



## Vorwort

Diese Broschüre steht auf der Homepage des Landratsamtes Ravensburg zum Download zur Verfügung.

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche „Freiwillig aktiv – Herbst /Winter 2017/2018“ überreichen zu dürfen.

Der Landkreis Ravensburg zeichnet sich dadurch aus, dass seine Bürgerinnen und Bürger zu einem ausgesprochen hohen Ehrenamtlichen Engagement bereit sind. Dieser Einsatz für das Gemeinwohl ist unverzichtbar für unsere Gesellschaft. Denn ohne Ehrenamt wäre viel Unterstützung und Hilfe nicht möglich, müsste diese allein von hauptberuflich tätigen Fachkräften erbracht werden. Dieses fachliche Know-how ist aber auch gar nicht immer erforderlich. Oft schon reicht die Übernahme von organisatorischen Aufgaben und ganz besonders von menschlicher Zuwendung aus, um viel zu bewirken. Mit unserem Fortbildungsangebot möchten wir Sie unterstützen und uns damit bei Ihnen auch für die geleistete Arbeit bedanken.

Unser Angebot richtet sich an Bürgerinnen und Bürger, die sich in Selbsthilfegruppen, Bürgerinitiativen, Familientreffs, der Seniorenarbeit oder in anderen Initiativen sozial engagieren. Wir haben für Sie eine interessante Auswahl an Kursen und Seminaren verschiedener örtlicher Bildungsträger zusammengestellt, die der Landkreis Ravensburg finanziell fördert. Die Kursangebote sind vielfältig und umfassen Themen wie Kommunikation, Soziale Kompetenz, Inklusion und Teilhabe, Recht und Finanzen, Stressprävention und vieles mehr. Wenn Sie einen der aufgeführten Kurse besuchen, kann das Landratsamt bis zur Hälfte der anfallenden Kursgebühren übernehmen. Wie Sie einen Zuschuss erhalten können, erfahren Sie auf der letzten Seite dieses Kursheftes.

Sollten Sie Fragen zu unserem Angebot „Freiwillig aktiv“ haben, wenden Sie sich bitte an unsere Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement. Unsere Kontaktstelle berät Sie darüber hinaus auch zu allen weiteren Fragen rund um das Thema Ehrenamt und Selbsthilfe.

Sie ist unter der Telefonnummer 0751/85-3119 zu erreichen.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Arbeit weiterhin viel Erfolg!



Diana E. Raedler  
Dezernentin für Arbeit und Soziales

<b>Kursangebote</b> .....	<b>Seite</b>
<b>Kommunikation</b> .....	<b>6</b>
Schlagfertigkeit trainieren.....	6
Körpersprache „lesen“ und gezielt einsetzen können.....	7
Sprechtechnik „Damit die Stimme stimmt“.....	8
Konstruktive Konfliktbearbeitung und Versöhnung.....	9
Kommunikation und Gesprächsführung.....	10
Menschen fesseln durch Sprache und Stimme – Souveränität durch Rhetorik.....	11
Keine Angst vor Konflikten.....	12
<b>Soziale Kompetenz</b> .....	<b>13</b>
Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell GFK von Marshall Rosenberg Teil 1.....	13
Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell GFK von Marshall Rosenberg Teil 2.....	14
Übungsabende in Wertschätzender Kommunikation.....	15
Die Kunst des Small Talks.....	16
<b>Inklusion und Teilhabe</b> .....	<b>17</b>
Inklusion in Arbeit und Bildung aus Sicht eines Menschen mit Behinderung.....	17
<b>Engagement</b> .....	<b>18</b>
Menschlichkeit am Zug.....	18
<b>Recht und Finanzen</b> .....	<b>19</b>
Das Nachbarrecht.....	19
Das Arbeitsrecht.....	20
Das Erbrecht.....	21
Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	22
<b>Presse- und Öffentlichkeitsarbeit</b> .....	<b>23</b>
Flyer gestalten mit freier Software.....	23
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine.....	24
<b>Stressprävention</b> .....	<b>26</b>
Life Kinetik - Training für Körper und Gehirn.....	26
Lebensfreude und Selbstvertrauen.....	27
Achtsamkeit – Stille – Meditation.....	28
Ruhe, Kraft und Energie durch Achtsamkeitstraining.....	29

Selbststärkung für Resilienz in Krisenzeiten.....	30
Stress...!? Wege aus dem Stress - Strategien der kleinen Schritte.....	31
Humor und Lachen.....	32
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME).....	33
Resilienz – die Kraft der Stehaufmännchen.....	34
<b>Trauerbegleitung</b> .....	<b>35</b>
Ausbildungskurs Trauerbegleitung.....	35
<b>Personal Computer</b> .....	<b>36</b>
<u>PC-Einstieg</u> .....	36
Internet und E-Mail (für Senioren).....	36
Persönliche Daten im Internet schützen.....	37
Tastaturschreiben für Erwachsene.....	38
PC-Einsteigerkurs - Windows 10.....	39
PC für Anfänger (für Senioren).....	40
Fit am PC I - Das „besondere Seminar“ von A-Z.....	41
Fit am PC II - Das „besondere Seminar“ von A-Z.....	42
Fit am PC III - Das „besondere Seminar“ von A-Z.....	43
<u>Word-Textverarbeitung</u> .....	<b>44</b>
Umfangreiche Dokumente erstellen mit Word.....	44
Textverarbeitung in WORD 2010.....	45
<u>Excel-Tabellenkalkulation</u> .....	<b>46</b>
Excel – Grundlagen.....	46
Excel – Aufbaukurs.....	47
<u>PowerPoint-Präsentation</u> .....	<b>48</b>
POWERPOINT - Schnell und einfach Präsentationen erstellen.....	48
PowerPoint für Fortgeschrittene.....	49
Präsentation mit PowerPoint – professionell und wirkungsvoll.....	50
<u>Office-Einstieg</u> .....	<b>51</b>
Office Workshop – Grundkurs.....	51
<u>Outlook – Organisationsmanagement</u> .....	<b>52</b>
OUTLOOK im Beruf – Alles im Griff mit dem Organisationsmanager.....	52
<b>Anmeldung</b> .....	<b>53</b>
<b>Richtlinien</b> .....	<b>54</b>

## Kommunikation

### Schlagfertigkeit trainieren (C10710)

Leitung: **Holger Bauer**

Wer hat sich nicht schon einmal im Nachhinein darüber geärgert, dass man in manchen Situationen keine gute Antwort, keinen Konter oder, noch besser, eine zündende Idee zum Geschehen parat hatte? Später ist zu spät.

Diese oft vermisste eigene Spontaneität wollen wir mit Hilfe von Techniken aus dem Improvisationstheater trainieren. Dabei gilt: Ideen zulassen, Impulse aufnehmen, „im Spiel“ bleiben. Mit kleinen Szenen im geschützten Bereich experimentieren wir und analysieren alltägliche Situationen. Wir lernen mit Spaß gemeinsam Techniken kennen, die uns weniger sprachlos machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Decke

Beginn	Mi, wöchentlich, 08.11. - 22.11.2017
Uhrzeit	19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	3 Abende (9 UE)
Ort	Dorfgemeinschaftshaus Sonnenhof, Oberer Versammlungsraum Ebenweiler, Unterwaldhauser Straße 1
Gebühr	40,50 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Aulendorf auf Seite 53

## Kommunikation

### Körpersprache „lesen“ und gezielt einsetzen können (50001)

Leitung: **Ute Moßbrucker**

Wie Schweigen Ihr Selbstbewusstsein wirkungsvoll unterstützt.

Interessiert es Sie, welchen Eindruck Sie auf andere machen?

Sind Sie sicher, dass das, was Sie zum Ausdruck bringen wollen, in der von Ihnen gewünschten Weise bei Ihrem Gegenüber überhaupt ankommt?

Wissen Sie, welchen Stellenwert Ihre Körpersprache in Ihren Gesprächen hat?

Sie lernen:

- ✓ Selbst- und Fremdwahrnehmung nutzen
- ✓ Rückmeldung nehmen und geben
- ✓ die innere und äußere Haltung in der Körpersprache
- ✓ die sprachlichen „Schlüsselqualifikationen“ und territoriales Sprechen
- ✓ zielorientiert und motivierend sprechen
- ✓ Interpretation von Körpersprache
- ✓ wirkungsvoller Einsatz der Körpersprache
- ✓ Körpersprache und Wortwahl in Einklang bringen
- ✓ Optimieren der Ausdrucksweise und Körpersprache

Ihr Nutzen: das eigene kommunikative Verhalten durch optimale glaubwürdige Körpersprache als beruflichen und privaten Erfolgsfaktor professionell einsetzen können.

Materialkosten in Höhe von ca. 5 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Beginn	Do 12.10.2017
Uhrzeit	18:00 - 21:45 Uhr
Ort	Amtshaus Bad Wurzach, Schlossstraße 19 Sitzungssaal, 2. OG
Gebühr	26,00 €, zzgl. Materialkosten
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 53

## Kommunikation

### Sprechtechnik „Damit die Stimme stimmt“ (M010105)

Leitung: **Angelika Hermann**

Haben Sie Kommunikationsprobleme? Sprechen Sie zu leise?

Haben Sie eine angestrenzte Stimme? Nuscheln oder lispeln Sie?

Haben Sie beim Sprechen Angst oder fürchten Sie, falsch verstanden zu werden?

An vier Abenden wird trainiert, klar und deutlich zu sprechen, richtig zu atmen, sich gut auszudrücken, Dialekt, wo nötig, z. B. im Beruf, zu vermeiden.

Denn unsere Stimme und Sprache ist die beste „Visitenkarte“, die darüber entscheidet, wie wir von anderen gesehen, angenommen, anerkannt werden.

Sie profitieren von dem Erlernten im Alltag, sei es privat oder auch beruflich.

Materialkosten ca. 4 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Beginn	Fr, wöchentlich, 27.10. - 24.11.2017
Uhrzeit	17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	5 Abende
Ort	Realschule Ravensburg, Wilhelmstraße 5
Gebühr	33,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 7, max. 11
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

## Kommunikation

### Konstruktive Konfliktbearbeitung und Versöhnung (M050144)

Wochenendkurs

Leitung: **Holger Grossmann**

Der Workshop richtet sich an alle, die im Streit souveräner agieren möchten.

Streit kann jede Beziehung stark belasten. Kracht es richtig, dann sind die Fronten oft verhärtet und eine Versöhnung rückt in weite Ferne.

Konflikte, die nicht oder unzureichend bearbeitet werden, können das Zusammenleben in der Familie oder am Arbeitsplatz nachhaltig beeinträchtigen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Konflikte entstehen und welche Dynamik sie entwickeln können. Weiterhin wird die Frage beantwortet, wie auch nach einem heftigen Streit eine Versöhnung klappen kann.

Inhalte:

- ✓ Wie entstehen Konflikte?
- ✓ Psychische Mechanismen im Streit
- ✓ Die neun Stufen der Konflikteskalation
- ✓ So „gewinne“ ich jeden Konflikt
- ✓ Konfliktbearbeitung
- ✓ Was provoziert mich?
- ✓ Konflikte ansprechen
- ✓ Männer und Frauen im Konflikt
- ✓ Kommunikation im Konflikt
- ✓ Zehn Schritte auf dem Weg zur Versöhnung

Beginn	Sa 14.10.2017
Uhrzeit	09:00 - 16:30 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	39,90 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 14
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

# Kommunikation

## Kommunikation und Gesprächsführung (M050145)

Wochenendkurs

Leitung: **Holger Grossmann**

Zu den wichtigsten beruflichen Erfolgsfaktoren gehört die Fähigkeit, gezielt und wirkungsvoll zu kommunizieren. Nur so gelingt es, andere von seinen Ansichten zu überzeugen, in Konflikten zu vermitteln und sein Gegenüber wirklich zu verstehen. Ob ein Gespräch erfolgreich verläuft, ist oft von Kleinigkeiten abhängig. Die Gesprächspartner hören einander nicht richtig zu oder kommunizieren auf verschiedenen Ebenen. „Sie verstehen mich nicht richtig“, ist dann ein häufiger Vorwurf, den wir von unserem Gegenüber zu hören bekommen.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundmerkmale der Kommunikation kennen und können diese Erfahrung für den Alltag nutzen.

Sie erfahren, wie Sie Gespräche zielorientierter und klarer führen können, aber auch, wie Sie Gespräche wahrnehmen und interpretieren.

Inhalte:

- ✓ Grundlagen der Kommunikation
- ✓ Vier Seiten einer Nachricht
- ✓ Kommunikationstechniken: Aktives Zuhören und Ich-Botschaften
- ✓ Fragetechniken zur gezielten Erkennung des Gesprächsanliegens
- ✓ Reflexion des eigenen Kommunikationsstils
- ✓ Kritik konstruktiv äußern
- ✓ Gesprächsleitfaden für schwierige Gespräche
- ✓ Feedback-Regeln
- ✓ Do´s & Don´t s der Kommunikation

Methoden: Kurzreferat, moderierte Gruppendiskussion, Gruppenübungen, Fallstudien, Filmsequenzen

Beginn	Sa 21.10.2017
Uhrzeit	09:00 - 16:30 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	39,90 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 14
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

# Kommunikation

## Menschen fesseln durch Sprache und Stimme – Souveränität durch Rhetorik (10022-172)

Leitung: **Alexandra Schwarz**

Selbstbewusstes und sicheres Auftreten sind in jeder Rede- und Gesprächssituation entscheidend. Ihr wichtigstes Instrument ist Ihr sprachlicher und körpersprachlicher Ausdruck. In diesem Kurs lernen und üben Sie anhand einfacher und wirkungsvoller Methoden, wie Sie in Gesprächssituationen überzeugen können.

Sie werden sich ihrer Wirkung bewusst und vor allem sind Sie authentisch.

Bündeln Sie Aufmerksamkeit durch den Einsatz der Körpersprache - mit Übungen zu Mimik, Gestik, Distanz, Dynamik und Haltung.

Das Spiel mit der Sprache - die kreative Erweiterung ihres aktiven Wortschatzes.

Durch rhetorische Wirkungsmittel erhalten Sie Überzeugungskraft und Souveränität. Mit wichtigen wahrnehmbaren Kriterien entwickeln Sie eine Alltags-Strategie zur eigenen Schlagfertigkeit.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Beginn	Di 21.11. - 28.11.2017
Uhrzeit	19:00 - 21:00 Uhr
Dauer	2 Abende (5,33 UE)
Ort	Weberzunftthaus Wangen, Zunftthausgasse 11, 2. OG, Laube
Gebühr	25,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

## Kommunikation

### Keine Angst vor Konflikten (L5035-111)

Leitung: **Gunna Schiprowski**

Touristikfachwirtin, Business Coach, Trainerin

- ✓ Gründe für mögliche Konflikte in Teams, mit Vorgesetzten und Kollegen
- ✓ Muster erkennen und verändern
- ✓ Aktiv werden, gemeinsam handeln
- ✓ Konzepte und Lösungsmöglichkeiten entwickeln
- ✓ Kommunikation im Konfliktfall – sachlich und fair
- ✓ Umgang mit Emotionen
- ✓ Konfliktbewältigung als Stärkung für das Miteinander erleben

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte

Beginn	Mi 06.12.2017
Uhrzeit	09:00 - 16:30 Uhr (Pause 90 Min.)
Ort	VHS-Geschäftsstelle Weingarten Heinrich-Schatz-Straße 16, Raum 2
Gebühr	90,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 5, max. 12
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 53

## Soziale Kompetenz

### Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell GFK von Marshall Rosenberg (21 101) Teil 1

Leitung: **Monika Löhle**

„Wie sprechen Menschen? Aneinander vorbei!“, formulierte Kurt Tucholsky ironisch und traf damit den Kern vieler Missverständnisse. Meinungsverschiedenheiten entstehen dadurch, dass wir nicht verständlich ausgedrückt haben, wie wir uns fühlen, was wir brauchen und um was genau wir bitten.

Um Konflikte zu vermeiden, haben sich Kommunikationsmodelle als äußerst hilfreich erwiesen. Wir arbeiten schwerpunktmäßig mit dem Modell der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg. Es lässt sich rasch vermitteln, ist überzeugend und einleuchtend. Im steten Wechsel von Theorie und Praxis verbessern wir unsere Kommunikationskompetenz. Das GFK-Modell hat das Ziel, zu einer Grundhaltung zu werden. Wir lernen uns selbst und unsere Wirkung auf andere besser kennen, entwickeln eine einfühlsame Kommunikation, bei der die Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten von zentraler Bedeutung sind. Wir üben Fremd- und Selbstwahrnehmung, Gelassenheit und Präsenz, Humor und Spaß kommen nicht zu kurz.

Beginn	Sa 21.10.2017
Uhrzeit	09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Heilig Kreuz Ravensburg, Bischof-Ketteler-Straße 2
Gebühr	35,00 €
Verantwortlich	Verena Biggel
Anmeldung	Anmeldung erforderlich! siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf Seite 53

## Soziale Kompetenz

### Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell GFK von Marshall Rosenberg (25 113) Teil 2

Leitung: **Monika Löhle**

Wir arbeiten mit dem Sprachkonzept der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, dessen Herzstück die einfühlsame Verbindung zu sich selbst und anderen ist. Um das Konzept an praktischen Beispielen zu üben, nehmen wir auch die Situationsanalyse nach Schulz von Thun hinzu. Empathie-Fähigkeit ist eine wichtige Eigenschaft, die wir weiter entwickeln können. Sie hilft, den Anderen und uns selbst in einem neuen Licht zu sehen und Konflikten schon im Vorfeld das Wasser abzugraben. Falls wir schon in einem handfesten Konflikt stecken, erweitern wir unsere Optionen, diesen ohne weitere Blessuren zu beenden. Im Seminar vermehren wir im steten Wechsel von Theorie und Praxis unser Kommunikations-Vermögen, wir identifizieren versteckte destruktive Gesprächsbestandteile, eignen uns die Kunst der Beobachtung an, lernen, Gefühle und Bedürfnisse klar zu benennen und Bitten so zu formulieren, dass sich die Chancen auf Erfüllung signifikant erhöhen. Mit dieser Art der Kommunikation können wir unsere Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf nachhaltig verbessern und vertiefen.

Vorkenntnisse aus Teil 1 (Kursnr. 21 101) sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Beginn	Sa 25.11.2017
Uhrzeit	09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Bildungswerk Ravensburg, Allmandstraße 10 (barrierefrei)
Gebühr	35,00 €
Verantwortlich	Verena Biggel
Anmeldung	Anmeldung erforderlich! siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf Seite 53

## Soziale Kompetenz

### Übungsabende in Wertschätzender Kommunikation (15 112)

Leitung: **Monika Löhle**

Obwohl die 4-Schritte-Methode nach Rosenberg sehr einfach ist, entspricht sie nicht unserer gewohnten Sprechweise. Oft sind wir in unseren alltäglichen Verhaltensmustern gefangen. Wir brauchen Übung, um in Konfliktgesprächen gelassen zu bleiben und um die unerfüllten eigenen oder fremden Bedürfnisse zu entdecken und auszusprechen. Geübt wird mit den Anliegen, welche die Teilnehmer mitbringen. Möglicherweise möchten wir üben, wie wir unseren Ärger ausdrücken, wie wir delikate Probleme ansprechen oder ein Gespräch wertschätzend beenden können. Die wertschätzende Kommunikation kann uns unterstützen, einschränkende Denkmuster und Glaubenssätze zu entdecken und aufzulösen. Sollten keine aktuellen Anliegen vorliegen, werden von der Übungsleiterin vorbereitete Themen vertieft. Die Teilnehmer frischen ihre Grundkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation auf und vertiefen sie; sie bekommen Impulse und Anregungen, um schwierige Situationen besser zu meistern.

Beginn	Mi 15.11.2017, 29.11.2017, 13.12.2017
Uhrzeit	19:00 - 21:30 Uhr
Dauer	3 Abende
Ort	Bildungswerk Ravensburg, Allmandstraße 10 (barrierefrei)
Gebühr	30,00 €
Verantwortlich	Verena Biggel
Anmeldung	Anmeldung erforderlich! siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf Seite 53



## Soziale Kompetenz

### Die Kunst des Small Talks (Y20208)

Leitung: **Heidrun Edel**

„Worte können Mauern sein oder Fenster.“ (Marshall B. Rosenberg)  
Freundlich und offen auf Menschen zugehen können ist das Hauptziel dieses Seminars. Sie lernen, wie Sie mit Unbekannten beruflich und privat leicht und charmant ins Gespräch kommen: witzig, spontan und unterhaltsam, fantasievoll formulieren, sich in bestehende Gruppen hinein finden, interessante Gesprächs-impulse geben und mit gelungener Verabschiedung positiv in Erinnerung bleiben.

Beginn	Mo 04.12.2017
Uhrzeit	18:30 - 21:30 Uhr
Ort	VHS Bad Waldsee, Klosterhof 2, Eingang Archiv, Raum 4
Gebühr	18,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Bad Waldsee auf Seite 53

## Inklusion und Teilhabe

### Inklusion in Arbeit und Bildung aus Sicht eines Menschen mit Behinderung (Y10301)

Leitung: **Ilena Neumann / Elke Lang**

In Zusammenarbeit mit dem Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum (BBF) Bad Waldsee

Inklusion! Teilhabe! UN-Behindertenrechtskonvention! Begriffe, die immer wieder in den Medien zu hören und zu lesen sind. Doch was verbirgt sich dahinter? Das Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum (BBF) in Bad Waldsee ermöglicht Menschen mit unterschiedlicher Behinderung seit September 2015 diverse Möglichkeiten der Teilhabe an Arbeit und nachschulischer Bildung. Personen aus der Praxis erläutern die Begrifflichkeiten der UN-Behindertenrechtskonvention und stellen dar, wie diese im Alltag und in den Bereichen Arbeit und Bildung umgesetzt werden können. Möglichkeiten vielfältiger Arbeits- und Beschäftigungsangebote in Einrichtungen, personenorientierte Begleitung bei Tätigkeit in externen Unternehmen sowie berufliche als auch Freizeitliche Bildungsangebote werden erläutert.

Mit einer in den Vortrag integrierten Einrichtungsbesichtigung werden die Angebote des BBF vorgestellt und auch darüber hinausgehende Möglichkeiten der Arbeit und Bildung aufgezeigt. Erfahrungsberichte von Menschen mit Behinderung werden den Abend bereichern und als Grundlage für eine gemeinsame Diskussion dienen.

Beginn	Di 17.10.2017
Uhrzeit	19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Bildungs-, Begegnungs-, Förderzentrum Bad Waldsee Steinstraße 13
Gebühr	kostenlos
Anmeldung	keine

## Engagement

### Menschlichkeit am Zug (Y11100)

Die Bahnhoftsmission Aulendorf

Leitung: **Ulrich Köpfler**

Das Wort Bahnhoftsmission löst unterschiedliche Gedanken und Gefühle aus. Von Suppenküche bis „eine Art Zeugen Jehovas“ reichen die Vorstellungen, wenn Menschen von der Bahnhoftsmission hören. Von einem bewundernden „Das könnte ich nicht!“ bis zum abgrenzenden „Das brauche ich nicht!“ reichen die Reaktionen.

Seit vielen Jahrzehnten gibt es in der Nachbarstadt Aulendorf, an ihrem wichtigen Knotenbahnhof, eine Bahnhoftsmission. Einige Bad Waldseer nützen ihren Service. Viele kennen die Bahnhoftsmission aber noch nicht. Dabei hat die Bahnhoftsmission heute ein Leistungsspektrum, das allen Reisenden nützen kann, ganz nach ihrem Leitsatz: „Nächste Hilfe. Bahnhoftsmission“. Es geht oft um mehr, als um die konkrete Hilfe. Es geht darum, da zu sein, zuzuhören, jemandem mit Respekt und Anerkennung zu begegnen, für ein gutes Klima zu sorgen, sich für andere einzusetzen, Verantwortung für seine Mitmenschen zu übernehmen. Über die Aufgaben der Bahnhoftsmission und die Besonderheiten in Aulendorf und auch darüber, was Bad Waldsee davon hat, berichtet deren Leiter.

Beginn	Do 12.10.2017
Uhrzeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	VHS Bad Waldsee, Klosterhof 2, 1. OG, Raum 2
Gebühr	kostenlos
Anmeldung	keine

## Recht und Finanzen

### Das Nachbarrecht (Y10502)

Leitung: **Steffen Koch**

Themen, über die Sie im Nachbarrecht schon immer mehr wissen wollten, werden wir an diesem Abend genauer beleuchten.

Wir werden uns vor allem mit der Frage der Grenzabstände von Bäumen, Sträuchern, Zäunen, Komposthaufen u. a. beschäftigen und was bei Überhang von Bäumen und Sträuchern ins Nachbargrundstück zu beachten ist.

Beginn	Di 14.11.2017
Uhrzeit	18:30 - 21:00 Uhr
Ort	VHS Bad Waldsee, Klosterhof 2, 2. OG, Raum 3
Gebühr	10,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Bad Waldsee auf Seite 53

## Recht und Finanzen

### Das Arbeitsrecht (M010111)

Leitung: **Berthold Traub**

Dieses Seminar wendet sich sowohl an Arbeitnehmer/innen als auch an Arbeitgeber/innen. Zahlreiche weitere gesetzliche Bestimmungen wie auch eine immer mehr ins Detail gehende Rechtsprechung haben das Arbeitsrecht in den letzten Jahren geprägt.

Inhalte des Seminars sind insbesondere:

- ✓ Das Arbeitsverhältnis
- ✓ Vorvertragliche Pflichten
- ✓ Begründung des Arbeitsverhältnisses
- ✓ Grundriss der Rechte/Pflichten des Arbeitnehmers und der Rechte/Pflichten des Arbeitgebers
- ✓ Beendigung des Arbeitsverhältnisses
- ✓ Gründe für eine ordentliche fristgemäße Kündigung durch den Arbeitgeber
- ✓ fristlose Kündigung
- ✓ Kündigungsschutz
- ✓ Was ist bei einem Aufhebungsvertrag zu beachten?

Beginn	Di 21.11.2017
Uhrzeit	19:30 - 21:45 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	13,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 16
Anmeldung	Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten! siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

## Recht und Finanzen

### Das Erbrecht (M010112)

Leitung: **Berthold Traub**

Von der heutigen Zeit spricht man auch vom ‚Jahrzehnt der Erben‘. Riesige Vermögenswerte gehen im Wege der Erbfolge von einer Generation an die nächste.

Es gibt eine ganze Reihe von immer wieder vorkommenden Fragen:

- ✓ Besser zu Lebzeiten verschenken oder vererben?
- ✓ Was muss man tun, um ein formgültiges Testament zu schreiben?
- ✓ Sollte man sein Testament besser beim Notar ‚machen‘ oder zumindest öffentlich hinterlegen lassen?
- ✓ Welche Steuern fallen an?  
(Unterschiedliche Steuersätze, je nachdem, ob nahe Verwandtschaft oder nicht verwandte Personen). Durch die richtige Gestaltung des Vermögensüberganges kann viel Geld gespart werden  
(,Steuern kann man steuern‘ - Freibeträge ausnützen etc.).
- ✓ Können einzelne Pflichtteilsberechtigte ‚enterbt‘ werden und falls ja, was steht denen dann als ‚Pflichtteil‘ zu?
- ✓ Was können ‚enterbte‘ Pflichtteilsberechtigte tun, um wenigstens ihren Pflichtteil geltend zu machen?

Diese und einige weitere wichtige Fragen des Erbrechts sollen erörtert und geklärt werden.

Beginn	Mi 22.11.2017
Uhrzeit	19:30 - 21:45 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	13,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 16
Anmeldung	Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten! siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

**Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Vortrag

Leitung: **Monika Bettinger**

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein St. Martin im Kreis Ravensburg e. V.

Die rechtlichen Möglichkeiten - Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und die aktuelle Rechtsprechung dazu - sind Themen des Informations- und Gesprächsabends. Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Davor sind selbst junge Menschen nicht gefeit. Was viele nicht wissen: Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung in allen Lebensbereichen zu übernehmen. Es ist daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen, um im Wortsinn „selbstbewusst“ die eigene Zukunft zu gestalten.

Beginn	Di 14.11.2017
Uhrzeit	19:30 - 21:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Gebühr	5,00 € - Die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort. Bitte bringen Sie die Gebühr passend mit.
Anmeldung	keine

**Flyer gestalten mit freier Software (C50175)**Leitung: **Ralf Eisele**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Hilfe der freien und kostenlosen Desktop-Publishing (DTP) Software ‚Scribus‘ einen Flyer und eine Broschüre für Ihr Unternehmen oder Verein erstellt. Obwohl ‚Scribus‘ eine sogenannte OpenSource Software ist, befindet sich dieses Programm auf - beinahe - gleicher Augenhöhe wie QuarkXPress, Adobe InDesign und CorelDraw. Neben den rein technischen Aspekten gehen wir auch auf typographische und gestalterische Fragen ein. Vorkenntnisse in Windows und Bildbearbeitung sind erforderlich.  
Pause nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Beginn	Sa 25.11.2017
Uhrzeit	09:00 - 14:00 Uhr
Dauer	1 Tag (5,3 UE)
Ort	VHS Aulendorf, Hauptstraße 35, Computerraum
Gebühr	34,70 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Aulendorf auf Seite 53

## Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine (M050149)

Einsteigerseminar

Leitung: **Holger Hagenlocher**

Die Public Relations gewinnt für Vereine, Verbände, Organisationen, Bürgerinitiativen oder NGOs immer mehr an Bedeutung, unter anderem angesichts von Nachwuchssorgen, der gewerblichen Konkurrenz oder des Wettbewerbs um öffentliche Gelder. Die Kommunikation mit der Öffentlichkeit, den Bezugs- oder Zielgruppen wird deshalb immer wichtiger, wenn Vereine ihre Ziele erreichen und dem Verein langfristig seinen Platz in der öffentlichen Wahrnehmung sichern wollen.

Das Seminar soll den Vereinsvertretern Antworten auf die folgenden Fragen geben:

- ✓ Wie definiere ich meine Zielgruppen und über welche Kanäle erreiche ich sie?
- ✓ Wie kommt mein Verein in die Zeitung?
- ✓ Was tun, damit eine Pressemitteilung nicht im Mülleimer des Zeitungsredakteurs landet und wie formuliere ich einen Presstext, damit er abgedruckt wird?

Das Ziel der Veranstaltung ist, dass Vereine das Handwerkszeug und die Strategien kennen lernen, mit denen sich die Öffentlichkeit und die Vertreter der Medien wirksam erreichen lassen. Das Seminar beschäftigt sich zudem mit dem Aufbau von Pressemitteilungen und gibt einen Überblick über weitere Instrumente der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Dabei wird auch auf die wesentlichen Eigenarten des journalistischen Schreibens eingegangen. Die Gestaltung von Pressefotos und der Ablauf von Pressegesprächen werden genauso thematisiert wie die Auswahl der passenden Kanäle für die jeweilige Teilöffentlichkeit. Zudem werden die Möglichkeiten der Public Relations im Internet und den Sozialen Medien angesprochen. Herr Hagenlocher (Diplom-Ökonom) betreut als selbständiger PR-Berater seit vielen Jahren Institutionen, nationale und internationale Unternehmen sowie Vereine und Verbände. Davor war er bei verschiedenen Unternehmen im Bereich der Presse- und Öffentlichkeit sowie im Marketing angestellt. Daneben arbeitet er als freier Journalist, u.a. für den Südkurier, und betreibt im Internet die Informationsplattform PR für Vereine, <http://www.pr-fuer-vereine.de>.

## Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Beginn	Sa 25.11.2017
Uhrzeit	09:30 - 15:00 Uhr (Pause 12:00 - 12:30 Uhr)
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	54,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 15
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

## Stressprävention

### Life Kinetik - Training für Körper und Gehirn (C30210)

Leitung: **Ursula Eichert**

Life Kinetik begeistert durch das lustige und motivierende Training Groß und Klein. Es ist eine sehr amüsante und effektive Methode, Geist und Körper durch ungewohnte Bewegungsabläufe fit zu halten und die Lebensfreude zu steigern. Der Spaß steht bei uns stets im Vordergrund, nicht die Perfektion, ganz nach dem Motto: Versuch's, vielleicht klappt's! Das Entscheidende ist, sich immer wieder auf die neuen Herausforderungen einzulassen. Dabei entstehen, ganz automatisch, neue Vernetzungen im Gehirn. Life Kinetik erhöht die Aufnahmekapazität, verbessert die Konzentration, entspannt den Körper und sorgt dadurch für Stressreduzierung. Es bringt mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz, im Sport und im Privatleben. Da es sich um ein sanftes Bewegungsprogramm handelt, ist es auch für ältere Menschen ideal, um sich für den Alltag fit zu halten. Es ist keine Gebührenermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Turnschuhe

Beginn	Di, wöchentlich, 10.10. - 14.11.2017
Uhrzeit	20:00 - 21:00 Uhr
Dauer	6 Abende (8 UE)
Ort	VHS Aulendorf, Hauptstraße 35, Burgzimmer 1
Gebühr	72,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Aulendorf auf Seite 53

## Stressprävention

### Lebensfreude und Selbstvertrauen (Y10702)

Leitung: **Monika Löhle**

In diesem Seminar wollen wir Lebensfreude und Selbstvertrauen stärken. Oft sind es unbewusste innere Glaubenssätze, die uns an einer fröhlichen Grundstimmung hindern. Wir leiden unter Stress und Antriebslosigkeit, fühlen uns deprimiert, überfordert oder ausgebrannt. Es ist möglich, diesen inneren Wirbelsturm zu stoppen und ihn in eine positive Energie zu verwandeln. Dabei helfen uns bewährte Methoden. Wir entdecken unsere belastenden Glaubenssätze und ersetzen diese durch energiespendende Sätze und Aktionen. Wir suchen und schenken uns selbst Klarheit und Frieden. Am besten verändern wir unsere eingefahrenen Gedanken- und Verhaltensmuster durch eigenes Erleben. Deshalb folgt auf einen kurzen Theorie-Input unmittelbar die Selbsterfahrung. Alle abwechslungsreichen Aktionen sind zwanglos, freiwillig und aktivierend. Sie erleben erfrischende Erkenntnisse und als positiver Nebeneffekt vergeht der Tag wie im Flug.

Beginn	So 08.10.2017
Uhrzeit	09:30 - 16:30 Uhr
Ort	VHS Bad Waldsee, Klosterhof 2, 1. OG, Raum 1
Gebühr	39,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Bad Waldsee auf Seite 53

## Stressprävention

### Achtsamkeit – Stille – Meditation (30105)

Leitung: **Sabine Gumsheimer**

Achtsames Meditieren bedeutet, in das „JETZT“, in den Moment zu kommen und vollkommen bei sich selbst zu sein. In der inneren Stille kann die Aufmerksamkeit auf die Atmung, Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken gerichtet werden. Regelmäßiges Meditieren führt zu innerer Ruhe, Entspannung, Konzentration und Gelassenheit im Alltag.

Sie erhalten eine Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten des Meditierens:

- ✓ Sitzmeditation mit Atembeobachtung
- ✓ Gehmeditation
- ✓ Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen
- ✓ Aufmerksamkeit auf Gefühle und Gedanken
- ✓ Meditation als ganzheitliche Erfahrung
- ✓ Achtsamkeitsübungen.

Die Teilnehmer sollten bereit sein, in der Stille zu sitzen und offen für neue Erfahrungen zu sein. Teilnehmer/innen mit körperlichen oder psychischen Belastungen/Einschränkungen sollten vorher mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen, [www.sabine-gumsheimer.de](http://www.sabine-gumsheimer.de).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Gymnastikmatte, Decke, rutschfeste Socken, Schreibmaterial

Beginn	Mo, wöchentlich, 08.01. - 05.02.2018
Uhrzeit	19:30 - 21:00 Uhr
Dauer	5 Abende
Ort	Bad Wurzach, Riedsporthalle Schulzentrum 10, Gymnastikraum bei Halle 4
Gebühr	40,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 53

## Stressprävention

### Ruhe, Kraft und Energie durch Achtsamkeitstraining (172-30143)

Leitung: **Elfriede Jaschik**

Durch Achtsamkeit gelingt es uns, Kraft „aus der eigenen Mitte heraus“ zu schöpfen, den pausenlosen Monolog im Kopf für einen Moment auszuschalten, aufmerksam zu werden durch eine gezielte und wertfreie Konzentration auf den gegenwärtigen Moment, um die Anforderungen des Alltags gelassener und entspannter zu bewältigen. Wir gehen den Weg des achtsamen Erlebens und finden so zu uns selbst. Das Achtsamkeitstraining richtet sich an alle, die nach Möglichkeiten suchen, um im Alltag mit Belastungen besser umgehen zu lernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen

Beginn	Mi, wöchentlich, 04.10. - 25.10.2017
Uhrzeit	10:45 - 11:45 Uhr
Dauer	4 Vormittage
Ort	Georg-Schneider-Haus Leutkirch Bahnhofstraße 10, Eingang A, Raum 15
Gebühr	21,10 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 53

## Stressprävention

### Selbststärkung für Resilienz in Krisenzeiten (M010108)

Wochenendkurs

Leitung: **Elisbeth von Busch**

Unter „Resilienz“ ist so etwas wie „seelische Widerstandsfähigkeit“ zu verstehen. Viele Menschen empfinden, dass wir heute in einer Zeit der schnellen Veränderungen leben und mit sehr viel ungewohntem Neuen und mit Unsicherheiten und Risiken konfrontiert sind. Das kann uns stressen und ängstlich machen, aber auch Stärken in uns mobilisieren, die wir an uns (noch) nicht kennen und die uns näher zu unserem Wesenskern bringen.

Denk- und Gefühlsabläufe im Gehirn und ihre Auswirkungen auf Körper und Gesundheit werden erläutert. Bewegungs- und Atemübungen für die Stressentlastung im Alltag geben praktische Hilfen. Ein Visualisierungsprozess verankert neues Selbstbewusstsein.

Materialkosten: 1 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Beginn	Sa 18.11.2017
Uhrzeit	10:00 - 16:00 Uhr (Pause 12:30 - 13:30 Uhr)
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	42,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 10
Anmeldung	Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten! siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

## Stressprävention

### Stress...!? Wege aus dem Stress - Strategien der kleinen Schritte (M030107)

Wochenendkurs

Leitung: **Arno Linder**

Wer hat nicht schon das Gefühl gehabt, völlig im Stress zu sein - und das in letzter Zeit vielleicht sogar immer häufiger? Unsere Leistungsgesellschaft ist in allen Lebensbereichen eine ständige Einladung für „besser, schneller, mehr“. Je frühzeitiger Symptome von krankmachendem Stress erkannt werden, desto leichter ist es, Lebensgewohnheiten zu verändern.

Damit Sie vor diesem nicht kapitulieren, sondern vorbeugend oder im Fall der Fälle wieder das Gefühl erlangen, alles „im Griff“ zu haben, möchten wir Ihnen mit diesem Workshop einige Wege aufzeigen, wie Sie in Zukunft besser mit Stress umgehen bzw. diesen beherrschbar machen können.

Beginn	Sa 13.01.2018
Uhrzeit	09:00 - 17:00 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	40,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 12
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53



# Stressprävention

## Humor und Lachen

Vortrag

Leitung: **Monika Löhle**

Schon Aristoteles wusste, dass Lachen unsere Gesundheit stärkt. Es hat allerdings bis zum Jahr 1964 gedauert, bis die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, den Sprung in die Hochschulen geschafft hat. Nun ist es wissenschaftlich erwiesen, dass das Lachen eine Menge positiver Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Humor und Lachen sind wertvolle Ressourcen, die wir bereits heute Abend aktivieren wollen. Humorvolle Einlagen, ein Einblick in die Methode des Lachyogas, kleine Lachübungen, wissenschaftliche und biografische Erkenntnisse werden Ihnen zeigen, dass Humor und Lachen buchstäblich heilen und Leben retten kann. Vorbilder können uns motivieren, eingeschlafene Potenziale wieder aufzuwecken und in unser tägliches Leben zu integrieren. Lachen baut nachweislich Stresshormone ab, aktiviert das Immunsystem und beugt Burn-Out vor. Es fördert Kreativität und das soziale Miteinander. Lachen ist ein Geschenk, das wir in die Wiege gelegt bekommen haben. Kinder lachen oft, ohne dass es ihnen jemand beigebracht hat. Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen, inspirieren und motivieren, wieder mehr Lachen in Ihr Leben zu integrieren, denn Humor und Lachen sind Airbags für die Seele.

Beginn	Di 30.01.2018
Uhrzeit	19:30 - 21:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Gebühr	5,00 € - Die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort. Bitte bringen Sie die Gebühr passend mit.
Anmeldung	keine

# Stressprävention

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) (30218-172)

Leitung: **Elfriede Jaschik**

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Entspannungsmethode zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist besonders leicht zu erlernen und wirkt manchmal bereits nach der ersten Anwendung sehr positiv, da das Prinzip der PME sehr einfach ist. Einzelne Muskelpartien werden nacheinander kurz angespannt und wieder gelöst, was zu einem wohltuenden Körpergefühl und tiefer innerer Ruhe führt. Durch das bewusste „Halten und Loslassen“ gelangen wir zu mehr Achtsamkeit mit uns und unserer Umwelt. Die PME kann man fast überall einsetzen. Sei es vor dem Einschlafen, da sie sehr gut bei Schlafstörungen wirkt, vor oder während einer Besprechung, bei Prüfungsstress, in Angstsituationen, während der Arbeit, bei einer langen Autofahrt, u.v.m. Sie ist auch für diejenigen geeignet, die mit anderen Entspannungsmethoden bisher nicht so zurechtkamen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

Beginn	Di, wöchentlich, 07.11. - 28.11.2017
Uhrzeit	17:30 - 19:00 Uhr
Dauer	4 Abende (8 UE)
Ort	Weberzunftthaus Wangen, Zunftthausgasse 11 1. OG, Bohlenstube
Gebühr	33,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

## Stressprävention

### Resilienz – die Kraft der Stehaufmensen (L3012-011)

Leitung: **Sabine Gumsheimer**

In einer immer schneller und komplexer werdenden Welt, werden die Herausforderungen im beruflichen und privaten Umfeld täglich größer. Die eigene Lebensbalance zu finden und zu halten fällt vielen Menschen schwer.

Kraft, Ruhe und Klarheit für ein ausgeglichenes Leben lassen sich durch bewusstes Umgehen mit seinen eigenen Kompetenzen trainieren. Dazu gehören Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, innere Stabilität, Stressresistenz, Flexibilität, Freude an Neuem, Vertrauen in Wandel, klare Werte.

Zehn Schritte an vier Abenden führen Sie zu ihrer eigenen persönlichen Resilienz. Sind Sie neugierig auf sich selbst geworden? Dann freue ich mich auf Sie.

Bitte mitbringen: Decke, Schreibzeug, Block

Beginn	Do, wöchentlich, 11.01. - 01.02.2018
Uhrzeit	19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	VHS Weingarten, Abt-Hyller-Straße 19 Gebäude Bücherei, Raum 2
Gebühr	40,20 €
Teilnehmerzahl	mind. 7, max. 12
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 53

## Trauerbegleitung

### Ausbildungskurs Trauerbegleitung (13 101)

Leitung: **Albert Rau / Marie-Luise Hildebrand**

Trauernden Menschen zu begegnen und sie zu begleiten ist Herausforderung und Chance für die Arbeit in der Kirchengemeinde und im Dekanat. Hier bietet sich für ehrenamtliches Engagement eine wertvolle Aufgabe an, mitmenschlich, diakonisch und seelsorglich tätig zu werden. Der zweiteilige Kurs bietet die Möglichkeit, Grundwissen und praktische Fähigkeiten für die Trauerbegleitung zu erwerben. Er qualifiziert Ehrenamtliche, nach dem Modell von R. M. Smeding trauernde Menschen kompetent zu begleiten und bedarfs- und situationsgerechte Angebote für sie zu entwickeln und durchzuführen.

Kooperationspartner: Dekanat Allgäu-Oberschwaben, Institut für Fort- und Weiterbildung

Beginn	Fr/Sa 13./14.10. und 10./11.11.2017
Uhrzeit	15:00 - 17:00 Uhr
Dauer	4 Tage
Ort	Teil 1: Leutkirch, Haus Regina Pacis, Bischof-Sproll-Straße 9 Teil 2: Berg, Hofgut Aichach, Aichach 1
Gebühr	50,00 €
Verantwortlich	Siegfried Welz-Hildebrand
Anmeldung	Anmeldung erforderlich bis spätestens 01.10.2017 siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### Internet und E-Mail (Y50103)

Für Senioren

Leitung: **Tom Nagy**

Dieser Kurs begleitet Sie bei Ihren ersten Gehversuchen in die Welt des Internets. Auf verständliche Art erhalten Sie wichtige Informationen über die Internetnutzung und die Funktionsweise der elektronischen Post. In kleinen einfachen Schritten erlernen Sie die Bedienung der relevanten Programme. Alltägliche Dinge wie Suchen im Internet, Online-Shopping, Online-Banking, Schreiben und Empfangen von E-Mails werden erarbeitet.

Bitte mitbringen: Notebook/Tablet-PC (falls vorhanden)

Beginn	Mo, wöchentlich, 13.11. - 27.11.2017
Uhrzeit	09:00 - 12:00 Uhr
Dauer	3 Vormittage
Ort	VHS Bad Waldsee, Klosterhof 2, 1. OG, Raum 1
Gebühr	72,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Bad Waldsee auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### Persönliche Daten im Internet schützen (172-50122)

Leitung: **Eric Erdle**

Was das Internet über uns weiß.

Wie man das Internet bedient, wissen die Meisten. Interessant ist jedoch auch zu wissen, was hinter den Kulissen geschieht. Dieser Vortrag bringt Ihnen näher, wie unser Verhalten im Internet dokumentiert, analysiert und ausgewertet wird. Außerdem zeigt der Vortrag Gegenmaßnahmen auf, um seine eigene Identität zu schützen.

Beginn	Di 17.10.2017
Uhrzeit	18:00 - 21:00 Uhr
Ort	Georg-Schneider-Haus Leutkirch Bahnhofstraße 10, Eingang B, Raum 11
Gebühr	20,80 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### Tastaturschreiben für Erwachsene (172-50101)

Leitung: **Norbert Vonwald**

Sie arbeiten am PC und wollen schneller schreiben, mit allen 10 Fingern und nicht nach dem Adler- Such-System? Das Kurskonzept macht sich die Ergebnisse der Hirnforschung zu Nutze. Sie lernen mit einer ganzheitlichen Methode. Mit Visualisierungs-, Assoziations- und Mentaltechniken, mit denen beide Gehirnhälften multisensorisch angesprochen werden, erlernen Sie das Zehn-Finger-Tastaturschreiben in nur 6 Stunden. Sie erlernen das Tastenfeld in kürzester Zeit und erhöhen mit etwas Übung Ihre Schreibgeschwindigkeit rasch auf 80 und mehr Anschläge pro Minute.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC und Schreibprogramm

Beginn	Di, wöchentlich, 14.11. - 21.11.2017
Uhrzeit	18:00 - 21:45 Uhr
Dauer	2 Abende
Ort	Georg-Schneider-Haus Leutkirch Bahnhofstraße 10, Eingang B, Raum 11
Gebühr	42,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### PC-Einsteigerkurs - Windows 10 (172-50103)

Leitung: **Josef Weiß**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht oder nur sehr selten mit dem PC arbeiten und nun systematische Grundkenntnisse erwerben oder stabilisieren möchten.

Inhalte:

- ✓ Wie benutze ich den PC?
- ✓ Umgang mit Maus und Tastatur.
- ✓ Einführung in das Betriebssystem.
- ✓ Kurzeinführung in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel.
- ✓ Einblick in das Internet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Beginn	Mo, wöchentlich, 09.10. - 06.11.2017
Uhrzeit	19:00 - 22:00 Uhr
Dauer	5 Abende
Ort	Georg-Schneider-Haus Leutkirch Bahnhofstraße 10, Eingang B, Raum 11
Gebühr	96,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### PC für Anfänger (M050104)

Für Senioren

Leitung: **Peter Hagelstein**

In langsamen Schritten lernen Sie Bedienung von Tastatur, Maus, Monitor und USB-Speicherstick kennen. Es steht für jeden Teilnehmer ein Computer mit dem Betriebssystem Windows 10, sowie die Programme WORD 2010, EXCEL 2010, Internet, E-Mail etc. zur Verfügung, um entsprechende Übungstexte zu schreiben, zu speichern und zu drucken.

Bitte mitbringen: USB-Speicherstick

Beginn	Mi, wöchentlich, 08.11. - 13.12.2017
Uhrzeit	18:30 - 20:00 Uhr
Dauer	6 Abende
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	56,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 10
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### Fit am PC I - Das „besondere Seminar“ von A-Z (50132-172)

Leitung: **Petra Cillar**

A wie Ansporn und Z wie Zufriedenheit durch kombinierte Schulung und Sprechstunde beim Lernen zuhause durch Ihre Dozentin. Unterschiede zwischen den Geräten Laptop, Tablet und Smartphone. Umgang mit der Oberfläche von WINDOWS. Im Internet surfen, suchen und drucken. Texte schreiben und dabei die Tastatur kennenlernen. Voraussetzung beim Speichern - Ablage in die Standardordner.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein Fachbuch kann erworben werden.

Beginn	Fr, wöchentlich, 06.10. - 27.10.2017 (außer 20.10.2017)
Uhrzeit	08:45 - 11:45 Uhr
Dauer	3 Vormittage (12 UE)
Ort	Mohrhaus Wangen, Herrenstraße 17 (Eingang Schmiedstraße) 1. OG, Seminarraum
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### Fit am PC II - Das „besondere Seminar“ von A-Z (50134-172)

Fortsetzung von Kurs 50132-172

Leitung: **Petra Cillar**

Mit verschiedenen Datenträgern umgehen. Mit eigener Mailadresse mailen und Anhang mitschicken. Fotos von der Kamera/Smartphone oder USB-Stick auf den PC laden, speichern und wiederfinden. Tipps zum schnelleren Arbeiten in den Office- Programmen WORD und EXCEL.  
Auf Fragen der Teilnehmer wird eingegangen.

Auch für Wiedereinsteiger in den Beruf oder Umsteiger geeignet.  
Ein Fachbuch kann erworben werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Kamera mit Verbindungskabel zum PC

Beginn	Fr, wöchentlich, 10.11. - 24.11.2017
Uhrzeit	08:45 - 11:45 Uhr
Dauer	3 Vormittage (12 UE)
Ort	Mohrhaus Wangen, Herrenstraße 17 (Eingang Schmiedstraße) 1. OG, Seminarraum
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

# Personal Computer

## PC-Einstieg

### Fit am PC III - Aufbaukurs - Das „besondere Seminar“ von A-Z (50136-172)

Fortsetzung von Kurs 50134-172

Leitung: **Petra Cillar**

A wie Anspruch und Z wie Ziel! Erreichen Sie Ihr anspruchsvolles Ziel durch kombinierte Schulung und Sprechstunde durch die Dozentin beim Lernen zuhause.  
Es werden Ihre im Basiskurs erworbenen Kenntnisse vertieft und erweitert. Wie erstelle ich eine PDF? Was ist ein Screenshot oder wozu brauche ich Snipping Tool? Wie richte ich mir ein Mailprogramm ein, damit ich keine Werbung mehr bekomme? Was tun, wenn es Probleme mit dem Mailanhang gibt? Anspruchsvolle Aufgaben in WORD und in EXCEL umsetzen. Im Internet sicher surfen, Schutz vor Viren, worauf muss ich achten? Eine tolle Internetseite weiterschicken oder als Lesezeichen festlegen. Übersicht behalten mit der Datei- und Ordnerverwaltung.  
Auf die Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Kamera mit Verbindungskabel zum PC

Beginn	Fr/Mo, wöchentlich, 12.01. - 22.01.2018
Uhrzeit	08:45 - 11:45 Uhr
Dauer	4 Vormittage (16 UE)
Ort	Mohrhaus Wangen, Herrenstraße 17 (Eingang Schmiedstraße) 1. OG, Seminarraum
Gebühr	107,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

# Personal Computer

## Word - Textverarbeitung

### Umfangreiche Dokumente erstellen mit Word (172-50110)

Leitung: **Cornelia Weibert**

Dieser Kurs vermittelt weiterführende Kenntnisse zur individuellen Gestaltung von umfangreichen Berichten, Referaten, Facharbeiten oder ähnliches mit dem Textverarbeitungsprogramm WORD.

Kursinhalt:

- ✓ Individuelle Gestaltung von Texten mit Formatvorlagen
- ✓ Inhaltsverzeichnis erstellen
- ✓ Abbildungs- und Tabellenverzeichnis einfügen
- ✓ Abkürzungsverzeichnis erstellen
- ✓ Arbeiten mit Quellen- und Literaturverzeichnis
- ✓ Fußnoten einfügen
- ✓ Individuelle Gestaltung von Kopf- und Fußzeilen (römische und arabische Seitenzahlen, Überschriften, Seitenausrichtung, etc.)
- ✓ 2- und 3-spaltige Seitenformatierung
- ✓ Einfügen und Verknüpfen von Objekten

Ziel: Am Ende dieses Kurses eine professionelle Dokumentation zu gestalten.

Zielgruppe: Schüler, Studierende, Berufe mit umfangreicher Berichtserstellung

Grundkenntnisse in WORD sind Voraussetzung.

Medien: Teilnehmerunterlage von Herdt, 15,20 €

Beginn	Sa 18.11.2017
Uhrzeit	09:00 - 13:00 Uhr
Ort	Georg-Schneider-Haus Leutkirch Bahnhofstraße 10, Eingang B, Raum 11
Gebühr	25,50 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 53

# Personal Computer

## Word - Textverarbeitung

### Textverarbeitung in WORD 2010 (M050113)

Grundkurs, Wochenendkurs

Leitung: **Sabine Rodewald**

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows oder Schnupperkurs Textverarbeitung sowie Tastaturkenntnisse.

Inhalte:

- ✓ Einführung in die Word-Oberfläche
- ✓ Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Texten
- ✓ Markierfunktionen
- ✓ Kopieren, Ausschneiden, Einfügen
- ✓ Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- ✓ Nummerierung und Aufzählung
- ✓ Rahmen und Schattierung
- ✓ Tabulatoren
- ✓ Silbentrennung, Rechtschreibprüfung, Thesaurus, Autokorrektur
- ✓ Druckfunktion
- ✓ Dokumente verwalten

Ein eigener Laptop (Windows) mit entsprechendem Office Programm kann mitgebracht werden.

Beginn	Fr - So, 10.11. - 12.11.2017
Uhrzeit	Fr 17:30 - 20:30 Uhr Sa 09:00 - 16:00 Uhr So 09:00 - 12:00 Uhr
Dauer	3 Tage
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	77,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 10
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

# Personal Computer

## Excel - Tabellenkalkulation

### Excel – Grundlagen (50114-172)

Leitung: **Ruth Baranowski**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Kenntnisse in der Tabellenkalkulation mit Excel erwerben wollen. Im Kurs erlernen Sie den Aufbau und die Wirkungsweise von Excel; die Benutzeroberfläche einzurichten; Tabelleninhalte einzugeben, zu berechnen und zu formatieren; Zellinhalte zu verschieben und zu kopieren; Daten zu sortieren und zu filtern; relative, absolute und gemischte Zellbezüge zu verwenden; mit einfachen Formeln und Funktionen zu arbeiten und die Ergebnisse optisch aufzubereiten.

Beginn	Mo 27.11., Mi 29.11. und Mo 04.12.2017
Uhrzeit	18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	3 Abende (12 UE)
Ort	Mohrhaus Wangen, Herrenstraße 17 (Eingang Schmiedstraße) 1. OG, Seminarraum
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

# Personal Computer

## Excel - Tabellenkalkulation

### Excel – Aufbaukurs (50118-172)

Leitung: **Ruth Baranowski**

Dieser Kurs schließt inhaltlich an den Excel-Grundlagenkurs an.  
Inhalt des Kurses: Tabellen und Arbeitsmappen bearbeiten und verknüpfen; Arbeiten mit komplexen Formeln und Funktionen, wie z. B. WENN und SVERWEIS; Kopf- und Fußzeilen verwenden; benutzerdefinierte Zahlenformate erstellen; Schnellformatvorlagen; Ausfüllfunktion nutzen; Arbeitsblätter und Zellen schützen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen; Datenaustausch Excel-Word.

Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Beginn	Mi 06.12., Mo 11.12. und Mi 13.12.2017
Uhrzeit	18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	3 Abende (12 UE)
Ort	Mohrhaus Wangen, Herrenstraße 17 (Eingang Schmiedstraße) 1. OG, Seminarraum
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53



# Personal Computer

## PowerPoint-Präsentation

### POWERPOINT - Schnell und einfach Präsentationen erstellen (M050119)

Wochenendkurs

Leitung: **Marc-Andre Fröschl**

Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich in Powerpoint zurechtzufinden und schnell eigene Präsentationen zu erstellen.

Hauptbestandteile des Kurses:

- ✓ Aufbau einer Präsentation
- ✓ Einstieg in das Programm Powerpoint
- ✓ Arbeiten mit Präsentationsvorlagen
- ✓ Einfügen von Grafiken, Tabellen usw.
- ✓ Animationen und Folienübergänge
- ✓ Arbeiten mit Folienmaster
- ✓ Pyramidaler Aufbau von Präsentationen

Als Voraussetzung ist der Umgang mit Windows empfehlenswert.

Ein eigener Laptop (Windows) mit entsprechendem Office Programm kann mitgebracht werden.

Materialkosten: ca. 5 € (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Beginn	Sa 13.01.2018
Uhrzeit	13:00 - 18:00 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	32,50 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 10
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

# Personal Computer

## PowerPoint-Präsentation

### PowerPoint für Fortgeschrittene (M050120)

Wochenendkurs

Leitung: **Marc-Andre Fröschl**

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen die sich bereits in den Grundlagen des Programms PowerPoint auskennen und Ihr Wissen vertiefen wollen.

In diesem Kurs lernen Sie mehr über den Einsatz von erweiterten PowerPoint-Tools. Sie erlernen das strukturierte Vorgehen bei der Erstellung von Präsentationen, den Umgang mit Multimedia-Inhalten, das schnelle Anpassen von Inhalten für verschiedene Zielgruppen und vieles mehr.

Inhalte:

- ✓ Arbeiten mit Musik
- ✓ Arbeiten mit Filmen
- ✓ Erstellen einer Diashow
- ✓ Storyboard als Strukturierungshilfe
- ✓ Übertragen des Storyboard in die Präsentationsstruktur

Materialkosten: ca. 5 € (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Beginn	Fr 26.01.2018
Uhrzeit	17:00 - 20:00 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	19,50 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 10
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

## PowerPoint-Präsentation

### Präsentation mit PowerPoint – professionell und wirkungsvoll (50152-172)

Leitung: **Petra Cillar**

Sie wollen bestimmte Informationen in Form von Zahlenmaterial, Grafiken und Text optimal in Form einer Bildschirmpräsentation vermitteln? Es wird die Vielfältigkeit der Animation von Text und Grafik, Einblendzeiten und Folienübergänge erlernt. Weitere Themen sind Folien erstellen und gestalten, Autoformen und Text-Hilfsmittel, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, ClipArts, Diagrammen und Fotoalben, Präsentationslayout einrichten, Einstellungen für Bildschirmpräsentationen, Kopf- und Fußzeilengestaltung, Druckvorbereitung.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Beginn	Di 28.11. und 12.12.2017
Uhrzeit	18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	2 Abende (8 UE)
Ort	Mohrhaus Wangen, Herrenstraße 17 (Eingang Schmiedstraße) 1. OG, Seminarraum
Gebühr	53,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

## Office Einstieg

### Office Workshop – Grundkurs (M050109)

Wochenendkurs

Leitung: **Anja Vogel**

Einführung in die Grundlagen der Programme des Microsoft Office Pakets: Word, Excel und PowerPoint.

Teilnahmevoraussetzung sind Grundkenntnisse in der Bedienung des PC.

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und mit Windows und möchten Microsoft Office-Kenntnisse erwerben. In diesem Kurs lernen Sie, mit den Office-Produkten Word, Excel und PowerPoint effektiv zu arbeiten. Typische Aufgaben wie z.B. Dokumente zu erstellen, zu organisieren und zu verwalten.

Inhalte:

- ✓ Arbeiten mit Menübändern
- ✓ PC-Management
- ✓ Ordnung und Ablage im PC
- ✓ Formatierungen
- ✓ Tabellen mit Word und Excel erstellen, gestalten und exportieren
- ✓ Einbinden von Excel-Tabellen in Word-Dokumente
- ✓ Erstellen von einfachen Diagrammen mit Excel
- ✓ Einbinden von Diagrammen und Grafiken in Word-Dokumente
- ✓ Erstellen von PDF-Dateien
- ✓ Erstellen einer kleinen Präsentation in PowerPoint

Gearbeitet wird mit den Programmen von Office 2010.

Materialkosten: ca. 5 € (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Beginn	Fr/Sa 13./14.10.2017
Uhrzeit	Fr 17:00 - 21:30 Uhr, Sa 09:00 - 16:30 Uhr
Dauer	2 Tage
Ort	VHS-Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstraße 33
Gebühr	74,50 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 10
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 53

## Outlook - Organisationsmanagement

### OUTLOOK im Beruf – Alles im Griff mit dem Organisationsmanager (50148-172)

Leitung: **Petra Cillar**

Mit Outlook haben Sie alles im Griff: Nie mehr wichtige Termine oder Aufgaben vergessen; Mails erstellen, gestalten, automatische Grußformel, Anlage mit-schicken, abspeichern; Ordnung durch eigene Ordner; automatische Ablage durch Eingangsassistent; bei Abwesenheit eine automatische Mail an den Absender; Besprechungen mit mehreren Personen planen und diese einladen; den Kalender des Chefs zusätzlich verwalten; Verteiler, Adressliste, Telefonliste oder Geburtstagsliste erstellen und benutzen.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Beginn	Di, wöchentlich, 07.11. - 21.11.2017
Uhrzeit	18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	3 Abende (12 UE)
Ort	Mohrhaus Wangen, Herrenstraße 17 (Eingang Schmiedstraße) 1. OG, Seminarraum
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf Seite 53

### Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. (keb)

Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/36161-30, Fax: 0751/36161-50  
Mail: info@keb-rv.de, www.keb-rv.de

### Volkshochschule Oberschwaben im Zweckverband Altshausen - Aulendorf - Bad Buchau - Bad Saulgau - Bad Schussenried

Geschäftsstelle Aulendorf, Rathaus/Schloss,  
Hauptstraße 35, 88326 Aulendorf  
Telefon: 07525/923934-0, Fax.: 07525/92393490  
Mail: info@vhs-aulendorf.de, www.vhs-aulendorf.de

### Volkshochschule Bad Waldsee

Klosterhof 2, 88339 Bad Waldsee  
Telefon: 07524/49941, Fax: 07524/912587  
Mail: info@vhs-badwaldsee.de, www.vhs-badwaldsee.de

### Volkshochschule Bad Wurzach

Marktstraße 16, 88410 Bad Wurzach (Rathaus, 1. OG, Zimmer 103)  
Telefon: 07564/302-110, Fax: 07564/02-3110  
E-Mail: info@vhs-bad-wurzach.de, www.vhs-bad-wurzach.de

### Volkshochschule Leutkirch i. A.

Marktstraße 32, 88299 Leutkirch  
Telefon: 07561/87187, Fax: 07561/87188  
Mail: vhs@leutkirch.de, www.vhs-leutkirch.de

### Volkshochschule Ravensburg

Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/36199-111216, Fax: 0751/36199-21  
Mail: info@vhs-rv.de, www.vhs-rv.de

### Volkshochschule Wangen i. A.

Marktplatz 11, 88239 Wangen im Allgäu  
Telefon: 07522/74-242, Fax: 07522/74-243  
Mail: vhs@wangen.de, www.vhs-wangen.de

### Volkshochschule Weingarten

Heinrich-Schatz-Straße 16, 88250 Weingarten  
Telefon: 0751/560353-0, Fax: 0751/560354-0  
Mail: vhs@weingarten-online.de, www.vhs-weingarten.de



# Impressum

Herausgeber:

Landratsamt Ravensburg  
Dezernat für Arbeit und Soziales  
Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement  
Postfach 1940  
88189 Ravensburg  
Telefon: 0751/85-3119

Auflage: 1.200 Stück  
Stand: August 2017