



**Regionalversammlung
Südlicher Oberrhein**



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

Frühjahr/Sommer 2024

VHS Dreisamtal

VHS Freiburg

VHS Gundelfingen

VHS Hochschwarzwald

VHS Kaiserstuhl-Tuniberg

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



**Gemeinsam
für mehr Bildung**

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen 4

Fortbildungen für alle Bereiche

Fortbildungstag für Kursleitende 6
VHS Freiburg

Fortbildungstag für Kursleitende 7
VHS Lahr | VHS Offenburg | VHS Ortenau

Digitalisierung für Kursleitende 9
VHS Offenburg

Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining 10
VHS Offenburg

Lernen mit Bewegung 11
VHS Offenburg

Fortbildungen Fachbereich 2

Gute Fotos für Social Media und Website 13
mit dem Smartphone
VHS Freiburg

Fortbildungen Fachbereich 3

Frischer Wind im Wasser 14
VHS Offenburg

Freier Nacken -
gelöste Schultern mittels Body-Alignment® 15
VHS Freiburg

Hygiene in Kochkursen 17
VHS Offenburg

Bewegungsfreude mit Kleingeräten 18
VHS Offenburg

Erste Hilfe – Basisausbildung 19
VHS Offenburg

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

**Kontaktdaten der Volkshochschulen
Südlicher Oberrhein 22**

Anmeldeformular 23

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.

Fortbildungstag für Kursleitende

Die Volkshochschule Freiburg lädt Kursleitende in der Erwachsenenbildung zum Fortbildungstag ein, an denen Workshops fachbereichsübergreifend und für die unterschiedlichen Fachbereiche angeboten werden.

Neben methodischen und didaktischen Tipps und Anregungen zu Unterrichtssituationen soll auch der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen gefördert werden.

Das vollständige Programm ist bei der Volkshochschule erhältlich.

Eine Anmeldung zu den einzelnen Workshops ist erforderlich.

Veranstaltung	241.993.020
Leitung	Karlheinz Müller
Termin	Sa, 03.02.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Freiburg, Rotteckring 12, 79098 Freiburg
UE gesamt	
Gebühr	Externe KL: 35,00 €
Anmeldeschluss	29.01.2024
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

Fortbildungstag für Kursleitende

Die drei Volkshochschulen der Ortenau – vhs Lahr, VHS Offenburg und vhs Ortenau – laden Sie zum Fortbildungstag „Aus der Praxis für die Praxis“ ein. Methodisch und didaktische Tipps sowie praktische Anregungen zu spezifischen Unterrichtssituationen stehen auf dem Programm. In individuell buchbaren Modulen erleben Sie vielfältige professionelle Impulse, weiten Ihr Wissen und können direkt Neues ausprobieren:

- Deutsch und Fremdsprachen
- Gesundheit
- Stimme
- Kursplanung und Kursdurchführung
- Einsatz von KI für den Unterricht
- Erfolgreicher Medieneinsatz im Unterricht
- Wissenswertes für eine Tätigkeit als vhs-Kursleitung

Außerdem

- Kollegiale Beratung
- Kollegialer Austausch
- Gemeinsame Kaffeepausen und Mittagspause

Das vollständige Programm erhalten Sie ab 25.01.2024 bei den Volkshochschulen der Ortenau. Reservieren Sie sich ab sofort Ihren Platz am Fortbildungstag und buchen Sie ab dem 25.01. die einzelnen Module Ihrer Wahl.

Veranstaltung	241 599 050
Leitung	Dr. Constanze Armbrrecht (Offenburg), Elke Baumgartner (Ortenau), Carmen Wenkert (Lahr)
Termin	Sa., 02.03.2024, 09:30 – 16:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg. Amand-Goegg-Str. 2 – 4, 77654 Offenburg, Raum 102, Saal
UE gesamt	
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 35,00 €
Anmeldeschluss	20.02.2024
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de vhs Ortenau 07841 60484500 info@vhs-ortenau.de vhs Lahr 07821 918-0 vhslehr@lahr.de



Marketing

Strategic - SM

PORTO

2026

customer focus

LISBOA

Digitalisierung für Kursleitende

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 in 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

Das Vermittelte kann natürlich auf Hybrid-/Online-Kurse übertragen werden.

Veranstaltung	232 599005	
Leitung	Gesine Mahnke	
Termin	Di, 16.04../23.04./30.04.2024 3 Termine, jeweils 14:00 – 15:30 Uhr	
Ort / Anschrift	Online: vhs.cloud	
UE gesamt	6 zusätzliche Vorbereitung ca. 6 UE	
Gebühr	VHS-KL: 90,00 € / Externe: 120,00 €	
Anmeldeschluss	09.04.2024	
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg, 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de	

Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Bei aller Unterstützung durch den Einsatz von Medien setzen Sie bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte vorwiegend das gesprochene Wort ein. Ihre Stimme wird insbesondere bei mehreren Unterrichtseinheiten an einem Tag und noch dazu mit wenig Pausen zur Erholung in hohem Maß beansprucht. Man könnte sagen: Ohne Stimme kein Unterricht! Sie sollten deshalb dieses wichtige Instrument gut beherrschen, auch nach einem intensiven Arbeitstag oder ohnehin leicht angegriffener Stimme.

Wie man die Worte dazu bringt, ihre Kraft und Macht wie von selbst zu transportieren, soll bewusst gemacht und geübt werden. Es geht um das „Abschmecken“ der Sprache, um sprechtechnische Fertigkeiten, um stimmliche Modulation und das Entdecken persönlicher Ausdrucksmittel. Was geschieht, wenn wir sprechen, was drücken wir wie aus? Wie spielen wir auf dem „Instrument“ Stimme? Wie kommen wir „rüber“? Wie gehen wir mit Problemen um? Was kann man steuern, üben und trainieren? Ein alltäglicher Vorgang wird unter die Lupe genommen. Der Kursleiter schaut und hört mit Ihnen zusammen einmal genauer hin.

An diesem Vormittag werden einige Basiserfahrungen im Umgang mit dem Atem, der Stimme und der Sprache in einer Reihe von praktischen Übungen vermittelt. Sie sollten bequeme Kleidung und entsprechende Schuhe tragen.

Ernst Walter Siemon war zunächst Opernsänger und danach 30 Jahre lang Rundfunksprecher beim HR und SWF/SWR

Veranstaltung	241 599 100
Leitung	Ernst Walter Siemon
Termin	Sa, 27.04., 09:30 – 13:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, 77654 Offenburg Raum 101
UE gesamt	4,67
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	20.04.2024
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Lernen mit Bewegung

Die dynamische Reise zum Erfolg!

Entdecken Sie, wie Bewegung den Lernprozess nicht nur verbessert, sondern ihn zu einem echten Vergnügen macht.

- Aktive Übungen für Körper und Geist
- Wirkungsweise der Übungen
- Praktische Anleitungen zur Integration in den Lernalltag
- Gemeinschaftlicher Austausch

Durch gezielte Bewegungen Motivation steigern und die Konzentration der Teilnehmenden verbessern.

Veranstaltung	241 599700
Leitung	Doris Pütz, Begleitende Kinesiologin & Coach
Termin	Sa, 08.06.2024, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4 77654 Offenburg Raum 114
UE gesamt	5
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	31.05.2024
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de



Gute Fotos für Social Media und Website mit dem Smartphone

In diesem Workshop lernen Sie mit dem Smartphone gute und stimmungsvolle Fotos für den professionellen Internetauftritt zu erstellen. Wir behandeln die Grundlagen der digitalen Fotografie, Bildgestaltung sowie weitere Aspekte wie Bildausschnitt, Bildwirkung auf den Betrachter, Perspektive, Licht und Schatten.

In Kombination mit speziellen Apps können Sie Ihre Fotos verbessern und optimieren. Außerdem sind Smartphones besonders praktisch, um Fotos einfach und schnell online zu stellen.

Nach der Theorie werden wir ein kleines Studio aufbauen und sowohl in Einzel- als auch in Gruppenarbeit die mitgebrachten Gegenstände aus Ihrem Interessengebiet fotografisch einfangen. Die Referentin steht den Teilnehmenden mit vielen Tipps und Kniffen zur Seite.

Die Ergebnisse werden anschließend mit einer Bearbeitungs-App fürs Internet aufbereitet.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel und zwei bis drei spezifische (kleine) Gegenstände, die stellvertretend für den Arbeitsbereich oder das Interessengebiet stehen.

Veranstaltung	241.993.014
Leitung	Lian Siekman
Termin	Sa, 23.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort / Anschrift	vhs Freiburg, Colombi-Eck, Raum 17
UE gesamt	8
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	15.03.2024
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

Frischer Wind im Wasser

Der Kurs richtet sich an alle Aqua-Gymnastik-Kursleitende, die Ihre Ideensammlung erweitern und Wissen auffrischen wollen.

In einem kurzen Theorieteil werden die Vorteile der Wassergymnastik sowie das Thema Wasserauftrieb und -widerstand besprochen.

Im anschließenden Praxisteil werden Organisationsformen, Hilfsmittelverwendung und Intensitäten durchgesprochen und geübt.

Jede*r Kursteilnehmer*in erhält die Möglichkeit, das Erlern-te vor und mit der Gruppe zu üben.

Veranstaltung	241 599318
Leitung	Selina Mink
Termin	So, 21.01.2024, 10:00 – 14:30
Ort / Anschrift	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
UE gesamt	6
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	14.01.2024
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Freier Nacken - gelöste Schultern mittels Body-Alignment®

Aufgrund verstärkter Mediennutzung häufen sich bei vielen Menschen Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich. Viele schmerzt der „Handynacken“ oder 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 Vorstellungsbewegungen 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.

Veranstaltung	232.993.004	
Leitung	Renate Müller-Procyk	
Termin	Sa, 27.01.2024, 10:00 – 17:00 Uhr So, 28.01.2024, 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	19.01.2024	
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.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	232 599325
Leitung	Irene Kuhn
Termin	Sa, 03.02.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, 77654 Offenburg Raum 203
UE gesamt	3
Gebühr	VHS-KL: 20,00 € / Externe: 55,00 €
Anmeldeschluss	26.01.2024
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Bewegungsfreude mit Kleingeräten

Diese Fortbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten als Trainer*in weiterzuentwickeln. Sie erarbeiten in der Theorie Konzepte, wie Sie Kleingeräte wie z.B. Kurzhanteln, Brasils, Tubes etc. effektiv und abwechslungsreich in einer Kursstunde einsetzen können.

Darüber hinaus bekommen Sie zahlreiche Übungen in der Praxis an die Hand, um die Geräte sowohl in der Aufwärmungs-, Hauptteil- und Dehnungsphase nutzen zu können.

Veranstaltung	241 599324
Leitung	Sarah Bonaventura
Termin	Sa, 20.04.2024, 09:00 – 16:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4 77654 Offenburg Raum 114
UE gesamt	9
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	11.04.2024
Informationen / Anmeldung	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.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	232 599310
Leitung	Malteser Hilfsdienst e. V.
Termin	Sa, 11.05.2024, 08:30 – 16:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, 77654 Offenburg Raum 102
UE gesamt	9
Gebühr	VHS-KL: 65,00 € / Externe: 65,00 €
Anmeldeschluss	03.05.2024
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	241.993.004	
Leitung	Renate Müller-Procyk	
Termin	Sa, 13.7., 10.00 – 17.00 Uhr So, 14.7., 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	05.07.2024	
Informationen / Anmeldung	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de	

Kontaktdaten der Volkshochschulen Südlicher Oberrhein

VHS Kaiserstuhl-Tuniberg

07663 931020

www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.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

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 Westlicher Kaiserstuhl-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

