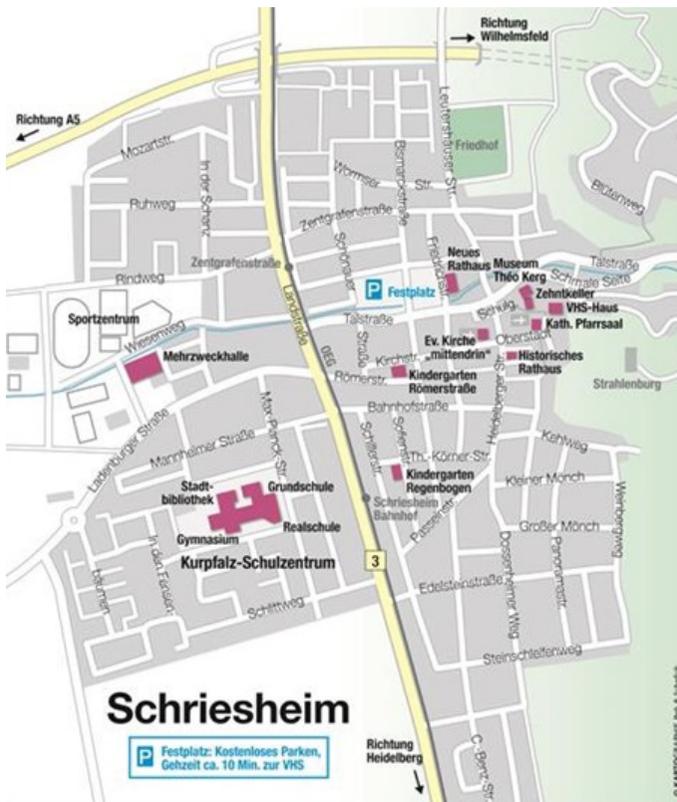


## Region „Unterer Neckar“



### Geschäftsstelle und Veranstaltungsort:

Volkshochschule  
Schriesheim/Wilhelmsfeld  
Schulgasse 1c  
69198 Schriesheim  
Tel.: 06203 6926-99  
info@vhs-schriesheim.de  
www.vhs-schriesheim.de

### Öffnungszeiten:

Montags, dienstags,  
donnerstags und freitags  
10:00-12:00 Uhr und mitt-  
wochs 17:30-18:30 Uhr



**Für Kursleitende aus  
allen Fachbereichen**

**Samstag, 8. Februar 2020  
in Schriesheim**

**Gefördert durch die Volkshochschulen der Region „Unterer Neckar“  
und den Volkshochschulverband Baden-Württemberg**

### Bitte melden Sie sich bis 20.01.20 an und sichern sich Ihren Platz!

Die Tagesgebühr beträgt € 25,- inkl. Mittagessen — ganz gleich an wie vielen Vorträgen und Workshops Sie teilnehmen — und wird am 07.02.20 von Ihrem untenstehenden Konto abgebucht.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

Telefon, E-Mail-Adresse

IBAN, Kontoinhaber/in (sofern abweichend)

Datum/Unterschrift

**Ich möchte mich für folgende  
Workshops und Vorträge am  
08.02.20 anmelden:**

- Auftaktvortrag
- A1  A2  A3  A4
- B1  B2  B3  B4
- C1  C2  C3  C4
- D1  D2  D3  D4
- Abschlussvortrag

## Liebe vhs-Kursleitende, Dozenten und Referenten,

im Folgenden finden Sie das Programm für unseren Fortbildungstag am 08.02.2020: ein bunter Mix an Vorträgen und Workshops mit Impulsen für die eigene Lehrtätigkeit. Kommen Sie zum Auftanken, um Ihre Kompetenzen zu aktualisieren, Ideen zu sammeln und auch um von anderen Fachbereichen zu profitieren. Der konstruktive Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und die einmalige Gelegenheit zum Netzwerken runden diesen spannenden Tag ab. Wir freuen uns auf Sie!

**9:00 Uhr** **Begrüßung bei einer Tasse Kaffee** (Sonja Althoff, Volkshochschule Schriesheim)  
**9:15 Uhr** **Good morning from Africa: Power & Energie zum Start in den Tag** (Julie Ntsama)  
Kommen Sie an, werden Sie wach und öffnen Sie Körper und Geist für diesen Tag!

### Workshops A: 10:00-11:30 Uhr

#### A1 Basis-Kurs Erste Hilfe

(Lalie Dörflinger)

Der Albtraum: Was tun, wenn im Kurs plötzlich jemand ohnmächtig wird? Wir üben Herz-Lungen-Wiederbelebung, den Einsatz eines Defibrillators, Stabile Seitenlage, Vitale Notfälle, Notruf — und beantworten selbstverständlich alle Ihre Fragen!

#### A2 Stimm- und Präsenztraining

(Suanne Messer)

Mit vielseitigen, auch theaterpraktischen Übungen für Körper und Haltung, schulen wir unsere Aufmerksamkeit und Präsenz. Auf dieser Grundlage erproben wir Möglichkeiten, Stimme und Körpersprache in unterschiedlichen Kommunikationssituationen bewusster und zielgerichteter einzusetzen.

#### A3 Achtsam Ankommen – Loslassen

(Kyra Schweickhardt)

Wir üben mit verschiedenen Methoden aus dem Bereich der Achtsamkeit und Wahrnehmung. Im direkten Erfahren erleben wir, welche Unterstützung uns die einzelnen Methoden geben bei sich selbst anzukommen.

#### A4 Rückenwind für Ihr Selbstmarketing

Arbeiten Sie Ihre Stärken heraus und sorgen Sie so für einen sympathischen, authentischen und zielorientierten Auftritt!

### Workshops B: 11:45-12:30 Uhr

#### B1 Gesunde Ernährung— auch in stressigen Zeiten

(Alexandra Scheid)

Je weniger Zeit wir haben, desto ungesünder wird unsere Ernährung ... aber das muss nicht so sein! Tipps & Tricks von der Expertin

#### B2 BIKO-Dance

(Julie Ntsama)

BIKO verbindet Tradition und Moderne um mit dem ganzen Körper zu tanzen. Alle Muskeln werden beansprucht, Emotionen freigesetzt, gleichzeitig erholt sich der Körper, tankt Kraft und Energie und baut Stress und Anspannung ab.

#### B3 Gedächtnistraining

Alles, was Sie sich zum Thema „Merken“ merken müssen — lassen Sie sich faszinieren von der Vielfalt der Übungen und den Fähigkeiten Ihres Gehirns!

#### B4 Mit dem Rücken entzücken

(Julie Schöpfel)

Theorie und Praxis um rückenschonende Bewegungsabläufe einzuüben, die Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule gezielt zu kräftigen und Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, zu dehnen.

### 12:30-13:30 Uhr: Mittagspause

Zeit für einen Lunch, für Gespräche und Austausch, Erholung und Kraft schöpfen

### Workshops C: 13:30-15:00 Uhr

#### C1 Basis Beckenboden

(Julie Schöpfel)

Der Beckenboden ist das Fundament unseres Körpers — je mehr wir ihn stärken, desto mehr Lebensqualität gewinnen wir für unseren Job und im Alltag

#### C2 PowerPoint Crashkurs

(Marco Fuchs)

Ruckzuck zur coolen Präsentation für Ihre Kurse und gleichzeitig fertige Unterlagen für Ihre Teilnehmer!

#### C3 Burnoutprävention

Wie Sie brennen ohne auszubrennen!

#### C4 Gruppen—Dynamik oder Dynamit?

(Nina Reidel)

Vom guten Anfang bis zum Abschluss — wie gestalte ich die unterschiedlichen Phasen des Kurses, damit die Gruppe gut mit- und voneinander lernt?

**16:45 Uhr**  
**-17:30 Uhr**

#### Die Welt 4.0: Wie sich Lern- und Lehrverhalten verändern werden

(Marco Fuchs)

Die Welt hat sich selten so rasant verändert wie im Zuge der Digitalisierung — doch was genau kommt da alles auf uns zu, worauf müssen sich Dozenten und Teilnehmer einstellen? Kommen Sie mit auf die spannende Reise in eine nicht allzu ferne Zukunft!

### Workshops D: 15:15-16:30 Uhr

#### D1 Faszientraining

(Julie Schöpfel)

Faszien spielen für die Gesundheit eine immens wichtige Rolle. Schwerpunkte sind Stabilisation, Körperwahrnehmung, Körperhaltung und vor allem Fertigkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit.

#### D2 Apps im Kurs

(Marco Fuchs)

Welche Apps kann ich als Dozent, aber auch meine Teilnehmer (nicht nur) im Kurs einsetzen?

#### D3 Stress lass' nach!

(Nina Reidel)

Wie Sie durch kognitive Stressbewältigung Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken

#### D4 Der passende Text

(Sonja Althoff)

Kurz soll er sein und doch genau treffen, was Sie in Ihrem Kurs vermitteln wollen: einfache Methoden und praktische Übungen für werbewirksame Texte, die zudem einfach Spaß machen.