Regionalversammlung
Südlicher Oberrhein

Fortbildung und Qualifizierung für Seminar- und Kursleitende

Herbst/Winter 2021/2022

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

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen **4**

Einführungsseminare

Einführungsseminar für neue Kursleitende 6
VHS Lahr

Fortbildungen für alle Bereiche

Online-Fortbildung: Einführung in zoom 8
VHS Lahr

Einführung in die vhs.cloud 9
VHS Lahr

Methoden machen's leichter 10
VHS Freiburg

Klar, aufrichtig und freundlich im Kurs kommunizieren
– auch in schwierigen Situationen 11
VHS Offenburg

Gelassen im Unterricht:
Stressmanagement für Kursleitende 12
VHS Freiburg

Lampenfieber adé 13
VHS Freiburg

„Der Weg zum Sieg:
Die Erfolgsgeheimnisse der Samurai" 14
VHS Freiburg

Schlagfertigkeit im Unterricht 15
VHS Freiburg

Digitalisierung für Kursleitende 16
VHS Offenburg

Digitalisierung für Kursleitende 17
VHS Offenburg

Medieneinsatz für den Kursalltag 18
VHS Offenburg

Videoproduktion mit Smartphones:
Von der Idee zum fertigen Video 19
VHS Freiburg

Gesundheitsbildung

Freier Nacken: gelöste Schultern mittels
Body-Alignment® 21
VHS Freiburg

Praktische Ernährungsbildung mit allen Sinnen
- mit „Ich kann kochen!“ online lernen 22
VHS Offenburg

Praktische Ernährungsbildung mit allen Sinnen
- mit „Ich kann kochen!“ online lernen 23
VHS Offenburg

Erste Hilfe – Basisausbildung 24
VHS Offenburg

Das Becken:
Mit Aufrichtung aus dem Vollen schöpfen 25

Kontaktdaten der Volkshochschulen Südlicher Oberrhein 30

Anmeldeformular 31

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.

VHS Lahr

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	R100003 GQ
Leitung	Dörte Janzen, Carmen Wenkert
Termin	Sa, 29.01.2021, 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	21.01.2022
Informationen	VHS Lahr Kaiserstr. 41, 77933 Lahr 07821 918-0, vhslahr@lahr.de


BIG
QUALITY

VHS Lahr

Online-Fortbildung: Einführung in zoom

In dieser Fortbildung lernen Sie die Videokonferenzsoftware zoom aus der Dozierendensicht kennen. Sie lernen, wie Sie ein Meeting eröffnen und Audio- und Videoeinstellungen anpassen können. Danach lernen Sie den Umgang mit grundlegenden Funktionen, die Sie im Online-Unterricht verwenden können: Chat, Bildschirmfreigabe, Gruppenräume erstellen etc.

Im zweiten Teil der Fortbildung werden Sie das Gelernte praktisch erproben.

Keine Vorkenntnisse nötig. Eigener Laptop/PC, stabile Internetverbindung und Webcam sind erforderlich.

Veranstaltung	R100002 GQ
Leitung	Carolin Jais, Beate Kecac
Termin	Mi, 22.09.2021, 15:00 – 17:00 Uhr
Ort / Anschrift	Eigenes Homeoffice
UE gesamt	2,5
Gebühr	VHS-KL: 0,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	15.09.2021
Informationen	VHS Lahr Kaiserstr. 41, 77933 Lahr 07821 918-0, vhslahr@lahr.de

Einführung in die vhs.cloud

In dieser Fortbildung lernen Sie das Lernmanagementsystem vhs.cloud aus der Dozierendensicht kennen. Sie bekommen einen Überblick über die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten der vhs.cloud und lernen grundlegende Funktionen kennen. Danach lernen Sie, wie Sie einen Kursraum in der vhs.cloud gestalten und nutzen können.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte registrieren Sie sich vor der Fortbildung bereits als Kursleitung in der vhs.cloud, eine Anleitung hierfür erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

Veranstaltung	R100001 GQ
Leitung	Carolin Jais, Beate Kecac
Termin	Mi, 06.10.2021, 15:00 – 17:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Lahr Kaiserstr. 41, 77933 Lahr EDV-Raum
UE gesamt	3
Gebühr	VHS-KL: 0,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	29.09.2021
Informationen	VHS Lahr Kaiserstr. 41, 77933 Lahr 07821 918-0, vhslahr@lahr.de

vhs Volkshochschule Freiburg

Methoden machen’s leichter

Methodentraining

Methoden sind Salz und Pfeffer der Lehre. Diese Fortbildung vermittelt Ihnen 24 Methoden, um Ihrer kompetenten Wissensvermittlung die angemessene Würze zu verleihen.

Inhalte:

Fishbowl, Pyramidenmethode, Glückstopf, Sandwich, Kugellager, Archäologenkongress, u.a.

Diese Methoden eignen sich, die Gruppendynamik anzuregen, Ergebnisse zu erarbeiten, viele Sinneskanäle anzusprechen u. v. m.

Der Unterricht wird deutlich lebendiger, für Dozierende wesentlich entspannter und das Wissen wird durch das Ansprechen des limbischen Systems im Gehirn nachhaltiger verankert.

Veranstaltung	212 993006 GQ
Leitung	Jochen Rump
Termin	Fr, 22.10.2021, 13:30 – 20:30 Uhr
Ort / Anschrift	vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 205
UE gesamt	8
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	15.10.2021
Informationen	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

Klar, aufrichtig und freundlich im Kurs kommunizieren – auch in schwierigen Situationen

Wo mehrere Menschen zusammenkommen, können Spannungen und Konflikten entstehen und der Kursraum bildet hier keine Ausnahme. In unseren Seminaren, Workshops und Kursen sind wir Trainer/innen auch dafür verantwortlich, die gemeinsame Zeit freundlich, klar und harmonisch zu gestalten, damit der Kurs effektiv und effizient laufen kann. Es gibt Werkzeuge, mit denen Sie auch in „kritischen" Situationen verständnisvoll, authentisch, aufrichtig und wertschätzend mit ihren Teilnehmer/innen kommunizieren und Lösungen finden. Am Ende dieses Seminares sind Sie gut gerüstet durch

- eine bewusste Grundeinstellung Ihren Teilnehmer/innen gegenüber
- eine geschulte Wahrnehmung der unterschiedlichen Bedürfnisse
- das Wissen, was für ein gutes Gesprächsklima benötigt wird und wie sich diese Punkte auf Spannungen, „Störungen" und Konflikte auswirken.

Dieser Kurs ist als Einstieg für alle gedacht, welche im Unterrichtsgeschehen das eigene Gesprächsverhalten und das Verhalten des Gegenübers besser einschätzen und bei Bedarf positiv verändern wollen.

Festigen und erweitern Sie Ihre eigenen kommunikativen Fähigkeiten, lernen Sie die Grundeinstellungen der Gesprächsführung kennen, auch und gerade in schwierigen, konfliktbehafteten Situationen. Vertiefen Sie empathisches Zuhören und Wertschätzung. Der theoretischen Input wird durch praktische Übungen bereichert.

Veranstaltung	212 599700 GQ
Leitung	Heike Komann-Wälde
Termin	Sa., 13.11.2021, 09:00 – 17:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 306
UE gesamt	9
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 80,00 €
Anmeldeschluss	04.11.2021
Informationen	VHS Offenburg, 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

vhs Volkshochschule Freiburg

Gelassen im Unterricht: Stressmanagement 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 Ihre persönlichen Stressfaktoren im Unterricht aufdecken und wahrnehmen können.

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

Veranstaltung	212 993003 GQ
Leitung	Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin
Termin	Sa, 13.11.2021, 10:30 – 16:00 Uhr
Ort / Anschrift	vhs im Schwarzen Kloster Rotteckring 12, Raum 210
UE gesamt	6
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	30.10.2021
Informationen	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 Kritiker/innen. Die Leitlinie dabei lautet: Was macht Sie stark, frei zu sprechen, vor und mit wem auch immer?!

Jede/r Teilnehmende erhält ein Einzelcoaching.

Veranstaltung	212 993007 GQ
Leitung	Theresia Bottländer, Atem-, Stimm- und Auftrittscoach M.A. DGSS
Termin	Sa, 20.11.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort / Anschrift	vhs im Schwarzen Kloster Rotteckring 12, Raum 210
UE gesamt	4
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	13.11.2021
Informationen	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

„Der Weg zum Sieg: Die Erfolgsgeheimnisse der Samurai“

Effizienter Arbeiten mit fernöstlichem Know-How

Die Teilnehmenden dieser Fortbildung erleben in spannenden Übungen, wie jede/-r Einzelne für sich und auch ganze Teams gemeinsam ihr Potenzial verbessern können: d.h. agiler, effizienter, zielgerichteter handeln.

Mit Körper, Geist und Intuition tauchen Sie ein in die Welt der Samurai. Sie erlernen praxisnah die „Tools“ japanischer Kampfsportler und Manager: Übungsroutinen, Reaktionsfähigkeit, sich blitzschnell auf neue Situationen umzustellen, auf Kommando den Kopf freimachen und vieles mehr. Sie werden angeregt, auf Grundlage der Samurai-Strategien und -Übungen, individuelle Lösungen und Wege für den eigenen Arbeitsalltag zu entwickeln.

Der staatlich geprüfte Trainer, selbst Kampfsportler sowie ehemaliger Manager in einem asiatischen Unternehmen, leitet die Übungen an und erläutert anhand von prägnanten Beispielen, wie die Strategien der Samurai heute noch Bedeutung für Unternehmen haben und wie und wo diese z. B. auch in japanischen Firmen auftauchen (z. B. die Toyota Kata).

Veranstaltung	212 993002
Leitung	Klaus Müller, Dipl.-Designer und Rhetoriktrainer
Termin	So, 21.11.2021, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort / Anschrift	vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal
UE gesamt	3
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 € inklusive Material
Anmeldeschluss	15.11.2021
Informationen	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

Schlagfertigkeit im Unterricht

„Na, die sieht ja wieder aus wie ein Pumpernickel! Wer hat die denn hier reingelassen?“ Manchmal ist es gar keine böse Absicht, manchmal einfach Unachtsamkeit oder aber auch intendierte Provokation: Der Spruch des Gegenübers, die Bemerkung, die uns den halben Tag nachgeht oder die Achtlosigkeit von Menschen der Umgebung.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie schlagfertig reagieren; Wie Sie Ihre Schlagfertigkeit dosieren können; Wo es sinnvoller ist, in eine konstruktive Kommunikation zu wechseln; Wie Sie generell verbal souverän und vor allem professionell dastehen.

Wir arbeiten mit Situationen aus vielen Lebensbereichen, finden gemeinsam kreative Lösungen und lernen die acht Kategorien der schlagfertigen Erwiderung kennen und anzuwenden.

Veranstaltung	212 993005
Leitung	Jochen Rump
Termin	Fr, 03.12.2021, 13:30 – 20:30 Uhr
Ort / Anschrift	vhs im Colombi-Eck, Friedrichstraße 52, 79098 Freiburg Raum 24
UE gesamt	8
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 80,00 €
Anmeldeschluss	26.11.2021
Informationen	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

VHS OFFENBURG

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 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	212 599703 GQ
Leitung	Gesine Mahnke
Termin	Vormittags, 3 x ca. 2 UE
Ort / Anschrift	Online: vhs.cloud
UE gesamt	6 | zusätzliche Vorbereitung ca. 6 UE
Gebühr	VHS-KL: kostenfrei
Anmeldeschluss	
Informationen	VHS Offenburg, 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Digitalisierung für Kursleitende

Workshop 2: Online-Didaktik – professionelle Planung von Kursangeboten in der vhs.cloud

2020 hat die Digitalisierung in der Bildung durch die Pandemie an Fahrt aufgenommen: über längere Zeiträume konnten Bildungsangebote nur online angeboten werden. Nach der ersten Phase digitaler Bildung „in der Krise", geht es in der zweiten Phase um die Konsolidierung von Online-Angeboten: Was zeichnet gute digitale Lernangebote aus? Welche didaktischen und methodischen Möglichkeiten bringt der Einbezug der vhs.cloud mit sich? Wie kann die Gesamtdramaturgie von Online-Kursen mit Inhalten, Übungen und Kommunikationsanteilen gestaltet werden?

In der Fortbildung befassen Sie sich mit grundlegenden Themen der Online-Lehre, wozu neben verschiedenen didaktischen Szenarien auch die einzelnen Tools für die Kursgestaltung gehören. Am Beispiel der vhs.cloud und deren Funktionalitäten setzen Sie sich mit der Durchführung und Umsetzung von Online-Kursen auseinander.

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: Didaktische Szenarien
  Grundbegriffe digitalen Lehrens und Lernens
- Modul 2: Beispiele für einfache Kursräume und Basiswissen zu Funktionen und Tools auf der vhs.cloud. Ein Modell zur Kursplanung
- Modul 3: Vertiefung Funktionen und Tools auf der vhs.cloud. Effiziente digitale Kursangebote planen.

Veranstaltung	212 599705 FQ
Leitung	Gesine Mahnke
Termin	Vormittags, 3 x ca. 2 UE
Ort / Anschrift	Online: vhs.cloud
UE gesamt	6 | zusätzliche Vorbereitung ca. 6 UE
Gebühr	VHS-KL: kostenfrei
Anmeldeschluss	
Informationen	VHS Offenburg, 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.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	212 599202
Leitung	Benjamin Köhler
Termin	Fr, 26.11.2021, 16:00 – 19:00 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4 Raum 301
UE gesamt	4
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	19.11.2021
Informationen	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Videoproduktion mit Smartphones: Von der Idee zum fertigen Video

Online-Seminar für Anfänger/-innen

Mit einem Smartphone kann man mehr machen als Whats-App-Nachrichten verschicken und Spiele spielen. Man kann sein Smartphone nutzen, sich kreativ zu verwirklichen oder das Videomarketing seines Kurses/Unternehmens selbst in die Hand nehmen. Egal, ob Erklärvideo, Vlog, Werbefilm oder Event-Dokumentation, am Ende der Veranstaltung werden die Teilnehmenden das Know-how und Handwerks-zeug kennen, damit sie nur mit ihrem Smartphone und ein paar kostenlosen Apps eigene Videos planen, drehen und schneiden können

Das Online-Seminar (via ZOOM) ist in zwei Teile aufgeteilt:

In Teil 1 lernen die Teilnehmenden das Handwerkszeug kennen, mit welchem sie in der darauffolgenden Woche ein eigenes Video planen und drehen können. Während dieser Woche können die Teilnehmenden auf Videoanleitungen zugreifen, in denen ihnen Schritt für Schritt erklärt wird, wie sie ihr Video schneiden.

In Teil 2, eine Woche später, werden die fertigen Videos der aller bei einem gemeinsamen Screening angesehen und die Teilnehmenden erhalten ein konstruktives Feedback. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstaltung	212 993001
Leitung	Sebastian Wiegmann, Regisseur und Storyteller
Termin	Fr, 04.02.2022, 18:00 – 20:00 Uhr Fr, 11.02.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort / Anschrift	vhs Freiburg, online vhs via Zoom
UE gesamt	6
Gebühr	VHS-KL: 20,00 € / Externe: 20,00 €
Anmeldeschluss	27.01.2022
Informationen	vhs Freiburg, Monika Beyrle, beyrle@vhs-freiburg.de, Tel.: 0761-36895-24



Freier Nacken: gelöste Schultern mittels Body-Alignment®

„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 Vorstellungsübungen 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	212 993004 FQ
Leitung	Renate Müller-Procyk
Termin	Sa, 16.10.2021, 10.00 – 17:00 Uhr So, 17.10.2021, 10.00 – 14:30 Uhr
Ort / Anschrift	vhs im Colombi-Eck Friedrichstr. 52, Gelber Raum
UE gesamt	14
Gebühr	VHS-KL: 60,00 € / Externe: 140,00 €
Anmeldeschluss	08.10.2021
Informationen	vhs Freiburg Rotteckring 12 79098 Freiburg Tel. 0761 36895-10 info@vhs-freiburg.de

Praktische Ernährungsbildung mit allen Sinnen - mit „Ich kann kochen!“ online lernen

Sie sind Erzieher/in, Sozialpädagog/in oder Lehrer/in? Sie arbeiten mit Kindern im Kita- und Grundschulalter? Sie haben Lust, Kinder für ausgewogene Ernährung zu begeistern? Wir unterstützen Sie dabei!

In unseren digitalen Ich kann kochen!-Fortbildungen können Sie sich zeitlich flexibel und von zuhause oder aus Ihrem Büro aus weiterbilden. In einer Mischung aus Webinaren und interaktiven Selbstlernmodulen erhalten Sie relevantes Fachwissen sowie Praxisanregungen.

Das Besondere: Bei uns wird auch in den digitalen Fortbildungen gekocht, verköstigt und genossen. Wir halten außerdem praxisnahe Bildungsmaterialien und interaktive Selbstlernmodule für Sie bereit, die Sie bei Ihrer Arbeit unterstützen. Und damit der Start in die Praxis gut gelingt, können die Genussbotschafter/innen bei der BARMER einmalig eine Starthilfe von bis zu 500 Euro für Lebensmittel beantragen.

In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung.

Veranstaltung	212 599300
Leitung	Team der Sarah Wiener Stiftung
Termin	Mo, 23.11.2021, 09:00 – 10:30 Uhr Mo, 16.11.2021, 09:00 – 10:30 Uhr
Ort / Anschrift	Webinar Alle Infos dazu erhalten Sie vom Veranstalter.
UE gesamt	4
Gebühr	kostenfrei
Anmeldeschluss	
Informationen und Anmeldung	https://www2.ichkannkochen.de/anmelden-vhsoffenburg

Praktische Ernährungsbildung mit allen Sinnen - mit „Ich kann kochen!“ online lernen

Sie sind Erzieher/in, Sozialpädagog/in oder Lehrer/in? Sie arbeiten mit Kindern im Kita- und Grundschulalter? Sie haben Lust, Kinder für ausgewogene Ernährung zu begeistern? Wir unterstützen Sie dabei!

In unseren digitalen Ich kann kochen!-Fortbildungen können Sie sich zeitlich flexibel und von zuhause oder aus Ihrem Büro aus weiterbilden. In einer Mischung aus Webinaren und interaktiven Selbstlernmodulen erhalten Sie relevantes Fachwissen sowie Praxisanregungen.

Das Besondere: Bei uns wird auch in den digitalen Fortbildungen gekocht, verköstigt und genossen. Wir halten außerdem praxisnahe Bildungsmaterialien und interaktive Selbstlernmodule für Sie bereit, die Sie bei Ihrer Arbeit unterstützen. Und damit der Start in die Praxis gut gelingt, können die Genussbotschafter/innen bei der BARMER einmalig eine Starthilfe von bis zu 500 Euro für Lebensmittel beantragen.

In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung.

Veranstaltung	212 599305
Leitung	Team der Sarah Wiener Stiftung
Termin	Mo, 24.01.2022, 09:00 – 10:30 Uhr Mo, 31.01.2022, 09:00 – 10:30 Uhr
Ort / Anschrift	Webinar Alle Infos dazu erhalten Sie vom Veranstalter.
UE gesamt	4
Gebühr	kostenfrei
Anmeldeschluss	
Informationen und Anmeldung	https://www2.ichkannkochen.de/anmelden-vhsoffenburg

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	212 599310
Leitung	Malteser Hilfedienst e. V.
Termin	Sa, 05.02.2022, 08:00 – 16:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 102
UE gesamt	9
Gebühr	VHS-KL: 40,00 € / Externe: 40,00 €
Anmeldeschluss	21.01.2022
Informationen	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Das Becken:
Mit Aufrichtung aus dem Vollen schöpfen

Der Workshop widmet sich der Mitte des menschlichen Körpers: dem Becken. Die theoretische Idealposition ist ein sogenanntes aufgerichtetes Becken. Im wahren Leben mit all seinen Alltagsaufgaben und -positionen ist dessen Umsetzung gar nicht so einfach. Viele Muskeln sind daran beteiligt, wobei deren Aktivierung und Zusammenarbeit oftmals nicht ideal zusammenspielen. Muskuläre Dysbalancen, Verspannungen und reduzierte Beweglichkeit sind die Folge.

Mit verschiedenen Übungen lassen sich diese Stellschrauben verändern. Das Becken kann wieder seine ideale Position einnehmen, die sich auf den Ober- und Unterkörper überträgt, die Körperhaltung im Gesamten erlebt eine idealere Ausrichtung. Mit der neu gewonnen Ausrichtung können Bewegungen kraftvoller und effizienter umgesetzt sowie Verletzungen vorgebeugt werden.

Ebenso, und nicht unerheblich, kann sich die neu gewonnene äußere Haltung auf die innere Haltung übertragen.

Die Fortbildung richtet sich an alle Kursleitungen im Gesundheitsbereich.

Veranstaltung	212 599315
Leitung	Sabine Schlegel
Termin	Sa, 19.02.2022, 09:00 – 16:30 Uhr
Ort / Anschrift	VHS Offenburg Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 114
UE gesamt	8
Gebühr	VHS-KL: 35,00 € / Externe: 85,00 €
Anmeldeschluss	11.02.2020
Informationen	VHS Offenburg 0781 9364-200 anmeldung@vhs-offenburg.de

Kontaktdaten der Volkshochschulen Südlicher Oberrhein

Volksbildungswerk Bötzingen
07663 931020
www.vbwboetzingen.de

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

VHS Dreisamtal
07661 5821
www.vhs-dreisamtal.de

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

VHS Freiburg
0761 36895-10
vhs-freiburg.de

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

VHS Gundelfingen
0761 5911-300
www.gundelfingen.de

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

VHS Hochschwarzwald
07651 1363
www.vhs-hochschwarz-wald.de

VHS Umkirch
07665 50516
www.vhsumkirch.de

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

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

VHS Waldkirch
07681 474149
www.vhs-waldkirch.de

VHS March
07665 91111-1
www.vhsmarch.de

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

vhs Gemeinsam für mehr Bildung