



Volkshochschule  
Unteres Remstal

Waiblingen | Fellbach | Weinstadt | Kernen | Korb



# Kurse und Weiterbildungsangebote für Engagierte

September 2019 bis Februar 2020



## Örtliche Fachstellen für Bürgerengagement:

- Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement Fellbach:  
Birgit Held • 0711 5851-513
- Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement Waiblingen:  
Anja Feyhl • 07151 5001-23 21
- Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement Weinstadt:  
David Protz • 07151 693-286
- Bürgernetz Kernen:  
Steffen Wilhelm • 07151 940-31 02
- Auskunft zur Selbsthilfe:  
Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis im Landratsamt • 07151 501-16 83 oder -16 02

## Inhalt

<b>Ehrenamt</b>	Fachtag Ehrenamt: „Digital? Kann mich mal!“ .....	4
	Zamma Inklusionsbegleiter .....	4
<b>Politik – Wirtschaft – Zeitgeschehen</b>	Armut in Deutschland – auch in Waiblingen? .....	5
	Datenschutz für Vereine – Wie umgehen mit der DSGVO Ein Workshop für Vereine und im Ehrenamt Tätige .....	5
	Reparatur Café: Wegwerfen? Denkste! .....	6
	Wige: Wohnen individuell und gemeinschaftlich Ein Mehrgenerationenhaus stellt sich vor .....	6
<b>Erziehung in der Familie</b>	Tatort Internet: Gefahren in der digitalen Welt .....	6
<b>Selbstverteidigung, Selbstbehauptung</b>	Wehr dich selbstbewusst! Selbstverteidigungs-Schnupperkurs für Frauen .....	7
	Sicherer im Alltag: Gewaltprävention und Selbstverteidigung .....	7
	Selbstverteidigung mit Krav Maga® .....	7
<b>Entspannungs- Methoden, Stressbewältigung</b>	Waldbaden After Work .....	8
	Ein Tag für mich! Stressmanagement und Entspannung .....	8
	Work-Life-Balance: Ihr Leben im Gleichgewicht .....	8
	Resilienz. Was ist das? – und (wie) kann ich sie fördern? .....	8
<b>Fremdsprachen</b>	Arabisch Zielniveau A1 Kurzkurs zum Kennenlernen .....	9
	Arabisch Zielniveau A1 .....	9
	Persisch (Farsi) Zielniveau A1 .....	9
<b>EDV und Internet</b>	Gekonnter Umgang mit Windows 10 .....	10
	Recherchieren statt googeln .....	10
	Meine Firma, mein Verein in Facebook .....	10
	Digitale Methodenkompetenz .....	11
<b>Webseitengestaltung</b>	Die eigene Website erstellen mit Joomla! (1) .....	11
	Die eigene Website erstellen mit Joomla! (2) .....	11
	Jimdo: moderne Webauftritte mit dem Webbakasten .....	12
	WordPress: Blog und CMS .....	12
	Bildbearbeitung, Grafik und Text mit Adobe Photoshop, Illustrator und InDesign CS6 .....	13
<b>Coaching und Beratungskompetenz</b>	Coaching mit System und Gestalt Weiterbildung zum Coach nach den Standards der DGfC .....	13
<b>Kompetenz in Beruf und Ehrenamt</b>	Workshops und Sitzungen professionell gestalten .....	14
	Besprechungen effizient und zielgerichtet führen .....	14
	Erfolgreich verhandeln .....	14
	Am Flipchart visualisieren und präsentieren .....	15
	Erfolgreich selbständig mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit und PR .....	15
	Sprechen vor der Gruppe: gelassen bleiben und überzeugen .....	15

## Fachtag Ehrenamt: „Digital? Kann mich mal!“

Sie können „Digitalisierung“ nicht mehr hören? Ich auch nicht mehr. Daher lassen Sie uns entdecken, was es wirklich Spannendes am digitalen Brimborium gibt. Wie und wo kann ich mich digital ehrenamtlich engagieren? Welche Apps und Online Tools erleichtern mir die Arbeit? Kennen Sie Tinder (Kennenlern-App) fürs Ehrenamt? Wie spricht man in der Vereinsarbeit noch junge Leute an? Wie kann ich digital fürs Ehrenamt in meiner Organisation werben? Wie kann ich die Ehrenamtlichen in meiner Organisation digital vernetzen? Die DSGVO steckt Ihnen noch in den Knochen und Sie haben immer noch Fragen dazu? Ich zeige Fallstricke auf, aber auch wie Sie Spaß haben könnten im digitalen Dschungel und wie Sie z. B. ein YouTube Video im Handumdrehen filmen.

Nur für Neugierige! Alexander Ries ist digitaler Berater und Fachbereichsleiter an der vhs Tübingen.

### ● 19H10000

Samstag, 28.09.2019, 10.00–16.00 Uhr  
**Fellbach**, Eisenbahnstr. 23 vhs,  
Auberlen-Realschule, R. 01,  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

**Fast jeder zweite  
Bürger in Baden-Württemberg  
setzt sich freiwillig und  
unentgeltlich für andere  
Menschen ein!  
Damit liegt unser Bundesland  
deutschlandweit an  
der Spitze.**

## Zamma Inklusionsbegleiter

Marina Cillessen

Inklusion heißt dazugehören. Das gelingt, wenn jeder – egal ob mit oder ohne Behinderung – dabei sein kann. Inklusion braucht Menschen, die aktiv mitmachen. Im Qualifizierungskurs bekommen wir Hintergrundwissen, machen Selbsterfahrungen und erarbeiten konkrete Umsetzungsmöglichkeiten. Als Inklusionsbegleiter unterstützen Sie die Teilhabe von Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft. Beispielsweise ganz praktisch durch Begleitung/Angebote in der Freizeit oder durch Unterstützung in Ihrem Verein/Initiative.

Knüpfen sie ans „Zamma“- Netzwerk an.

Zentrale Ansprechpartnerin / Anmeldung:  
Marina Cillessen, Diakonie Stetten  
Tel.: 0152 5790 4819,  
Mail: marina.cillessen@diakonie-stetten.de  
Weitere Infos:  
www.zamma-die-inklusionsbegleiter.de

### ● 19H10005

Freitag, 20.09., 18.10., 15.11. jeweils von  
18.30–21.30 Uhr und Samstag, 21.09.,  
19.10., 16.11. jeweils von 09.30–16 Uhr,  
6-mal  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs,  
R. 2.5, gebührenfrei

„Zamma“- Netzwerk bestehend  
aus Diakonie Stetten e.V.,  
Kreisjugendring Rems-Murr,  
vhs Unteres Remstal,  
Städte: Fellbach Waiblingen,  
Weinstadt, Bürgernetz  
Kernen, AWO Fellbach,  
CVJM Fellbach.

## Armut in Deutschland – auch in Waiblingen?

Fakten, Erfahrungen, Austausch

Thomas Stürmer

Armut ist nicht nur ein gesellschaftliches Phänomen, das sich aus Statistiken ablesen lässt – Armut ist Erfahrung, Emotion, Leben. Anlässlich des 15-jährigen Bestehens der Tafel Waiblingen soll das Thema „Armut“ aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Herr Thomas Stürmer vom Diakonischen Werk Württemberg, der selbst einige Zeit in Waiblingen beratend tätig war, wird mit Zahlen und Fakten in das Thema einführen. Dazu berichten betroffene Menschen sowie deren institutionelle Berater von ihren Erfahrungen. Mitarbeiter der Tafel Waiblingen erzählen aus ihrem Alltag. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion und zum Austausch.

### ● 19H10510

Donnerstag, 24.10.2019, 18.30–21.15 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs,  
R. 2.2, gebührenfrei

*In Kooperation mit der Tafel Waiblingen und  
dem Diakonischen Werk Baden-Württemberg*

## Datenschutz für Vereine – Wie umgehen mit der DSGVO

Ein Workshop für Vereine und  
im Ehrenamt Tätige

Christa Rahner-Göhring, Dipl.-Pädagogin,  
Infobrokerin, Social-Media-Managerin

Am 25. Mai 2018 trat die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Sie sorgt bis heute für erhebliche Verunsicherung darüber, worauf Vereine und ehrenamtlich Tätige nun in ihrer täglichen Arbeit achten müssen. Die DSGVO hat weitreichende Auswirkungen auf die Öffentlichkeitsarbeit der Vereine, auf Homepages, Facebook-Seiten, Veranstaltungsberichte oder Fotos. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Artikel in der DSGVO und ihre praktische Relevanz.

Die Referentin gibt einen allgemeinen Themenüberblick. Eine Rechtsberatung in Einzelfällen findet nicht statt – hier wird an juristische Fachleute verwiesen.

Für eine Übernahme der Kursgebühr wenden Sie sich bitte an die jeweilige Kommune bzw. die Beauftragten.

### ● 19H14170

Montag, 30.09.2019, 18.00–21.15 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4,  
vhs, R. 2.1, Gebühr: 39,00 €



**Reparatur Café:  
Wegwerfen? Denkste!**

Haben Sie ein defektes Gerät, einen wackelnden Stuhl, ein stumpfes Messer, einen zu langen Rock, einen quietschenden Einkaufstrolli ...? Kommen Sie vorbei und Sie können gemeinsam mit ehrenamtlichen Alleskönnern versuchen, das Teil wieder flott zu bekommen.

→ Reparateure und Kuchenpenden sind ebenfalls willkommen.

● **19H15017**

freitags, 20.09. und 15.11.2019, jeweils 17.00–20.00 Uhr, 2-mal **Fellbach**, Ringstr. 5, Stadtwerke, Henri-Dunant-Saal, gebührenfrei

(ohne Anmeldung, Kontakt: Birgit Held, birgit.held@fellbach.de, 0711 585 1-513)

*In Kooperation mit der Stabsstelle Bürgerschaftliches Engagement Fellbach*



**Wige: Wohnen individuell und gemeinschaftlich  
Ein Mehrgenerationenhaus stellt sich vor**

Ute Heinle, Architektin / Dietrich Wenzel

Egal ob jung oder alt, Single, Familie oder andere Lebensform – immer mehr Menschen kehren anonymen Mietshäusern und Wohnsiedlungen den Rücken. Kommen Sie mit und begleiten Sie uns auf einem informativen und interessanten Rundgang durch die Anlage des Bahnmüller Hauses. Leitgedanke dieses Projekts war generationsübergreifend leben und auf Basis von Vertrauen und nachbarschaftlicher Nähe (trotzdem selbstbestimmt) vielfältige zwischenmenschliche Beziehungen finden zu können. Das Mehrgenerationenhaus wurde 2015 fertiggestellt und ist ein Projekt der Bahnmüllerstiftung und der Gemeinde Kernen.

● **19H15115**

Freitag, 31.01.2020, 16.30–ca. 18.00 Uhr **Treffpunkt: Rommelshausen**, Erwin-Bahn-müller-Str. 6, Mehrgenerationenhaus Gebühr: 8,00 €

*In Kooperation mit dem Verein für Heimat und Kultur Kernen*

Lehrer, ist es, Kinder zu befähigen, mit diesem Medium richtig umzugehen und sie vor folgenreichen Fehlern zu bewahren. Die beiden Referenten sind Kriminalhauptkommissare bei der Polizei und kennen die aktuellen Gefahren sowie Möglichkeiten der Prävention aus ihrer täglichen Praxis.

● **19H17010 Vortrag**

Montag, 30.09.2019, 19.30–21.00 Uhr **Korb**, Kirchstr. 1, Alte Kelter, gebührenfrei

*In Kooperation mit der Gemeinde Korb und der Initiative Sicherer Landkreis Rems-Murr e.V.*

**Erziehung in der Familie**

**Tatort Internet: Gefahren in der digitalen Welt**

Uwe Belz / Daniel Belz

Kinder gehen teilweise sehr leichtfertig mit ihren Daten und Bildern in sozialen Netzwerken und Messengern um. Dies nutzen Täter aus. Wie gehen die Täter vor und wie können so Kinder und Jugendliche hierdurch zu Opfern werden, evtl. sogar unbewusst zu Sexualtätern? Welche Möglichkeiten gibt es, sich und Kinder zu schützen? Die Aufgabe von den betreuenden Erwachsenen, egal ob Eltern oder

**Wehr dich selbstbewusst!**

**Selbstverteidigungs-Schnupperkurs für Frauen**

Silvia Schmitt

Haben Sie manchmal ein flaes Gefühl, wenn Sie abends allein unterwegs sind? Fühlen Sie sich manchmal überrumpelt, wenn jemand Sie mit forschen Sprüchen anmacht oder aufdringlich wird? Möchten Sie in solchen Situationen gern souveräner reagieren? Dann kann dieser Kurs Ihnen erste Einblicke in Ihre persönlichen Möglichkeiten geben. Unsere Themen sind: Gefahrensituationen wahrnehmen und einschätzen, Grenzen setzen und diese behaupten, Bedrohliche Situationen meistern – mit und ohne Körpereinsatz, Mit belastenden Erlebnissen umgehen.

Mindestalter: 16 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

● **19H31805 Wochenend-Workshop**

Samstag, 30.11.2019, 09.30–12.30 Uhr **Fellbach**, Bühlstr. 141, Gäuäckersporthalle, Dojo (hinterer Bereich) Gebühr: 19,00 €

*In Kooperation mit der Budo-Abteilung des SV Fellbach 1890 e.V.*

**Sicherer im Alltag: Gewaltprävention und Selbstverteidigung**

Matthias Hubl

Wir zeigen, wie man Gefahrensituationen rechtzeitig erkennen, einschätzen und nach Möglichkeit vermeiden oder entschärfen kann. Falls es dennoch ernst wird, erlernen und üben wir hier den Umgang mit Angst und Stress, ein effektives, angemessenes Reagieren auf verbale oder körperliche Angriffe sowie leicht zu erlernende Abwehrtechniken. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, auch ohne besondere

Fitness. Das Trainerteam verfügt über weitreichende Kenntnisse aus Kampfsport sowie aus dem Polizei- und schulpädagogischen Dienst. Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Jogging- oder Trainingsanzug, Schreibzeug

● **19H31810 Wochenend-Workshop** samstags, 07.12., 14.12. und 21.12.2019, jeweils 09.30–12.00 Uhr, 3-mal **Fellbach**, Bühlstr. 141, Gäuäckersporthalle, Dojo (hinterer Bereich) Gebühr: 51,00 €

*In Kooperation mit der Budo-Abteilung des SV Fellbach 1890 e.V.*

**Selbstverteidigung mit Krav Maga®**

Jürgen Oesterle

Sie möchten lernen, eine körperliche Bedrohung unbeschadet zu überstehen? Gleichgültig ob Mann oder Frau, ob geringe Körpergröße oder Konstitution, Krav Maga® kann leicht erlernt werden und ist höchst effizient. Sie lernen nicht nur, wie Sie bedrohliche Situationen überstehen, sondern auch, wie Sie durch richtige Kommunikation und Körpersprache Konfliktsituationen noch vor der körperlichen Eskalation beenden können. Themen dieses Grundlagenkurses: Verhalten im Alltag, frühzeitige Erkennung von Gefahrenlagen, Vorkampfphase, Täter-Opfer-Beziehung, stressbedingte Körperreaktionen.

● **19H31816 Wochenend-Workshop**

Samstag, 01.02.2020, 13.00–17.00 Uhr **Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 1.2 Gebühr: 21,00 €

**Waldbaden After Work**

Suse Weber / Beate Grigoleit

„Shinrin Yoku“ kommt aus Japan und heißt übersetzt „Baden in der Waldluft“. Waldbaden ist in Japan bereits seit vielen Jahren eine staatlich anerkannte Stressbewältigungsmethode. Die Bestandteile der Waldluft wirken stärkend und schützend auf das menschliche Immunsystem. Waldbaden ist ein Schlendern durch die Natur, wobei die Natur mit allen Sinnen aufgenommen wird. Wir werden nach dem Arbeitsalltag in die Waiblinger Talauwe hinausgehen. Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Impulse zum Innehalten, Geschichten zum Nachdenken und Reflektieren unterstützen das „Bad“.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Getränk

● **19H33590 Outdoor-Kurs**

Donnerstag, 10.10.2019, 17.00–18.30 Uhr  
**Treffpunkt: Waiblingen**, Beinsteiner Str. 60, Rundsporthalle, Gebühr: 9,00 €

**Ein Tag für mich! Stressmanagement und Entspannung**

Verena Schiller, staatl. anerkannte Physiotherapeutin

Die drei Säulen der Gesundheitsprävention sind Ernährung, Bewegung und Entspannung. Das Genießen - Können ist neben dem Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten eine wichtige Komponente des Lebensstils, die jeder Mensch beeinflussen kann. Genießen bedeutet Fürsorge für sich selbst zu übernehmen. So kann jeder seine Gesundheit stärken und mehr positive Momente im Leben wahrnehmen. Ein Tag rund um die Themen Bewegung und Ernährung zur Förderung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele!

● **19H33595 Wochenend-Workshop**

Samstag, 30.11.2019, 09.00–15.00 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 1.2  
 Gebühr: 32,00 €

**Work-Life-Balance: Ihr Leben im Gleichgewicht**

Andreas Mader

Viele Menschen sind von morgens bis abends beschäftigt und haben das Gefühl, dass irgendetwas zu kurz kommt. Unser Berufs- und Privatleben scheint nicht im Gleichgewicht zu sein. Dabei geht es selten um eine 50:50 Aufteilung, sondern darum, für sich selbst den richtigen Ausgleich zu finden. In diesem Vortrag werden Ihnen anhand eines Lebensrades die wichtigsten Lebensbereiche aufgezeigt und wie Sie diese selbst positiv beeinflussen können. Freuen Sie sich auf viele praktische Anregungen, die Sie dabei unterstützen, in Ihrem Leben Ihre ganz persönliche Work-Life-Balance zu finden.

● **19H35100**

Donnerstag, 24.10.2019, 19.30–21.45 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.1  
 Gebühr: 15,00 €

*In Kooperation mit der FBS – Familien-Bildungsstätte Waiblingen*

**Resilienz. Was ist das? – und (wie) kann ich sie fördern?**

Christine Winzer, Diplom-Sozialpädagogin

Die Stärke, schwierige Situationen gut zu meistern und sich trotz widriger Umstände psychische Gesundheit zu erhalten, wird als Resilienz bezeichnet. Diese psychische Widerstandskraft gilt es zu erhalten, auszubauen und zu üben. Doch braucht es vielleicht andere Ansätze als bisher gedacht? Ausgangspunkt sind die sieben Säulen der Resilienz. Achtsamkeit, Wahrnehmungsübungen, sowie mentale Methoden helfen, Lösungen zu finden.

● **19H35101**

montags ab 25.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 2-mal  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.3,  
 Gebühr: 38,00 €

**Arabisch Zielniveau A1  
Kurzkurs zum Kennenlernen**

Nadia Haider

Sie interessieren sich für die arabische Kultur, planen einen Urlaub in einem arabischsprachigen Land oder interessieren sich für die Sprache und Schrift, vielleicht im Rahmen der Flüchtlingshilfe? Dieser Kurzkurs gibt Ihnen einen interessanten ersten Einblick. Wenn Sie so den Schwung zum Weiterlernen haben, können Sie den Kurs im nächsten Semester fortsetzen.

● **19H40911 Kleingruppe**

donnerstags ab 16.01.2020, 18.15–19.45 Uhr, 4-mal

**Fellbach**, Hermann-Löns-Weg 11, Auberlen-Realschule, R. 1.21 (1. OG)  
 Gebühr: 42,00 €  
 (inkl. Lehrmaterial, max. 9 Teiln.)

**Arabisch Zielniveau A1**

Nadia Haider

Wir lernen weiter. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits einige Semester Arabisch gelernt haben und/oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Die Nominalsätze, Präpositionen, Fragewörter, Verben in der Gegenwart sollten schon bekannt sein, ebenso wie die meisten Schriftzeichen.

→ Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

● **19H40917 Kleingruppe**

donnerstags ab 10.10.2019, 18.15–19.45 Uhr, 10-mal

**Fellbach**, Hermann-Löns-Weg 11, Auberlen-Realschule, R. 1.21 (1. OG)  
 Gebühr: 126,00 €  
 (inkl. Lehrmaterial, max. 8 Teiln.)

**Persisch (Farsi) Zielniveau A1  
Kurzkurs**

Percina Sanei Kashany

Interesse am Iran, der persischen Sprache, Schrift und Kultur? In diesem monatlich stattfindenden Kurs für Teilnehmende ohne Persischkenntnisse wird ein erster Basiswortschatz aufgebaut, der den Lernenden ermöglicht, sprachliche Situationen im Alltag zu bewältigen. Wir lernen, gängige Ausdrücke und einfache Sätze auf Persisch zu verstehen und anzuwenden. Grundzüge der persischen Schrift werden gemeinsam entdeckt.

→ Lehrbuch: Wir sprechen Persisch 1, ISBN 978-3-944-201-23-8

● **19H43953 Kleingruppe**

samstags, 14.09., 19.10., 16.11., 14.12.2019, 18.01. und 15.02.2020, jeweils 10.00–12.15 Uhr, 6-mal

**Endersbach**, Schorndorfer Str. 22, vhs, R. 1.1  
 Gebühr: 92,00 € (max. 9 Teiln.)



Foto: Dominik Hätt

## Gekonnter Umgang mit Windows 10

Markus Amend

Dieser Kurs gibt Ihnen den Plan für einen strukturierten Umgang mit Windows 10. Der Windows-Explorer und die Systemsteuerung werden Ihre Freunde auf dem Weg zu einem klar geordneten Umgang mit Ihren digitalen Daten. Sie lernen, wie sich der Computer schnell aufräumen und die angelegte Ordnung bewahren lässt. Anhand praktischer Beispiele üben Sie, wie Sie Ihre Dateien übersichtlich in Bibliotheken zusammenfassen, bei Bedarf suchen oder verschieben und Ihre verwendeten Programme gekonnt verwalten.

### ● 19H50261

Montag, 11.11.2019, 18.00–21.15 Uhr  
**Fellbach**, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07  
 Gebühr: 37,50 €

## Recherchieren statt googeln

Christa Rahner-Göhring, Dipl.-Pädagogin, Infobrokerin, Social-Media-Managerin

Mit gezielten Recherchestrategien können schneller bessere Ergebnisse erreicht werden. Dazu stehen die unterschiedlichsten Instrumente zur Verfügung, nicht nur Google. Der Kurs führt ein in die Formulierung von Suchanfragen, die Nutzung unterschiedlicher Suchmaschinen-Typen, in themenspezifische Datenbanken und kommentierte Linklisten sowie in die Bewertung der Zuverlässigkeit der gefundenen Informationen.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse Internet

### ● 19H50721

Montag, 07.10.2019, 18.00–21.15 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4  
 Gebühr: 33,00 €

## Meine Firma, mein Verein in Facebook



Christa Rahner-Göhring, Dipl.-Pädagogin, Infobrokerin, Social-Media-Managerin

Für Unternehmen ist es erforderlich, sich überall da zu präsentieren, wo mögliche Kunden sind. Im Kurs wird gezeigt, wie sich eine Facebook-Fanpage vom persönlichen Profil unterscheidet. Sie bearbeiten Inhalte und Einstellungen und erfahren, worauf es bei der Unternehmens-Kommunikation ankommt und Sie besprechen rechtliche Aspekte. Auf dieser Basis können Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit in Facebook aufbauen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet und Registrierungsprozessen. Bereitschaft, ein eigenes Profil in Facebook anzulegen bzw. zu pflegen (bitte Zugangsdaten mitbringen).

### ● 19H50724 ESF-Fachkursförderung

montags ab 13.01.2020, 18.00–21.15 Uhr, 2-mal  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4  
 Gebühr: 65,00 €

*In Kooperation mit der vhs Winnenden.  
 Organisation vhs Unteres Remstal.  
 Es gelten die Geschäftsbedingungen der organisierenden vhs.*

**Die vhs führt Firmen-Seminare, Workshops oder Events durch: Ihr Team in unserem Haus oder unsere Trainer vor Ort in Firma und Verwaltung – lassen Sie sich inspirieren!**

[www.vhs-unteres-remstal.de/firmenservice](http://www.vhs-unteres-remstal.de/firmenservice)



## Digitale Methodenkompetenz



Steffen Demuth

Von der Doodle-Umfrage zur Video-Konferenz: für viele Berufstätige bereits Realität und auch für Sie leicht erlernbar. Wir zeigen die gängigen Werkzeuge und Hilfsmittel im digitalen (Berufs-) Alltag und üben die Anwendung. Themen sind: Audio- und Videokonferenzen in der Praxis, Präsentationen, Videos und Online-Umfragen, gemeinsames Bearbeiten von Dokumenten, Ideenfindung mit Mind Maps und virtuellen Pinnwänden und mehr.

● **19H50726 ESF-Fachkursförderung**  
 donnerstags ab 10.10.2019, 18.00–21.15 Uhr, 2-mal  
**Fellbach**, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07  
 Gebühr: 65,00 €

*In Kooperation mit der vhs Winnenden.  
 Organisation vhs Unteres Remstal.  
 Es gelten die Geschäftsbedingungen der organisierenden vhs.*

## Webseitengestaltung

### Die eigene Website erstellen mit Joomla! (1) Grundlagen



Toni Ginsel

Mit Joomla! können Sie sowohl kleine Webseiten als auch große leistungsfähige Online-Anwendungen und Portale kostenfrei erstellen und auf einfache Weise verwalten. Programmierkenntnisse (HTML, PHP oder CSS) werden nicht benötigt. Nach diesem Seminar können Sie professionelle Webseiten für den beruflichen, ehrenamtlichen oder persönlichen Bedarf sicher und zügig produzieren und pflegen. Sie haben gelernt, die wichtigsten Komponenten und Module von Joomla! wirkungsvoll einzusetzen.

Voraussetzung: Geübte Windows- und Internet-Kenntnisse

### ● 19H50761 ESF-Fachkursförderung

Freitag, 06.12., 18.00–21.15 Uhr und Samstag, 07.12.2019, 09.00–16.00 Uhr, 2-mal  
**Fellbach**, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07  
 Gebühr: 104,00 €

### Die eigene Website erstellen mit Joomla! (2) AufbauSeminar



Toni Ginsel

Wir beschäftigen uns mit den Zusatzfunktionen und fortgeschrittenen Einsatzmöglichkeiten. Ob Sie auf Ihrer Website eine Bildergalerie schalten, ein Kontaktformular anbieten oder die Suchfunktion einbinden wollen – in diesem Seminar geht es in die Details! Einen Schwerpunkt bilden die Erweiterungen für Joomla mit Modulen, Plug-ins und Komponenten.

Inhalte:  
 - Benutzerverwaltung und Navigation einrichten  
 - Web-Banner einbinden  
 - Suchfunktion integrieren  
 - Mehrsprachigkeit  
 - ansprechende Bildergalerien  
 - Templates anpassen  
 - Datensicherung

Voraussetzungen: Joomla-Grundlagenkenntnisse.

● **19H50764 ESF-Fachkursförderung**  
 montags ab 03.02.2020, 18.00–21.15 Uhr, 3-mal  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4  
 Gebühr: 102,00 €

### Kursberatung

Ein kostenloser Service der vhs: Sie wollen für den Umgang mit dem PC neues Wissen erwerben oder Ihre Kenntnisse rund um Ihren Beruf karrierefördernd ausbauen? Sie haben Fragen zur finanziellen Förderung Ihrer Fortbildung? Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie geeignet ist und was Sie beachten müssen, können Sie sich gerne telefonisch oder persönlich vor Ort beraten lassen.

**Christina Dongus:**  
christina.dongus@vhs-unteres-remstal.de  
oder 07151 958 80-22



### Jimdo: moderne Webauftritte mit dem Webbaukasten

Toni Ginsel

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit dem kostenlosen Baukastensystem und Testsieger Jimdo ohne Vorkenntnisse Schritt für Schritt einen professionellen und individuellen Webauftritt für Ihr Hobby, Ihren Verein oder Ihren Beruf erstellen, bearbeiten und gestalten. Für Ihren Internetauftritt entstehen keinerlei Kosten!

Themen sind: Den eigenen Webauftritt planen, einrichten, mit Text und Bildern füllen, das Design gestalten, Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare erarbeiten und mehr.

Voraussetzung: Geübte Windows-Kenntnisse

● **19H50776 ESF-Fachkursförderung**  
Freitag, 07.02., 18.00–21.15 Uhr und  
Samstag, 08.02.2020, 09.00–16.00 Uhr, 2-mal  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4  
Gebühr: 109,00 €

### WordPress: Blog und CMS

Nada Heller

Mit WordPress erhalten Sie eine Software für einfache Erstellung und Pflege von Webseiten. WordPress ist weltweit das meist genutzte Content Management System (CMS) und bietet sich für das private Tagebuch ebenso an wie für umfangreiche Webprojekte im Businessbereich. Themen sind: einen Blog einrichten, Inhaltselemente (Texte, Bilder, Filme, Musik), Kategorien, Stichwortwolke, Kommentare schreiben, einen Beitrag in Word schreiben, Layout, Templates, Interaktionsmöglichkeiten, Benutzerrollen, Einstellungen, Suchwerkzeuge und Sicherheit.

Voraussetzung: geübte Windows- und Internetkenntnisse

● **19H50781 ESF-Fachkursförderung**  
Samstag, 19.10.2019, 10.00–17.00 Uhr  
**Fellbach**, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07  
Gebühr: 77,00 €

### Bildbearbeitung, Grafik und Text mit Adobe Photoshop, Illustrator und InDesign CS6



Nada Heller

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in die professionelle Gestaltung von Printmedien einsteigen wollen und Grundlagenkenntnisse sowie einen ersten Überblick über das Zusammenspiel der drei wichtigsten Werkzeuge der Mediengestaltung erwerben möchten. Themen sind:

- Grundlagen Photoshop (Tonwert-/Farbkorrekturen, Schärfen, Freistellen und Kombinieren)
- Grundlagen Illustrator (Vektorgrafiken I, Nachzeichnen, Texteffekte)
- Grundlagen InDesign (Text-, Grafik- und Bildintegration, Seitenmanagement)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC und Windows

● **19H50972 ESF-Fachkursförderung**  
Donnerstag, 31.10. bis Samstag, 02.11.2019, jeweils 09.00–16.00 Uhr, 3-mal  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4  
Gebühr: 225,00 €

*In Kooperation mit der vhs Winnenden.  
Organisation vhs Unteres Remstal.  
Es gelten die Geschäftsbedingungen der organisierenden vhs.*

## Coaching und Beratungskompetenz

### Coaching mit System und Gestalt Weiterbildung zum Coach nach den Standards der DGfC



Andreas Baumgärtner, Supervisor (DGSv) und Mastercoach (DGfC), Lehrtrainer für Supervision und Coaching / Maria Nesselrath, Supervisorin (DGSv) und Coach (DGfC), Psychodramaleiterin (Moreno Institut)

Coaching ist eine methodenvielfältige Form professioneller Beratung und Begleitung von Menschen in leitenden und beratenden Funktionen. Es ist ein Beitrag zur Gestaltung und Entwicklung von Arbeitsbeziehungen. Dabei wird individuelle Beratung mit persönlichem Feedback und praxisorientiertem Training kombiniert.

Ausführliche Beratung bei Christina Dongus: Telefon 07151 958 80-22, im gesonderten Flyer (wird auf Anfrage zugeschickt) oder unter [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de).

Anmeldeschluss und Rücktritt: 11.10.2019

● **19H51010**  
Die Weiterbildung zum Coach (DGfC) umfasst 22 Kurstage im Umfang von 18 Monaten, verteilt auf neun Kursabschnitte. Freitags ab 06.12.2019, jeweils 10.00–19.00 Uhr und samstags ab 07.12.2019, jeweils 09.30–16.30 Uhr, 22-mal  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.2  
Gebühr: 3990,00 €

## vhs business

**Kennen Sie schon den YouTube-Kanal der vhs Unteres Remstal? Hier finden Sie in unserem neuen Imagefilm alle Infos zum Firmenangebot.**

## Workshops und Sitzungen professionell gestalten

Joachim Gluma

Sie werden als Moderator/-in in die Lage versetzt, Besprechungen effektiv und zielorientiert zu gestalten, die Kompetenzen der Anwesenden optimal einzubeziehen und gewinnbringend aufzunehmen. Wir arbeiten mit kurzen Theorieinputs und praktischen Fallbeispielen. Moderationsmethoden, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, strukturierte Gesprächsführung unter Einsatz der jeweils optimalen Medien, Herbeiführen von Entscheidungen und Gestalten von Diskussionssituationen sind Themen des Seminars. Darüber hinaus gibt es wertvolle Tipps und Tricks aus der Praxis.

### ● 19H51626

Samstag, 08.02.2020, 09.00–16.00 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.1  
Gebühr: 74,00 €

## Besprechungen effizient und zielgerichtet führen

Philipp Falser, Rhetorik- und Sprechtrainer, Projektmanager, Sprecher

Sie kennen das: Die Teambesprechung will kein Ende nehmen oder hat trotz mehrstün-

diger Diskussion nichts gebracht, es wurde nur um den heißen Brei herumgeredet. Häufig dauern Besprechungen lange und am Ende ist man erschöpft und resigniert. Dieser Kurs hat zum Ziel, Besprechungen effizienter und zielgerichteter zu gestalten. Sie haben die Möglichkeit, praktische Strategien für die Teambesprechung oder andere berufliche Sitzungen kennenzulernen und direkt anzuwenden. Am Ende steht einer effizienten und klaren Besprechung nichts mehr im Wege – ganz ohne Erschöpfungserscheinungen.

### ● 19H51628

Donnerstag, 24.10.2019, 18.00–21.15 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.5  
Gebühr: 38,00 €

## Erfolgreich verhandeln

Hans-Jürgen Kompalla

Was bedeutet „Verhandeln“ wirklich? Um erfolgreich zu verhandeln: was muss ich wissen, was muss ich können? Wie muss ich „drauf sein“?

Es geht um die grundlegenden Mechanismen, um „Win-Win“-Strategien und deren Grenzen, um faire und unfaire Taktiken, um konfliktarme Wege aus verfahrenen Situationen, das zielorientierte Vorbereiten von Verhandlungen, usw. Sie erleben eine dichte Abfolge von optimierten Verhandlungsübungen, verbunden durch intensive Informationssequenzen. Sie werden am Ende des Seminars in der Lage sein, Ihr neues Verständnis des Verhandeln sofort in die Praxis umzusetzen.

### ● 19H51633 Wochenend-Workshop

Freitag, 07.02., 14.00–19.30 Uhr und  
Samstag, 08.02.2020, 09.00–17.00 Uhr, 2-mal  
**Fellbach**, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 02  
Gebühr: 159,00 €

*In Kooperation mit KOMPALLA Training,  
[www.kompalla.de](http://www.kompalla.de)*

## Am Flipchart visualisieren und präsentieren

Ingo Klarenbach, Coach, Mediator, Trainer

Das Flipchart kommt häufig zum Einsatz und ist zudem sehr flexibel in seiner Gestaltung. Sie lernen, von der Wahl des Equipments, über Gestaltungselemente mit farbigen Effekten bis zu Profigeheimnissen, wie ansprechende Charts entstehen können. Viele praktische Übungen helfen bei der Umsetzung für Ihre eigenen Zwecke. Schwerpunkte sind:

- das Equipment
- Papier, Stifte, Farbige und Befestigung
- Gestaltung und Komposition
- Schriften, Rahmen, Figuren
- Einsatz in Präsentationen und Workshops

### ● 19H51632

Montag, 07.10.2019, 09.00–16.00 Uhr  
**Waiblingen**, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.3  
Gebühr: 75,00 €

## Erfolgreich selbständig mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit und PR

Donate Schlossarek, Waldorflehrerin, Coach

Der Erfolg eines Unternehmens hängt immer davon ab, wie gut wir in Kontakt mit unseren Zielgruppen stehen. Wir erarbeiten anhand Ihrer individuellen Fragestellungen konkrete Strategien, Werkzeuge und Maßnahmen für den Aufbau oder die Optimierung Ihrer Unternehmens-Kommunikation und Kundenbindung:

- Struktur eines PR-Konzeptes
- Übersicht über PR-Werkzeuge (Print und digitale Medien)

- Situations- und Dialoggruppenanalyse
- individuelle Ziele, Strategien und Maßnahmen
- Verfassen von Pressemeldungen
- praktische Tipps im Umgang mit Redaktionen
- direkte Anwendung geeigneter PR-Werkzeuge

### ● 19H51635

Samstag, 25.01.2020, 09.00–16.00 Uhr  
**Fellbach**, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 01  
Gebühr: 75,00 €

## Sprechen vor der Gruppe: gelassen bleiben und überzeugend präsentieren

Yvonne Csizmazia

Ihr nächster Vortrag, Ihre nächste Präsentation oder Ihr nächstes Referat soll ein voller Erfolg werden. Sie werden es genießen, dass alle Augen erwartungsvoll auf Sie gerichtet sind. Denn Sie sind sich sicher, dass Sie nichts Falsches sagen werden, Ihnen kein kritischer Kommentar etwas anhaben kann und Ihre Stimme klar und fest sein wird. Der theoretische Teil am Vormittag bietet eine gute Grundlage für den praktischen Teil am Nachmittag. Auf Wunsch können Sie eine eigene Präsentation mitbringen. Für alle anderen gibt es eine bunte Auswahl an Themen, die keine Vorkenntnisse erfordern.

### ● 19H51713

Samstag, 16.11.2019, 09.00–16.00 Uhr  
**Stetten**, Kirchstr. 12/1, vhs im Himbeerbau, R. 2  
Gebühr: 75,00 €



## NEU:

Bürger- und Teilnehmerbefragung der vhs.  
Hier geht es zur Online-Umfrage:  
[www.vhs-unteres-remstal.de/befragung/](http://www.vhs-unteres-remstal.de/befragung/)

Sie möchten über Neuigkeiten aus der vhs auf dem Laufenden sein?  
Dann melden Sie sich noch heute für unseren Newsletter an:  
[www.vhs-unteres-remstal.de/info/newsletter](http://www.vhs-unteres-remstal.de/info/newsletter)



# Adressen und Öffnungszeiten

## Geschäftsstelle Waiblingen

vhs im Postplatzforum  
 Bürgermühlenweg 4  
 71332 Waiblingen

Telefon: 07151 958 80-0  
 Telefax: 07151 958 80-13

info@vhs-unteres-remstal.de  
 www.vhs-unteres-remstal.de

## Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do	09.00 – 12.30 Uhr
	14.30 – 18.00 Uhr
Di, Fr	09.00 – 12.00 Uhr

## Zweigstelle Fellbach

Eisenbahnstr. 23  
 70736 Fellbach

## Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do	09.00 – 12.30 Uhr
	14.30 – 18.00 Uhr
Di, Fr	09.00 – 12.00 Uhr

## Zweigstelle Weinstadt

Schorndorfer Straße 22  
 71384 Weinstadt (Endersbach)

## Öffnungszeiten

Mo, Do	10.00 – 12.30 Uhr
Di, Fr	10.00 – 12.00 Uhr
Do	10.00 – 12.30 Uhr
	14.30 – 18.00 Uhr



Die vhs Unteres Remstal ist auch auf Facebook und Instagram und freut sich auf Ihren Like!

„Bildungszeit Beruf“ und „Bildungszeit Ehrenamt“ bedeuten, dass Sie sich für diesen Kurs nach dem neuen Weiterbildungsgesetz freistellen lassen können.



„ESF-Fachkursförderung“ bedeutet, dass Sie gefördert werden können. Bitte informieren Sie sich auf der Website: [www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de)