

Den **Tagesplan** der Modulübersicht mit MODULNUMMER – TITEL –KURSLEITUNG finden Sie im gesonderten Übersichtsdokument anbei.

Die Module haben **Nummern (1. Zahl = Zeitschiene, 2. Zahl = Session)**.

Bitte beachten Sie diese beim Ausfüllen Ihres **Anmeldeformulars**.

MODULANGEBOT

MODUL [2.1] /// Isabel Scholz /// 11:05 – 13:05 Uhr

Starker Auftritt vor der Gruppe mit KörperResilienz © – wie die richtige Haltung Wirkung erzeugt

(Doppelmodul)

Wenn wir als Kursleiter*innen vor einer Gruppe von Menschen stehen und mit unserem Inhalt unser Gegenüber erreichen wollen, ist es von entscheidender Bedeutung, in welcher Haltung wir uns befinden. Sowohl innerlich als auch äußerlich. Mehr als 80% unserer Kommunikation erfolgt auf dem nonverbalen Kanal und hat somit einen enormen Effekt auf unsere Wirkung.

In dem zweistündigen Workshop lernen Sie mithilfe von KörperResilienz®-Übungen, Ihre Haltung und Wirkung effektiv zu steuern und auch in herausfordernden Situationen eine klare Orientierung und Ihre Energie zu behalten.

Die Dozentin ist Systemische Organisationsberaterin, therapeutischer Coach und Fitness-Trainerin. Sie berät seit Jahren Unternehmen zu den Themen gesunde Führung und Resilienz.

MODUL [4.1] /// Ernst Walter Siemon /// 14:00 – 16:05 Uhr

Stimm- und Atemtraining (Doppelmodul über 110 Minuten mit Pause)

Bei aller Unterstützung durch den Einsatz von Medien setzen Sie bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte vorwiegend das gesprochene Wort ein. Ihre Stimme wird insbesondere bei mehreren Unterrichtseinheiten an einem Tag und noch dazu mit wenig Pausen zur Erholung in hohem Maß beansprucht. In diesem Modul werden einige Basiserfahrungen im Umgang mit dem Atem, der Stimme und der Sprache in einer Reihe von praktischen Übungen vermittelt. Sie sollten bequeme Kleidung und entsprechende Schuhe tragen.

Ernst Walter Siemon war zunächst Opernsänger und danach 30 Jahre lang Rundfunksprecher beim HR und SWF/SWR.

MODUL [1.2] /// Julia Cat /// 10:00 – 10:55 Uhr

Hatha-Yoga

Sie lernen und üben klassische Yogahaltungen. Dynamische und statische Körperübungen (Asanas), intensive Atemübungen (Pranayama) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen sorgen für einen Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung.

Diese Stunde bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Impulse für die eigene Praxis zu sammeln und Ihr Repertoire zu erweitern. Der Fokus liegt auf Inspiration, Perspektivwechsel und kollegialem Lernen.

MODUL [2.2] /// Julia Cat /// 11:05 – 12:00 Uhr

Yoga & Pilates

Dieses Angebot verbindet die fließenden, achtsamen Elemente des Yoga mit den kräftigenden und stabilisierenden Übungen aus dem Pilates. Ziel ist es, den Körper ganzheitlich zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern und die Körpermitte gezielt aufzubauen. Die Kombination beider Methoden sorgt für ein ausgewogenes Training aus Mobilisation, Stabilisation und Entspannung. Sie erhalten neue Impulse für die eigene Unterrichtspraxis.

MODUL [3.2] /// Jennifer Schmid /// 12:10 – 13:05 Uhr

Breathwork Basics für Kursleitende – Einführung in Atmung, Regulation & Praxis“

In diesem kompakten Fortbildungsmodul erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Überblick über die Grundlagen des Breathworks und seine Wirkung auf Körper und Nervensystem. Gemeinsam betrachten wir typische Atemmuster, die Rolle des Atemapparats und warum bewusste Atmung ein wirksames Werkzeug für Stressreduktion und Konzentration ist. Darüber hinaus werden einfache, alltagstaugliche Atemübungen vermittelt, die sofort umgesetzt werden können.

Zum Abschluss führt eine kurze Atemmeditation in einen Zustand von Ruhe und Regulation. Ziel des Moduls ist es, den Kursleitenden ein fundiertes Grundverständnis zu geben, wie Breathwork sowohl im eigenen Alltag als auch in der pädagogischen Arbeit unterstützend wirken kann.

MODUL [4.2] /// Iris Teicher /// 14:00 – 14:55 Uhr

Neurozentrierte Bewegungen im Gesundheitskurs anleiten *Struktur, Belastungsdosierung und körperbasiertes Lernen (mit MBSR-Impulsen)*

Wie ein Gesundheitskurs aufgebaut ist, entscheidet darüber, ob Teilnehmende sich sicher, orientiert und körperlich kompetent fühlen.

In diesem Workshop steht die neurozentrierte (nervensystemfreundliche) Gestaltung von Bewegungseinheiten im Mittelpunkt: Tempo, Pausen, Übungsabfolge und Belastungsdosierung.

Anhand kurzer, MBSR-inspirierter Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen erfahren Kursleitungen, wie durch eine klare Struktur und bewusste Aufmerksamkeitsführung Körperbewusstsein, Bewegungskompetenz und Stressregulation gefördert werden können – ohne Leistungsdruck.

Praxisbeispiele stammen aus Fitness-, Präventions- und gesundheitsorientierten Bewegungskursen.

Kernfrage dieses Workshops:

Wie gestalte ich Bewegungsangebote so, dass Lernen im Körper möglich wird?

MODUL [5.2] /// Iris Teicher /// 15:10 – 16:05 Uhr

Achtsam anleiten im Gesundheitskurs

Präsenz, Sprache und Haltung – Kommunikation, die Körperbewusstsein stärkt (MBSR-inspiriert)

Nicht nur was wir anleiten, sondern wie wir sprechen und präsent sind, beeinflusst die Wirkung eines Gesundheitskurses. Dieser Workshop fokussiert die kommunikative und relationale Ebene der Kursleitung: Sprache, Tonfall, Pausen, Blickkontakt und innere Haltung. Auf Basis achtsamkeitsbasierter Ansätze (MBSR) wird erfahrbar, wie eine klare, wertschätzende und regulierende Anleitung Teilnehmende dabei unterstützt, sich selbst besser zu spüren und sicher zu bewegen. Bewegungsbezogene Wahrnehmungsübungen und konkrete Sprachbeispiele aus Fitness-, Yoga- und Präventionskursen ermöglichen den direkten Transfer in die eigene Kursarbeit.

Kernfrage dieses Workshops: Wie spreche und wirke ich so, dass Körperbewusstsein entstehen kann?

MODUL [1.3] /// Ingo Geffers /// 10:00 – 10:55 Uhr

Gesundheitskurse: Neuroathletisches Training

Das neuroathletische Training nutzt gezielte Reize, um das Nervensystem zu aktivieren und die Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln zu optimieren. In diesem Modul erfahren die Teilnehmenden, wie sie neuroathletische Prinzipien in ihre Kursgestaltung integrieren können, um die Leistungsfähigkeit und Bewegungskoordination ihrer Teilnehmenden zu steigern. Die Kursleitenden lernen, wie sie durch spezifische Übungen die motorischen Fähigkeiten, das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit fördern und somit die körperliche Performance auf allen Ebenen verbessern.

MODUL [2.3] /// Ingo Geffers /// 11:05 – 12:00 Uhr

Gesundheitskurse: Optimale Intensitätssteuerung in Kursen

In diesem Modul lernen die Teilnehmenden, wie sie die Intensität von Bewegungs- und Fitnesskursen gezielt und individuell steuern können, um eine effektive und sichere Trainingsgestaltung zu gewährleisten. Sie erfahren, wie sie die Intensität an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen und durch verschiedene Trainingsmethoden und -techniken ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Über- und Unterforderung schaffen. Es werden praxisnahe Beispiele und Übungen vorgestellt, die den Kursleitenden helfen, die Intensität flexibel an verschiedene Kursformate anzupassen.

MODUL [3.3] /// Leonie Lindtner /// 12:10 – 13:05 Uhr

Gesunde Snacks

Was ist eigentlich ein Snack und wie unterscheidet er sich von einer Mahlzeit? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie gesundes Snacken im Alltag sinnvoll und alltagstauglich umgesetzt werden kann. Dabei wird gezeigt, zu welchen Tageszeiten und in welchen Situationen Snacks unterstützen können, etwa im Arbeitsalltag oder vor und nach Kursen. Sie lernen einfache Grundlagen kennen, wie ein ausgewogener Snack zusammengesetzt ist und welche Lebensmittelkombinationen Energie liefern und sinnvoll sättigen. Konkrete Beispiele und praktische Snack-Ideen runden den Vortrag ab und lassen sich leicht in den eigenen Alltag integrieren.

MODUL [4.3] /// Yvonne Steinstraß /// 14:00 – 14:55 Uhr

Gesundheitskurse: Schwerpunkt Hüfte

In diesem Modul geht es darum, die Hüfte durch gezieltes Training, Dehnen und Bewegung zu stärken und beweglicher zu machen. Die Kursleitungen erhalten praxisnahe Ansätze zur Mobilisation und Stabilisation des Hüftgelenks und lernen, wie sie durch effektive Übungen sowohl die Muskulatur rund um die Hüfte kräftigen als auch die Flexibilität und Bewegungsfreiheit fördern können.

MODUL [5.3] /// Yvonne Steinstraß /// 15:10 – 16:05 Uhr

Gesundheitskurse: Rumpfstabilität und -Kräftigung

In diesem Modul steht die gezielte Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur im Mittelpunkt. Die Kursleitungen lernen, wie sie durch funktionelle Übungen die Stabilität des Rumpfes verbessern und somit eine solide Grundlage für nahezu alle Bewegungen schaffen. Der Kurs vermittelt effektive Trainingsmethoden, die sowohl die tiefe Muskulatur als auch die oberflächlichen Rumpfmuskeln aktivieren, um Haltung und Bewegungskontrolle zu optimieren. Ziel ist es, dass die Kursleitungen in der Lage sind, Rumpfstabilität gezielt in ihre Kurse zu integrieren.

MODUL [1.4] /// Belgin Gülersel Derelioğlu /// 10:00 – 12:00 Uhr

Nie ein Wort allein! Moderne Wortschatzarbeit im DaF/DaZ-Unterricht (Doppelmodul über 100 Minuten)

Obwohl bekannt ist, dass reines Listenlernen kaum wirksam ist, greifen viele Lernende (und auch manche Lehrwerke) weiterhin darauf zurück. Dieses Seminar zeigt, wie nachhaltiger Wortschatzerwerb gelingt: vernetzt, kontextgebunden, kommunikativ und auf Basis der Erkenntnisse aus der Kognitionpsychologie und der Zweitspracherwerbsforschung. Ergänzend stellt die Referentin praxisnahe Methoden vor, die sofort im Unterricht einsetzbar sind.

Inhalte:

- Warum Listenlernen nicht funktioniert (Paul Nation, Lexical Approach)
- Wie Wörter im Gehirn gespeichert werden (Netzwerke, Kontexte, Wortfamilien)

- Strategien für nachhaltigen Wortschatzaufbau
- Methoden für Partner-, Gruppen- und Plenumsarbeit
- Direkt einsetzbare Übungen aus dem Unterricht

MODUL [3.4] /// Ruth Birkenfeld /// 12:10 – 14:55 Uhr

Sketchnotes für den Unterricht

(Doppelmodul über 110 Minuten, dazwischen Mittagspause)

Erweitern Sie Ihre Lehrmethode und Ihre Handouts um visuelle Elemente! Dieser Kurs vermittelt die wesentlichen Grundlagen von „Sketchnotes“ und zeigt mit Beispielen und vielen praktischen Übungen, wie Sie Informationen kreativ und visuell festhalten können, um das Lernen für Ihre Teilnehmer*innen spannender zu gestalten. Erstellen Sie Ihre eigenen Sketchnotes zu Themenfeldern wie Gesundheit, internationale Küche, Sprachenlernen, Persönlichkeitsentwicklung oder anderen Kursthemen, um textlastige Inhalte aufzulockern oder Abläufe verständlich und unterhaltsam zu vermitteln. Sketchnotes sind eine Mischung aus einfachen, gezeichneten Symbolen und Schrift und können ohne künstlerischen Hintergrund und mit wenig Material erlernt werden. Voraussetzungen sind ein grundsätzliches Interesse an kreativen Lehr- und Lernmethoden und relativ klare Kursinhalte. Für den Kurs können Sie als Impuls entweder Fotos oder andere Vorlagen aus Ihrem Themengebiet mitbringen.

MODUL [2.5] /// Irene Martius /// 11:05 – 13:05 Uhr

Von der Planung zur Praxis: KI gemeinsam mit den Lernenden nutzen

(Doppelmodul über 110 Minuten)

In diesem Workshop erkunden Sprachlehrkräfte der Erwachsenenbildung praxisnah die Potenziale Künstlicher Intelligenz für ihren Unterricht. Nach einer kompakten Einführung ins Prompten, in verschiedene KI-Technologien und leicht zugängliche Tools probieren die Teilnehmenden konkrete Anwendungen direkt selbst aus. Gemeinsam entwickeln wir Unterrichtsideen, die Lernende aktiv einbeziehen – vom kreativen Schreiben über personalisierte Übungen bis hin zu kollaborativen Aufgabenformaten.

Der Workshop richtet sich an Lehrkräfte, die KI sinnvoll, kritisch und didaktisch fundiert in ihren Unterricht integrieren möchten.

Bitte Laptop, Tablet oder Smartphone mitbringen.

MODUL [4.5] /// Gabriele Melcher /// 14:00 – 16:05 Uhr

Schwierige Gespräche mit Teilnehmenden

(Doppelmodul über 110 Minuten mit Pause)

Als Kursleitung haben Sie es mit ganz unterschiedlichen Typen von Teilnehmer/-innen zu tun. Da kann es passieren, dass Einzelne es schaffen, Sie als Kursleitung zu irritieren und zu verunsichern. Mit einer offenen

Haltung und geeigneten Strategien im Gespräch können solche Störungen gelöst und in vielen Fällen schon vorgebeugt werden.

Die Dozentin ist Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin und Systemische Familientherapeutin.

MODUL [1.6] /// Gesine Mahnke /// 10:00 – 10:55 Uhr

Constructive Aligement für die Erwachsenenbildung

Das Modell des Constructive Alignments zur Unterrichtsplanung stammt ursprünglich aus Schule und Hochschule, kann aber auch in informelleren Lehr-/Lernkontexten die Veranstaltungsplanung vereinfachen. Im Workshop wird das Modell anhand von Beispielen vorgestellt und auf die Kurse der Teilnehmenden übertragen.

Gesine Mahnke ist Freiberufliche Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Dozentin für Allgemeine und Digitale Didaktik sowie Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bayerischen Zentrum für innovative Lehre. Darüber hinaus ist sie als erfahrene vhs.cloud-Multiplikatorin bekannt.

MODUL [2.6] /// Gesine Mahnke /// 11:05 – 12:00 Uhr

Die vhs-Cloud – mit Mut zur Lücke

Die vhs-cloud ist ein Instrument für digitale Bildungsangebote, das durch seine Komplexität schnell überfordernd wirken kann. Wie kann ich aus der vhs.cloud über die Videokonferenz hinaus einen Mehrwert generieren, ohne mich selbst oder meine Teilnehmenden zu überfordern?
Im Workshop werden einfache Anwendungsbeispiele vorgestellt und gemeinsam ein ansprechender Kursraum erstellt.

Gesine Mahnke ist Freiberufliche Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Dozentin für Allgemeine und Digitale Didaktik sowie Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bayerischen Zentrum für innovative Lehre. Darüber hinaus ist sie als erfahrene vhs.cloud-Multiplikatorin bekannt.

MODUL [3.6] /// Gesine Mahnke /// 12:10 – 13:05 Uhr

Interkulturelle Kommunikation: Was ist eigentlich Integration?

In diesem Workshop wird der strapazierte Begriff „Integration“ in unterschiedliche Aspekte aufgeschlüsselt. Es wird gemeinsam diskutiert, was Integration fördert, was sie erschwert und welchen Beitrag die eigene Tätigkeit als VHS-Kursleiter*in möglicherweise leisten kann.

Gesine Mahnke ist freiberufliche Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Dozentin für Allgemeine und Digitale Didaktik sowie Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bayerischen Zentrum für innovative Lehre. Darüber hinaus ist sie als vhs.cloud-Multiplikatorin bekannt.

MODUL [4.6] /// Andreas Müsse /// 14:00 – 14:55 Uhr

KI und Datenschutz

Wie funktionieren Large Language Modelle und was muss beachtet werden, um Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt rechtskonform anzuwenden?

Welche Jobs können an die KI delegiert werden, ohne den Datenschutz zu verletzen?

Erfahren Sie kompakt und einfach aufbereitet, welche Möglichkeiten KI-Systeme bieten, welche Risiken bestehen und was Sie zum Umgang mit Large Language Modellen in Ihrem Arbeitsalltag beachten sollten. Dabei erhalten Sie praxisnahe Beispiele aus dem Arbeitsalltag sowie konkrete Handlungsempfehlungen, wie Sie KI sicher, effizient und verantwortungsvoll einsetzen können. Zudem wird aufgezeigt, welche organisatorischen Rahmenbedingungen und internen Richtlinien notwendig sind, um den Einsatz von KI langfristig rechtssicher zu gestalten.

MODUL [1.7] /// Andreas Müsse /// 10:00 – 10:55 Uhr

KI – Ein aktueller Überblick & Ausblick

Begriffe wie Künstliche Intelligenz und Anwendungsnamen wie ChatGPT, Gamma, Flux oder Microsoft Copilot sind derzeit in aller Munde und spielen im Rahmen der Digitalisierung eine immer größere Rolle. Doch was verbirgt sich hinter den neuen Wunderprogrammen? Welchen Nutzen oder welche Gefahren bringen die Anwendungen mit sich? Viele Programme arbeiten schon jetzt von Nutzer*innen unbemerkt mit Künstlicher Intelligenz.

Viele KI-basierte Programme sind von uns allen nutzbar, um Texte, Bilder oder sogar Musik anzufertigen. Der Vortrag zeigt auf, welche KI-Anwendungen das sind und wie diese im Alltag integriert werden können. Sie bekommen auch praktische Tipps zum Nutzen intelligenter Anwendungen. Des Weiteren gibt es einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen und Wirkungsbereiche der KI.

MODUL [2.7] /// Andreas Müsse /// 11:05 – 12:00 Uhr

Effektiv prompten in textbasierenden KI-Modellen

Über Künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag spricht aktuell jeder. Moderne Large Language Models (LLMs) wie etwa ChatGPT (OpenAI), Microsoft Copilot, Gemini (Google), Claude (Anthropic) oder Perplexity können Texte verfassen, Informationen aufbereiten, Recherchen unterstützen und Fragen auf eine Weise beantworten, die oft kaum von menschlicher Interaktion zu unterscheiden ist. Ergänzend dazu übersetzt DeepL Texte nahezu in Echtzeit in verschiedene Sprachen und lässt sich damit ideal in KI-gestützte Arbeitsprozesse einbinden.

Doch wie zuverlässig sind diese Systeme – und vor allem: Wie funktionieren sie eigentlich?

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Funktionsweise und typischen Einsatzmöglichkeiten von textbasierenden LLMs kennen. Die grundlegenden Funktionen von KI-Modellen werden demonstriert und Sie können durch direkte Anwendung lernen, wie man mit solchen KI-Werkzeugen effektiv arbeitet. Einige Beispiele werden direkt erarbeitet, um die Vielseitigkeit und Leistungsfähigkeit von LLMs zu demonstrieren.

MODUL [3.7] /// Andreas Müsse /// 12:10 – 13:05 Uhr

Effektiv prompten in textbasierenden KI-Modellen

Über Künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag spricht aktuell jeder. Moderne Large Language Models (LLMs) wie etwa ChatGPT (OpenAI), Microsoft Copilot, Gemini (Google), Claude (Anthropic) oder

Perplexity können Texte verfassen, Informationen aufbereiten, Recherchen unterstützen und Fragen auf eine Weise beantworten, die oft kaum von menschlicher Interaktion zu unterscheiden ist. Ergänzend dazu übersetzt DeepL Texte nahezu in Echtzeit in verschiedene Sprachen und lässt sich damit ideal in KI-gestützte Arbeitsprozesse einbinden.

Doch wie zuverlässig sind diese Systeme – und vor allem: Wie funktionieren sie eigentlich?

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Funktionsweise und typischen Einsatzmöglichkeiten von textbasierenden LLMs kennen. Die grundlegenden Funktionen von KI-Modellen werden demonstriert und Sie können durch direkte Anwendung lernen, wie man mit solchen KI-Werkzeugen effektiv arbeitet. Einige Beispiele werden direkt erarbeitet, um die Vielseitigkeit und Leistungsfähigkeit von LLMs zu demonstrieren.

MODUL [4.7] /// Katharina Brosch /// 14:00 – 14:55 Uhr

Kreativ mit KI:

Präsentationen neu gedacht: Mit KI strukturieren, visualisieren und erzählen

Präsentationen neu gedacht – Mit KI strukturieren, visualisieren und erzählen

Künstliche Intelligenz unterstützt nicht nur bei Texten, sondern revolutioniert auch die Art, wie wir Inhalte präsentieren und strukturieren. In diesem Modul arbeiten wir praxisnah mit Gamma.app und verwandeln Ideen in visuell überzeugende Präsentationen.

Inhalte dieser Sequenz:

- Von der Idee zur fertigen Präsentation in wenigen Minuten
- Strukturierung komplexer Themen mit KI-Unterstützung
- Automatische Visualisierung von Inhalten (Diagramme, Bilder, Layouts)
- Didaktische Reduktion: Wie mache ich Inhalte verständlich und ansprechend?
- Anpassung von Tonalität, Zielgruppe und Storytelling
- Export- und Weiterverwendungsmöglichkeiten (PDF, Präsentation, Web)

Ziel ist es, Präsentationen nicht nur schneller zu erstellen, sondern sie strategischer, klarer und visuell moderner aufzubauen.

Technischer Hinweis:

Für dieses Modul wird ein eigener Zugang zu Gamma.app benötigt. Eine vorherige Registrierung ist erforderlich.

MODUL [5.7] /// Katharina Brosch /// 15:10 – 16:05 Uhr

Kreativ mit KI:

Kreative Visualisierung – Bilder und Kurzvideos mit KI gestalten

Künstliche Intelligenz eröffnet neue Möglichkeiten der visuellen Kommunikation. In diesem Modul steht die kreative Bild- und Kurzvideo-Generierung im Mittelpunkt.

Inhalte dieser Sequenz:

- Grundlagen der Bildgenerierung: Wie formuliere ich gute Prompts?
- Stilrichtungen, Perspektiven und visuelle Konsistenz
- Vergleich verschiedener Bild-KI-Tools
- Einsatzmöglichkeiten im Unterricht, Marketing oder Projektarbeit
- Erstellung kurzer KI-generierter Videosequenzen
- Von statischem Bild zu bewegtem Inhalt: Storyboard-Denken mit KI

Wir betrachten nicht nur die technischen Möglichkeiten, sondern auch die gestalterische Qualität und reflektieren Chancen sowie Grenzen.

Technischer Hinweis:

Für dieses Modul ist eine Registrierung bei Grok sowie bei Ideogram erforderlich. Für beide Tools wird eine E-Mail-Adresse benötigt. Bei Ideogram ist die Anmeldung über ein Google-/Gmail-Konto oder einen Apple-Account möglich.