Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

Engagiert am See

Das Fortbildungsprogramm

Jetzt 50 % Ehrenamtsbonus sichern!

Frühjahr/ Sommer

2025

Gemeinsames Fortbildungsprogramm für bürgerschaftlich Engagierte im Bodenseekreis

entstanden im

Netzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bodenseekreis

realisiert durch

LANDRATSAMT BODENSEEKREIS
Bürgerschaftliches Engagement

vhs Volkshochschule Bodenseekreis

Kooperationspartner

Stiftung Liebenau — Akademie Schloss Liebenau

Deutsches Rotes Kreuz — Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

CAMPHILL AUSBILDUNGEN — Camphill Ausbildungen gGmbH

PFINGSTWEID Wir sind da — Diakonie Pfingstweid e. V.

keb — Katholische Erwachsenenbildung Friedrichshafen

Lebenshilfe Bodenseekreis e.V. — Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.

vhs-FN — Volkshochschule Friedrichshafen

Liebe Engagierte,

wir freuen uns, dass Sie einen Blick in das Fortbildungsprogramm für bürgerschaftlich Engagierte im Bodenseekreis werfen. Ihr Einsatz, Ihr Engagement und Ihre Leidenschaft für das Gemeinwohl sind von sehr großem Wert für unsere Gesellschaft. Ob Sie sich im Sport-, Brauchtums- oder Musikverein engagieren oder soziale Initiativen unterstützen: Ihre Zeit, Ihre Energie und Ihre Fähigkeiten festigen unser soziales Gefüge und machen das Zusammenleben lebendiger.

Mit der breiten Palette an Fortbildungsmöglichkeiten in diesem Heft möchten wir Sie in Ihrem Engagement unterstützen, Ihnen helfen, neue Impulse in Ihrer Arbeit zu setzen und den Austausch mit anderen Engagierten zu suchen.

Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr, bieten wir ein weiteres Mal alle Einzelmodule der Fortbildungsreihe „Der Vereinsführerschein" an. Die Weiterbildung umfasst sechs Online-Module zu wichtigen Themen, wie Vereinsführung, Steuerrecht, Haftung, Jugendschutz, Mitgliedergewinnung und vielem mehr. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 27.

Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, den Ehrenamtsbonus als Kostenzuschuss für Ihren Fortbildungskurs für sich zu beantragen. Sprechen Sie dazu gerne mit Nadja Gauß und Miriam Moll von der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement.

Besonderer Dank gilt unseren Kooperationspartnern, die durch ihre zuverlässige Zusammenarbeit wieder ein vielfältiges und umfangreiches Kursangebot ermöglicht haben.

Auch Ihnen danken wir von Herzen für Ihr Engagement und laden Sie ein, dieses Fortbildungsheft als Quelle der Inspiration und des Wissens zu nutzen.

Herzliche Grüße

Ihr

Ignaz Wetzel
Sozialdezernent

Inhaltsverzeichnis

Rubrik/Kurs.....Seite

Orientierung & Einstieg
Individuelle Weiterbildungsberatung 9
Interkulturelle Kompetenz 10

Methoden & Kommunikation
Konflikt als Chance: Konflikte konstruktiv bearbeiten..... 11
Mediation - Verfahren zur Beilegung von Konflikten..... 11
Zuhören - eine wahre Kunst: Vortrag und Praxiskurs..... 12
Wie geht Frieden? Friedenslogisches Denken u. Handeln . 12
Schlagfertigkeit..... 13
Lesen lernen und fördern 14
Nutze deine Zeit effektiv 14
Reden vor Publikum - ganz ohne Stress 15
Kommunikation mit Kindern - ganzheitlich und stark..... 15
Entscheidungen sicher treffen 16
Motivierte Mitglieder - Das wär's..... 16
Konflikte hinterfragen und lösen mit „The Work" 17
Die freie Rede 17
FrauInPower - wollen, wagen, wehren..... 17
Bessere Kommunikation - Körpersprache und Sprache..... 18
Gebärden lernen nach „Schau doch meine Hände an" 19
Gebärden lernen - Themenabend..... 19
Französisch A1+/A2 Intermezzo - Kleingruppe 20
Spanisch por la mañana - Einfache Konversation..... 20

Gesundheit
Erste Hilfe Ausbildung 22
Erste Hilfe am Kind..... 23

Recht & Vorsorge
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 24
Vereinsvorstand - Was nun? 25
Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?" 25
Vereinssteuerrecht: Der gemeinnützige Verein..... 25
Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler 26
Mitgliederversammlung und Protokollführung..... 26

Achtsamkeit & Selbstfürsorge
Selbstcoaching I 28
Selbstcoaching II 28
Das kleine ABC der Gefühle 29
Wut, Scham und Schuld transformieren 29
Alexander-Technik - Resilienz gewinnen 30
Resilienz Workshop: Finde die Quelle deiner Kraft 30
Frauenworkshop: Selbstfürsorge oder Egoismus? 31
Von den Japanern lernen 31
Gesundheitswochenende im Schwarzwald..... 32
Stressprävention und Resilienz - Teil 1 32

Rubrik/Kurs ..... Seite

Menschen in besonderen Lebenslagen
Einführung Autismus-Spektrum-Störungen 33
Einführung Demenz und Alterserkrankungen 33
Einführung Autismus - Bedürfnisse/Erfahrungen/Hilfen 34
Tanzen im Sitzen - Körperwahrnehmung/Entspannung 34
Es war einmal ... Märchen und Demenz 35
Trauerbegleitung bei Angehörigen 35

Digitale Kenntnisse
Individuelle Computersprechstunde für Senioren 37
Android Smartphones und Tablets - Grundlagen 37
Apple iPhone und iPad - Grundlagen 38
Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen 38
Künstliche Intelligenz am Beispiel ChatGPT im Alltag 39
Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen 39
Einführung in ChatGPT 40
Canva für Anfänger/innen 40
Canva Bewegtbilder für Instagram und Co. 41
Barrierefreie Onlineshops/Webseiten 41
Word - Kompaktkurs 42
Word - kompakt Einstieg 1 42
Word - kompakt Einstieg 2 42
Word - kompakt Aufbau 43
Excel - kompakt Einsteig 1 43
Excel - kompakt Einsteig 2 43
Excel - kompakt für Einsteiger 44
Excel - kompakt Aufbau 44
PowerPoint - Kompaktkurs 45
PowerPoint - Einsteiger Teil 1 45
PowerPoint - Einsteiger Teil 2 45
PowerPoint - kompakt Einstieg 1 46
OneNote 46
Outlook - Grundlagen 47

Anmeldung 48

Ihr Ehrenamtsbonus 50

In jedem Kurs ist eine Mindestteilnehmerzahl vorgesehen. Nur wenn diese erreicht wird, kann der Kurs stattfinden. Ebenso ist für jeden Kurs eine Maximalteilnehmerzahl vorgesehen. Ist diese erreicht, können Sie an dem Kurs leider nicht mehr teilnehmen.

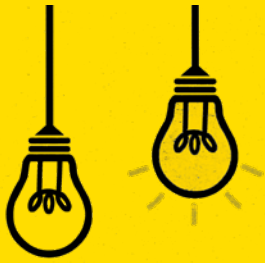
Orts- und Terminübersicht

Friedrichshafen

So 09.02. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Mo 10.02. Android Smartphones und Tablets - Grundlagen . 37
Mi 12.02. Französisch A1+ und A2 - Kleingruppe..... 20
Mi 12.02. Spanisch por la mañana - Kleingruppe..... 20
Di 18.02. Alexander-Technik - Resilienz gewinnen 30
Di 18.02. Apple iPhone und iPad - Grundlagen..... 38
Sa 08.03. Erste Hilfe am Kind..... 23
Di 11.03. Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen 38
Mi 12.03. Canva für Anfänger/innen..... 40
Do 13.03. Barrierefreie Onlineshops/Webseiten 41
Sa 15.03. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Mi 19.03. Canva Bewegtbilder für Instagram und Co. 41
Sa 22.03. Erste Hilfe am Kind..... 23
Mo 05.05. Von den Japanern lernen 31
Di 06.05. Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen..... 39
Fr 09.05. Erste Hilfe am Kind..... 23
Sa 24.05. Konflikte hinterfragen/lösen mit „The Work“ 17
Mo 23.06. Outlook - Grundlagen..... 47
nach Vereinb. Individuelle Weiterbildungsberatung 9
nach Vereinb. Interkulturelle Kompetenz..... 10
nach Vereinb. Computersprechstunde für Senioren..... 37

qualifiziert-engagiert-bw.de

Gewinnen mit freiwilligem Engagement und Bildung



Das gemeinsame Fortbildungsprogramm finden Sie auch auf

www.qualifiziert-engagiert-bw.de

und auf der Internetseite des Landkreises

www.bodenseekreis.de
⇨ **Soziales & Gesundheit**
⇨ **Bürgerschaftliches Engagement**
⇨ **Fortbildungsprogramm**

Immenstaad
Di 04.02. Selbstcoaching I 28
Di 11.03. Selbstcoaching II 28

Kressbronn
Do 26.06. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 24

Langenargen
Sa 01.02. Bessere Kommunikation 18
Mo 17.03. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Fr 25.04. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Sa 28.06. Bessere Kommunikation 18

Markdorf
Sa 22.02. Schlagfertigkeit 13
Fr 14.03. PowerPoint - Einsteiger Teil 1 45
Sa 15.03. Reden vor Publikum - ganz ohne Stress 15
Fr 21.03. PowerPoint - Einsteiger Teil 2 45
Fr 21.03. Resilienz Workshop 30
Do 03.04. Frauenworkshop - Selbstfürsorge o. Egoismus? ... 31
Di 08.04. Entscheidungen sicher treffen 16
Fr 11.04. Erste Hilfe am Kind 23
Sa 26.04. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Di 20.05. Einführung in ChatGPT 40
Fr 27.06. FrauInPower - wollen, wagen, wehren 17
Mi 23.07. Einkommensteuererklärung für Ruheständler 26
Sa 26.07 Erste-Hilfe-Ausbildung 22

Meckenbeuren
Mi 19.02. PowerPoint - Kompaktkurs 45
Mi 12.03. Word - Kompaktkurs 42
Do 08.05. Einkommensteuererklärung für Ruheständler 26
Di 15.10. Einführung in ChatGPT 40

Meckenbeuren-Liebenau
Mo 28.04. Einführung Autismus-Spektrum-Störungen 33
Do 15.05. Einführung Demenz und Alterserkrankungen 33
Mi 21.05. Einführung Autismus Bedürfnisse/Erfahrungen 34
Mi 16.07. Es war einmal ... Märchen und Demenz 35
Mi 15.10. Trauerbegleitung bei Angehörigen 35

Meersburg
Do 13.02. Das kleine ABC der Gefühle 29
Sa 15.02. Wut, Scham und Schuld transformieren 29
Do 20.02. Zuhören - eine wahre Kunst Vortrag 12
Sa 22.02. Zuhören - eine wahre Kunst Praxiskurs 12
Mi 12.03. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 24
Sa 17.05. Bessere Kommunikation 18

Mengen
Mo 23.06. Tanzen im Sitzen - Körperwahrnehmung 34

Oberteuringen
Di 04.02. Gebärden lernen 19
Di 06.05. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 24
Do 05.06. Gebärden lernen - Themenabend 19

Schönwald im Schwarzwald
Fr. 16.05. Gesundheitswochenende 32

Tettnang
Sa 08.02. Excel - kompakt für Einsteiger 44
Do 13.03. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 24
Sa 10.05. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Sa 17.05. Excel - kompakt für Einsteiger 44
Sa 26.07. Excel - kompakt Aufbau 44

Überlingen
Sa 15.02. Konflikte konstruktiv bearbeiten 11
Di 18.02. Mediation zur Beilage von Konflikten 11
Sa 22.02. Wie geht Frieden? 12
Do 13.03. Nutze deine Zeit effektiv 14
Sa 22.03. Künstliche Intelligenz im Alltag: ChatGPT 39
Sa 05.04. Schlagfertigkeit 13
Sa 05.04. PowerPoint - kompakt Einstieg 1 46
Sa 10.05. Excel - kompakt Einsteig 1 43
Fr 16.05. OneNote 46
Sa 17.05. Excel - kompakt Einsteig 2 43
Sa 17.05. Stressprävention und Resilienz - Teil 1 32
Di 22.05. Entscheidungen sicher treffen 16
Sa 24.05. Word - kompakt Einstieg 1 42
Sa 14.06. Erste Hilfe am Kind 23
Fr 27.06. OneNote 46
Sa 28.06. Word - kompakt Einstieg 2 42
Sa 05.07. Word - kompakt Aufbau 43
Sa 12.07. Excel - kompakt Aufbau 44

Uhldingen-Mühlhofen
Fr 21.02. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Fr 16.05. Erste-Hilfe-Ausbildung 22
Fr 23.05. Erste Hilfe am Kind 23

Ort/Termin nach Vereinbarung
Interkulturelle Kompetenz 10

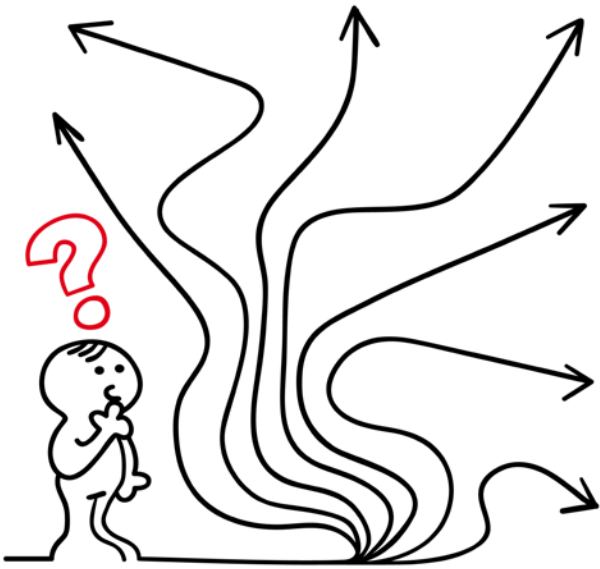
Online-Angebote
Mi 12.03. Lesen lernen und fördern 14
Mo 24.03. Vereinsvorstand - Was nun? 25
Mo 07.04. Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?“ 25
Mo 07.04. Kommunikation mit Kindern 15
Mo 28.04. Vereinssteuerrecht: Der gemeinnützige Verein 25
Mo 12.05. Motivierte Mitglieder - Das wär's 16
Mo 26.05. Die freie Rede 17
Mo 02.06. Mitgliederversammlung und Protokollführung 30

Orientierung & Einstieg

Individuelle Weiterbildungsberatung

Eigene Ressourcen entdecken, neue berufliche oder ehrenamtliche Perspektiven entwickeln, passgenaue Bildungsangebote und finanzielle Förderungen finden. Wir unterstützen Sie dabei. Die Beratung ist professionell, unabhängig und kostenlos. Sie erfolgt vor Ort in der vhs FN, per Telefon oder per Chat. Sie wird im Rahmen des Landesnetzwerks Weiterbildungsberatung (LNWBB) angeboten, das vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert wird. Weitere Informationen unter www.lnwbb.de.

Friedrichshafen
Babette Reitz, Weiterbildungsberaterin,
Termine nach Vereinbarung
vhs Friedrichshafen, 1. OG, Charlottenstr. 12/2
LA3015/ Das Angebot ist kostenfrei.
Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Interkulturelle Kompetenz: Keine Angst vor fremden Kulturen

Deutschland ist ein Einwanderungsland - nicht erst seit 2015. Ein zunehmender Teil der Bevölkerung besitzt Migrationshintergrund und Menschen aus anderen Kulturen begegnen uns im Alltag regelmäßig. Eine Auseinandersetzung mit den Themen Migration und Integration ist somit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Aber wie begegnen wir den Menschen, die bei uns eine neue oder zweite Heimat suchen oder gefunden haben? Welche kulturellen Kenntnisse sind notwendig, um kompetent im interkulturellen Spannungsfeld zu agieren? Um Antworten auf diese Fragen zu suchen, bieten wir Module zur Förderung der interkulturellen Kompetenz im Alltag an.

Modul 1:
Multikulturelle Gesellschaft - Leben in der Fremde. Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte der Migration in Deutschland und den Wandel in der Gesellschaft von der Ausländerpolitik zu einer Politik der interkulturellen Öffnung.

Modul 2:
Interkulturelle Kompetenz. Was ist eigentlich Kultur? Und wie gehen wir mit den Wertevorstellungen von Menschen unterschiedlicher Herkunft um? Kulturbegriffe und Kulturverständnis werden reflektiert und Aspekte interkultureller Kompetenz beleuchtet.

Modul 3:
Rollenverständnis im Einwanderungsland. Gleichberechtigung zwischen Frau und Mann ist in unserer Gesellschaft ein hart erkämpfter, im Grundgesetz verankerter Wert. Wie gehen wir mit den unterschiedlichen Rollenbildern und Klischees in der Einwanderungsgesellschaft um? Können wir Gleichberechtigung fördern und gleichzeitig kultursensibel agieren?

Die Module haben eine Dauer von ca. 3 Stunden und können einzeln oder zusammen ab einer Gruppe von 8 Personen direkt gebucht werden. Wir führen die Trainings auch gerne bei Ihnen vor Ort durch!

Ort und Termin nach Vereinbarung
Yvonne Eberhard, Jugendmigrationsdienst,
Interkulturelle Trainerin, 1 Termin pro Modul
CJD Friedrichshafen, Konstantin-Schmäh-Str. 31
20,00 EUR pro Person und Modul
Anmeldung über CJD Friedrichshafen

Methoden & Kommunikation

Konflikt als Chance: Konflikte konstruktiv bearbeiten

Konflikte sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Zusammenlebens. Sie können belasten und verletzen, aber auch herausfordern zu persönlicher Entwicklung, zur Verbesserung von Beziehungen und zur Neugestaltung der aktuellen Situation. An Hand selbst erlebter Konflikte lernen die Teilnehmenden, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und kreative Lösungswege zu finden.

Überlingen
Brigitte Ehrich, Friedenspsychologin, 1 Termin
Samstag, 15.02.2025, 09:30 - 18:30 Uhr
vhs-Zentrum, 0.03, Rauensteinstr. 64
NB106061ÜB*/ 48,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Mediation - ein bewährtes Verfahren zur Beilegung von Konflikten

Konflikte sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Zusammenlebens. Sie können belasten und verletzen, aber auch herausfordern zu persönlicher Entwicklung, zur Verbesserung von Beziehungen und zur Neugestaltung der aktuellen Situation. An Hand selbst erlebter Konflikte lernen die Teilnehmenden, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und kreative Lösungswege zu finden. Auf Wunsch können die Teilnehmenden einen zusätzlichen Übungsnachmittag (3 Stunden) vereinbaren.

Überlingen
Brigitte Ehrich, 1 Termin
Dienstag, 18.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Constantin-Vanotti-Schule, 215, Carl-Benz-Weg 37
NB106063ÜB*/ 12,80 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Einige Kurse unserer Bildungspartner finden in barrierefreien Räumen statt.
Die betreffenden Kurse sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Zuhören - eine wahre Kunst Vortrag und Praxiskurs

Wer kennt nicht Momo, das Mädchen, das eine ganz besondere Gabe hat: sie hört auf eine ganz besondere Weise zu. Zuhören ist eines der größten Geschenke, das wir unseren Mitmenschen machen können. Es ist aber auch eines der größten Geschenke, das wir uns selbst machen können. Und Zuhören ist eine Grundkompetenz für ein verbundenes und friedliches Miteinander. Welche Wirkung hat Zuhören? Wie geht das: Zuhören? Welche Formen gibt es? Wie kann ich Zuhören lernen und üben? All das hören Sie im Vortrag und üben Sie in Kleingruppen.

Vortrag: Meersburg
Dr. Michael Ganter, 1 Termin
Donnerstag, 20.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Sommertalschule, 0.01 EG, Sommertalweg 21
NB106070ME*/ 13,00 EUR

Praxiskurs: Meersburg
Dr. Michael Ganter, 1 Termin
Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Sommertalschule, 0.01 EG, Sommertalweg 21
NB106071ME*/ 43,33 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Wie geht Frieden? Friedenslogisches Denken und Handeln verstehen

Frieden hat man nicht, Frieden muss man machen. Friedenslogisches Denken und Handeln sucht Konfrontation in Kooperation zu überführen und bearbeitet alle wichtigen Konfliktdimensionen und Konfliktursachen, um Gewalt zu reduzieren und zu verhindern. Friedenslogik denkt vernetzt - langfristig und handelt präventiv. Anhand von persönlichen wie gesellschaftlich-politischen Beispielen lernen die Teilnehmer/innen, friedenslogisch auf Konflikte und schwierige Situationen zu blicken und ihr Handeln an friedenslogischem Denken auszurichten.

Überlingen
Brigitte Ehrich, Friedenspsychologin, 1 Termin
Samstag, 22.02.2025, 09:30 - 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, UG, R0.03, Rauensteinstr. 64
NB106062ÜB*/ 44,80 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Schlagfertigkeit als Fundament einer gelungenen Kommunikation

In kritischen Situationen mehr Souveränität auszustrahlen? Geht nicht? Doch, geht. Denn der Grund für mangelnde Schlagfertigkeit liegt oft darin, dass man sich in unangenehmen oder ungewohnten Situationen unsicher fühlt. Und wer unsicher ist, findet keine überzeugenden Worte. Ohne Souveränität kein schlagfertiger Auftritt. Souveränität ist auch deswegen das Fundament einer gelungenen Kommunikation, weil souveräne Menschen seltener angegriffen werden. Sobald sie auftreten, ändert sich etwas im Raum. Sie flößen anderen nicht nur Respekt ein, sondern haben auch ihre Überzeugungs- und Wirkungsmittel im Griff. Das heißt: Verbessern Sie Ihre Sicherheit und Gelassenheit, lernen Sie Ihre Kommunikationswerkzeuge so einzusetzen, dass sie kein Porzellan zerschlagen und kein sinnloses verbales Kräftemessen starten, sondern sich vielleicht sogar wohler fühlen.

Markdorf
Dr. Bernd Rosenberger, 1 Termin
Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG, B 301, Ensisheimer Str. 30
NB506204MA*/ 66,40 EUR

Überlingen
Dr. Bernd Rosenberger, 1 Termin
Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, EG, R1.08, Rauensteinstr. 64
NB506206ÜB*/ 66,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Lesen lernen und fördern

Lesen ist trotz Computer und Smartphones immer noch unsere wichtigste Kulturtechnik. Vom Lesen und Schreiben abgeschnitten zu sein, hat fatale Folgen für unser soziales und berufliches Leben. Und dass es beim Lesenlernen derzeit nicht ganz rund läuft, machen uns die Ergebnisse der PISA-Studien regelmässig deutlich. Aber was wissen wir darüber, wie unser Gehirn, das eigentlich gar nicht dafür vorgesehen ist, Lesen lernt? Und welche Ursachen für Probleme beim Lesen- und Schreibenlernen sind inzwischen bekannt? Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die wissenswerten Ergebnisse der Hirnforschung zum Thema Lesenlernen und Dyslexie (Lese-Rechtschreib-Störung) und hält Tipps und Hilfen für den Lesealltag bereit. Veranstaltung in Kooperation mit der Bildungsregion Bodenseekreis und Beauftragte für Suchtprophylaxe im Bereich Medien des Bodenseekreises

Online
Dr. Alexander Reuter, 1 Termin
Mittwoch, 12.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
NB105043OL*/ 12,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Nutze deine Zeit effektiv - Möglichkeiten zur Zeiteinteilung

Jeder Mensch hat 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Die Frage ist nur, über wie viel er frei verfügen kann. Beruf, Ehepartner, Kinder, Freunde, Chefs Verwandte - jeder will einen Anteil Ihrer Zeit. Dazu kommen die alltäglichen Routinen und Hobbys. Wo aber bleibt die Zeit, die Sie ganz für sich selbst haben - einfach fürs „Zu-sich-kommen", zum Nachdenken, zum Energie tanken, zum konzentriert mal an einer Sache dran bleiben? Wir erarbeiten gemeinsam die für Sie passenden Impulse, die Ihnen helfen werden, mit Ihren zeitlichen Ressourcen entspannter umzugehen.

Überlingen
Yvonne Keller, Dozentin, 1 Termin
Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Constantin-Vanotti-Schule, 013, Carl-Benz-Weg 37
NB506511ÜB*/ 28,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Reden vor Publikum - ganz ohne Stress

Durch praktische Übungen lernen Sie, was für eine Rede wichtig ist, wie Sie dabei Ihren „Zu-Hörer-Kreis" nutzen können und welche Möglichkeiten Sie haben, eine Rede wirkungsvoll zu halten. Themen: Voraussetzungen für erfolgreiches Reden. Redearten und ihre Techniken. Wie spreche und wie wirke ich. Von Redeangst zur Redefreude. Meine Stimme ist meine Visitenkarte. Ein Training mit Videoaufnahme und individueller Analyse ist möglich. Für eine erfolgreiche Teilnahme sind Vorkenntnisse in Rhetorik hilfreich.

Markdorf
Dr. Bernd Rosenberger, 1 Termin
Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B 301, Ensisheimer Str. 30
NB506203MA*/ 66,40 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Kommunikation mit Kindern - ganzheitlich und stark kommunizieren

Starke Eltern, starke Kinder! Viele Eltern haben täglich Gedanken wie: Woran liegt es, dass mein Kind nicht zuhört? Wie bleibe ich gelassen und selbstsicher in aufgewühlten, kritischen Situationen? Was braucht es, um die Beziehung zu meinem Kind zu stärken? Sie möchten, dass Ihr Kind Ihnen zuhört? Einen wertschätzenden und respektvollen Umgang mit Ihrem Kind leben? Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Alltag spüren? Sich authentisch und selbstbewusster fühlen? Das alles hat mit Kommunikation zu tun - der inneren und der äußeren. In diesem Webinar erhalten Sie allerlei Tipps & Tricks, die Sie gut im Alltag umsetzten können, um klarer und wertschätzender zu kommunizieren und damit eine wertvollere Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen. Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, mehr sich selbst bewusst und präsent zu sein. Drei vierzehntägige Inhalte, ihre Praxis und wöchentliche Reminder führen Schritt für Schritt zur Veränderung.

Online
Martina Harling, Dozentin, 3 Termine
Montag, 07.04.2025 - 12.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
NB105135OL*/ 60,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Entscheidungen sicher treffen - hilfreiche Tipps und Methoden

Das Leben besteht aus Entscheidungen. Ob im Restaurant mit Freunden, beim Shoppen oder der Zukunftsplanung, ständig treffen Sie Entscheidungen. Manche sind alltäglich und Sie denken nicht lange über sie nach. Andere sind komplizierter. Und manche Entscheidungen sind so groß oder schwer, dass sie einem nachts den Schlaf rauben. Die gute Nachricht: es gibt Tipps und wirkungsvolle Methoden, die es leichter machen und dabei helfen, zu einer stimmigen Entscheidung zu kommen.

Markdorf
Monika Salomo-Rid, Dipl.-Psychologin und Business-coach, 1 Termin
Dienstag, 08.04.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Praxis-Salomo-Rid, Schillerstr. 11
NB106047MA*/ 18,40 EUR

Überlingen
Monika Salomo-Rid, 1 Termin
Donnerstag, 22.05.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Constanin-Vanotti-Schule, 015, Carl-Benz-Weg 37
NB106048ÜB*/ 18,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Motivierte Mitglieder - Das wär's

Modul des Vereinsführerscheins: Motivieren oder Demotivation verhindern? Wertschätzung und Anerkennung; Delegieren - aber richtig! Das Motivationsmodell.

Online
Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 12.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
NB105024OL*/ 35,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Teilnahmevoraussetzungen für Online-Seminare: Laptop bzw. PC mit Webkamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie eine stabile und schnelle Internetverbindung.

Konflikte hinterfragen und lösen mit der Methode „The Work“

Wenn Konflikte und Unstimmigkeiten das Zusammenleben beschweren, kann die Methode „The Work“ nach Byron Katie Abhilfe schaffen: Erkennen Sie festgefahrene Gedankenmuster, unterbrechen Sie das Gedankenkarusell und gewinnen Sie Gelassenheit und inneren Frieden.

Friedrichshafen
Silvia Keppeler, „The Work“-Coach und Jin Shin Jyutsu-Trainerin, 1 Termin
Samstag, 24.05.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
Kath. Gemeindesaal St. Nikolaus, Schulstr. 7, FN-Berg
35,00 EUR
Anmeldung über keb FN

Die freie Rede

Modul des Vereinsführerscheins: Im Seminar geht es darum, souverän und sicher vor Menschen zu sprechen, um den Aufbau einer Rede - die freie Rede, um Körpersprache und Lampenfieber.

Online
Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 26.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
NB105025OL*/ 35,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

FrauInPower - wollen, wagen, wehren

Ich will etwas, ich wage etwas und ich kann mich wehren, das heißt, ich kann mich durchsetzen, ich bin wehrhaft. Wie steht es um mein Potenzial auf diesen drei Gebieten? Sie erhalten die Chance auf eine aktuelle Standortbestimmung. Und das sowohl durch fachlichen Input und Selbstreflexion als auch durch praktische Übungen. Der Workshop versteht sich als „Türöffner“, um sich danach durch Coaching, Literatur oder einen Workshop mit Focus auf Ihr wegweisendstes „W“ weiterzuentwickeln.

Markdorf
Karin Walz, Systemischer Coach, 1 Termin
Freitag, 27.06.2025, 13:30 - 17:45 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B 301, Ensisheimer Str. 30
NB106213MA*/ 39,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Bessere Kommunikation durch Körpersprache und Sprache

Bewusster kommunizieren, Begegnungen wertvoller gestalten - beruflich und privat. Jede Begegnung mit Menschen ist Kommunikation. Ob wir wollen oder nicht - wir kommunizieren immer und überall. Kommunikation hat wenig mit Inhalten zu tun und viel mit Beziehung zu unserem Gegenüber. 85 Prozent des Erfolgs hängen davon ab, wie (!) Sie mitI hren Mitmenschen kommunizieren. Lernen Sie die drei Säulen für eine gelingende Beziehung kennen. Sie wissen, wie entscheidend Körpersprache sein kann bei Begegnungen aller Art. Verbessern Sie die Wahrnehmung in Bezug auf Ihre Körpersprache und entwickeln Sie einen klaren und authentischen Körperausdruck. Erweitern Sie Ihr Bewusstsein dafür, was mit Körpersprache alles möglich ist und probieren Sie aus, wie man nonverbal Kontakt aufbauen und Nähe schaffen kann. Darüber hinaus werden Sie spüren, wie auch eine klare und wertschätzende Sprache zum Gelingen einer guten Beziehung und Kommunikation beiträgt.

Langenargen
Martina Harling, Pädagogin, 1 Termin
Samstag, 01.02.2025, 09:30 - 16:00 Uhr
Kavalierhaus, Untere Seestr. 7
LB506310LA*/ 68,00 EUR

Meersburg
Martina Harling, Pädagogin, 1 Termin
Samstag, 17.05.2025, 09:30 - 16:00 Uhr
Sommertalschule, VKL, EG, Sommertalweg 21
NB506307ME*/ 68,00 EUR

Langenargen
Martina Harling, Pädagogin, 1 Termin
Samstag, 28.06.2025, 09:30 - 16:00 Uhr
Kavalierhaus, Untere Seestr. 7
NB506310LA*/ 68,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie bei den Bildungspartnern auf den genannten Internetseiten.

Gebärden lernen nach „Schau doch meine Hände an“

Sie haben schon zwei oder mehrere Grundkurse „Gebärden lernen“ besucht? Sie verfügen über einen Gebärden-Grundwortschatz und möchten das Sprechen mit Gebärden üben? Wir werden mit lautsprachunterstützten erzählen, plaudern, informieren und smalltalken. Ziel des Kurses für Fortgeschrittene ist es, die gelernten Gebärden in einem Gespräch aktiv einzusetzen und neue Gebärden zu lernen.

Oberteuringen
Roswitha Österle, Gebärden-Lehrerin, 2 Termine
Dienstag, 04.02. und 11.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Haus am Teuringer, Bachäckerstr. 7
20,00 EUR
Anmeldung über keb FN

Gebärden lernen nach „Schau doch meine Hände an“ - Themenabend

Der Themenabend für Fortgeschrittene unterstützt, mit Gebärden nach „Schau doch meine Hände an“ im Gespräch und in Übung zu bleiben. Der Wortschatz greift Alltagssituationen wie Einkaufen, unterwegs sein und Freizeit auf.

Oberteuringen
Roswitha Österle, Gebärden-Lehrerin, 1 Termin
Donnerstag, 05.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Haus am Teuringer, Bachäckerstr. 7
10,00 EUR
Anmeldung über keb FN

Französisch A1+/A2 Intermezzo - Kleingruppe

Französisch für Teilnehmende, die einen A1-Kurs abgeschlossen haben und zunächst ihre Kenntnisse in Ruhe wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten sowie Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die für einen Anfängerkurs zu gut sind. Sie wollen effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache auf A1-Niveau festigen und ausbauen, während Sie viel über die landeskundlichen Aspekte der frankophonen Welt erfahren? Dann kommen Sie in diesen interessanten, abwechslungsreichen und gesprächsorientierten Kurs.

Friedrichshafen
Corine Olounou, vhs-Sprachdozentin, 10 Termine
Mittwoch, 12.02. - 04.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Katharinenstr. 55, Seminarraum 11
MA2323/ 134,40 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Spanisch por la mañana - Einfache Konversation in der Kleingruppe

Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse auffrischen, anwenden und erweitern? In unserem Konversationskurs am frühen Vormittag haben Sie die Gelegenheit dazu. In entspannter und lockerer Atmosphäre können Sie sich über aktuelle und alltägliche Themen unterhalten, Kurzgeschichten lesen und kommentieren, Ihren Wortschatz erweitern und bei Bedarf Ihre Grammatik auffrischen. Im Lauf des Kurses entscheiden wir immer gemeinsam, mit welchem Material wir arbeiten.

Friedrichshafen
Ana Ruttlof de Pedro, vhs-Sprachdozentin, 10 Termine
Mittwoch, 12.02. - 25.06.2025, 08:30 - 10:00 Uhr
Charlottenstr. 12/2, Seminarraum 7
MA2661/ 144,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Das aktuelle gemeinsame Fortbildungsprogramm finden Sie auch auf der Internetseite des Landkreises:

www.bodenseekreis.de ⇨ Soziales & Gesundheit ⇨ Bürgerschaftliches Engagement ⇨ Fortbildungsprogramm

Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

Gemeinsam Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis stärken

Ziele

- Verbindungen schaffen
- Ressourcen bündeln
- Aktivitäten fördern
- Neue Aktionen und Projekte gestalten

Schwerpunkte

- Verbesserung der Information, Beratung, Kommunikation, Qualifizierung, Kooperation sowie der Verbindung zur Kreis- und Kommunalpolitik

Mitglieder

- Vereine/Initiativen/Gruppen des bürgerschaftlichen Engagements mit zuvorderst sozialer Wirkung aus dem Bodenseekreis einschließlich der Selbsthilfegruppen
- Soziale Einrichtungen/Verbände, die mit bürgerschaftlich Engagierten zusammenarbeiten und Angebote im Landkreis haben
- Die Kreisgemeinden und der Landkreis

Aktuelle Themen

- Engagierte gewinnen und begleiten
- Digitalisierung
- Möglichkeiten der Anerkennung
- Gemeinsame Fortbildungsangebote für bürgerschaftlich Engagierte
- Öffentlichkeitsarbeit

Werden Sie Mitglied im Netzwerk

Kontakt:
Landratsamt Bodenseekreis
Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement
Geschäftsstelle des Netzwerks
Albrechtstr. 75
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5605
buergerengagement@bodenseekreis.de

Gesundheit

Erste-Hilfe-Ausbildung

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Der klassische Erste-Hilfe-Lehrgang wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Er ist damit für alle Personengruppen geeignet. Neben den „Lebensrettenden Sofortmaßnahmen" beinhaltet der Lehrgang noch folgende Themen und Anwendungen: Wundversorgung, Kreislaufstillstand, Verhalten bei Verkehrsunfällen, akute Erkrankungen, zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten.

Friedrichshafen
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Sonntag, 09.02.2025, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 15.03.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen, Rotkreuzstr. 2

Langenargen
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Montag, 17.03.2025, 08:30 - 16:00 Uhr
- Freitag, 25.04.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen (Langenargen), Sportanlagen 3

Markdorf
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Samstag, 26.04.2025, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 26.07.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Markdorf, Gehrenbergstr. 7

Tettnang
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Samstag, 10.05.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Tettnang, Loretostr. 12

Uhldingen-Mühlhofen
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Freitag, 21.02.2025, 08:30 - 16:00 Uhr
- Freitag, 16.05.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK Geschäftsstelle Mühlhofen, Hallendorferstr. 8

Kosten: 65,00 Euro
Anmeldung jeweils über DRK

Erste Hilfe am Kind

Der Kurs wendet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher und alle, die in ihrer Familie oder Freizeit mit Kindern zu tun haben. Inhalte: Eigenschutz, Absichern, Retten aus Gefahrenbereichen an einer Notfallstelle; Kontrolle und Beurteilung des Allgemeinzustands erkrankter Kinder; Bewusstlosigkeit und Lagerung bei Erwachsenen, Kindern und Säuglingen; Atemstörungen, Atmen erleichtern und Oberbauchkompression; Herz-Lungen-Wiederbelebung am Erwachsenen, Kind und Säugling; Anwendung eines Laiendefibrillators (AED); Nasenbluten; Zeckenbiss, Vergiftung, Brandwunden. Empfehlenswert wäre der Besuch einer Erste-Hilfe-Ausbildung innerhalb der letzten zwei Jahre.

Friedrichshafen
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termine
- Samstag, 08.03.2025, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 22.03.2025, 08:30 - 16:00 Uhr
- Freitag, 09.05.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen, Rotkreuzstr. 2

Markdorf
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Freitag, 11.04.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Markdorf, Gehrenbergstr. 7

Überlingen
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Samstag, 14.06.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Überlingen, Helltorstr. 8

Uhldingen-Mühlhofen
EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin
- Freitag, 23.05.2025, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK Geschäftsstelle Mühlhofen, Hallendorferstr. 8

Kosten: 65,00 EUR
Anmeldung jeweils über DRK

Recht & Vorsorge

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Viele Mitbürgerinnen und Mitbürger treibt die Sorge um, ihr Leben im Alter infolge gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht mehr selbstbestimmt führen zu können. Um dies zu vermeiden, empfiehlt sich die Errichtung einer General- und Vorsorgevollmacht, um sicherzustellen, dass sämtliche rechtlichen Belange bei Verhinderung durch den Vollmachtnehmer erledigt werden können. Eine rechtlich exakt formulierte General- und Vorsorgevollmacht schafft Sicherheit für diesen Notfall. Parallel dazu dient die sog. Patientenverfügung dazu, im Krankheitsfall frei zu bestimmen, welche Behandlungswünsche umzusetzen sind. Der Vortrag erläutert Ihnen die grundsätzlich notwendigen Inhalte einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, auch bezüglich der aktuellen gesetzlichen Regelungen.

Meersburg
Peter Slieper, Notar a. D., Fachanwalt für Erb- und Familienrecht, 1 Termin
Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Sommertalschule, R0.01, EG, Sommertalweg 21
NB103801ME*/ 12,00 EUR

Tettnang
Sebastian Mai, Notar, 1 Termin
Donnerstag, 13.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Manzenbergstr.12
NB103804TT*/ 12,00 EUR

Oberteuringen
Dr. Hans-Peter Wetzel, Fachanwalt Erb- u. Familienrecht, und Annabell Wetzel, Fachanwältin Erb- u. Familienrecht, 1 Termin
Dienstag, 06.05.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Haus am Teuringer, Foyer, Bachäckerstr. 7
NB103803OT*/ 12,00 EUR

Kressbronn
Sebastian Mai, Notar, 1 Termin
Donnerstag, 26.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Bildungszentrum Parkschule, 125, EG, Maicherstr. 15
NB103800KR*/ 12,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Vereinsvorstand - Was nun?

Modul des Vereinsführerscheins: Merkmale und Organe eines Vereins; der Vorstand - Vereinsführung und -organisation; Stellen- und Aufgabenbeschreibungen.

Online
Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 24.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
NB105021OL*/ 35,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?“

Modul des Vereinsführerscheins: Wann haftet der Vorstand? Versicherungsschutz: Jugendschutz und Aufsichtspflicht.

Online
Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 07.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
NB105022OL*/ 35,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Vereinssteuerrecht: Der gemeinnützige Verein

Modul des Vereinsführerscheins: Grundlagen des Vereinssteuerrechts; Geschäftsbereiche eines Vereins; Spenden; Sponsoring Werbung; Zuwendungen an Mitglieder.

Online
Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 28.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
NB105023OL*/ 35,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttoaltersrente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER" innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen und wieviel ich im Minijob oder Ehrenamt dazuverdienen kann? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Meckenbeuren
Volker Riechert, 1 Termin
Donnerstag, 08.05.2025, 15:00 - 19:00 Uhr
Bildungszentrum, Theodor-Heuss-Platz 5
NB103015MB*/ 66,00 EUR

Markdorf
Volker Riechert, 1 Termin
Mittwoch, 23.07.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B 301, Ensisheimer Str. 30
NB103016MA*/ 66,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Mitgliederversammlung und Protokollführung

Modul des Vereinsführerscheins: Die Mitgliederversammlung rechtssicher vorbereiten und durchführen; Versammlungsleitung, Rechenschaftsberichte und Entlastung des Vorstands; Wahlverfahren und Mehrheiten sowie Protokollführung.

Online
Karl Bosch, Vereinsberater,1 Termin
Montag, 02.06.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
NB105026OL*/ 35,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS

vhs
Volkshochschule
Bodenseekreis

Dein Verein ist wichtig

**Werde fit für die Zukunft
und mach den „Vereinsführerschein“**

Du möchtest Licht ins Vorschriften-Wirrwarr bringen und Deinen Verein zukunftsgerecht aufstellen?

Der Vereinsberater Karl Bosch vermittelt in sechs Online-Kursen die wichtigsten Kompetenzen zu den Themen

- **Vereinsführung**
- **Steuerrecht**
- **Haftung**
- **Jugendschutz**
- **Konfliktmanagement**
- **Mitgliedergewinnung**

Alle Kurse sind einzeln buchbar und durch den Ehrenamtsbonus können 50 % der Kurskosten erstattet werden.

und vielem mehr, was für Dein Vorstands-Team wichtig ist.

Kursübersicht

❶	**Vereinsvorstand - was nun?**	**S. 25**
❷	**Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?“**	**S. 25**
❸	**Vereinssteuerrecht: Der gemeinnnützige Verein**	**S. 25**
❹	**Motivierte Mitglieder - Das wär’s**	**S. 16**
❺	**Die freie Rede**	**S. 17**
❻	**Mitgliederversammlung und Protokollführung**	**S. 26**

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Selbstcoaching I: Sich selbst ein freundlicher und verständnisvoller Coach sein

Wirksame Methoden, um sich besser zu verstehen, sich anzunehmen und sich sanft dahin zu lenken, wo man sich gerne haben möchte. Wir beschäftigen uns z. B. mit folgenden Fragen: Wie lerne ich loszulassen? Wie lerne ich, mit meinen Gefühlen besser umzugehen? Wie löse ich Blockaden auf? Wie kann ich besser mit Frust und Enttäuschung umgehen? Wie finde ich heraus, was ich will? Wie kann ich selbstsicherer werden? Was sind ,,innere Widerstände" und wie gehe ich damit um? Wie kann ich mich selbst motivieren? Wie setze ich Ziele, die mich nicht über- aber auch nicht unterfordern? Wie kann ich Kraftfresser in meinem Leben finden und sie loswerden?

Immenstaad
Petra Stelzer, Psychologin, 4 Termine
Dienstag, 04.02. - 25.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Seminarraum Praxis Stelzer, Fritz-Kopp-Str. 2
NB106050IM*/ 60,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Selbstcoaching II: Sich selbst ein freundlicher und verständnisvoller Coach sein

Nachdem wir im ersten Kurs die Methoden überwiegend theoretisch kennengelernt haben, werden wir sie im zweiten Kurs intensivieren und vor allem auch anwenden mit spannenden Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT). Hierbei werden wir lernen, uns besser zu beobachten und somit auch bewusster mit Gefühlen, Ängsten, Zweifeln umzugehen, um uns letztendlich besser zu verstehen. Der Selbstcoachingkurs II ist nicht nur Aufbaukurs, sondern kann uns auch separat und alleine in mancher Hinsicht die Augen öffnen.

Immenstaad
Petra Stelzer, Psychologin, 4 Termine
Dienstag, 11.03. - 01.04.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Seminarraum Praxis Stelzer, Fritz-Kopp-Str. 2
NB106052IM*/ 60,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Das kleine ABC der Gefühle

Inhalt: die 5 Grundgefühle nach Vivian Dittmar und ihre Funktionen. Die meisten von uns haben sie. Sie sind uns bekannt. Aber erkennen wir sie auch? Und kennen wir uns damit aus, wie wir sinnvoll mit ihnen umgehen können? Was wollen sie uns mitteilen? Was ist ihr tieferer Sinn? Wie können wir unser Bewusstsein schärfen und bewusster mit unseren Gefühlen leben? Lernen Sie die Möglichkeiten eines neuen Umgangs mit Ihren Gefühlen kennen. Der Gewinn liegt in einem (selbst-)bewussteren und intensiveren Leben.

Meersburg
Dr. Michael Ganter, Dozent, 1 Termin
Donnerstag, 13.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Sommertalschule, R0.01, EG, Sommertalweg 21
NB106072ME*/ 13,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Wut, Scham und Schuld transformieren

,,Eine Grundannahme der Gewaltfreien Kommunikation ist es, dass sich hinter Wut, Scham und Schuld unerfüllte Bedürfnisse verbergen. Problematisch wird es, wenn wir nicht in Kontakt mit diesen Bedürfnissen stehen und unsere Aufmerksamkeit stattdessen auf unsere eigenen Fehler und die anderer richten." (Liv Larsson) Im Seminar wird mit der von Dr. Marshall Rosenberg entwickelten Methode anschaulich, wie durch unsere gewöhnliche Art zu denken und zu kommunizieren, Wut, Schuld und Scham ausgelöst und transportiert werden. Im Anschluss werden Wege aufgezeigt, wie wir unser Bewusstsein auf eine Art transformieren können, ,,die uns Kraft gibt, unser Leben zu leben, wie wir es erträumen".Die Erkenntnisse aus diesem Seminar ermöglichen es uns, unser Leben (egal ob privat, ehrenamtlich oder beruflich) selbstbewusster und konstruktiver zu gestalten. Theoretische Inputs wechseln mit Demonstrationen und praktischen Übung im Plenum und in Kleingruppen.

Meersburg
Dr. Michael Ganter, Dozent, 1 Termin
Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Sommertalschule, R0.01, EG, Sommertalweg 21
NB106073ME*/ 43,33 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Alexander-Technik - Resilienz gewinnen

Lernen Sie die Grundprinzipien der Alexander-Technik kennen und erfahren Sie, wie Sie Stress besser bewältigen und Ihre Resilienz steigern können. Sie lernen, was Sie selbst tun können, um entspannter und mit mehr Energie in den Feierabend zu gehen. In Selbsterfahrungsübungen erforschen Sie neue, mühelose Bewegungsabläufe und lernen, wie Sie automatische Reaktionen unterbrechen können, um Raum für neue Verhaltensweisen zu schaffen. In einer unterstützenden und spielerischen Atmosphäre vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung für sich und Ihre Umgebung und entwickeln Strategien für mehr Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden im Alltag.

Friedrichshafen
Elena Munding, Lehrerin der Alexander-Technik,
8 Termine
Dienstag, 18.02. - 06.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1,
Charlottenstr. 12/2
MA5213/ 132,20 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Resilienz Workshop: Finde die Quelle deiner Kraft

Beginne dort wo du stehst, mit dem was du hast und tue das was du kannst: Genau dies ist von großer Bedeutung, um in turbulenten Zeiten, schwierigen Lebensphasen, problematischen Momenten nicht unterzugehen, optimistisch zu bleiben und stürmische Zeiten standhaft und doch flexibel genug zu überstehen und aus den eigenen Kraftquellen zu schöpfen. Du bist in meinem Workshop richtig, wenn dich dein stressiger Alltag immer wieder zu überrollen droht, oder bereits immer wieder überrollt. Wenn du dir deiner eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse bewusst bist und dennoch immer wieder an die Grenzen deiner eigenen Ressourcen kommst. Wenn dich die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge immer wieder begleiten.

Markdorf
Sonja-Desirée von Droste, 2 Termine
Freitag, 21.03. und 11.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B 301,
Ensisheimer Str. 30
NB106060MA*/ 44,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Workshop für Frauen: Selbstfürsorge oder Egoismus?

Der Workshop zielt darauf ab, den Unterschied zwischen gesunder Selbstfürsorge und selbstbezogenem Verhalten (Egoismus) zu klären. Es geht auch darum, Schuldgefühle und innere Widerstände bei der Selbstfürsorge abzubauen. Sie werden sich mit ihren eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen und Strategien und Techniken kennenlernen, die Sie konkret in Ihren eigenen Alltag integrieren können (z. B. tägliche Rituale, Pausen für sich selbst, Grenzen gegenüber anderen).

Markdorf
Monika Salomo-Rid, Dipl.-Psychologin und Businesscoach, 1 Termin
Donnerstag, 03.04.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Praxis-Salomo-Rid, Schillerstr. 11
NB106049MA*/ 21,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Von den Japanern lernen: mit „Aramahoshi“ und „Ikigai“ ein sinnreiches Leben finden

Frieden finden in und mit der eigenen Nicht-Perfektion und von allem Konsum auch mal Abstand nehmen: Das besagt „Aramahoshi“ (einfach leben und lieben). Wie können wir dies in unserem Alltag erreichen und somit die kleinen Freuden des Lebens und den Moment, der mit ihnen kommt, genießen? „Ikigai“ (wofür es sich zu leben lohnt) beschreibt eine Methode, deren Ziel es ist, sich selbst näher zu kommen. Lernen Sie in diesem Workshop diese beiden japanischen Lebensphilosophien kennen. Gemeinsam schauen Sie sich die vier zentralen Fragen des Ikigai Modells für mehr Lebensfreude und Begeisterung an und können dadurch den persönlichen „Ikigai“ finden. Tauchen Sie ein, in das verbindende Element der japanischen Kirschblüte und Igikai, um die Bedeutung der wunderbaren Naturschönheit und des Lebens im gegenwärtigen Moment zu würdigen.

Friedrichshafen
Elke Haußer, 2 Termine
Montag, 05.05. und 12.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1, Charlottenstr. 12/2
MA1604/ 26,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Gesundheitswochenende im Schwarzwald Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik ...

Durch zeitlichen Druck im Alltag, kommt Selbstfürsorge oft zu kurz, was zu Übergewicht, medizinischen Problemen oder zum Nachlassen der physischen und psychischen Kräfte führen kann. Bewegung trägt allgemein zur Gesundheit und insbesondere zur physischen sowie psychischen Stabilität und positiven Weiterentwicklung bei. Wir werden verschiedene Methoden zur Prävention kennenlernen und in speziellen Einheiten umsetzen, darunter Nordic Walking für das sanfte Herz-Kreislauftraining, Qi Gong zur Stabilisierung der Körpermitte, Wassergymnastik, Dehnungsgymnastik sowie Informationen zu gesunder Ernährung. Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu fördern und Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Belastungen in der Arbeitswelt auszugleichen.

Schönwald im Schwarzwald
Christine Ederer, Sport- und Qi Gong-Lehrerin, Nordic-Walking-Trainerin, Rückenschulleiterin, 1 Wochenende
Freitag, 16.05., bis Sonntag, 18.05.2025
Hotel Dorer, Franz-Schubert-Straße 20
MA5331/ 150,00 EUR
Die Kursgebühr beinhaltet nicht die Hotel- und Verpflegungskosten. Diese werden direkt vor Ort beim Hotel beglichen.
Anmeldung bis 30.04.2025 über vhs Friedrichshafen

Stressprävention und Resilienz - Teil 1

Suchen Sie nach wirksamen Strategien, um Stress zu vermeiden und Ihre Resilienz zu stärken? Möchten Sie sowohl beruflichen Erfolg als auch persönliches Wohlbefinden erreichen? Unser Workshop bietet Ihnen effektive Strategien, um beides zu verwirklichen. Wir werden gemeinsam gezielte Methoden erkunden, um mit Stress umzugehen und Ihre Widerstandsfähigkeit zu verbessern. Durch Übungen und praxisorientierte Ansätze werden Sie lernen, wie Sie in stressigen Situationen gelassener reagieren können und gleichzeitig Ihre psychische Gesundheit fördern.

Überlingen
Mona Schramm, Dozentin, 1 Termin
Samstag, 17.05.2025, 09:30 - 16:00 Uhr
vhs-Zentrum, EG, R1.08, Rauensteinstr. 64
NB506509MA*/
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Menschen in besonderen Lebenslagen

Einführung Autismus-Spektrum-Störungen

Die Arbeit mit autistischen Menschen stellt uns immer wieder vor Fragen: Wie erleben sie ihre Situation, was brauchen sie, um sich wohlzufühlen? Die Teilnehmenden lernen die Besonderheiten in der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung bei Menschen mit Autismus kennen. Sie werden an ein besseres Verständnis für die Möglichkeiten und Verhaltensbesonderheiten herangeführt. Auf der Grundlage eines einfühlenden Verständnisses sollen Ideen für die praktische Arbeit abgeleitet werden.

Meckenbeuren-Liebenau
Barbara Iacone, Diplompsychologin, 1 Termin
Montag, 28.04.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
251103/ 120,00 EUR
Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Einführung Demenz und Alterserkrankungen

Personen, die in der Betreuung von alten und pflegebedürftigen Menschen tätig sind, werden mit vielfältigen Krankheitsbildern konfrontiert. Gerade der Umgang mit Demenzkranken bringt einige Herausforderungen mit sich, erfordert viel Geduld, Einfühlungsvermögen und auch Kreativität. Die Fortbildung vermittelt daher Grundwissen zu verschiedenen Formen von Alterserkrankungen und ihren Auswirkungen und gibt auf diese Weise eine Hilfestellung für einen kompetenten Umgang mit alten Menschen. Inhalt: Überblick über Krankheitsbilder, Auswirkungen verschiedener Alterserkrankungen, Hilfestellungen im Umgang mit Demenzkranken, Kommunikation und Gesprächsführung, Erfahrungsberichte, Austausch.

Meckenbeuren-Liebenau
Dr. Yvonne Denzler, Einrichtungsleiterin, Heilerziehungspflegerin, 1 Termin
Donnerstag, 15.05.2025, 09:00 - 12:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
251111/ 60,00 EUR
Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Die Kontaktdaten für die Anmeldung zu den Kursen finden Sie auf Seite 48. Oder melden Sie sich online unter www.qualifiziert-engagiert-bw.de an.

Einführung Autismus - Bedürfnisse, Erfahrungen und Hilfen

Die Dozentin ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie und tätig in eigener psychotherapeutischer Praxis mit Schwerpunkt Autismus bei Erwachsenen. Sie ist selbst betroffen vom Asperger-Syndrom und ehrenamtlich tätig bei Autismus Deutschland e. V. Sie berichtet also aus der doppelten Perspektive als Therapeutin und Betroffene über Schwierigkeiten und Ressourcen, vor allem aber über zahlreiche mögliche Hilfen therapeutischer und sonstiger Art. Inhalt: Ursachen, typische Auffälligkeiten und Hilfen; Leben mit Autismus und dem Asperger-Syndrom, Schwierige Lebenssituationen und Krisen in Schule, Beruf, Freizeit, Wohnen, Freundschaft und Alltag, Diagnostik und Differentialdiagnostik, Psychotherapie, Ergotherapie, Autismusspezifische Therapie und sonstige Hilfen, Autismus und Wahrnehmung - Besonderheiten und Hilfen

Meckenbeuren-Liebenau
Christine Preißmann, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie, 1 Termin
Mittwoch, 21.05.2025, 09:00 - 12:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
251104/ 70,00 EUR
Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Mit Musik geht alles leichter - Tanzen im Sitzen und Körperwahrnehmung/Entspannung

In dieser Fortbildung werden nicht nur die Grundlagen des Sitztanzes vermittelt, sondern auch pädagogische Techniken und kreative Ideen, um die Aktivität individuell an die Bedürfnisse und Vorlieben der Senioren und Seniorinnen anzupassen. Aktivierung von Körper und Geist und soziale Interaktion fördern die Lebensfreude, schaffen mehr Wohlbefinden für jeden einzelnen sowie eine positive Atmosphäre. Körperwahrnehmungsübungen zur Entspannung helfen, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken und gleichzeitig zu entspannen.

Mengen
Brigitte Löffler, Sport- und Gymnastiklehrerin, Altenpflegerin, Entspannungstrainerin, KBT-Therapeutin, 1 Termin
Montag, 23.06.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
Lebensräume für Jung und Alt, Reiserstraße 18 + 18/1
251317/ 120,00 EUR
Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Es war einmal ... Märchen und Demenz

Aktivieren mit Märchen ist mehr als Märchen vorlesen. Das deutsche Kulturgut der Grimm'schen Märchen ist im Langzeitgedächtnis verankert und kann dadurch auch mit einer Demenz gut nachvollzogen werden. Die Märchen sind in einfacher Sprache geschrieben und erzählen von Alltagsschwierigkeiten und Gefühlen, die wir alle kennen. Das Erleben von Märchen schenkt ein Gefühl der Geborgenheit und macht Märchen zu einem besonderen Erlebnis. Inhalt: Märchen in der Begleitung von Menschen mit Demenz; Auf den Spuren der Brüder Grimm; Der „Grimm-Dich-Pfad"; Die Botschaften der Märchen; Märchen in der Lebens- und Sterbebegleitung; Die Gestaltung von Märchenrunden; Spiele aus der GRIMMSKRAM-Kiste; Märchen sinnlich erfahren; Märchenhaftes Gedächtnistraining; Märchen vorlesen und erzählen; Erfahrungsaustasch

Meckenbeuren-Liebenau
Annette Reinhart, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), 1 Termin
Mittwoch, 16.07.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
251311/ 140,00 EUR
Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Trauerbegleitung bei Angehörigen

An- und Zugehörige von schwerstkranken und sterbenden Menschen sind meist in einer Doppelrolle - einerseits stellen sie eine große Ressource für den erkrankten Menschen und auch das Behandlungsteam dar, andererseits sind sie selbst belastet durch die Situation, haben eigene Ängste und Bedürfnisse. Wie können wir in der Pflege und Begleitung von sterbenden Menschen auch die An- und Zugehörigen stärken? Was kann hilfreich sein im Umgang und in der Kommunikation mit (trauernden) Angehörigen? Wie damit umgehen, wenn unterschiedliche Bedürfnisse und Behandlungswünsche in Familien aufeinandertreffen? Im Seminar erhalten Sie Impulse und hilfreiche Tipps für die Unterstützung und Begleitung von Angehörigen von Menschen am Lebensende.

Meckenbeuren-Liebenau
Cornelia Hlawatsch, Zertifizierte Kursleitung Palliative Care, akademische Palliativexpertin, 1 Termin
Mittwoch, 15.10.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
251620 /120,00 EUR
Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

FRIEDRICHSHAFEN

„In der Freiwilligenbörse finde ich, wo ich mich einbringen kann."

www.engagiert-am-see.de

Mach mit!

Finanziert durch das **Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration** aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Digitale Kenntnisse

Computersprechstunde für Senioren - Persönliche Beratung (PC, Tablet, Smartphone)

Die Sprechstunde richtet sich an Senioren, die Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen. Probleme an der Hardware können in der Computersprechstunde nicht behandelt werden.

Friedrichshafen
Harald Belz, IT-Dozent, 1 Termin, 3 UE
Tag und Uhrzeit nach Vereinbarung
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, 2.OG, Charlottenstr. 12/2
MA3723/ 99,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Android Smartphones und Tablets - Grundlagen

Smartphone und Tablet sind wahre Alleskönner mit einer Vielzahl an Funktionen. Damit Sie Ihr Android-Gerät bedienen können, lernen Sie in dieser Einführung den sicheren Umgang mit Ihrem Android Smartphone oder Tablet von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung. Inhalte: Vorstellung des Gerätes; Anschlüsse und Bedienung; Touchscreen Benutzung und Gesten; Erstes Anschalten und Grundeinstellungen; Store (Apps installieren/ kaufen); Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung; Cloud; sinnvolle Programme; Schutz und Sicherheit. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: eigenes Smartphone oder Tablet (Akku geladen, Netz-Datenkabel).

Friedrichshafen
Harald Belz, 2 Termine
Montag, 10.02. und 17.02.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, Charlottenstr. 12/2
MA3701/ 41,40 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Apple iPhone und iPad - Grundlagen

Apples iPads und iPhones erfreuen sich großer Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen. In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem iPad oder iPhone - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Friedrichshafen
Harald Belz, 2 Termine
Dienstag, 18.02., und Donnerstag, 20.02.2025,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2
MA3703/ 41,40 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen

Dieser Kurs ist für alle, die sich auf Reisen gezielt vorbereiten, diese ggf. online buchen wollen und während der Reise viele Informationen über Land, Leute, Kultur abrufen möchten. Finden Sie in einer fremden Stadt oder im freien, unwegsamen Gelände die richtige Route. Sie nutzen sowohl Stadt- und Reiseplaner als auch Wetter- und Fahrplan-Apps der Verkehrsmittel. Damit Sie sich nicht verirren, verwenden Sie Navigationsapps. Um sich in aller Welt einfach zu verständigen, greifen Sie auf Übersetzerapps zurück, die sogar in Deutsch und der jeweiligen Landessprache sprechen. Ihrer nächsten Reise steht also nichts mehr im Wege.

Friedrichshafen
Harald Belz, vhs-Dozent, 1 Termin
Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1,
Charlottenstr. 12/2
MA3705/ 41,40 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Künstliche Intelligenz am Beispiel ChatGPT im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT, ein fortschrittliches Sprachmodell, im Alltag praktisch einsetzen können. Ob zur Unterstützung bei täglichen Aufgaben, für kreative Projekte oder zur Informationssuche - wir zeigen Ihnen vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Darüber hinaus thematisieren wir die Grenzen von ChatGPT und sensibilisieren für die wichtigen Aspekte des Datenschutzes. Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen, um Ihnen einen sicheren und effektiven Umgang mit ChatGPT zu ermöglichen.

Überlingen
Jonas Budcke, 1 Termin
Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, 1.08, Rauensteinstr. 64
NB501011ÜB*/ 37,33 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen

Sie haben schon von ChatGPT oder Perplexity gehört und möchten künstliche Intelligenz (KI) für Ihren Arbeitsalltag nutzen? Der Kurs ist ein erster Einstieg im Umgang mit KI für E-Mails, Social Media oder Recherche. Sie lernen, wie Sie eine gute Anfrage an die Chatbots stellen und worauf Sie achten müssen. Zudem können Sie weitere KI-Anwendungen beispielsweise für Übersetzungen direkt im Workshop ausprobieren. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie ein Handout, damit Sie das Gelernte vertiefen können.

Friedrichshafen
Katrin Nägele, vhs-Dozentin, 1 Termin
Dienstag, 06.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 2,
Charlottenstr. 12/2
MA7301/ 80,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Einführung in ChatGPT für Beruf, Social Media und Kommunikation

In diesem Kurs lernen Sie Grundkenntnisse für den Umgang mit künstlicher Intelligenz. Wir beschäftigen uns hauptsächlich mit der Erzeugung von Texten für private oder berufliche Zwecke. Das können Reden, Social Media-Beiträge oder eigene Buchprojekte sein. Neben ChatGPT lernen Sie weitere Anwendungen wie Languagetool oder DeepL kennen, die ebenfalls auf künstlicher Intelligenz beruhen. Nach dem Kurs können Sie ChatGPT kompetent nutzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Markdorf
Katrin Nägele, IT-Dozentin, 1 Termin
Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, B301, 1. OG, Ensisheimer Str. 30
LB501010MA*/ 28,00 EUR

Meckenbeuren
Katrin Nägele, IT-Dozentin, 1 Termin
Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5
LB501011MB*/ 28,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Canva für Anfänger/innen

Canva ist eine einfach erlernbare Online-Designplattform. Mit der Hilfe von Vorlagen können Sie Flyer, Grußkarten oder auch Social Media-Posts einfach und professionell designen. Mit Praxisübungen werden wir bis zum Export für Web und Druck die wichtigsten Funktionalitäten kennenlernen. Kursinhalt: Bedienung von Canva-Editor und Designfunktionen; Bilddatenbank richtig nutzen; Tipps zur Bildbearbeitung; Stile anpassen; Design im richtigen Format veröffentlichen/Drucken.

Friedrichshafen
Petra Steinhauser, 1 Termin
Mittwoch, 12.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 3, Charlottenstr. 12/2
MA3716/ 80,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Canva Bewegtbilder für Instagram und Co.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir bewegte Bilder mit der Online-Designplattform Canva kreieren und diese für Social Media, Webseiten oder auch Präsentationen veröffentlichen können. Kursinhalt: Karussells für Instagram erstellen; Filme bearbeiten; mit Zeitsteuerung und Animation ansprechende Reels erstellen; Sticker und animierte Gifs erstellen; Audio und AI-Tools. Voraussetzung: Basiskenntnisse in Canva erforderlich.

Friedrichshafen
Petra Steinhauser, 1 Termin
Mittwoch, 19.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 3,
Charlottenstr. 12/2
MA3717/ 80,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Barrierefreie Onlineshops - Einführung in die Barrierefreiheit für Webseiten

Sie haben einen Onlineshop für Verbraucher? Dann gilt für Sie ab dem 28. Juni 2025 das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz. Sie müssen sicherstellen, dass Ihr Shop auch von Menschen mit Beeinträchtigung genutzt werden kann. Der Kurs beleuchtet die wichtigsten Punkte der Level A und AA Kriterien zur Barrierefreiheit von Webseiten. Wir gehen auf die Punkte Text, Design und HTML-Code ein und schauen uns verschiedene Online-Beispiele an. Sie lernen Tools kennen, mit denen Sie Ihre Webseite in einigen Punkten auf Barrierefreiheit überprüfen können. Der Kurs bietet einen Einstieg, da nicht alle Kriterien selbst geprüft werden können. Nach dem Kurs haben Sie einen grundlegenden Überblick über das BFSG. Sie können erste Barrieren erkennen und selbst beheben. Mit diesem Wissen können Sie weitere Schritte in Richtung Barrierefreiheit unternehmen, damit Ihr Onlineshop allen Menschen zugänglich ist.

Friedrichshafen
Katrin Nägele, 1 Termin
Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 2,
Charlottenstr. 12/2
MA3722/ 80,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Word - Kompaktkurs

Sie lernen: Texte effizient zu erstellen und zu ändern, richtig zu formatieren, Bilder einzufügen, Rechtschreibung und Autokorrektur zu verwenden. Außerdem befassen wir uns mit Absätzen, Aufzählungen, Gliederungen, Tabellen und Ansichten. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Windows PC sind Voraussetzung! Der Kurs wird auf einem Windows Rechner mit Office Version 2021 präsentiert.

Meckenbeuren
Agnes Schmidt, IT-Dozentin, 2 Termine
Mittwoch, 12.03. und 19.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Bildungszentrum, EDV-Raum, Theodor-Heuss-Platz 5
NB501320MB*/ 60,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Word - kompakt Einstieg 1

Sie lernen: Texte effizient zu erstellen und zu ändern, richtig zu formatieren, Seiten korrekt einzurichten, Bilder einzufügen, Schnellbausteine, Rechtschreibung und Autokorrektur zu verwenden.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 24.05.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501316ÜB*/ 56,70 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Word - kompakt Einstieg 2

Sie lernen, Texte mit Aufzählungen und Nummerierungen zu erstellen, das Arbeiten mit Gliederungen, Tabstopps, Tabellen, Rahmen, Linien und Schattierungen.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 28.06.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501319ÜB*/ 56,70 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Word - kompakt Aufbau

Sie lernen Grafiken und Fotos einzufügen, zu verschieben, Teile eines Fotos auszublenden und zuzuschneiden, Farbe, künstlerische Effekte und Bildformatvorlagen zu nutzen und Bildunterschriften zu erstellen. Außerdem gibt es noch eine Einführung in die Format- und Dokumentvorlagen.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 05.07.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501317ÜB*/ 43,80 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Excel - kompakt Einsteig 1

Sie möchten in kompakter Form die Grundlagen der Tabellenkalkulation kennen lernen? Im Kurs lernen Sie: Tabellen erstellen und formatieren, Kopf- und Fußzeilen bearbeiten, Arbeiten mit einfachen Formeln, Prozentrechnung. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 10.05.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501100ÜB*/ 56,70 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Excel - kompakt Einsteig 2

Sie lernen u. a.: Den Funktionsassistenten nutzen (Runden, Kürzen, statistische Funktionen), den Einsatz der Formelüberwachung, Filtern und Sortieren. Außerdem erhalten Sie viele Tipps und Tricks zum effektiven Arbeiten.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 17.05.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501119ÜB*/ 56,70 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Excel - kompakt für Einsteiger

Sie möchten in kompakter Form die Grundlagen der Tabellenkalkulation kennen lernen? Im Kurs lernen Sie: Tabellen erstellen und formatieren, Kopf- und Fußzeilen bearbeiten, Arbeiten mit einfachen Formeln, Prozentrechnung; Nutzen des Funktionsassistenten (Runden, Kürzen, statistische Funktionen u. a.), Einsatz der Formelüberwachung, Filtern und Sortieren sowie viele Tipps und Tricks zum effektiven Arbeiten mit Excel. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Tettnang
Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin
Samstag, 08.02.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Elektronikschule, B105, Oberhofer Str. 25
NB501116TT*/ 56,00 EUR

Tettnang
Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin
Samstag, 17.05.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Elektronikschule, B105, Oberhofer Str. 25
NB501117TT*/ 56,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Excel - kompakt Aufbau

Sie lernen: Spezielle Filter- und Sortiertechniken, bedingte Formatierung, Verknüpfungen, erweiterter Umgang mit Funktionen (WENN, Verweise, Datum und Uhrzeit), Umgang mit großen Tabellen.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT - Dozentin, 1 Termin
Samstag, 12.07.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501101ÜB*/ 43,80 EUR

Tettnang
Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin
Samstag, 26.07.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Elektronikschule, B105, Oberhofer Straße 25
NB501118TT*/ 56,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - Kompaktkurs

Sie lernen wichtige Gestaltungsprinzipien in PowerPoint kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darzustellen. Dabei befassen wir uns genauer mit der Einbindung von Texten, Fotos, Tabellen und Grafiken. Zudem wird näher auf Design-Vorlagen, die Bildschirmpräsentationen und Vortrags-Hilfen eingegangen. Wer möchte, kann eigene Fotos auf einem USB-Stick mitbringen.
Voraussetzung: PC- und Windowsgrundkenntnisse.

Meckenbeuren
Agnes Schmidt, IT-Dozentin, 2 Termine
Mittwoch, 19.02. und 26.02.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5
NB501404MB*/ 60,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - Einsteiger Teil 1

Mit PowerPoint lassen sich schnell und effektiv Bildschirmpräsentationen, Folien oder Redemanuskripte erstellen. Sie lernen das Erstellen von Folien mit Layout- und Designvorlagen sowie das Einbinden von Text und Fotos. Voraussetzung: PC- und Windowsgrundkenntnisse.

Markdorf
Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin
Freitag, 14.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B301, Ensisheimer Str. 30
NB501200MA*/ 85,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - Einsteiger Teil 2

Im zweiten Teil des Kurses werden Tabellen, Grafiken und Zeichnungen in die Präsentation integriert. Übergänge und Animationseffekte bereichern die erstellte Präsentation.

Markdorf
Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin
Freitag, 21.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B3.01, Ensisheimer Str. 30
NB501201MA*/ 85,00 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - kompakt Einstieg 1

Sie lernen, professionelle Texte zu erstellen, Zeichenobjekte einzufügen, SmartArt zu nutzen, eigene Fotos zu verwenden, Videos einzubinden, Übergänge und Animationen einzubauen, Begleitmaterial (z. B. Handzettel und Notizblätter) zu erstellen. Außerdem erhalten Sie eine kurze Einführung in den Folienmaster. Voraussetzung: PC- und Windowsgrundkenntnisse.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 05.04.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, UG, R0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501203ÜB*/ 56,70 EUR
*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung über vhs Bodenseekreis

OneNote

OneNote ist häufig schneller als Ihr Gedächtnis und einfacher zu durchsuchen als ein Stapel Papier oder ein Ordner. Erfassen Sie Notizen als Text, Bild sowie als Video- und Audioaufzeichnung, um all Ihre wichtigen Inhalte leicht zugänglich zu halten. Nutzen Sie OneNote als den zentralen Ablageort Ihrer Ideen und Informationen.

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT - Dozentin, 1 Termin
Freitag, 16.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501501ÜB*/ 85,00 EUR

Überlingen
Angelika Reichwein-Nisius, IT - Dozentin, 1 Termin
Freitag, 27.06.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
NB501502ÜB*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn
Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Nutzen Sie Ihren Ehrenamtsbonus!
Näheres zur Beantragung des
Zuschusses finden Sie auf Seite 50.

Outlook - Grundlagen

Inhalte: Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten und senden, E-Mails empfangen, Ordnung im Postfach, Kontakte verwalten, Termine eintragen und bearbeiten, Kalender drucken, anpassen und senden, Aufgaben verwalten. Voraussetzung: PC- und Windowsgrundkenntnisse.

Friedrichshafen
Werner Schmidberger, 2 Termine
Montag, 23.06., und Donnerstag, 26.06.2025,
18:00 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 2,
Charlottenstr. 12/2
MA3714/ 80,00 EUR
Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

TUE
GUTES
UND WIR
UNTERSTÜTZEN
ES.

JETZT ANMELDEN!

#DSEEerklärt
Das kostenlose digitale Bildungsangebot für Engagierte.
d-s-e-e.de

Anmeldung

Camphill Ausbildungen gGmbH

Lippertsreuter Str. 14 a
88699 Frickingen
Tel.: 07554 9899840
info@camphill-ausbildungen.de
www.camphill-ausbildungen.de

CJD Friedrichshafen

Konstantin-Schmäh-Str. 31
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 2075-0
info.friedrichshafen@cjd.de
www.cjd-bodensee-oberschwaben.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

DRK Kreisverband Bodenseekreis e. V.
Rotkreuzstr. 2
88046 Friedrichshafen
Tel.: 07541 504-113

lehrgangsvermittlung@drk-kv-bodenseekreis.de
www.drk-kv-bodenseekreis.de

Diakonie Pfingstweid e. V.

Hegenenstr. 2
88069 Tettnang
Tel.: 07542 970157
info@pfingstweid.de
www.pfingstweid.de

Katholische Erwachsenenbildung Bodenseekreis e. V. (keb FN)

Haus der Kirchlichen Dienste
Katharinenstr. 16
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 3786072
info@keb-fn.de
www.keb-fn.de

Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.

Margaretenstr. 41
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 32272
info@lebenshilfe-bodenseekreis.de
www.lebenshilfe-bodenseekreis.de

Stiftung Liebenau
Akademie Schloss Liebenau

Siggenweilerstr. 11
88074 Meckenbeuren
Tel.: 07542 101-263 oder 101-266
akademie@stiftung-liebenau.de
www.stiftung-liebenau.de

vhs Bodenseekreis

Landratsamt Bodenseekreis
Glärnischstr. 1 - 3
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5473
vhs-zentrale@bodenseekreis.de
www.vhs-bodenseekreis.de

vhs Friedrichshafen

Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 203-3408
info@vhs-fn.de
www.vhs-fn.de

Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement

Landratsamt Bodenseekreis
Albrechtstr. 75
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5605
buergerengagement@bodenseekreis.de
www.bodenseekreis.de/buergerschaftliches-engagement

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie bei den Bildungspartnern auf den genannten Internetseiten.

Ihr Ehrenamtsbonus

Alle Kurse in diesem Programmheft gehören zum Bildungsangebot der Volkshochschule Bodenseekreis und der beteiligten Bildungspartner.

Um Ihr Engagement zu unterstützen und unsere Wertschätzung und Anerkennung für Ihren Einsatz zu zeigen, bietet der Landkreis die Möglichkeit, für diese Kurse einen Zuschuss in Höhe von 50 % zu beantragen.

Es steht ein begrenztes Budget zur Verfügung. Die Anträge werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Den sogenannten „Ehrenamtsbonus" können Sie erhalten, wenn Sie sich im Bodenseekreis seit mindestens einem Jahr bürgerschaftlich engagieren oder auf Empfehlung entsprechender Verantwortlicher, wenn Sie Wesentliches für die Gruppe, den Verein oder die Initiative beitragen.

Die Vorgehensweise:

- Sie melden sich zum Kurs beim Veranstalter an.
  Es gelten die jeweiligen Geschäftsbedingungen.
- Lassen Sie sich von der Kursleitung eine Teilnahmebestätigung aushändigen.
- Beantragen Sie den Bonus **online**

  Das Formular für die Antragstellung finden Sie auf der Internetseite des Landkreises:
  www.bodenseekreis.de/ehrenamtsbonus

  Bitte beachten Sie, dass der Antrag nur abgeschickt werden kann, wenn eine Teilnahmebestätigung beigefügt (hochgeladen) wird.
- Der Zuschuss in Höhe von 50 % der Kursgebühr wird auf das angegebene Konto erstattet.
- Sollten Sie keine Möglichkeit haben, den Ehrenamtsbonus online zu beantragen, melden Sie sich bitte bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement Bodenseekreis, Tel.: 07541 204-5605 oder -5653.

Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

FRIEDRICHSHAFEN

Elisabeth Ansmann
Botschafterin bei Mitmachen Ehrensache

„Helfen macht Spaß - und Spaß macht glücklich!“

www.engagiert-am-see.de

Mach mit!

Finanziert durch das **Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration** aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Alle Kurse auch auf
www.qualifiziert-engagiert-bw.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Landratsamt Bodenseekreis
88041 Friedrichshafen

Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtümer und Änderungen bleiben vorbehalten.

Layout:
Landratsamt Bodenseekreis
Servicebüro für Gestaltung und digitale Medien

Bilder:
Adobe Stock

Ausgabe:
Februar 2025