



vhs Post

vhs Post

**Ziele erreichen.
vhs.**

www.vhs-landkreis-konstanz.de

Eine Auswahl aus dem neuen Kursangebot



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**

Mit der vhs Ziele erreichen

Klimaziele, Ziele für eine nachhaltige Entwicklung, berufliche Ziele, sportliche Ziele, persönliche Ziele – wir haben uns viel vorgenommen und das ist gut so, wenn wir weiterkommen wollen. Als Gesellschaft und ganz individuell.

Machen wir uns zusammen auf den Weg.
Schön und wichtig, dass Sie dabei sind.

Ihr vhs-Team

TIPP FÜR PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN

Mit der Agenda 2030 hat sich die Weltgemeinschaft 17 Ziele für eine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung gesetzt. In Kooperation mit der Naturschule Bodensee e.V. bieten wir für Pädagoginnen und Pädagogen viele neue Kurse im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Globales Lernen an.

**Mehr zum Thema 17 Ziele: 17ziele.de
Tu Du's für dich und die Welt!**

Alle BNE-Kurse



vhs Sprachenschule

| Kurs | Titel | Termin | Ort | Gebühr |
|-------|---|--|---------------------------------------|----------|
| 42020 | Englisch Starter A1 ganz ohne Vorkenntnisse | 10 x ab Mo, 26.09.-12.12.22 18:00 - 19:30 Uhr | Konstanz, vhs | 124,00 € |
| 42506 | English: Cross-Cultural Experiences ab Niveau B1+ | 10 x ab Mo, 10.10.-19.12.22 18:00 - 19:30 Uhr | Konstanz, vhs | 126,00 € |
| 42650 | Online-Kurs: Cambridge CAE C1 Prüfungsvorbereitung | 14 x ab Di, 08.11.22-07.03.23 18:15 - 19:45 Uhr | online | 238,00 € |
| 44500 | Online-Kurs: Französisch A1 für Anfänger | 12 x ab Do, 15.09.-01.12.22 17:30 - 18:30 Uhr | online | 136,00 € |
| 44120 | Französisch A1 – Auffrischung | 10 x ab Mi, 21.09.-30.11.22 10:40 - 12:10 Uhr | Stockach, vhs | 124,00 € |
| 44200 | Französisch Conversation B1/B2 | 10 x ab Di, 04.10.-13.12.22 09:00 - 10:30 Uhr | Singen, vhs | 124,00 € |
| 48910 | Online-Kurs: Spanisch A1 für Anfänger – live aus Alicante | 12 x ab Mo, 05.09.-29.09.22 18:30 - 19:30 Uhr | online | 136,00 € |
| 48118 | Spanisch A1 für Anfänger | 9 x ab Sa, 08.10.-17.12.22 09:30 - 11:00 Uhr | Singen, vhs | 112,00 € |
| 48206 | Spanisch Grammatik - intensiv | Mi, Do u. Fr, 02.11.-04.11.22 18:00 - 20:30 Uhr | Konstanz, vhs | 62,00 € |
| 49400 | Latein A1 für Anfänger | 6 x ab Fr, 23.09.-16.12.22 18:00 - 19:30 Uhr | Konstanz, vhs | 75,00 € |
| 49440 | Schriften alter Sprachen | 3 x ab Sa, 08.10.-22.10.22 09:30 - 13:00 Uhr | Konstanz, vhs | 137,00 € |
| 49472 | Neugriechisch A1 für Anfänger | 10 x ab Di, 04.10.-13.12.22 18:00 - 19:30 Uhr | Konstanz, vhs | 108,00 € |
| 49550 | Portugiesisch/Brasilianisch A1 für Anfänger | 11 x ab Mi, 28.09.-14.12.22 19:15 - 20:45 Uhr | Konstanz, vhs | 119,00 € |
| 49600 | Rumänisch A1 für Anfänger | 10 x ab Di, 04.10.-13.12.22 17:15 - 18:15 Uhr | Konstanz, vhs | 140,00 € |
| 49702 | Russisch A1 für Anfänger | 10 x ab Di, 04.10.-13.12.22 18:30 - 20:00 Uhr | Singen, vhs | 108,00 € |
| 49800 | Schwedisch A1 für Anfänger | 12 x ab Mi, 21.09.-14.12.22 17:30 - 19:00 Uhr | Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule | 129,00 € |
| 49848 | Online-Kurs: Ungarisch A1 für Anfänger | 5 x ab Sa, 08.10.-05.11.22 09:00 - 10:00 Uhr | online | 105,00 € |

Einzelunterricht in Präsenz oder online, auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Start nach Absprache. Kontaktieren Sie uns!

Termine auf Anfrage

Was ist Ihr Ziel beim Sprachenlernen?

Ihr nächster Städtetrip, eine Urlaubsreise, neue berufliche Herausforderungen oder einfach Interesse an der Sprache? Machen Sie sich auf den Weg! Sie lernen bei uns aus eigenem Antrieb – alleine oder in der Gruppe, in Präsenz oder online. Informieren Sie sich über unser Angebot, lassen Sie sich unverbindlich beraten, buchen Sie Ihren Kurs bei der vhs und machen Sie Ihren ersten Schritt auf Ihrer Reise in die Sprachen!



Alle Kurse der vhs-Sprachenschule

KULTUR & KREATIVITÄT

Neue Ausstellungen

Bernd Sommer:

»Sichtweise«, 08.10. bis 31.12.22, Konstanz, vhs-Galerie
Vernissage: Sa. 08.10.22 ab 18:00 Uhr,
Laudatio: Juliane Lachenmann/Galerie Lachenmann Art

Sybille Trefflich:

»Das reinste Bunt« – 17.09. bis 31.12.22, Stockach, vhs
Vernissage: Sa. 17.09.22 ab 17:00 Uhr
im Rahmen der Museumsnacht Hegau-Schaffhausen



Onrhein vhs

Das digitale Lernzentrum
in der Region Hochrhein

Finde deinen nächsten Online-Kurs auf
www.onrhein-vhs.de

Vorträge

| Kurs | Titel | Termin | Ort | Gebühr |
|-------|--|--|--|--------------|
| 11509 | Amed Sherwan, Katrine Hoop: Kafir. Allah sei Dank bin ich Atheist | Do, 15.09.22 20:00-21:30 Uhr | Singen, Stadthalle, Hohgarten 4 | 7,00 € |
| 12809 | Tina Götsch: Runter mit den Energiekosten: Wie lässt sich mein Energieverbrauch reduzieren? | Mi., 28.09.22 19:30-21:00 Uhr | Konstanz, vhs | 7,00 € |
| 10200 | H.-W. Wahl, I. Himmelsbach, C. Kricheldorf: Das lange Leben leben: Altern gestalten mit Bildung und digitalen Medien | Di, 04.10.22 17:00-18:30 Uhr | Konstanz, vhs | 5,00 € |
| 10010 | Sara Maria Behbehani: Schwarzweißdenken. Was es heißt, ehrlich über Rassismus zu sprechen | Do, 06.10.22 19:30-21:00 Uhr | Konstanz, K9 e.V. | gebührenfrei |
| 19010 | Ahmad Mansour: Operation Allah – Wie der politische Islam unsere Demokratie unterwandern will | Mo, 10.10.22 19:00-21:30 Uhr | Singen, Bürgersaal | gebührenfrei |
| 10221 | Leonie Lutz: Kinder digital begleiten – begleiten statt verbieten | Di. 22.+ Di. 29.11.2022 19:30-21:00 | Online Vortrag | gebührenfrei |
| 11810 | Ben Salomo: »Guck mal der Jude«. Antisemitismus im Deutschrapp und darüber hinaus. | Di, 18.10.22 19:30-21:00 Uhr | Konstanz, Kulturzentrum, Wolkensteinsaal | gebührenfrei |
| 12810 | Kira Vinke: Sturmnomaden. Wie der Klimawandel uns Menschen die Heimat raubt / zur Wanderausstellung »Klimafucht« der Deutschen Klimastiftung | Fr, 28.10.22 19:30-21:00 Uhr | Konstanz, Bürgersaal | gebührenfrei |
| 12111 | Dr. med. Caroline Wolf, Dr. med. Alexander Ott, Silke Schneider: Auswirkungen der Klimakrise auf unsere Gesundheit | Mo, 21.11.22 19:30-21:00 Uhr | Konstanz, vhs, Astoria-Saal | gebührenfrei |
| 28000 | Dr. F. Meyer: Die Grafen von Nellenburg – Vom hohen bis zum späten Mittelalter / Jubiläumsveranstaltung zu »50 Jahre vhs in Stockach« mit einem Gastbeitrag von Bürgermeister R. Stolz | Do, 24.11.22 19:00 Uhr | Stockach, Altes Forstamt | 5,00 € |

Beruf und Karriere

| Kurs | Titel | Termin | Ort | Gebühr |
|-------|---|---|-----------------|----------|
| 50352 | Selbstmanagement (Selbstlernkurs) | Einstieg jederzeit möglich | online | 85,00 € |
| 50302 | Rhetorik ohne Angst | Sa, 08.10.22 09:00-16:00 Uhr | Radolfzell, vhs | 96,00 € |
| 51500 | Arbeiten mit MS Teams | Di + Do, 11.10. + 13.10.22 08:00-11:00 Uhr | online | 96,00 € |
| 51002 | Fit im digitalen Alltag | 2 x Mo, ab 17.10.22 09:30-12:30 Uhr | Konstanz, vhs | 85,00 € |
| 50300 | Erfolgreich telefonieren | Fr, 21.10.22 09:00-16:45 Uhr | Radolfzell, vhs | 108,00 € |
| 50601 | Einkommensteuererklärung | Sa, 05.11.22 | Singen, vhs | 78,00 € |
| 50650 | Finanzbuchführung (Xpert Business) | 10 x Di + 10 + Do, ab 08.11.22 18:30-20:30 Uhr | online | 360,00 € |
| 51206 | Computerschreiben leicht und schnell | 2 x Di + 2 x Do, ab 15.11.22 18:00-20:30 Uhr | Singen, vhs | 120,50 € |
| 50201 | Jobsuche über Online-Business-Netzwerke | Fr + Sa, 18.11. + 19.11.22 15:00-18:00 Uhr | online | 170,00 € |
| 50345 | Arbeitsplatzorganisation kompakt | Mi, 30.11.22 09:00-14:00 Uhr | online | 72,00 € |

Gesundheit und Bewegung

| Kurs | Titel | Termin | Ort | Gebühr |
|--------|--|---|--|---------|
| 320708 | Sturzprävention – sicherer auf den Beinen – Stürze vermeiden | Di, 10 x ab 27.09.22 09:10-10:10 Uhr | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | 65,50 € |
| 319158 | Hatha Yoga | Mo, 10 x ab 19.09.22 18:00-19:30 Uhr | Singen; vhs | 98,00 € |
| 320202 | Rückhalt – ganzheitliche Rückenschule | Di, 10 x ab 04.10.22 16:00-17:30 Uhr | Konstanz; vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 | 98,00 € |
| 319610 | Hatha Yoga - Molly Yoga | Mi, 10 x ab 28.09.22 19:40-20:40 Uhr | Stockach; Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3 | 65,50 € |
| 311018 | Progressive Muskelentspannung | Mi, 8 x ab 28.09.22 10:00-11:30 Uhr | Singen; vhs | 78,50 € |
| 320435 | Rückenfit | Di, 10 x ab 27.09.22 19:00-20:00 Uhr | Allensbach-Hegne; Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1 | 64,00 € |
| 320562 | Pilates | Di, 12 x ab 20.09.22 15:45-16:45 Uhr | Radolfzell; BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum | 78,50 € |
| 319304 | Hatha Yoga für Teilnehmende mit Erfahrung | Mo, 12 x ab 12.09.22 18:40-19:55 Uhr | Konstanz; vhs | 98,00 € |
| 310010 | Grundkurs Autogenes Training | Di, 10 x ab 27.09.22 17:45-18:45 Uhr | Konstanz; vhs | 65,50 € |
| 326302 | Bewegungsabenteuer für Kinder von 2 - 4 Jahren | Di, 10 x ab 20.09.22 16:00-17:15 Uhr | Konstanz; Reichenau-Waldsiedlung; Pfaffenmooshalle, Alte Weberei 1 | 80,00 € |

Hier können Sie sparen!

Buchen Sie unsere Präventionskurse mit Krankenkassenzuschuss!



! Informationen zu Gebührenermäßigungen für Menschen mit geringem Einkommen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-landkreis-konstanz.de/ueber-uns/ermaessigungen

Diskussion und Begegnung

Viele spannende Vorträge erwarten Sie auch in den nächsten Monaten. Seien Sie mit dabei, wenn in der vhs über aktuelle und kontroverse Themen diskutiert wird. Eine kleine Auswahl aus dem umfangreichen Vortragsprogramm aus den Bereichen Politik, Gesellschaft, Umwelt finden Sie hier, das gesamte Programm auf unserer Webseite.



Alle Vorträge finden Sie hier:

FIT IM EHRENAMT

Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die in Vereinen und Initiativen Verantwortung übernehmen. Mit der Veranstaltungsreihe »Fit im Ehrenamt« laden wir Sie ein, Ihre Kompetenzen auszubauen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Viele Städte unterstützen Ihr Engagement, indem sie die Kursgebühr übernehmen. Fragen Sie nach!



Fit im Ehrenamt, alle Kurse

BERUF & KARRIERE

Berufliche Ziele im Blick

Weiterkommen und berufliche Ziele erreichen – mit den unterschiedlichen Kursformaten der vhs: im Einzelunterricht oder in der Gruppe, in Präsenz oder online, zum Selbstlernen oder mit Trainer, mit individueller Zeiteinteilung oder festen Terminen. Auch bei den Themen haben Sie die Wahl: Lehrgänge mit IHK- oder Xpert Business-Zertifikat, Grundlagen- und Vertiefungskurse rund um Smartphone, Tablet, Computer und Software oder Kurse und Workshops zu Themen der beruflichen Weiterentwicklung wie LinkedIn, Gesprächsführung oder Arbeitsplatzorganisation.



Alle Kurse finden Sie hier:

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Mehr Bewegung!

Sie haben sich vorgenommen, sich in diesem Jahr definitiv mehr zu bewegen und daraus ist noch nicht so viel geworden? Wir helfen Ihnen, dass Sie Ihre guten Vorsätze doch noch in die Tat umsetzen können. In unseren Präventionskursen finden Sie Gleichgesinnte, Unterstützung durch motivierte und kompetente Trainer und Trainerinnen und genau den richtigen Ansatz für Ihr Trainingsziel.

SO ERREICHEN SIE UNS



Direktion Singen

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen
07731/9581-0 • singen@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Konstanz

Katzgasse 7, 78462 Konstanz
07531/5981-0 • konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Radolfzell

Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell
07732/89348-60 • radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Stockach

Hauptstraße 1, 78333 Stockach
07771/9381-0 • stockach@vhs-landkreis-konstanz.de

Besuchen Sie uns bei Facebook, Instagram, YouTube und LinkedIn!

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter!