



Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiter*innen

Herbst/Winter 2026/27

Liebe Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen in der Region Hochrhein,

Sie wissen es gut: Bildung ist mehr als die Summe erworbener Kompetenzen. Sie geht über ein kurzfristiges „Was nützt es mir?“ hinaus. Bekannt ist eine Anekdote, die Steve Jobs erzählte. Als junger Mann belegte der Mitgründer des Technologieriesen Apple einen Kalligraphie-Kurs, ohne davon irgendeinen Ertrag zu erwarten. Jahre später wurden die wählbaren Schriftarten der Mac-Computer zu einem der entscheidenden Erfolgsfaktoren seines Unternehmens gegenüber anderen Herstellern.

Ähnlich ist es mit den neuen Fortbildungsveranstaltungen im Herbstsemester 2026. Die Seminare, die Sie auf den folgenden Seiten finden, möchten anregen und Impulse setzen – im besten Fall können Sie einen Teil der Vorschläge und Methoden auf Ihren Unterricht übertragen. Sei es auch nur im Kleinen, womöglich macht eine der aufgeführten Fortbildungen in der Zukunft einen entscheidenden Unterschied aus.

Außerdem bieten die Fortbildungen eine gute Gelegenheit, mit anderen vhs-Dozent*innen ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und wünschen Ihnen ein lehrreiches Herbstsemester!

Ihre regionalen Volkshochschulen

Martina Erdmann – Ines Haag – Eduardo Hilpert –
Veronika Plank

Eduardo Hilpert (Bad Säckingen) - **Martina Erdmann** (Waldshut-Tiengen) -
Nikola Ferling (Landkreis Konstanz) - **Christina Fräulin** (Kandern) -
Ursela Rogg (Landkreis Waldshut) - **Melanie Penningers**
(Grenzach-Wyhlen) - **Tom Leischner** (Lörrach & Steinen) -
Ines Haag (Weil am Rhein) - **Katrin Nuiro** (vhs Wiesental) -
Veronika Plank (Rheinfelden) - **Fatima Zobeidi-Weber** (Wehr)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich per E-Mail direkt bei der veranstaltenden Volkshochschule an.

Alle Kurse sind für vhs-Dozent*innen der Region Hochrhein kostenfrei. Für vhs-Dozent*innen, die nicht in der Region Hochrhein unterrichten, werden Kosten in Höhe von 60 € pro Fortbildung in Rechnung gestellt.

Rücktritt

Wenn Sie von einer Anmeldung zurücktreten, dann melden Sie sich bitte rechtzeitig bei der veranstaltenden vhs. Bedenken Sie, dass ein kurzfristiger Rücktritt mit hohen Kosten auf Seiten der Volkshochschulen verbunden ist. Für unentschuldigtes Nichterscheinen stellen wir einen Unkostenbeitrag von 30 € in Rechnung.

GQ & FQ (-> S.23)

Mit GQ gekennzeichnete Seminare sind anerkannt im Rahmen der Grundqualifikation für Kursleiter*innen.

Mit FQ gekennzeichnete Seminare sind anerkannt im Rahmen der Fachqualifikation für Kursleiter*innen.

Anfragen

Wünsche und Ideen zu Themen für Fortbildungen richten Sie bitte an:

Martina Erdmann
merdmann@waldshut-tiengen.de
07751/833 352

vhs kompakt – alles Wichtige für neu(gierig)e Dozent*innen

Wann

Sa. 19.09.2026

Dauer

09.00-16.00 Uhr

Ort

vhs Weil am Rhein

Referentin

Dr. Katja Meintel

Anmeldeschluss

Mo. 14.09.2026

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Dozent*innen, die ganz neu an einer der Volkshochschulen in der Region tätig sind, als auch an langjährigere Kolleg*innen, die Grundlegendes und spannende Neuigkeiten über das Lehren und Lernen an der vhs erfahren und ihr Wissen auffrischen möchten.

In diesem Seminar

- ... erfahren Sie einige Grundsätze in der Erwachsenenpädagogik,
- ... bekommen Sie viele Tipps zu Organisation, Lehrpraxis und weiterführender Literatur,
- ... erarbeiten Sie praktische Beispiele,
- ... lernen Sie andere Dozent*innen kennen und
- ... können Sie Fragen zur Welt der vhs stellen.

**Dr. Katja Meintel**

Übersetzerin, Lektorin, Kulturvermittlerin, Dozentin für Französisch



Praxishilfen für den Sprachunterricht

Neue Ideen für die Kursstunde

Dieses Seminar richtet sich besonders an Dozent*innen, die noch am Anfang ihres Fremdsprachenunterrichts stehen, aber auch erfahrenere Kolleg*innen mit didaktischer Neugierde sind herzlich willkommen.

Gemeinsam wollen wir erkunden, wie wir unsere Sprachkurse gestalten können, damit sie effektiv, wertschätzend, abwechslungsreich und lebendig werden. Unsere Themen:

- Vorbereitung und Aufbau einer Kursstunde,
- motivierende Aktivitäten in der Klasse (Sprachspiele, Hausaufgaben, Fehlerkorrektur u. v. m.) sowie
- zeitgemäße Praktiken und Prinzipien des Lehrens (und Lernens) im Einklang mit dem Leitbild der vhs.

Dabei werden wir gemeinsam diskutieren, Ideen zusammentragen, das Unterrichten ausprobieren und voneinander lernen. Gerne können Sie selbst eine kurze Kostprobe geben (z. B. Anleitung einer Sprachübung) und dazu kollegiales Feedback erhalten.

Dr. Katja Meintel

Übersetzerin, Lektorin, Kulturvermittlerin, Dozentin für Französisch

Wann

Sa. 10.10.2026

Dauer

09.00-14.30 Uhr

Ort

vhs Lörrach & Steinen

Referentin

Dr. Katja Meintel

Anmeldeschluss

Mo. 05.10.2026



Digitale Fotografie in Theorie und Praxis

Wann

Sa. 17.10.2026

Dauer

10.00-16.00 Uhr

Ort

vhs Weil am Rhein

Referent

Dietmar Weniger

Anmeldeschluss

Mo. 12.10.2026

10 € Eigenanteil der
Teilnehmer*innen für
das Skript sind vor Ort
zu zahlen

Bilder und Fotos werden in der Unterrichtspraxis immer wichtiger - egal, in welchem Anwendungsfeld Sie unterwegs sind. Jedoch: Knipsen kann jeder, Fotografieren ist individuelle Kunst und Handwerk. Wer sich mehr mit Fotografie beschäftigt, erkennt die Komplexität von Aufnahmen und Vermarktung. Kamera-/Smartphone-Einstellungen, Bildkompositionsregeln, Farben, Automaten und vieles mehr werden wichtiger. Wer seine Kamera sicher beherrscht und mit offenen Augen durch die Welt läuft, kann herausragende Bilder schaffen. Der kreative Prozess besteht darin, das Ungewöhnliche zu erkennen und auf interessante Weise ein fesselndes Bild daraus zu machen. Dieser Kurs richtet sich an Dozent*innen, die Bilder und Fotos im Unterricht einsetzen möchten und deshalb intensiver in die Digitalfotografie einsteigen wollen. Theorie und Praxis werden verständlich vermittelt, was es Ihnen ermöglicht, schon nach kurzer Zeit bessere und aussagekräftigere Fotos zu "gestalten". Bitte Kamera/ Handy und optional eigenen Laptop mitbringen

**Dietmar Weniger**

ehemaliger Dozent an der Fachhochschule des Bundes und dem Bildungszentrum der Zollverwaltung in Münster, seit 2016 vhs-Dozent für Fotografielkurse inkl. Exkursionen

Künstliche Intelligenz verstehen und praktisch nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Dozentinnen und Dozenten, die erfahren möchten, wie Künstliche Intelligenz (KI) ihre Arbeit erleichtern kann – von der Kursvorbereitung über die Materialgestaltung bis hin zu Ideenfindung im Unterricht, Erstellen von Bildern, Videos, Podcasts, etc. Sie lernen praxisnah, wie Sie KI-Tools gezielt einsetzen, ohne technisches Vorwissen zu benötigen.

In diesem Workshop entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI für Ihre Lehrtätigkeit.

Nach dem Kurs können Sie:

- die Grundlagen und Funktionsweise von KI verstehen,
- geeignete KI-Werkzeuge gezielt für Ihre Unterrichtspraxis einsetzen,
- Materialien mit Unterstützung von KI anpassen oder neu erstellen,
- Dinge automatisieren, z. B. Korrekturlesen,
- KI-Ergebnisse kritisch beurteilen und reflektieren.

Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich – nur Neugier und Interesse, neue digitale Werkzeuge kennenzulernen und praktisch auszuprobieren.

Michael Fritz

IT-Schulungen und Office-Dozent an der vhs Bad Säckingen

Wann

Do. 05. u. 12.11.2026

Dauer

19.00-21.00 Uhr

Ort

vhs Wiesental, **online**

Referent

Michael Fritz

Anmeldeschluss

Di 03.11.26



Feedback als Lernkultur

sich zeigen. gehört werden. wachsen.

Wann

Sa. 07.11.2026

Dauer

10.00-15.30 Uhr

Ort

vhs Lörrach & Steinen

Referentin

Ute Kröger

Anmeldeschluss

Mo. 02.11.2026

Warum sagen Teilnehmer*innen manchmal erst in der Pause, was sie im Kurs wirklich beschäftigt? Weshalb entstehen in manchen Gruppen Offenheit und Vertrauen, während in anderen wichtige Themen unausgesprochen bleiben?

Eine gute Feedbackkultur wächst dort, wo Menschen sich gesehen, gehört und ernst genommen fühlen. Feedback wirkt wie guter Dünger: Es schafft den Nährboden dafür, dass sich alle zeigen und einbringen.

Als Kursleiter*innen sind auch wir auf ehrliche Rückmeldungen angewiesen – sonst können wir im wahrsten Sinne nicht Kurs halten.

Auf Basis systemischer und transaktionsanalytischer Ansätze erkunden wir gemeinsam, wie ein Klima entsteht, in dem Rückmeldungen nicht als bewertend, sondern als Einladung zum Dialog ankommen.

Sie erweitern Ihre Methoden-Box mit vielen praktischen Übungen, tauschen Erfahrungen aus und nehmen mit, was Ihre Kurse als Dünger brauchen.

So wird Feedback zu einem Kompass, der Vertrauen stärkt und Lernen auf Augenhöhe ermöglicht.

**Ute Kröger**

Lehrtrainerin für Transaktionsanalyse u. S., Kommunikationswissenschaftlerin, Supervisorin

Wenn es schwierig wird – Zielführende Kommunikation und Umgang mit Widerständen im Kurs

Unterschiedliche Erwartungen, geringe Beteiligung, Konflikte oder Widerstände gehören zum Alltag vieler Lehr-Lern-Situationen – insbesondere in heterogenen Gruppen. Der Workshop beschäftigt sich mit der Frage, wie solche Situationen aus pädagogisch-psychologischer Perspektive verstanden und konstruktiv gestaltet werden können.

Im Mittelpunkt stehen zentrale Grundlagen gelingender Kommunikation, motivationsförderlicher Gesprächsführung sowie der professionelle Umgang mit schwierigen Interaktionen im Kursalltag. Dabei wird unter anderem thematisiert, wie Widerstände entstehen, welche Rolle Bedürfnisse, Erwartungen und Gruppendynamiken spielen und wie Lehrende deeskalierend und gleichzeitig handlungssicher reagieren können.

Neben theoretischen Impulsen aus der Motivations- und Kommunikationspsychologie bietet der Workshop praxisnahe Übungen, Reflexionsphasen und konkrete Strategien für die eigene Lehrpraxis.

Ziel des Workshops ist es, kommunikative Handlungssicherheit zu stärken und den Umgang mit herausfordernden Situationen im Kursalltag reflektiert und konstruktiv zu gestalten.

Wann

Sa. 14.11.2026

Dauer

09.30-16.30 Uhr

Ort

vhs Bad Säckingen

Referent

Dr. Johannes Vollmer

Anmeldeschluss

Mo. 09.11.26

**Dr. Johannes Vollmer**

Dr. phil. (M.A. Erziehungswissenschaft)

Selbstfürsorge in stürmischen Zeiten

Wann

Sa. 28.11.2026

Dauer

09.30-17.00 Uhr

Ort

vhs Waldshut-Tiengen

Referentin

Johanna Altmann

Anmeldeschluss

Mo. 23.11.2026

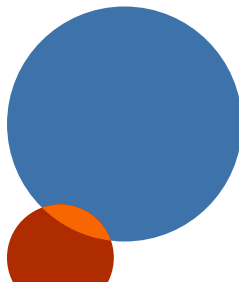
Warum fällt es uns oft leichter, für andere da zu sein als für uns selbst? Uns selbst Aufmerksamkeit zu schenken bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und klare Grenzen zu setzen. Genau das ist ein entscheidender Schlüssel, um mit Leichtigkeit, Freude und innerer Ruhe durchs Leben zu gehen – im Beruf ebenso wie im privaten Umfeld.

In diesem Workshop widmen wir uns diesem spannenden Thema: Wir erforschen, was uns daran hindert, gut für uns selbst zu sorgen, und lernen die inneren Saboteure kennen, die unsere Entwicklung blockieren. Doch genau diese Anteile können sich – richtig verstanden – in kraftvolle Helfer verwandeln.



Johanna Altmann

Systemischer Coach und Beraterin,
Supervisorin und Pädagogin



Interkulturelle Kompetenz: ein Kommunikationstraining für DaZ-Dozent*innen

Was zum einen spannend und herausfordernd für die meisten DaZ-Dozent*innen ist, kann sich schnell zum Hindernis im Kursgeschehen entwickeln. Teilbereiche der kulturellen Identität der Kursteilnehmenden (z.B. Bedeutung von Zeit, Männer- und Frauenbild, Leistungsgedanke) haben oftmals eine Eigendynamik, die die Kursleitenden nur noch schlecht in den Griff bekommen, wenn sie zu spät reagieren.

Wir werden uns zunächst eigenanalytisch den Begriffen kulturelle Identität, verinnerlichte Programme, kulturelle Filter, Vorurteile und Stereotypen nähern, um im Anschluss einen Perspektivwechsel zu starten. Wir werden ausschnitthaft die 5 Kulturdimensionen kennen lernen, um die für die Kurssituation wesentlichen Knackpunkte besser zu verstehen und zu beherrschen.

Wann

Sa. 12.12.2026

Dauer

9.00-16.00 Uhr

Ort

vhs Lörrach & Steinen

Referentin

Ursula Becky

Anmeldeschluss

Mo. 07.12.2026

Ursula Becky

Weiterbildungstrainerin Methodik /
Didaktik, Lehrbeauftragte,
Sprachtrainerin



Instagram & Co. in der Praxis: Social Media für Dozent*innen

Wann

Sa. 23.01.2027

Dauer

09.30-16.00 Uhr

Ort

vhs Weil am Rhein

Referentin

Rebeka Schiessl

Anmeldeschluss

Mo. 18.01.2027

Wie kann Social Media Dozent*innen in ihrer Bildungsarbeit unterstützen? In dieser Fortbildung geht es um praxisnahe Grundlagen rund um Instagram und andere Social Media Plattformen: Inhalte gestalten, technische Tipps, Möglichkeiten für Sichtbarkeit und Kommunikation im digitalen Raum. Auch Themen wie Barrierefreiheit, Content-Formate und rechtliche Basics werden angeschnitten. Mit Raum für Austausch und Fragen aus dem eigenen Unterrichtsalltag.

Die Fortbildung ist auch für Mitarbeitende der Volkshochschulen geeignet, die den Social Media Bereich betreuen.



Rebeka Schiessl

Grafik- und Kommunikationsdesignerin,
Referentin für Social Media und
Beteiligung bei der Stadt Weil am Rhein

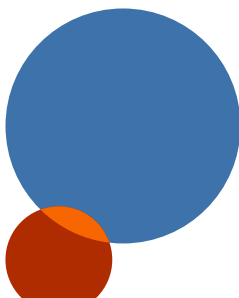


Faszination Faszien

Faszien waren lange Zeit ein wenig beachtetes Gewebe, das in unseren bisherigen Trainingskonzepten keine oder nur wenig Beachtung fand. In den letzten Jahren haben Faszien eine erhebliche Aufmerksamkeit erlangt. Das sogenannte form rolling wird von vielen Sportlern praktiziert. Doch Faszientraining ist sehr viel mehr als das. Was lohnt sich, über die Faszien zu wissen? Wie können wir sie in unser Training zu integrieren? Faszien - das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers - bieten uns eine ganze Reihe von Möglichkeiten!

Nicole d'Elia
Faszien in Bewegung
Master Trainer

Wann
Sa. 30.01.2027
Dauer
9.30-17.00 Uhr
Ort
vhs Rheinfelden e.V.
Referentin
Nicole D'Elia
Anmeldeschluss
Mo. 25.01.2027



Humor in der Bildungsarbeit

Wann

Sa. 30.01.2027

Dauer

09.30-17.00 Uhr

Ort

vhs Rheinfelden e.V.

Referentin

Petra Maria Heinle

Anmeldeschluss

Mo. 25.01.2027

Lachen verbindet! Humor kann Brücken bauen, schwierige Situationen auflösen und neue Perspektiven eröffnen. In dieser praxisnahen Fortbildung erfahren Sie, wie humorvolle Elemente gezielt und wertschätzend in der Bildungsarbeit eingesetzt werden können. Humor kann dabei helfen, Spannungen zu lösen, die Kommunikation zu erleichtern und kreative Denk- und Lösungsprozesse anzustoßen – ohne die Ernsthaftigkeit herausfordernder Situationen in Frage zu stellen.

Freuen Sie sich auf eine inspirierende Mischung aus theoretischen Impulsen, praktischen Übungen und einem Augenzwinkern. Entdecken Sie, wie Humor zu einer positiven Lernatmosphäre beitragen, das Miteinander stärken und zugleich die eigene Gelassenheit und Freude im beruflichen Alltag fördern kann. Lassen Sie sich überraschen, wie Humor Ihre pädagogische Arbeit bereichern und als wertvolle Ressource für Selbstfürsorge und Stressreduktion wirken kann.



Petra Maria Heinle

Gesundheitswissenschaftlerin (M.A.)
Systemische Therapeutin/
Familientherapeutin (DGSF)
Mediatorin und Gesundheitstrainerin

Improvisation – eine Superpower für die Kursleitung

Die Welt des Improvisationstheater hat viele wunderbare Aspekte. Mit Leichtigkeit und Struktur experimentieren wir mit Übungen, Szenen und Spielformen und begegnen dabei Spontaneität, neuen Wegen und Blickwinkeln, Emotionen sowie der Wirkung von Sprache und Körpersprache.

Die Übungen fördern Freude, Kreativität, Empathie und Offenheit – sowohl in neuen als auch in vertrauten Situationen. Durch eigenes Ausprobieren, Beobachten und Reflektieren entsteht ein vertieftes Verständnis für Kommunikation und das Miteinander in Gruppen.

Improvisation stärkt die Selbstsicherheit, erweitert die eigene Handlungsfähigkeit und unterstützt einen gelassenen Umgang mit herausfordernden Situationen. Die dabei gewonnenen Fähigkeiten und Kompetenzen lassen sich unmittelbar auf die Rolle als Kursleitung übertragen und bereichern die Arbeit mit Gruppen.

Wann
Sa. 30.01.2027
Dauer
9.30-17.00 Uhr
Ort
vhs Rheinfelden e.V.
Referent
Till Maurer
Anmeldeschluss
Mo. 25.01.2027

Till Maurer

Impro-Schauspieler, Sportwissenschaftler und Trainer für angewandte Improvisation. Er lebt und steht ein für Wertschätzung, Positivität, Kreativität und wohlwollende Struktur.



Kreativität im Fremdsprachenunterricht – innovative Aktivitäten zur Förderung der kommunikativen Kompetenz

Wann

Sa. 30.01.2027

Dauer

09.30-17.00 Uhr

Ort

vhs Rheinfelden e.V.

Referentin

Patricia Lupberger

Anmeldeschluss

Mo. 25.01.2027

Möchten Sie Ihren Fremdsprachenunterricht dynamischer und motivierender gestalten? In diesem praxisorientierten Seminar entdecken Sie zahlreiche kreative Aktivitäten, die Ihre Lernenden aktivieren und ihre kommunikativen Fähigkeiten auf spielerische Weise fördern.

Kreativität im Unterricht bedeutet nicht nur Spaß und Abwechslung – sie ist ein wirksames Instrument zur Steigerung der Lernmotivation, zur Förderung der Sprechbereitschaft und zur nachhaltigen Verankerung sprachlicher Strukturen. Wenn Lernende kreativ mit der Fremdsprache umgehen, verlieren sie die Angst vor Fehlern und trauen sich, die Sprache authentisch zu verwenden.

**Patricia Lupberger**

Master Didaktik für Französisch als Fremdsprache, DELF-/DALF-Prüferin, Französisch-Dozentin

Kreativ-Workshop: Künstlerische Begegnungen

Inspiziert von bekannten und weniger bekannten Künstlerinnen und Künstlern wird in diesem Workshop mit unterschiedlichen Materialien und Techniken gemalt, gezeichnet und gestaltet. Auf den Spuren der Künstler*innen werden wir unser eigenes künstlerisches Potenzial (wieder-) entdecken und gleichzeitig ein vielfältiges Repertoire für das kreative Arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erhalten.

Wir beschäftigen uns mit

- Pablo Picasso: Das Spiel mit der Linie
- Alexander Calder: Von der Linie in den Raum – filigrane Drahtgebilde
- Yayoi Kusama: Große Flächen und viele Punkte
- Nanne Meyer: Zeichnerische Bildfindung – Linie, Farbe, Fläche
- Tina Berning: Jeder kann zeichnen! Einfache, ausdrucksstarke Portrait-Studien
- Mark Rothko: Wunderbar monochrom! Verschwindebilder

Ein Tag voller Anregungen und künstlerischer Inspirationen – leicht, spielerisch, mit Freude am Prozess und überraschenden Ergebnissen.

Birgit Lüdtké-Brucker

Dipl.-Pädagogin, Atelier- und Werkstattpädagogin, freischaffende Künstlerin, Künstlerische Leitung der Pädagogischen Ideenwerkstatt BAGAGE gGmbH

Wann

Sa. 30.01.2027

Dauer

9.30-17.00 Uhr

Ort

vhs Rheinfelden e.V.

Referentin

Birgit Lüdtké-Brucker

Anmeldeschluss

Mo. 25.01.2027

5 € Eigenanteil der Teilnehmer*innen sind vor Ort zu zahlen



Konflikte konstruktiv lösen – Handlungssicherheit für Kursleiterinnen

Wann

Sa. 30.01.2027

Dauer

9.30-17.00 Uhr

Ort

vhs Rheinfelden e.V.

Referentin

Johanna Altmann

Anmeldeschluss

Mo. 25.01.2027

Konflikte gehören zum Alltag – auch in der Arbeit mit Gruppen und Kursteilnehmer*innen. Wie können wir in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben, statt nur zu reagieren? In einem Impuls und anschließendem Workshop beschäftigen wir uns mit hilfreichen Haltungen im Umgang mit Konflikten. Die Teilnehmer*innen erhalten Raum, eigene Glaubenssätze und bisherige Reaktionsmuster zu reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Der Tag verbindet persönliche Reflexion mit konkretem Handwerkszeug für mehr Klarheit, Gelassenheit und Sicherheit im Umgang mit Konflikten – im privaten Bereich ebenso wie in der Leitung von vhs-Kursen.

**Johanna Altmann**

Systemischer Coach und Beraterin,
Supervisorin und Pädagogin

vhs kompakt – alles Wichtige für neu(gierig)e Dozent*innen

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Dozent*innen, die ganz neu an einer der Volkshochschulen in der Region tätig sind, als auch an langjährigere Kolleg*innen, die Grundlegendes und spannende Neuigkeiten über das Lehren und Lernen an der vhs erfahren und ihr Wissen auffrischen möchten.

Wann

Sa. 13.02.2027

Dauer

09.00-16.00 Uhr

Ort

vhs Weil am Rhein

Referentin

Dr. Katja Meintel

Anmeldeschluss

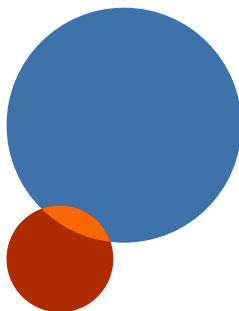
Mo. 08.02.2027

In diesem Seminar

- ... erfahren Sie einige Grundsätze in der Erwachsenenpädagogik,
- ... bekommen Sie viele Tipps zu Organisation, Lehrpraxis und weiterführender Literatur,
- ... erarbeiten Sie praktische Beispiele,
- ... lernen Sie andere Dozent*innen kennen und
- ... können Sie Fragen zur Welt der vhs stellen.

Dr. Katja Meintel

Übersetzerin, Lektorin, Kulturvermittlerin, Dozentin für Französisch



Abwechslungsreiches Rückentraining

Wann

Sa. 20.02.2027

Dauer

10:00-14:00 Uhr

Ort

vhs Weil am Rhein

Referentin

Ines Feldmann

Anmeldeschluss

Mo. 15.02.2027

Die Teilnehmer*innen erfahren, welche die Hauptursachen für Rückenschmerzen und welche Muskelgruppen daran beteiligt sind. Darauf aufbauend werden Grundübungen vorgestellt, die in keiner Rückenstunde fehlen sollten. Die Teilnehmer*innen lernen Variationsmöglichkeiten dieser Übungen kennen, um auf die Heterogenität der Fitness-Level der Teilnehmer*innen im Kurs eingehen zu können. Damit der Rückenkurs abwechslungsreich gestaltet werden kann, werden Übungen zur gezielten Kräftigung, zum Dehnen und für das Gleichgewichtstraining gezeigt. Dabei werden verschiedene Kleingeräte betrachtet, aber auch Alternativen aus dem Alltag.

Da die Praxis nicht zu kurz kommen soll, wird es eine Beispielstunde für jüngere Teilnehmer*innen mit Fokus auf den unteren Rücken und Hüfte geben und eine Einheit für ältere Teilnehmer*innen, bzw. Senioren mit Fokus auf die Schultern. Die jeweiligen Übungen können in der eigenen Stundenplanung für beide Zielgruppen in angepasster Form angewendet werden.

Am Ende wird genug Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch sein.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Handtuch

**Ines Feldmann**

Diplom-Biologin, Übungsleiterin des DOSB, seit vielen Jahren mit Fitnesskursen bei der vhs Weil am Rhein tätig

Lerneffekte steigern: Die Kunst, gute Fragen zu stellen

Gute Moderation ist wie ein unsichtbarer Rahmen – sie strukturiert, ohne einzuengen. Wer lehrt, ist heute mehr denn je auch Gastgeber*in für Lernprozesse. Und wer diese Lernräume moderiert, entscheidet mit darüber, ob Lernen gelingt – oder eben nicht.

An diesem Trainingstag entdecken wir gemeinsam zwei Grundlagen, die jede Lehrsituation bereichern: Methoden der Moderation und die Kunst, gute Fragen zu stellen. Dabei geht es nicht um „mehr Input“, sondern um Wirksamkeit: Wie führe ich mit Leichtigkeit durch einen Kurs? Wie kann ich Lernprozesse gezielt aktivieren, Gruppen sinnvoll steuern und dabei lebendig bleiben?

Klar strukturiert, humorvoll, auf Augenhöhe – mit kleinen Impulsen aus der Kommunikationspsychologie, dem Design lebendiger Lernräume und der systemischen Haltung gestalten wir den Tag. Ziel ist: Stärkere Wirkung mit weniger Anstrengung. Und mehr Freude am Lehren.

Wann

Sa. 27.02.2027

Dauer

09.30-16.30 Uhr

Ort

vhs Rheinfelden e.V.

Referentin

Vanessa Edmeier

Anmeldeschluss

Mo. 22.02.27

Vanessa Edmeier

Freiberufliche Moderatorin und Prozessbegleiterin, Geschäftsführerin a.D., Master in Politics, Economics & Philosophy Universität Hamburg, Bachelor in Business & Economics Universität Basel



Ein Klick - viele Möglichkeiten

Finde deinen Kurs
bequem von überall.



Die neue online-vhs !

www.onlinevhs-bw.de



Grundqualifikation für Kursleitende

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. Die Fortbildungsangebote zur Grundqualifikation Erwachsenenbildung ermöglichen es, diese Kompetenzen zu erwerben, zu erweitern und zu vertiefen, die Rolle als Kursleiter zu reflektieren und sich mit anderen Kursleitenden auszutauschen. Fundierte fachspezifische Kompetenzen werden vorausgesetzt.

Grundqualifikation und Fachqualifikation

Die Grundqualifikation Erwachsenenbildung (GQ) 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 (FQ) 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.

Mehr Informationen zu Grund- und Fachqualifikation finden Sie in der Broschüre "vhs info" oder unter www.vhs-bw.de

Verbandsfortbildungen

Der Volkshochschulverband Baden-Württemberg bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiter*innen an.

Nähere Informationen dazu sind in Ihrer vhs-Geschäftsstelle oder direkt beim vhs-Verband erhältlich.

vhs-Verband Baden Württemberg, Raiffeisenstraße 14,
70771 Leinfelden-Echterdingen, Tel. 0711-75900-25/-26,
www.vhs-bw.de, Email: info@vhs-bw.de

vhs Bad Säckingen
Friedrichstraße 33
79713 Bad Säckingen
Tel. 07761-2101
www.vhs-bad-saeckingen.de
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de

vhs Grenzach-Wyhlen
Jacob-Burckhardt-Straße 8
79639 Grenzach-Wyhlen
Tel. 07624-1033
www.vhs-gw.de
vhs@grenzach-wyhlen.de

vhs Kandern
Hauptstraße 18
79400 Kandern
Tel. 07626-973228
www.vhs-kandern.de
info@vhs-kandern.de

vhs Landkreis Konstanz e.V.
Direktion Singen
Theodor-Hanloser-Straße 19
78224 Singen
Tel. 07731-9581-0
www.vhs-landkreis-konstanz.de
singen@vhs-landkreis-konstanz.de

Hauptstelle Konstanz
Katzgasse 7
78462 Konstanz
Tel. 07531-5981-0
www.vhs-landkreis-konstanz.de
konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de

Hauptstelle Radolfzell
Schützenstraße 84
78315 Radolfzell
Tel. 07732-8934862
www.vhs-landkreis-konstanz.de
radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de

Hauptstelle Stockach
Hauptstraße 1
78333 Stockach
Tel. 07771-9381-0
www.vhs-landkreis-konstanz.de
stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

vhs Lörrach & Steinen
Untere Wallbrunnstraße 2
79539 Lörrach
Tel. 07621-95-673-30
www.vhs-loerrach-steinen.de
vhs@loerrach.de

vhs Rheinfelden e.V.
Hardtstraße 6
79618 Rheinfelden
Tel. 07623-7240-0
www.vhs-rheinfelden.de
info@vhs-rheinfelden.de

Volkshochschulen im Landkreis Waldshut
Landratsamt Waldshut –
Kommunikation und Kultur
79761 Waldshut-Tiengen
Tel. 07751-867403
kultur@landkreis-waldshut.de

vhs Waldshut-Tiengen (Waldshut)
Kaiserstraße 28-32
79761 Waldshut-Tiengen
Tel. 07751-833-350
www.vhs-wt.de
vhs@waldshut-tiengen.de

vhs Waldshut-Tiengen (Tiengen)
Klettgau-Gymnasium
Sudetenstraße 1
79761 Waldshut-Tiengen
Tel. 07741-833-545
www.vhs-wt.de
vhs-tiengen@waldshut-tiengen.de

vhs Wehr
Hauptstraße 14
79664 Wehr
Tel. 07762-808-601
www.vhs-wehr.de
vhs@wehr.de

vhs Weil am Rhein
Humboldtstraße 5
79576 Weil am Rhein
Tel. 07621-704-413
www.vhs-weil-am-rhein.de
vhs@weil-am-rhein.de

vhs Wiesental
Johann-Karl-Grether-Straße 2
79650 Schopfheim
Tel. 07622-6739-180
www.vhs-wiesental.de
schopfheim@vhs-wiesental.de