



**Regionalversammlung
Südlicher Oberrhein**



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

Herbst/Winter 2022/2023

**Volkswbildungswerk 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**

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen **4**

Einführungsseminare

Einführungsseminar für neue Kursleitende 6
VHS Lahr

Fortbildungen für alle Bereiche

Grundlagenfortbildung - 7
Bildung für nachhaltige Entwicklung
VHS Freiburg

Kollegiale Beratung 8
VHS Freiburg

Lampenfieber adé Stimm- und Präsentationstraining 9
VHS Freiburg

Art Journaling - 10
Einstieg in (d)ein kreatives Tagebuch
VHS Freiburg

Die sechs Schritte der Motivationskette 11
VHS Freiburg

Werbevideos einfach selbst erstellen 12
VHS Freiburg

Gute Fotos für Social Media, Blogs und Website 13
VHS Lahr

Medieneinsatz für den Kursalltag 14
VHS Offenburg

Einführung in die Bedienung und den Einsatz 15
von Smartboards
VHS Offenburg

Digitalisierung für Kursleitende VHS Offenburg	16
---------------------------------------------------	----

Gesundheitsbildung

Resilienz-Training für Kursleitende VHS Freiburg	18
-----------------------------------------------------	----

Erste Hilfe – Basisausbildung VHS Offenburg	19
------------------------------------------------	----

Beweglichkeit in Gesundheits- und Fitnesskursen VHS Offenburg	20
------------------------------------------------------------------	----

Rücken! Beweglich, elastisch und frei - mittels Body-Alignment® VHS Freiburg	21
------------------------------------------------------------------------------------	----

Fortbildung für angehende Kursleitende im Ernährungsbereich VHS Offenburg	22
---------------------------------------------------------------------------------	----

Hygiene in Kochkursen VHS Offenburg	23
----------------------------------------	----

Kontaktdaten der Volkshochschulen Südlicher Oberrhein	26
------------------------------------------------------------------	-----------

Anmeldeformular	27
------------------------	-----------

Impressum:

Regionalversammlung Südlicher Oberrhein
Fortbildungsbeauftragter: Alfred End, VHS Offenburg
Redaktion: Alfred End
Auflage: ausschließlich digital

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

Fortbildungen für Kursleitende

Ziele

Die Fortbildung der Kursleitenden ist ein wesentliches Element der Qualitätssicherung und -entwicklung der Volkshochschulen. Neben der fachlichen Qualifikation sind die erwachsenen-pädagogischen, 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.

Die Volkshochschulen der Region Südlicher Oberrhein haben sich verpflichtet, für ihre Kursleiter/innen das Teilnahmeentgelt zu übernehmen.

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 den 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. 27) 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.

Mit der Anmeldung wird das Entgelt fällig.

Ausfall

Fällt ein Seminar aufgrund zu geringer Anmeldezahlen aus, werden Sie informiert.

Teilnahmeentgelt und Kostenerstattung

Die veranstaltende VHS erstattet Ihnen das Teilnahmeentgelt, wenn Sie teilgenommen haben.

Teilnahmebescheinigung

Sie erhalten zum Abschluss der Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung.

Rücktritt

Wenn Sie von einer Anmeldung zurücktreten, bitten wir um umgehende schriftliche Abmeldung. Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach fällt das Teilnahmeentgelt in voller Höhe an.

Einführungsseminar für neue Kursleitende

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, erwachsenengerechter 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.

Veranstaltung	V100008	
Leitung	Dörte Janzen, Carmen Wenkert	
Termin	Sa, 04.02.2023, 09:30 – 16:30 Uhr	
Ort / Anschrift	VHS Lahr, Kaiserstr. 41, 77933 Lahr, Vortragsraum	
UE gesamt	8	
Gebühr	VHS-KL: 0,00 € / Externe: 85,00 €	
Anmeldeschluss	27.01.2023	
Informationen / Anmeldung	VHS Lahr, Kaiserstr. 41, 77933 Lahr, 07821/918-0, vhslahr@lahr.de	

Grundlagenfortbildung - Bildung für nachhaltige Entwicklung

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) will allen Menschen ermöglichen, die Werte, Kenntnisse und Fertigkeiten zu erlangen, die für eine zukunftsfähige Gestaltung des eigenen Lebens und der Gesellschaft notwendig sind und sie darin handlungsfähig machen.

Die BNE möchte Menschen dabei unterstützen, Kompetenzen zu entwickeln, die es ihnen erlauben, sich selbstständig und gemeinsam mit anderen für nachhaltige Entwicklung einzusetzen und diese substantiell voranzubringen (Gestaltungskompetenz). In einem ganzheitlichen Ansatz werden die ökologischen, ökonomischen, soziokulturellen und politischen Dimensionen aufgenommen und die Verschränkung von globalen, regionalen und lokalen Strukturen und Prozessen berücksichtigt. Das Konzept ist anschlussfähig an die Allgemeinbildung an den Volkshochschulen und weitet den Blick über den Menschen hinaus auf alle Lebewesen und Lebensräume.

In der Bildungsoffensive „BNE an Volkshochschulen“ entstehen im Wintersemester 2022/23 eintägige Fortbildungsangebote für vhs-Mitarbeitende und Kursleitungen in allen Volkshochschul-Regionen in Baden-Württemberg.

In dieser Fortbildung werden sie zu den grundlegenden Inhalten, Methoden, Formaten und Kooperationsmöglichkeiten geschult. Zudem wird der Bezug zu bisherigen Angeboten hergestellt und so der Transfer in die vhs-Bildungspraxis ermöglicht.

Veranstaltung	221 993010	
Leitung	Sebastian Leichsenring	
Termin	Sa, 22.10., 10.00-18.00 Uhr	
Ort / Anschrift	vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, 79098 Freiburg Raum noch offen	
UE gesamt	8	
Gebühr	gebührenfrei	
Anmeldeschluss	14.10.2022	
Informationen / Anmeldung	vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Tel. 0761 - 3689510, info@vhs-freiburg.de	

Kollegiale Beratung

Haben Sie fordernde berufliche Situationen im zu meistern? Arbeiten Sie mit Teilnehmenden, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden oder die Sie immer wieder herausfordern? Gibt es Konflikte unter Teilnehmenden oder mit Kolleg/-innen?

In diesem Seminar lernen Sie eine effiziente Methode kennen, wie Sie in einer Gruppe von Gleichgesinnten strukturiert Ihre berufliche Praxis reflektieren und persönliche Lösungen entwickeln können.

Kollegiale Beratung ist eine methodische Form der Beratung unter Kolleg/-innen ohne Supervisor/-in. Sie ist ein strukturiertes Beratungsgespräch, in dem man sich zu beruflichen Problemstellung gegenseitig Hilfestellung leistet. Der Nutzen besteht darin, Lösungswege zu erkennen und konkrete Schritt zu entwickeln.

Ziel dieses Seminars ist es, sich vertraut mit der Kollegialen Beratung machen. In kleinen Schritten wird Ihnen Konzept und Ablauf anhand eines Fallbeispiels erläutert und Sie können Fragen stellen. Auf Wunsch besteht das weiterführende Angebot, die Methodik unter Anleitung der Supervisorin anhand von eigenen Praxisfällen zu erleben.

Veranstaltung	212 993002
Leitung	Kerstin Kohler
Termin	Fr, 18.11.2022, 17:30 - 20:30 Uhr
Ort / Anschrift	Vhs Freiburg, vhs im colombi-Eck, Raum 14
UE gesamt	4
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 55,00 €
Anmeldeschluss	11.11.2022
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

Lampenfieber adé - Stimm- und Präsentationstraining

Hier lernen Sie, innere Anteile zu visualisieren, die übermäßiges Lampenfieber auslösen: z. B. innere KritikerInnen. Die Leitlinie dabei lautet: Was macht Sie stark, frei zu sprechen, vor und mit wem auch immer?!

Jede/r Teilnehmende erhält ein Einzelcoaching.

Veranstaltung	221 993007	
Leitung	Theresia Bottländer, Atem-, Stimm- und Auftrittsscoach M.A. DGSS	
Termin	Sa, 26.11., 14.00-17.15 Uhr	
Ort / Anschrift	vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, 79098 Freiburg Raum 210	
UE gesamt	8	
Gebühr	gebührenfrei	
Anmeldeschluss	18.11.2022	
Informationen / Anmeldung	vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Tel. 0761 - 3689510, info@vhs-freiburg.de	

Art Journaling - Einstieg in (d)ein kreatives Tagebuch

Kleben, Malen, Schneiden, Zeichnen, Stempeln, Kritzeln, Schreiben, Nähen: In diesem Einstiegs-Workshop widmen wir uns der kreativ kunstvollen Anfertigung eines „Kunst-Tagebuchs“. In Ihrem Art Journal können eigene Ideen, Gedanken, Erinnerungen, Inspirationen, Worte, Pläne, Visionen, Gedichte und vieles mehr Platz finden.

Ein Tag voller Lust machender Impulse und Ideen, der eine Vielfalt an Kreativität und Schaffenslust wachkitzelt. Ob als Festhalten und Visualisieren von Kurs-Konzepten, als Impulsgeber für eigene Kurse und Workshops oder einfach, um sich mal etwas Zeit für sich und kreatives Schaffen zu gönnen – der Workshop kann in vielerlei Hinsicht Inspiration für die eigene Dozententätigkeit sein.

Bitte mitbringen, falls gewünscht: Abbildungen von Personen/Orten, die Sie in der Arbeit oder privat beeindruckt, inspiriert, begeistert haben, sowie besondere, flache Fundstücke oder Materialien aus Ihren Kursen wie z.B. Papier, Skizzen, Postkarten, Fotos, Stoffe, Zeitungsartikel, getrocknete Blumen etc.

Veranstaltung	222.993.003
Leitung	Sarah Spieler
Termin	So, 04.12., 10:00 - 18:00 Uhr
Ort / Anschrift	vhs-Atelier in der Radstation, Stadtbahnbrücke
UE gesamt	9,33
Gebühr	35 € vhs-Dozent/-innen / 85 € Externe
Anmeldeschluss	25.11.2022
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-24 beyrle@vhs-freiburg.de

Die sechs Schritte der Motivationskette

„Wer sich selbst und andere motivieren kann ist dem Zauber des Lebens ganz nah“ J.R. Ump - Motivation ist keine Glückssache - sondern klare Strategie und Technik. Beides - Strategie und Technik - vertiefen Sie in diesem Kurs.

Wer kennt den Zustand nicht, der sich so prägnant im Ausdruck: „Meine Motivation und ich leben derzeit getrennt“ abbildet.

In diesem Kurs lernen Sie konkret:

- Wie wir unser Gehirn und das Gehirn von anderen Menschen in einen motivierten Zustand bringen können
- Die sechs Schritte der Motivationskette kennen
- Was wir tun können, wenn bei uns und anderen nichts mehr zu wirken scheint

Wir arbeiten mit Situationen aus vielen Lernbereichen, wenden gemeinsam das erlernte Modell an und erspüren die erfahrenen Effekte bei anderen und uns selbst.

Veranstaltung	222 993010	
Leitung	Jochen Rump	
Termin	Fr, 02.12., 13.00 - 20.00 Uhr	
Ort / Anschrift	vhs Freiburg, vhs im Colombi-Eck, Raum 17	
UE gesamt	8	
Gebühr	80 €	
Anmeldeschluss	25.11.2022	
Informationen / Anmeldung	Anmeldung über vhs-Verband	

Werbevideos einfach selbst erstellen

Online-Seminar für Anfänger/-innen

Die Erstellung von Werbevideos für die eigenen Produkte und Dienstleistungen oder die eigene Vereinswebseite muss nicht mehr teuer sein. Die Teilnehmenden dieses Seminars lernen Schritt für Schritt, wie sie mithilfe des kostenlosen Videoschnittprogramms „Shotcut“ und kostenlosem Video-, Foto- und Audiomaterial, das sie aus dem Internet herunterladen können, selbstständig kurze Werbevideos erstellen können.

Man kann auf diese Weise eigene Clips erstellen, ohne selbst irgendwelche Videoaufnahmen filmen zu müssen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Veranstaltung	222 993001
Leitung	Sebastian Wiegmann, Regisseur und Storyteller
Termin	Do, 20.10.2022, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort / Anschrift	online vhs (Zugangsdaten schickt der Dozent)
UE gesamt	2,67
Gebühr	35 € vhs-Dozent/-innen / 85 € Externe
Anmeldeschluss	17.10.2022
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg, Monika Beyrle, beyrle@vhs-freiburg.de, Tel.: 0761-36895-24

Gute Fotos für Social Media, Blogs und Website

Angebot für VHS-Kursleitende und HPM - Regionale Fortbildung

Volkshochschulen brauchen ansprechende Fotos, damit Kurse und Vorträge im Internet wahrgenommen werden. In diesem Workshop lernen Sie, gute und stimmungsvolle Fotos für den professionellen Internetauftritt zu erstellen. Wir behandeln Fragen der Aufnahmetechnik (Blende, Zeit, Tiefenschärfe) sowie weitere wichtige Aspekte wie Bildausschnitt, Wirkung auf den Betrachter (Bildgestaltung und Bildperspektiven), Größenverhältnisse. Das sind unerlässliche Voraussetzungen um interessante und aussagekräftige Fotos zu kreieren.

Was ist aus der Vielzahl der Formen und Möglichkeiten wichtig, um sie in einem Bild festzuhalten? Einige Bilder werden nachbesprochen. Wir machen auch eine kleine Einführung in die zusätzlichen Werkzeuge der digitalen Bildbearbeitung. Demonstriert werden die grundlegenden Arbeitstechniken und wie man Fotos für das Internet aufbereitet.

Die Fortbildung wird gefördert im Rahmen der Weiterbildungsinitiative WEITER.mit.BILDUNG@BW!

Bitte mitbringen: Digitalkamera (die Art der Kamera spielt keine Rolle) oder Smartphone, aufgeladene Akkus und evtl. einen Laptop. Außerdem bringen Sie bitte ein bis zwei spezifische (kleine) Gegenstände mit, die fotografisch eine Aussage für Ihren Arbeitsbereich darstellen, geeignet zur Darstellung auf Ihrer oder auf der VHS-Website.

Veranstaltung	Workshop
Leitung	Lian Siekman (Fotografin B.A.)
Termin	Sa, 22.10.2022, 10:00-17:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS-Zentrum zum „Pflug“, 77933 Lahr, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
UE gesamt	8
Gebühr	VHS-KL: kostenfrei
Anmeldeschluss	13.10.2022
Informationen / Anmeldung	VHS Lahr Kaiserstr. 41, 77933 Lahr 07821 918-0, vhslehr@lahr.de

Medieneinsatz für den Kursalltag

Sie sind daran interessiert zu erfahren, wie Sie Ihren Unterricht durch den Einsatz von moderner Technik bereichern können? In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie die Zusammenarbeit von unterschiedlichen Medien und Hardwarekomponenten, wie z. B. einem Beamer, einem Tablet oder Smartphone, einem MP3-Player oder einem Laptop funktioniert.

Sie werden nach dem Workshop in der Lage sein Videos, Bilder, Dokumente etc. (auch direkt aus dem Internet) mit wenigen Handgriffen Ihren Teilnehmenden präsentieren zu können.

Bringen Sie Ihr Smartphone und/oder Tablet mit, dann können Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten direkt mit Ihrem Gerät ausprobieren! Nach dem Workshop sind Sie in der Lage Ihren Unterricht lebendiger, interaktiver, kollaborativer und ortsunabhängiger zu gestalten.

Diese Veranstaltung ist didaktisch allgemein gehalten und richtet sich an alle Kursleitenden, die in ihrem Unterricht Medien verwenden möchten.

Bitte mitbringen: mobiles Endgerät

Veranstaltung	222 599202
Leitung	Benjamin Köhler
Termin	Di, 08.11.2022, 16:00 – 19:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 101
UE gesamt	4
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	28.10.2022
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Einführung in die Bedienung und den Einsatz von Smartboards

Die Bedienung von Smartboards ist intuitiver und kann ohne zusätzliche technische Geräte eingesetzt werden. Dadurch entfällt der wenn auch moderate Geräuschpegel des Beamers und das manchmal unberechenbare Notebook zur Präsentation.

Um das Board optimal in den eigenen Unterricht einbinden zu können, sollten dessen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten gekannt und die grundlegenden Funktionen geübt und sicher angewendet werden können. Nach und nach kann dann das ganze Leistungsspektrum erschlossen und ggf. durch die Nutzung eines Notebooks erweitert werden.

An diesem Termin liegt der Fokus deshalb zunächst auf der Vorstellung der Grundbedienung. Sie werden diese selbst auch üben. im Zweiten Teil sehen Sie die erwähnten erweiterten Optionen in Verbindung mit dem Notebook oder anderen digitalen Endgeräten.

Bitte mitbringen: mobiles Endgerät

Veranstaltung	222 599204
Leitung	Benjamin Köhler
Termin	Di, 22.11.2022, 16:00 – 19:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 101
UE gesamt	4
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	15.11.2022
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Workshop 1: Digitale Medien für den Präsenz-Unterricht

„Digitalisierung in der Bildung“, „digitale Medien“, „Multimedia“, „digitale Lerninhalte“ sind allgegenwärtige Schlagworte. Doch was heißt Digitalisierung eigentlich? Wie kann ich herausfinden, ob und wie digitale Medien meinen (Präsenz-)Unterricht bereichern können?

Dieser Workshop führt in die Grundlagen der Verwendung digitaler Medien ein: Was sind digitale Medien? Wie bewerte ich sie? Wo finde ich digitale Medien für meinen Unterricht und wie kann ich sie sinnvoll einsetzen? Worauf muss ich bei der Verwendung digitaler Medien achten?

Für diesen Workshop sind keine ausgeprägten Technik-Kenntnisse erforderlich – allerdings etwas Neugier und Mut, sich auf neues Terrain zu begeben!

Der Workshop findet Online auf der vhs.cloud statt. Er beinhaltet drei Module, die jeweils einen Selbstlernanteil und ein anschließendes Onlinetreffen beinhalten. Der Workshop umfasst ca. 12 UE, abhängig vom Vorwissen des einzelnen Teilnehmenden. Onlinepräsenz jeweils 1,5 Stunden

- Modul 1: Was sind digitale Medien? Welche digitalen Medien gibt es?
Kognitive Informationsverarbeitung und ihre Implikationen für die Verwendung digitaler Medien
- Modul 2: Quellen für digitale Medien. Welche Medien darf ich verwenden?
- Modul 3: Digitale Medien sinnvoll einsetzen
Beispiele für den Einsatz digitaler Medien im Unterricht
Digitale Medien im eigenen Unterricht

Veranstaltung	222 599003	
Leitung	Gesine Mahnke	
Termin	Di, 22.11.2022 - 06.12.2022 3 Termine, jeweils 09:30 - 11:00 Uhr	
Ort / Anschrift	Online: vhs.cloud	
UE gesamt	6 zusätzliche Vorbereitung ca. 6 UE	
Gebühr	VHS-KL: kostenfrei	
Anmeldeschluss	12.11.2022	
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg, 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de	



PRESUPUESTO VS DATOS REALES

Equidad económica: Tratar por igual a quienes poseen recursos y a quienes no poseen recursos, que sus necesidades básicas estén cubiertas.

Libertad económica: La libertad de elegir cómo gastar el dinero que se gana.

Eficiencia económica: La eficiencia económica es el estado en el que el sistema económico logra el mayor nivel de producción de bienes y servicios.

Seguridad económica: Tratar a los individuos de modo que el ingreso de los recursos de los hogares sea suficiente para cubrir sus necesidades.

Resilienz-Training für Kursleitende

Unterrichten macht Spaß, aber manchmal kommt man auch ins Schwitzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie stressige Situationen im Unterricht gelassen und sicher meistern. Sie erfahren, wie Sie selbst persönliche Stressfaktoren im Unterricht aufdecken und Ihre innere Resilienz nachhaltig stärken können.

Es werden verschiedene effektive Methoden des psychologischen Stressmanagements vorgestellt. Die Anwendung und Umsetzung im Kursalltag werden praxisnah besprochen.

Veranstaltung	221 993005
Leitung	Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin
Termin	Sa, 08.10.2022, 10.30-16.00 Uhr
Ort / Anschrift	vhs Freiburg, vhs im Colombi-Eck, Raum 13
UE gesamt	6
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	30.09.2022
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

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 der Malteser liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf und ggf. auch in Ihrem Kurs.

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstaltung	222 599310
Leitung	Malteser Hilfsdienst e. V.
Termin	Sa, 29.10.2022, 08:30 – 16:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4 77654 Offenburg Raum 102
UE gesamt	9
Gebühr	VHS-KL: 55,00 € / Externe: 40,00 €
Anmeldeschluss	14.10.22
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Beweglichkeit in Gesundheits- und Fitnesskursen

„Was darf man denn jetzt?“ - Klärende Theorie und zielführende Praxis

Ausreichend beweglich ist, wer seine/ihre Tätigkeiten ökonomisch und weitgehend widerstandsfrei ausführen kann. Die Beweglichkeit rückt demnach immer dann in den Fokus, wenn sie bewegungslimitierend wirkt. Folglich ist sie aus Gesundheits- und Fitnesskursen nicht weg zu denken.

Die Schulung der Beweglichkeit hat sich in den letzten Jahrzehnten immer wieder sehr verändert und es gibt einige Mythen (z. B. Muskelkaterprophylaxe), was unter Umständen zu Verunsicherung darüber führen kann, was „man denn jetzt darf bzw. sogar soll“.

Mit der Teilnahme an diesem Workshop lernen Sie die biologischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen kennen, erfahren welche Erkenntnisse evidenzbasiert und welche erfahrungsbasiert sind und setzen verschiedenste Methoden der Beweglichkeitsschulung in die Praxis um.

Veranstaltung	221 599007
Leitung	Sabine Schlegel
Termin	Sa, 03.12.22, 09:00 – 16:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4 77654 Offenburg Raum 102/Raum 114
UE gesamt	8 UE
Gebühr	VHS-KL: 35,00€ / Externe: 85,00€
Anmeldeschluss	25.11.2022
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg, 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Rücken! Beweglich, elastisch und frei - mittels Body-Alignment®

Bemerkenswert, dass bei dem Gedanken an den Rücken zuerst einmal Assoziationen wie „Rückenschmerz“ oder „Rückenleiden“ auftauchen. Wie wäre es mit „Rücken-Wohl“ oder „kraftvoll-elastischer Rücken“? Gedanken machen Bilder und Bilder schaffen Realitäten.

In dieser Fortbildung nutzen wir diese Geist- Körper-Verbindung im Sinne der Rückengesundheit, betrachten die Anatomie des Rückens und verstehen und erfahren, wie er sowohl Stabilität als auch Mobilität miteinander vereinen kann. So erfährt der Rücken mühelose Aufrichtung, gewinnt an geschmeidiger Kraft und wird beweglich.

Mittels Dehnung, vielfältiger Bewegung mit und ohne Hilfsmittel, Körperarbeit und freiem Tanzen wird ein elastischer und wohliger Rücken mehr und mehr Realität.

Die Fortbildung richtet sich an alle, die ihrer eigenen Rückengesundheit und die ihrer Teilnehmenden etwas Gutes tun möchten. - Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung und etwas zum Schreiben. (Anerkannt für die Fachqualifikation Gesundheit).

Veranstaltung	222 993004	FQ
Leitung	Renate Müller-Procyk	
Termin	Sa, 28.01.2023, 10.00-17.00 Uhr So, 29.01.2023, 10.00-14.30 Uhr	
Ort / Anschrift	vhs Freiburg, vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Gelber Raum	
UE gesamt	14	
Gebühr	VHS-KL: 60,00 € / Externe: 140,00 €	
Anmeldeschluss	24.01.2023	
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de	

Fortbildung für angehende Kursleitende im Ernährungsbereich

Kochen im Auftrag der VHS

Sie freuen sich, Ihre Kochkompetenz im Bereich der Volkshochschule einzusetzen. Wir wollen Ihnen einen gelungenen Start ermöglichen und bieten Ihnen mit diesem Kurs Einblicke in die Planung und Durchführung von Kochkursen, mit denen Sie effizienter Ihr Vorhaben gestalten können.

Angesprochen wird im Kurs die Wahl der Rezepte, Aspekte, die beim Einkauf zum Tragen kommen, was am Kochtag/-abend bei der Durchführung relevant sein wird, wie Sie das Aufräumen geschickt organisieren, und was alles ganz allgemein noch um den Kochkurs zu beachten ist.

Leitung	Monique Reiser
Termin	Sa, 28.01.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 201
UE gesamt	5
Gebühr	VHS-KL: 20,00€ / Externe: 55,00€
Anmeldeschluss	20.01.2023
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Hygiene in Kochkursen

Hygieneschulung nach EU-Verordnung EG Nr. 852/2004 u. Infektionsschutzgesetz § 43

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 gesetzliche Nachschulung nachweisen können.

Veranstaltung	221 599303
Leitung	Irene Kuhn
Termin	Sa, 11.02.2023, 10:00 - 12:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 203
UE gesamt	3
Gebühr	VHS-KL: 20,00 € / Externe: 55,00 €
Anmeldeschluss	01.02.2023
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Kontaktdaten der Volkshochschulen Südlicher Oberrhein

**Volksbildungswerk
Bötzingen**
07663 931020
www.vbwboetzingen.de

VHS Hochschwarzwald
07651 1363
www.vhs-hochschwarzwald.de

VHS Nördlicher Breisgau
07641 9225-0
www.vhs-em.de

VHS Umkirch
07665 50516
www.vhsumkirch.de

VHS Dreisamtal
07661 5821
www.vhs-dreisamtal.de

VHS Lahr
07821 918-0
www.vhs.lahr.de

VHS Offenburg
0781 9364-200
www.vhs-offenburg.de

VHS Neuenburg
07631 7489-721
www.vhs.neuenburg.de

VHS Freiburg
0761 36895-10
vhs-freiburg.de

VHS Waldkirch
07681 474149
www.vhs-waldkirch.de

VHS Ortenau
07841 6048-4500
www.vhs-ortenau.de

VHS March
07665 91111-1
www.vhsmarch.de

VHS Gundelfingen
0761 5911-300
www.gundelfingen.de

**VHS Westl. Kaiser-
stuhl-Tuniberg**
07667 261
www.vhs-breisach.de

VHS Südlicher Breisgau
07633 9265-0
www.vhs-bad-krozingen.de

VHS Markgräflerland
07631 16686
www.vhs-markgraeflerland.de

(Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die durchführende Volkshochschule)

Anmeldung zur Regionalen Fortbildung

Name, Vorname

PLZ / Ort

Telefon (tagsüber)

Mobilfunk

E-Mail

Meine Bankverbindung

Kursleiter/in der VHS (Name der VHS)

Geburtsdatum

Hiermit melde ich mich an zur Regionalen Fortbildung

Nummer

Titel

Veranstaltungsdatum

Veranstaltungsort

Datum, Unterschrift

Stempel und Unterschrift „meiner“ VHS

