 8 UE). Die Fortbildungen können aus folgenden Bereichen gewählt werden:

- Mindestens acht Fortbildungen (64 UE) aus den gekennzeichneten Angeboten zu den Themenfeldern Lehren & Lernen, Kursmanagement, Persönlichkeit, Gruppen leiten, Kommunikation
- Die besuchten Fortbildungen sollten mehrere dieser Themenfelder abdecken. Das Einführungsseminar wird als eine Fortbildung anerkannt.
- Maximal zwei Fortbildungen (16 UE) können aus dem unterrichteten Fachgebiet kommen.

Fortbildungen zu diesen Themen werden beim vhs-Verband in Form von kompakten Tagesseminaren angeboten; weitere Fortbildungen finden im Rahmen der regionalen Fortbildung an Volkshochschulen statt.

### **Abschluss**

Nach der Teilnahme an mindestens 80 Unterrichtsstunden (i. d. R. zehn Fortbildungen à 8 UE) innerhalb eines Zeitraumes von maximal drei Jahren stellt der vhs-Verband Baden-Württemberg nach Vorlage der Einzelteilnahmebescheinigungen eine Gesamtbescheinigung „Grundqualifikation Erwachsenenbildung“ aus.

### **Weitere Informationen**

Weitere Informationen zur Grundqualifikation Erwachsenenbildung sind erhältlich bei den regionalen Fortbildungsbeauftragten sowie bei den Mitarbeiter/innen des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg. Eine entsprechende Übersicht mit Namen und Telefonnummern findet sich in der Broschüre „vhs-info“ des vhs-Verbandes.

Neben der allgemeinen „Grundqualifikation Erwachsenenbildung“ gibt es die Möglichkeit, eine spezielle Fachqualifikation (FQ) in den Bereichen Gesundheit und Sprachen zu erwerben. Näheres dazu in der Broschüre „vhs-info“ des vhs-Verbandes.

### **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich vor Anmeldeschluss mit dem Anmeldeformular (S. 38) bei der VHS an, die als Veranstalter angegeben ist, und lassen Sie sich daraufhin von „Ihrer“ VHS bescheinigen, dass Sie Kursleiter/in sind. Es wird Ihnen dann nur das ermäßigte Entgelt in Rechnung gestellt. Fällt ein Seminar aufgrund zu geringer Anmeldezahlen aus, werden Sie informiert.

### **Teilnahmeentgelt und Kostenerstattung**

Mit der Anmeldung wird das Entgelt fällig. Die Volkshochschulen der Region Südlicher Oberrhein haben sich verpflichtet, für ihre Kursleiter/innen das Teilnahmeentgelt zu übernehmen. Die veranstaltende VHS erstattet Ihnen das Teilnahmeentgelt, wenn die Bestätigung Ihrer VHS vorliegt. Andernfalls werden Ihnen die Kosten für Externe in Rechnung gestellt.

### **Teilnahmebescheinigung**

Sie erhalten zum Abschluss der Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung.

### **Rücktritt**

Wenn Sie von einer Anmeldung zurücktreten müssen, bitten wir um möglichst umgehende schriftliche Abmeldung. Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich; danach fällt das Teilnahmeentgelt in voller Höhe an, es sei denn, es rückt jemand nach bzw. Sie benennen eine geeignete Ersatzperson.

### **Impressum:**

Regionalversammlung Südlicher Oberrhein  
Fortbildungsbeauftragte: Elisabeth M. Asche,  
VHS Offenburg

Redaktion: Elisabeth M. Asche, Sarah Frank

Auflage: 2.000

Diese Broschüre und die vollständigen Kontaktdaten aller beteiligten Volkshochschulen finden Sie auch unter: <https://www.vhs-bw.de/fortbildung/regionale-fortbildung.html>

## Einführungsseminar für neue Kursleitende (GQ)

Das Seminar richtet sich an Kursleitende, die eine Dozententätigkeit bei der Volkshochschule Offenburg aufnehmen werden oder vor kurzem aufgenommen haben. Ihnen wird damit die Möglichkeit geboten, wichtige Merkmale der Erwachsenenbildung an einer Einrichtung wie der Volkshochschule kennenzulernen.

- Einführung in die institutionellen Rahmenbedingungen und organisatorischen Besonderheiten der Volkshochschule
- Die Rolle und das Selbstverständnis von Kursleitenden  
Erwartungen und Motivation der Teilnehmenden
- Kursplanung und Methodeneinsatz

Das Einführungsseminar bildet den Basisbaustein der Grundqualifikation Erwachsenenbildung des VHS-Verbandes Baden-Württemberg.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599100</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Ulrike Bossmann, Elisabeth M. Asche</b>                            |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 22.09.2018, 09:30 – 16:30 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 101</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>14.09.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## **Einführungsseminar für neue Kursleitende (GQ)**

Das Seminar richtet sich an Kursleitende, die eine Dozententätigkeit bei einer Volkshochschule aufnehmen werden oder vor kurzem aufgenommen haben. Ihnen wird damit die Möglichkeit geboten, wichtige Merkmale der Erwachsenenbildung an einer Einrichtung wie der Volkshochschule kennenzulernen.

- Einführung in die institutionellen Rahmenbedingungen und organisatorischen Besonderheiten der Volkshochschule
- Die Rolle als Kursleitende(r)
- Das erwachsenenpädagogische Profil von Volkshochschulen im Unterschied zu anderen (erwachsenen-)pädagogischen Arbeitsbereichen
- Ergebnisse neuer Lehr- und Lernforschung
- Aktivierende Methoden in der Erwachsenenbildung

Das Einführungsseminar bildet den Basisbaustein der Grundqualifikation Erwachsenenbildung des VHS-Verbandes Baden-Württemberg.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>993001</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Karlheinz Müller</b><br><b>Stellv. Leiter der VHS Freiburg</b>  |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 06.10.2018, 09:30 - 16:30 Uhr</b>   |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Freiburg</b><br><b>Rotteckring 12</b><br><b>79098 Freiburg</b><br><b>VHS im Schwarzen Kloster, Raum 204</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)</b><br><b>85,00 € (Externe)</b>  |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>28.09.2018</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Freiburg</b><br><b>0761 36895-10</b><br><b>info@vhs-freiburg.de</b>   |



## **Einführungsseminar für neue Kursleitende (GQ)**

Das Seminar richtet sich an Kursleitende, die eine Dozententätigkeit bei einer Volkshochschule aufnehmen werden oder vor kurzem aufgenommen haben. Sie erhalten einen Blick hinter die Kulissen der VHS, in die institutionellen Rahmenbedingungen und damit wichtige Informationen, damit Sie für Ihre Tätigkeit als Kursleitende gut vorbereitet sind. Darüber hinaus werden Anregungen für Ihre Rolle als Dozent/in, für die Gestaltung gelungener, erwachsenenerechter Lernprozesse und aktivierende Methoden der Erwachsenenbildung vermittelt. Die verschiedenen Inhalte präsentieren wir mit unterschiedlichen Unterrichtsmethoden, so dass Sie einen abwechslungsreichen Tag erleben und nebenbei Ihr Methoden-Repertoire erweitern können. Das Einführungsseminar bildet den Basisbaustein der Grundqualifikation Erwachsenenbildung des vhs-Verbandes Baden-Württemberg.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>M100004</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Dörte Janzen, Carmen Wenkert</b>                     |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 26.01.2019, 09:30 – 16:30 Uhr</b>                |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Lahr<br/>Kaiserstraße 41<br/>Raum 2.05</b>       |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>18.01.2019</b>                                       |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Lahr<br/>07821 918-0<br/>vhslahr@lahr.de</b>     |

## Erste Hilfe – Basisausbildung

Die Erste-Hilfe-Basisausbildung wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Voraussetzungen erforderlich sind. Im Besonderen ist der Kurs gut für Sie als Kursleitende, um im Notfall als Ersthelfer in Ihrem Kurs tätig werden zu können.

Das DRK hat für die Kurse neue didaktische Unterrichtskonzepte entwickelt, welche die Erste-Hilfe-Maßnahmen symptomorientiert bei überwiegender Praxisausrichtung vermittelt und damit den Ersthelfern Handlungskompetenz und Sicherheit geben kann.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>300.001</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Dieter Stöcklin, Ausbilder DRK<br/>Freiburg</b>                        |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 06.10.2018, 08:30 – 17:00 Uhr</b>                                  |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>Sporthalle March, DRK-Raum OG<br/>Sportplatzstraße 11, 79232 March</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>40,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>80,00 € (Externe)</b>                   |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>29.10.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS March,<br/>07665 911-111<br/>anmeldung@vhsmarch.de</b>             |

## Erste Hilfe – Basisausbildung

Kursleitende sollten über die notwendige Ausbildung verfügen, um als Ersthelfer agieren zu können. Neben „lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ beinhaltet der Lehrgang die Themen Wundversorgung, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen und zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten. „Richtig helfen können - ein gutes Gefühl!“ Dieser Lehrgang des DRK liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf und ggf. auch in Ihrem Kurs. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Erste Hilfe Basisausbildung richtet sich auch an alle Übungsleiter im Sportverein und betriebliche Ersthelfer (Führerscheine Kl. A, B, C).

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599304</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Sebastian Cott</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 27.10.2018, 08:00 – 16:30 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 102</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>35,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>11.10.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Erste Hilfe – Basisausbildung

In Freizeit und Beruf, auch in Ihren Kursen kann es zu medizinischen Notfällen oder Unfällen kommen.

Um in diesen Situationen helfen zu können, werden in diesem Lehrgang lebensrettende Sofortmaßnahmen und weitere grundlegende Erste-Hilfe-Themen behandelt. In vielen praktischen Übungen lernen Sie u. a. Maßnahmen bei akuten Erkrankungen und äußeren Verletzungen, die stabile Seitenlage, Kontrolle der Vitalfunktionen und Wiederbelebung.

Die Themenwünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>M100003</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>DRK-Referent/in</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 10.11.2018, 09:00 – 17:00 Uhr</b>   |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>DRK Kreisverband Lahr e.V.<br/>Schulungsraum<br/>Alte Bahnhofstraße 10/3<br/>77933 Lahr/Schwarzwald</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>9</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>35,00 € (Externe)</b>  |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>25.10.2018</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Lahr<br/>07821 918-0<br/>vhslahr@lahr.de</b>  |

## Erste Hilfe – Basisausbildung

Wer als Lehrkraft an der Volkshochschule tätig ist, trägt auch Verantwortung für die Sicherheit und Gesundheit der Teilnehmenden.

Sie sollten mit den Grundlagen der Ersten Hilfe bei medizinischen Notfällen und bei Unfällen vertraut sein und zudem die Fähigkeit trainieren, an Ort und Stelle improvisieren und mit wenigen Hilfsmitteln helfen zu können. Jeder Lehrgangsteilnehmende erhält ein Erste Hilfe Handbuch und eine Fortbildungsbescheinigung. Gerne können Sie spezielle Themenwünsche zusenden!

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>83019M</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Kurt Armbruster</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa., 19.01.2019, 09:00 – 17:00 Uhr</b>                                      |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>DRK-Haus<br/>Schulungsraum<br/>Neudorfstraße 40<br/>79331 Teningen,</b>     |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>9</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>23,00 € (VHS-Kursleitende)</b>  |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>11.01.2019</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>Volkshochschule Nördlicher Breisgau<br/>07641 9225-0<br/>info@vhs-em.de</b> |

## Stimmlich fit! Tagesworkshop für alle, die ihre Sing- und Sprechstimme verbessern möchten

Eine frei schwingende, gesunde Stimme ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage des richtigen Trainings. Unzählige Muskeln, Lunge, Herz, unser ganzer Körper sind beim Singen und Sprechen beteiligt. Die zugehörigen Muskeln sind ein Leben lang trainierbar. Durch gezielten Einsatz von Stimmbildungs-, aber auch Körperübungen, z. B. mit Elastikbändern aktivieren wir in diesem Workshop die Elastizität und Spannkraft der für die Stimmgebung nötigen Muskulatur. In einem zweiten Schritt wenden wir das Gelernte beim gemeinsamen Singen von Liedern an. Denn beim Singen setzt man Emotionen ein und wird frei, wodurch Gesundheit und Selbstvertrauen gefördert werden.

Unser Ziel ist es, durch die Arbeit an Atmung, Vokalen und Konsonanten (wieder) Vertrauen in unser angeborenes Instrument „Stimme“ zu finden, um es mit mehr Freude benutzen zu können und durch diese „Basisarbeit“ auch unsere Sprechstimme zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe, eigenes Thera-/Elastikband (falls vorhanden).

Dieser Kurs wird am 02.02.2019 wiederholt.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>993.006 / 993.007</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Michaela Egloff, Sängerin und Gesangspädagogin</b>  |
| <b>Termin 1</b>       | <b>Sa, 06.10.2018, 10:00 – 16:00 Uhr</b>   |
| <b>Termin 2</b>       | <b>Sa, 02.02.2019, 10:00 Uhr – 16:00 Uhr</b>   |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>Rotteckring 12<br/>79098 Freiburg<br/>VHS im Schwarzen Kloster, Barocksaal</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>je 7</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>45,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>90,00 € (Externe)</b>  |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>28.09.2018 (für 06.10.2018)<br/>25.01.2019 (für 02.02.2019)</b>                                 |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>0761 36895-10<br/>info@vhs-freiburg.de</b>                                     |

## Kursleiterfortbildungstag (GQ)

Die VHS Nördlicher Breisgau lädt Kursleitende aller Disziplinen der Erwachsenenbildung zu einem Fortbildungstag ein, der fachbereichsübergreifende wie auch fachliche Unterrichtsangebote umfasst und vor allem methodische und didaktische Tipps und Anregungen zu Unterrichtssituationen geben will. Darüber hinaus ist auch der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen erklärtes, angestrebtes Ziel dieses Tages. Bitte merken Sie sich diesen Termin schon einmal vor. Das Fortbildungsprogramm wird am 16.07.2018 auf unsere Webseite gestellt.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>80000</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Christine Ziegler</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 13.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr</b>                                       |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS-Haus<br/>Am Gaswerk 3<br/>79312 Emmendingen<br/>Raum 205/OG</b>         |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>                        |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>05.10.2018</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>Volkshochschule Nördlicher Breisgau<br/>07641 9225-0<br/>info@vhs-em.de</b> |

## **Streitet euch! Argumentationstraining gegen Stammtischparolen (GQ)**

„Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus“, das ist das Motto des Argumentationstrainings gegen rechte Parolen nach Klaus-Peter Hufer.

In spielerischen Modellsituationen wird die eigene Reaktions- und Argumentationsfähigkeit geübt und ausgebaut. Rechtsextremistische Argumentationen, politische (Pseudo-)Erklärungen und populistische Sprüche werden auf ihre emotionale Basis, ihre Wirkung und ihren Gehalt überprüft, Gegenstrategien werden erprobt. Ziel des Trainings ist es, praktische Handlungsformen und angemessene Argumentationsstrategien kennenzulernen und deren Anwendung zu üben. Neben den eigenen Stärken werden auch die Grenzen der Wirkungsmöglichkeit eines kommunikativen Engagements aufgezeigt. Das Training richtet sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit und Jugendbildung, an Menschen, die mit Geflüchteten arbeiten, an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der öffentlichen Verwaltung, Auszubildende in sozialen Berufen und alle, die sich öffentlich und in ihrem Beruf gegen rechtes Gedankengut zur Wehr setzen wollen. In Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für politische Bildung.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599106</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Dr. phil. Christian Boeser-Schnebel</b>                            |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 20.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 301</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>12.10.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |



## Ich atme, also bin ich. (GQ)

Vom ersten Atemzug an erobern wir uns die Welt in einer Einheit aus Seele, Geist und Körper. Wir atmen ohne Unterlass, es geschieht automatisch, jedoch machen wir uns nur selten bewusst wie. Aufmerksamkeit schenken wir unserem Atem erst, wenn uns in bestimmten Situationen die Luft ausgeht, wir kurzatmig werden oder der Atem stockt. Oft sind beruflicher und privater Stress dafür verantwortlich. Die Folge können ungünstige Atemmuster sein, die uns in unserer Leistungsfähigkeit einschränken und davon abhalten, in unsere volle Kraft zu kommen. Denn letztlich dient das Atemsystem nicht nur der Aufnahme von Sauerstoff und der Versorgung der Muskulatur, sondern trägt entscheidend zu unserem seelischen Wohlbefinden bei. In diesem Kurs lernen Sie Ihren natürlichen, individuellen Atemrhythmus und die Erweiterung Ihrer Atemräume kennen. Mithilfe vielfältiger Übungen wird die Atemmuskulatur flexibilisiert, gekräftigt und entspannt, mit dem Ziel, die erlebten Atemqualitäten in Ihren Alltag zu integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Tuch für die Matte, Notizbuch.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>993.005</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Nisma Bux-Cherrat, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>So, 18.11.2018, 10.00 – 17.00 Uhr</b>   |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>Rotteckring 12<br/>79098 Freiburg<br/>VHS im Schwarzen Kloster, Barocksaal</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>  |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>09.11.2018</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>0761 36895-10<br/>info@vhs-freiburg.de</b>                                     |

## Steuerrecht und Sozialversicherung für VHS-Kursleitende

Steuerrecht und die Regelungen zur Sozialversicherung sind für viele VHS-Kursleitende schwer durchschaubar. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick zur geltenden Rechtslage. Folgende Fragen werden beantwortet:

- Welche Einkünfte aus Dozententätigkeit müssen versteuert werden?
- Was ist die so genannte Übungsleiterpauschale?
- Für wen lohnt sich eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung?
- Was kann alles von der Steuer abgesetzt werden?
- Welche Regelungen gelten für Spendenbescheinigungen?
- Wer ist umsatzsteuerpflichtig?
- Wann sind Einnahmen aus Dozententätigkeit sozialversicherungspflichtig?

Nach einer kurzen Darstellung der Grundlagen des Steuer- und Sozialversicherungsrechts haben Sie Gelegenheit für Nachfragen und zur Diskussion konkreter Fälle.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599103</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Detlef Dietrich</b>  |
| <b>Termin</b>         | <b>Fr, 23.11.2018, 17:00 – 20:00 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 113</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>4</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>20,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>40,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>17.11.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Mein Körper – mein Instrument (GQ)

Das wichtigste Kapital aller Kursleitenden neben der eigenen Fachkompetenz ist ihre Stimme.

Durch einfache Übungen, können Sie Beweglichkeit, Fülle und Belastbarkeit Ihrer Stimme für das Sprechen optimieren, Stimm Schäden vorbeugen sowie die Fähigkeiten und Möglichkeiten Ihrer Stimme (neu) entdecken. Um die eigene Stimme bewusst einsetzen zu können, werden verschiedene Bausteine, die jeder/m zur Verfügung stehen, logisch zusammengeführt: Körperhaltung, Atmung, Resonanzräume und Stimmfunktionen. Ziel ist ein natürlicher und gesunder Umgang mit der Stimme dazu gehören Tonbildung, Weitung des Vokaltraktes, Öffnung der Resonanzen und Artikulation. Sie lernen den bewussten Einsatz von Körper, Atmung und Stimme, u. a. mit Elementen aus der Funktionalen Stimmbildung. Damit die Funktion des Stimmapparates klar wird, erhalten Sie neben den praktischen Übungen einen Überblick über die anatomischen Vorgänge beim Einsatz der Stimme. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke oder Handtuch, einen Weinkorken, einen Tennisball und ein Taschenbuch mitbringen.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>82122</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Bettine Kampp</b>  |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 08.12.2018, 10:00 – 18:00 Uhr</b>  |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS-Schulungszentrum, Saal<br/>Schwarzwaldstraße 3<br/>79312 Emmendingen</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>9</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>                         |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>30.11.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>Volkshochschule Nördlicher Breisgau<br/>07641 9225-0<br/>info@vhs-em.de</b>  |

## Arbeiten mit der vhs.cloud an der Volkshochschule – Online-Fortbildung

Wenn Sie Ihren Unterricht durch innovative Methoden ergänzen möchten und ins Online-Lehren mit der neuen Lern- und Kommunikationsplattform vhs.cloud einsteigen möchten, dann ist diese Fortbildung für Sie genau richtig. Wir geben Ihnen einen technisch-pädagogischen Werkzeugkoffer an die Hand, den Sie danach sofort anwenden und in Ihre bestehenden Kurse integrieren können.

In unserem Online-Kurs werden folgende Inhalte behandelt:

- Technisch-administrative Fragen: Registrierungsverfahren, verschiedene Rollen auf der vhs.cloud u. a.
- Online-Kurse anlegen: Administration von Kursen, Tools der vhs.cloud, Elemente von Kursen
- Kurs-Inhalte: Rechtliche Fragen, OER u. a.
- Pädagogik: Pädagogische Konzepte für Online-Kurse, Kommunikationskonzepte u. a.
- Weitere Online-Tools: Kollaboratives Arbeiten, Präsentationstechnik u. a.

Sie werden im gesamten Kursverlauf intensiv von unserem Team betreut und angeleitet. Nach dieser Fortbildung können Sie das Erlernete in ihrem eigenen vhs.cloud-Kurs umsetzen und selbst Online-Kurse anbieten.

Teilnahmevoraussetzung: Zugang zur vhs.cloud.

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter/innen und VHS-Kursleitende

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599200</b>  |
| <b>Termin</b>         | <b>Beginn am 14.01.2019</b>  |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>Online-Fortbildung</b>  |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>Der Input erfolgt über mehrere Videosequenzen. Bitte planen Sie ca. zwei Stunden pro Woche für die Nachbearbeitung ein.</b> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>02.01.2019</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS-Verband, Melissa Ricken<br/><a href="http://www.vhs-bw.de/fortbildung">www.vhs-bw.de/fortbildung</a></b>                |

## "No pictures, please!?" – Ihr gutes Recht als Fotografierende

Wussten Sie, dass ein bei Tageslicht gemachtes Foto des Pariser Eiffelturms gewerblich frei genutzt werden kann, aber die Verwendung von Aufnahmen des beleuchteten Turms bei Dunkelheit kostenpflichtig ist? Das liegt u. a. daran, dass die Rechte des Beleuchtungskünstlers betroffen sind. Folglich gilt in Zeiten zunehmender Digitalisierung genau zu prüfen, was man überhaupt fotografieren, wo und wie veröffentlichen oder gar gewerblich nutzen darf. In diesem Workshop wollen wir die Unsicherheiten überwinden helfen und Ihnen Ihre Veröffentlichungsrechte als Hobbyfotograf/-in näher bringen – aktuell, anschaulich und praxisrelevant.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>993.033</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Elena Goldbach, Fotografin</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 09.02.2019, 14:00 – 17:00 Uh</b>   |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>Rotteckring 12<br/>79098 Freiburg<br/>VHS im Schwarzen Kloster, Raum 108</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>7</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>Bei Anmeldung zum Fortbildungstag der VHS Freiburg am 9.2.2019 als gebührenfreies Modul buchbar.</b> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>15.01.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>0761 36895-10<br/>info@vhs-freiburg.de</b>  |

## Mit Körpersprache überzeugen

Als Kursleitende an Volkshochschulen tragen Sie das wichtigste Unterrichtsmittel ständig mit sich: Ihren Körper. Dieser Workshop macht Ihnen bewusst, wie Sie souverän vor einer Gruppe stehen, wie Sie körperlich und stimmlich auf die Gruppe wirken, wie Sie mit Ihren natürlichen Mitteln authentisch wirken.

Sie erkennen, wie Körper, Atem und Präsenz sich auf die Stimme auswirken. Denn Stimme und Körper bilden eine Einheit. Spielend entdecken Sie Ihre eigene "Körper-Stimme". Sie finden heraus, wie Ihre Mittel auf Ihre Gruppe wirken und sie verändern. Damit erhalten Sie eine Handlungsanleitung, um humorvoller und souveräner vor Ihrer Gruppe zu stehen - oder im Allgemeinen durch das Leben zu gehen. Sie können mit diesem Wissen Ihre persönlichen Werkzeuge weiterentwickeln, nicht um perfekt, sondern um authentisch als Person zu wirken.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599003</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Berndt Renne</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 26.01.2019, 10:00 – 17:00 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 102</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>18.01.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Umgang mit schwierigen Teilnehmenden (GQ)

Als Kursleitung haben Sie es mit ganz unterschiedlichen Typen von Teilnehmer/-innen zu tun. Da kann es passieren, dass Einzelne es schaffen, Sie als Kursleitung zu irritieren und zu verunsichern, sodass Sie sich zu Rechtfertigung, Verteidigung oder gar Machtspielen provozieren lassen. Die übrigen Kursteilnehmenden reagieren in solchen Situationen oft genervt und fühlen sich in ihrer Lernmotivation ausgebremst.

In solch schwierigen Situationen ist Lösungskreativität stets aufs Neue gefordert. Das macht die Arbeit als Kursleitung aber auch interessant. Der erfolgreiche Umgang mit schwierigen Situationen fördert die eigenen sozialen Kompetenzen und damit die Grundlagen für Souveränität und Professionalität.

Sie lernen im Seminar, wie Sie nicht immer offen gezeigte Anliegen unterschiedlicher Teilnehmertypen erkennen und adäquat darauf reagieren können. Mit einer offenen Haltung und geeigneten Strategien können Störungen in vielen Fällen vorgebeugt werden. Ziel dabei ist es, alle Teilnehmenden von Anfang an für Sie und Ihre Vorgehensweise zu gewinnen.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>M100002</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Gabriele Melcher</b><br><b>Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin</b>                 |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 09.02.2019, 09:30 – 13:30 Uhr</b>  |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Lahr</b><br><b>Vortragsraum</b><br><b>Kaiserstraße 41</b><br><b>77933 Lahr</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>5</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>00,00 € (VHS-Kursleitende)</b><br><b>35,00 € (Externe)</b>                         |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>01.02.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Lahr</b><br><b>07821 918-0</b><br><b>vhslehr@lahr.de</b>                       |

## **Buch, Papier, Worte – Kreatives mit alten (Kurs-) Büchern gestalten**

Entdecken Sie die Freiburger Kreativinsel, das VHS-Atelier in der Radstation, im Rahmen einer inspirierenden Buchwerkstatt während des Fortbildungstags der VHS Freiburg! Gemeinsam geben wir alten (Kurs-)Büchern und Papieren ein neues Gesicht und gestalten zauberhafte Dinge aus „Altpapier“: u. a. Papierdiamanten, Papierdraht-Figürchen, Post- und Grußkarten, Notizbücher etc.. Altes Material wird gestellt, aber Sie können gerne auch selbst alte (Kurs-) Bücher und Papier jeglicher Art mitbringen! Die vermittelten Techniken lassen sich später leicht zur kreativen Auflockerung in Ihre Kurse einbauen.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>993.034 / 993.035</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin</b>   |
| <b>Termin 1</b>       | <b>Sa, 09.02.2019, 09:30 – 11:00 Uhr</b>  |
| <b>Termin 2</b>       | <b>Sa, 02.02.2019, 11:1hr – 12:45 Uhr</b>   |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS-Atelier in der Radstation<br/>Wentzingerstraße 15<br/>79098 Freiburg</b>                         |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>4</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>Bei Anmeldung zum Fortbildungstag der VHS Freiburg am 9.2.2019 als gebührenfreies Modul buchbar.</b> |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>15.01.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>0761 36895-10<br/>info@vhs-freiburg.de</b>  |



## Ich kann kochen! (FQ)

Sie arbeiten in der Kita, in der Grundschule oder an außerschulischen Lernorten? Wir möchten Sie dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche auf den Geschmack gesunder Ernährung zu bringen und für frische Lebensmittel zu begeistern.

In einer kostenfreien, eintägigen Fortbildung können Sie saisonale Rezepte ausprobieren, Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung, wichtige Warengruppen und Küchentechniken kennenlernen und Tipps zur Umsetzung eines Koch- und Ernährungskurses an ihrer Einrichtung erhalten. Daneben erhalten Sie praxisnahe Materialien für Kita-Alltag und Schule.

Das Angebot ist Teil der bundesweiten Ernährungsbildungsinitiative Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER. Mehr zu Ich kann kochen! finden Sie unter [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599 300</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Stephanie Lehmann</b>                                     |
| <b>Termin</b>         | <b>Do, 18.10.2018, 09:00 – 17:00 Uhr</b>                     |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2-4<br/>Raum 201</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>Die Teilnahme ist kostenfrei.</b>                         |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>11.10.2018</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>Ichkannkochen.de<br/>Sarah Wiener Stiftung</b>            |

**Partner  
2018**



Praktische Ernährungsbildung  
für Kinder. Eine Initiative der  
Sarah Wiener Stiftung und  
der BARMER.

## Hygiene in Kochkursen (FQ)

Hygiene ist unerlässlich und wird vom Gesetzgeber gefordert. Immer wieder liest man in der Presse von Magenverstimmungen und Vergiftungen – auch im Zusammenhang mit Kochkursen. Manchmal ist mangelnde Hygiene der Grund, manchmal Unwissen. Dem wollen wir vorbeugen. Bevor Sie Ihren ersten Kochkurs im Ernährungsbereich geben, wird eine Bescheinigung gemäß §43 Abs. 1 Infektionsschutzgesetz benötigt. Erfahrene Mitarbeitende können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen. Dieses Seminar ersetzt nicht die Ersts Schulung an einem Gesundheitsamt. Sie erhalten ein Zertifikat, mit dem Sie die gesetzlich verlangte Nachschulung nachweisen können.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599303</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Gerlind Single</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 17.11.2018, 10:00 – 13:00 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 201</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>4</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>20,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>40,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>09.11.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Freier Nacken- gelöste Schultern mittels Body- Alignment® (FQ)

„Die Zeit sitzt mir Nacken“ oder „Eine Last liegt auf meinen Schultern“! Wer kennt das nicht? Aufgrund verstärkter Mediennutzung häufen sich bei vielen Menschen Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich. Viele schmerzt der „Handynacken“ bzw. der „Smartphonebuckel“. Lernen Sie in dieser Fortbildung, wie die Schultern mit der Wirbelsäule und dem Brustkorb vernetzt sind und wie Verspannungen geradezu abfließen können, wenn die Halte- und Aufrichtearbeit an die richtige Stelle im Körper rückt. Body-Alignment® arbeitet mit Bewegungs- und Vorstellungsbungen basierend auf Erkenntnissen aus der Anatomie und der Biomechanik. Es ist eine Bewegungsschulung, die das Haltungsempfinden fördert und den Energiefluss durch den gesamten Körper optimiert. Im freien Tanz verankern und vertiefen sich die neu erworbenen Bewegungsmuster. Die Fortbildung bietet Raum für Erfahrung „am eigenen Leib“, vermittelt aber auch Ideen, wie das Gelernte im eigenen Praxisfeld weitergegeben werden kann. Dozenten/-innen aus Bewegungskursen sind ebenso angesprochen, wie aus allen anderen Bereichen, insbesondere Menschen, die viel (am Computer) sitzen.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung, warme Socken und etwas zum Schreiben. (Anerkannt für die Fachqualifikation Gesundheit)

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>993.003</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Renate Müller-Procyk</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 01.12.2018, 10.00 – 17.00 Uhr</b><br><b>So, 02.12.2018, 10.00 – 14.30 Uhr</b>                                |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Freiburg</b><br><b>VHS im Colombi-Eck, Gelber Raum</b><br><b>Friedrichstraße 52</b><br><b>79098 Freiburg</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>14</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>60,00 € (VHS-Kursleitende)</b><br><b>140,00 € (Externe)</b>  |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>23.11.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Freiburg</b><br><b>0761 36895-10</b><br><b>info@vhs-freiburg.de</b>  |

## Cardiotraining und Bodyfit (FQ)

In dieser Fortbildung werden zahlreiche Elemente aus den Bereichen Herz-Kreislauftraining, Kräftigung und Koordinationstraining sowie Elemente aus der Rückenschule vorgestellt. Ideen zur Entspannung runden die Fortbildung ab. Wir arbeiten mit vielen verschiedenen Kleingeräten sowie größeren Hilfsmitteln. Ziel ist es neue Ideen und Anregungen für den eigenen Kurs zu finden und durch die Arbeit mit verschiedenen Levels bei allen Teilnehmenden die gleiche Trainingsintensität und Spaß zu erreichen.

Inhalt (u.a.):

- Modellstunde Intervalltraining
- Modellstunde Kraft und Ausdauer am /mit dem Step
- Modellstunde Rückenschule, "Rund um den Ball"
- Entspannung

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599 305</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Susanne Spinner</b>  |
| <b>Termin</b>         | <b>So, 20.01.2019, 09:00 – 17:00 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 114</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>11.01.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## **Pilates: Gerätetraining auf dem Allegro-Reformer (FQ)**

Der Reformer bildet neben dem Wunda Chair und dem Cadillac die Basis des Pilatesstrainings. Von Joseph Pilates selbst entwickelt, lässt der Reformer den Körper intuitiv die kraftvolle Pilates-Methode erlernen und die eigene Technik verbessern. Wer die vielfältigen Nutzungs- und Variationsmöglichkeiten kennt, profitiert von diesem Wissen bei der eigenen Unterrichtstätigkeit auch ohne Reformer. Das Gerätetraining ermöglicht allen Pilatesdozentinnen und –dozenten einen tieferen Einblick, woher bei den Mattenübungen der Bewegungsimpuls ursprünglich kommen soll. Aus der eigenen Körpererfahrung auf dem Reformer können Sie in Ihren Pilateskursen Modifikationen vieler Reformerübungen z. B. mit Band oder Yoga-Gurt kompetent anleiten und selbst weiterentwickeln. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und ein Getränk mit.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>993.004</b>  |
| <b>Leitung</b>        | <b>Michal Klein</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>So, 20.01.2019, 14.00 – 17.00 Uhr</b>  |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>Multisports Freiburg<br/>Hans-Bunte-Straße 10 a (Buslinie<br/>7200, Haltestelle "Hans-Bunte-Straße<br/>Mitte")</b> |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>4</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>20,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>40,00 € (Externe)</b>   |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>11.01.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Freiburg<br/>0761 36895-10<br/>info@vhs-freiburg.de</b>  |

## Phonetik im DaZ-Unterricht (FQ)

Der Referent nimmt den deutschen Sprechrhythmus als Ausgangspunkt für einen Unterricht, der die Fremdsprache Deutsch zum körperlichen Erlebnis werden lässt – „mit Hand und Fuß“.

Ausgehend von der These „Die Phonetik ist das Tor zum Reich der Fremdsprache“ wird ein methodischer Ansatz gezeigt, der – mit der Phonetik als integralem Bestandteil jedes Sprechaktes – in der Form von SPRECHSTÜCKEN deutsche Alltagssprache rhythmisch-dynamisch vermittelt. Mit Echo-Sprechen, Solo/Tutti-Techniken, Gruppendialogen und Begleitung auf Rhythmusinstrumenten werden Texte in rhythmischer Prosa inszeniert.

Bewusstes Einbeziehen von Körpersprache und gruppendynamischen Prozessen verhindert, dass Langeweile aufkommt. Lexikalische und grammatikalische Aufgaben lassen sich spielerisch unterbringen. Derartig gelernte Texte bleiben nachhaltig haften und werden mit der authentischen Phonetik verinnerlicht.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>84189</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Andreas Fischer</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 06.10.2018, 09:00 – 16:00 Uhr</b>                                       |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS-Haus<br/>Raum 205/OG<br/>Am Gaswerk 3<br/>79312 Emmendingen</b>         |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>   |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>                        |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>28.09.2018</b>  |
| <b>Informationen</b>  | <b>Volkshochschule Nördlicher Breisgau<br/>07641 9225-0<br/>info@vhs-em.de</b> |

## Wie klingt Deutsch? (FQ)

„Verständlich sprechen ist viel wert, gesprochenes Wort nicht wiederkehrt.“ Nicht nur Grammatik und Wortschatz sind entscheidend dafür, dass eine Sprache gut beherrscht wird. Genauso wichtig ist die gute Aussprache von typisch deutschen, für unsere Lernenden ungewohnten Lauten und Lautfolgen. Fast alle Lernenden benötigen dafür Hilfe und Zeit, um Ohr und Zunge an unsere Sprache zu gewöhnen. Sie erhalten in diesem Seminar einen Überblick über die Laute und Lautfolgen, die besondere Schwierigkeiten machen, und Übungsmaterial für wichtige phonetische Themen des Deutschen, wie Artikulation, Akzent, Rhythmus und Prosodie.

### Veranstaltung

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Leitung</b>        | <b>Doris Gagnol</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 13.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr</b>                                    |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS-Haus<br/>Raum 11<br/>Müllheim</b>                                    |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>                     |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>08.10.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Markgräflerland<br/>07631 16686<br/>info@vhs-markgraeflerland.de</b> |

## **Incentivize to vitalize – Using relevant materials to stimulate Business English learning (FQ)**

Implementing relevant materials and creating interesting tasks that relate to your Business English students can really improve the learning process. In today's current environment there are more than enough EFL resources available to transform any conventional English lesson into an innovative, diversified and highly effective ninety minutes. This workshop will focus on the latest Business English language-teaching materials on the market and provide useful tips on how they can be best utilized to help keep your classroom a happy and productive place for learning.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599310</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Stephen Bailey</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 17.11.2018, 10:00 – 17:00 Uhr</b>  |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 301</b>  |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>65,00 € (VHS-Kursleitende)</b>   |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>02.11.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>Eine Fortbildung des VHS-Verbands.<br/>Anmeldung: <a href="http://www.vhs-bw.de/fortbildung/kurse">www.vhs-bw.de/fortbildung/kurse</a></b> |



## Erfolgreiches Sprachenlernen (FQ)

Im Rahmen dieser Fortbildung werden Sie sich eingehender mit der Herausforderung, die Motivation der erwachsenen Lernenden zu erhalten, befassen. Dabei werden Sie Ihre Rolle als Kursleitung und die Bedeutung des informellen Lernens näher beleuchten. Ziel des Workshops ist es, sofort anwendbare Übungen und Strategien für Ihren „Praxiskoffer“ bereitzustellen, aber auch Raum für systematische Betrachtungen der Rollen- und der Aufgabenverteilung in einem Sprachkurs zu geben.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599308</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Dr. Ursula von Helldorf</b>  |
| <b>Termin</b>         | <b>Sa, 26.01.2019, 9:30 – 16:30 Uhr</b>                               |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 301</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>18.01.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Wege aus dem Stress: Anti-Stress-Strategien für Mitarbeitende im Kundenservice

Wer mit Menschen zusammen bzw. serviceorientiert arbeitet, erlebt täglich ein Spektrum unterschiedlichster Herausforderungen – ständig unter Beobachtung stehend ohne Rückzugsmöglichkeiten. Raumklima, hoher Geräuschpegel und Enge rauben ebenso Energie wie Kunden mit Erwartungen, die nicht erfüllbar sind. Hinzu kommt das tägliche Ausbalancieren der Zusammenarbeit im Team. Und nicht zu vergessen, die eigenen Ansprüche an sich selbst, die den erlebten Wert geleisteter Arbeit ausmachen. Das kann zu Stressverhalten führen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Stressentstehung kennen und entwickeln ein Verständnis dafür, was Stress genau ist und was er bewirkt. Des Weiteren werden unterschiedliche Anti-Stress-Strategien erprobt. Sie lernen individuelle Sofort-Maßnahmen gegen Stress kennen, um langfristig gesund zu bleiben. Inhalte:

- Stress: was ist das eigentlich? Einführung in Begriffe und Theorien der Stress- und Burnoutforschung
- Stress als „Krankmacher“: Physiologische und psychologische Stressreaktionen
- Grundlagen der Stressbewältigung: Naive Copingstrategien
- Anti-Stress-Strategien und Stressbewältigungstrainings in ihrer praktischen Anwendung

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>550650</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Dr. Kathrin Wunsch</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Do, 22.11.2018, 09:00 – 16:30 Uhr</b>                              |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 101</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>15.11.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Arbeitsplatzorganisation

Vorhandene und zukünftige Arbeitsmethoden und Arbeitsbedingungen ändern oft die gesamte Arbeitssituation und die Anforderungen an die Mitarbeitenden. Durch Formen der Arbeitsplatzorganisation und bessere Arbeitsstrukturierung wird der Arbeitsinhalt mit den Fähigkeiten und Bedürfnissen der MitarbeiterInnen in Einklang gebracht. In diesem Seminar lernen Sie Arbeitsmethoden, Organisation und Arbeitsabläufe kennen, wie sie Ihren Arbeitsplatz effizienter gestalten können, um Aufgaben zeitsparender und stressfreier zu bewältigen. So gewinnen Sie Zeit, die Sie für andere Herausforderungen benötigen.

Seminarinhalte:

- Methoden aus dem Zeitmanagement
- Prioritätensetzung
- Tages- und Wochenpläne
- Zeitdiebe erkennen, sich befreien von Zeitfressern
- Nein sagen lernen
- Übertragung der Methoden auf den Arbeitsalltag
- Schreibtischordnung
- Vom Volltischler zum Leertischler
- Ablagesysteme und Ordnungsprinzipien
- Transfer in den Arbeitsalltag
- Konkrete Planung als Umsetzungshilfe
- Prioritäten bei den Veränderungswünschen setzen
- Informationen richtig selektieren, bewerten
- Kollegialer Austausch mit Kollegen in der Region Südlicher Oberrhein

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599001</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Günther Hurst</b>  |
| <b>Termin</b>         | <b>Mi, 06.02.2019, 09:30 –16:30 Uhr</b>                               |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 302</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>30.01.2019</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Effizient arbeiten mit „Kufer“. Vertiefung

Dieser Tag richtet sich an erfahrene Mitarbeiter, die mindestens ein Semester mit KuferSQL gearbeitet haben. Die Schulungsinhalte gliedern sich in folgende Bereiche:

- Überblick über kürzliche Änderungen und Neuerung
- Datenerfassung in den Stammdaten der Teilnehmer, Dozenten, und sonst. Adressen
- Kursplanung, Anmeldung und Belegung
- Raumplanung und Medienplanung
- Grafiken, Übersichten, Auswertecenter und Statistiken
- Word, Excel und sonstige Exporte und Schnittstellen
- Einstellungen: Übersichtsbildschirme, Teilnehmerlisten, Individuelle Ansichten
- Allgemeine Bedienung und interne Hilfetools, z. B. Telefon / to-do-Liste, Kommunikationscenter

Natürlich geht die Trainerin auch auf Ihre Fragen ein, soweit dies möglich und von allen gewünscht ist. Konkrete Fragen oder spezielle Wünsche zum Inhalt können gerne vorab per Mail übermittelt werden.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599004</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Melanie Mildhammer</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Mi, 09.01.2019</b>   |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 302</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>35,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>85,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>20.12.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

## Einführung in die vhs.cloud für pädagogische Mitarbeiter/innen an Volkshochschulen

Seit März 2018 steht die vhs.cloud, eine vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) initiierte Lern- und Austausch-Plattform, allen Volkshochschulen zur Verfügung. Mit diesem Angebot erhalten alle Volkshochschulen deutschlandweit einen eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich, den sie nach ihren eigenen Bedürfnissen einrichten und individuell gestalten können. Dabei bietet die vhs.cloud verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Arbeitsprozesse können digital gestaltet werden, Präsenzkurse lassen sich durch Online-Elemente ergänzen, und auch reine Online-Kurse sind auf der vhs.cloud umsetzbar. Zusätzlich besteht für die Volkshochschulen die Möglichkeit sich deutschlandweit zu vernetzen.

In dieser Einführung lernen Sie die Oberfläche der Plattform kennen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und grundlegenden Gestaltungsmöglichkeiten der vhs.cloud sowie einen Einblick in die verschiedenen Einsatzszenarien.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstaltung</b>  | <b>599200</b>   |
| <b>Leitung</b>        | <b>Melissa Ricken</b>   |
| <b>Termin</b>         | <b>Di, 11.09.2018, 14:00 –17:00 Uhr</b>                               |
| <b>Ort/Anschrift</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>Amand-Goegg-Straße 2 – 4<br/>Raum 305</b>        |
| <b>UE gesamt</b>      | <b>4</b>  |
| <b>Gebühr</b>         | <b>20,00 € (VHS-Kursleitende)<br/>40,00 € (Externe)</b>               |
| <b>Anmeldeschluss</b> | <b>04.09.2018</b>   |
| <b>Informationen</b>  | <b>VHS Offenburg<br/>0781 9364-200<br/>anmeldung@vhs-offenburg.de</b> |

(Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die durchführende Volkshochschule)

## **Anmeldung zur Regionalen Fortbildung**

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ / Ort

.....  
Telefon (tagsüber)

.....  
Mobilfunk

.....  
E-Mail

.....  
Meine Bankverbindung

.....  
KursleiterIn der VHS

.....  
Geburtsdatum

### **Hiermit melde ich mich an zur Regionalen Fortbildung**

.....  
Nummer

.....  
Titel

.....  
Veranstaltungsdatum

.....  
Veranstaltungsort

.....  
Datum, Unterschrift

.....  
Stempel und Unterschrift „Ihrer“ VHS

## Kontaktdaten der Volkshochschulen Südlicher Oberrhein

**Volksbildungswerk  
Bötzingen**  
07663 931020  
[www.vbwboetzingen.de](http://www.vbwboetzingen.de)

**VHS Hochschwarzwald**  
07651 1363  
[www.vhs-hochschwarzwald.de](http://www.vhs-hochschwarzwald.de)

**VHS Nördlicher Breisgau**  
07641 9225-25  
[www.vhs-em.de](http://www.vhs-em.de)

**VHS Umkirch**  
07665 50516  
[www.vhsumkirch.de](http://www.vhsumkirch.de)

**VHS Dreisamtal**  
07661 5821  
[www.vhs-dreisamtal.de](http://www.vhs-dreisamtal.de)

**VHS Lahr**  
07821 918-0  
[www.vhs.lahr.de](http://www.vhs.lahr.de)

**VHS Offenburg e.V.**  
0781 9364-200  
[www.vhs-offenburg.de](http://www.vhs-offenburg.de)

**VHS Neuenburg**  
07631 7489-721  
[www.vhs.neuenburg.de](http://www.vhs.neuenburg.de)

**VHS Freiburg**  
0761 36895-10  
[vhs-freiburg.de](http://vhs-freiburg.de)

**VHS Waldkirch**  
07681 474149  
[www.vhs-waldkirch.de](http://www.vhs-waldkirch.de)

**VHS Ortenaukreis**  
07841 4005  
[www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de)

**VHS March**  
07665 91111-1  
[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)

**VHS Gundelfingen**  
0761 5911-300  
[www.gundelfingen.de](http://www.gundelfingen.de)

**VHS Westl. Kaiserstuhl-  
Tuniberg**  
07667 261  
[www.vhs-breisach.de](http://www.vhs-breisach.de)

**VHS Südlicher Breisgau**  
07633 9265-0  
[www.vhs-bad-krozingen.de](http://www.vhs-bad-krozingen.de)

**VHS Markgräflerland**  
07631 16686  
[www.vhs-markgraeflerland.de](http://www.vhs-markgraeflerland.de)

