

ELTERN- TRAINING

Kursangebot
Frühjahr/Sommer
2019

Erziehung kann man lernen!

Die Erziehung von Kindern ist für Eltern eine große Herausforderung. Daher hat die Stadt Ansbach in dieser Broschüre Angebote aus Ansbach und Umgebung zusammengestellt, die bei der Bewältigung dieser Aufgabe unterstützen können.

Das Programm Frühjahr/Sommer 2019 bietet vielfältige Vorträge, Seminare, Kurse, Workshops und Weiterbildung.

Die Angebote richten sich an

Eltern ohne ihre Kinder
Eltern mit Kindern vom Baby bis Teenager
junge Erwachsene
Mädchen und junge Frauen.

Innerhalb der einzelnen Rubriken sind die Angebote in zeitlicher Reihenfolge aufgelistet.

Amt für Familie und Jugend

Nürnberger Straße 32, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-265
Sozialpädagogische Familienhilfe, Elterstraining
Tel. 0981/51-307

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Würzburger Str.16, 91522 Ansbach
Frau Knauer, Tel.: 0981/9723179
Herr Querndt: Tel.: 0981/9723178
E-Mail koki@ansbach.de



Kooperationspartner:

Eltern- Jugend- und Familienberatungsstelle

Stadt und Landkreis Ansbach
Crailsheimstr. 64, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/468-5555

Evangelisches Forum Westmittelfranken e.V.

Schaitbergerstraße 18, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/95449

Evangelisches Bildungswerk Ansbach e.V.

Schaitbergerstraße 18, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/9523122

Katholische Erwachsenenbildung Ansbach

Karolinenstraße 28, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/14044

Volkshochschule Stadt Ansbach

Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Volkshochschule Landkreis Ansbach

Crailsheimstraße 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/468-6100

Deutscher Kinderschutzbund KV Ansbach

Tel.09852/615510, dksb-ansbach@t-online.de

Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung
Crailsheimstr. 64, 91522 Ansbach
Tel. 0981/468-7102

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen
Gesundheitsamt Ansbach
Crailsheimstr. 64, 91522 Ansbach
Tel. 0981/468-7102

Katholische Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen Caritas Ansbach
Bahnhofplatz 11, 91522 Ansbach
Tel. 0981/97168-20
E-Mail: schwangerschaftsberatung@caritas-ansbach.de

Rauhreif e. V. Arbeitsgemeinschaft
gegen sexuellen Missbrauch
Maximiliansstraße 4, 91522 Ansbach
Tel. 0981/98848
E-Mail: Rauhreif@ansbach.org

Diakonisches Werk Ansbach e. V.
Staatl. anerkannte Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen
Merckstr. 7, 91522 Ansbach
Tel. 0981/4661490
E-Mail: schwangerschaftsberatung@diakonie-ansbach.de

Mangold Praxisteam
Jörg Mangold
Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie
Vogteiplatz 12, 91567 Herrieden
Tel. 09825/927500 Fax: 09825/927501
E-Mail: www.mangoldteam.de.

VAMV Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Landesverband Bayern
Ansprechpartner und Kontaktstelle:
Erika Wantschke
Gabrielistr. 21, 91522 Ansbach
Tel. 0981/4816885

Alle Anbieter beraten Sie gerne persönlich und bieten Hilfe an.

Der Herausgeber der Broschüre weist darauf hin, dass die beschriebenen Kurse
nicht das vollständige Spektrum der jeweiligen Anbieter wiedergeben.

Für die inhaltliche Darstellung der Kurse ist alleine der Anbieter verantwortlich.

Ständige Angebote

Elternt raining

Ich bin gut – Du bist gut- Wir sind gut

Der Elternt rainingkurs wird 2mal jährlich durchgeführt.
Es finden jeweils im Frühjahr/Sommer und im Herbst/Winter ein Kurs mit 10 Einheiten zu je 2 Stunden statt.

Auskünfte und nähere Informationen unter
Amt für Familie und Jugend der Stadt Ansbach,
Nürnberger Straße 32, 91522 Ansbach
Ambulante Dienste
Frau Appel 0981/51-307
Herr Hecht 0981/51-307

Beratung rund um das Baby und Kleinkind bis 3 Jahre für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Ort: Diakonisches Werk Ansbach e.V.
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Merckstraße 7, 91522 Ansbach

Zeit: Beratung nach Terminabsprache

Inhalte: Schreit oder quengelt ihr Baby und lässt sich nicht beruhigen? Schläft ihr Kind schwer ein oder wacht nachts häufig auf? Sind sie erschöpft von den unzähligen schlaflosen Nächten? Haben Sie noch andere Fragen zum Beispiel zum Spielen, Füttern oder Trotzen? Sie finden bei uns ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte. Gemeinsam suchen wir bei den Themen **Schlafen, Schreien, Füttern, Trotz und Spielen** nach individuellen Lösungen und Entlastungsmöglichkeiten. Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum Ende des 3. Lebensjahres.

Kursleitung: Helga Lämmermann, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Christiane Rimroth, Diakonin/Dipl. Sozialpädagogin,
Diakonisches Werk Ansbach e.V.

Gebühr: Die Beratung ist kostenfrei

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: Diakonisches Werk Ansbach e.V.
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Merckstraße 7, 91522 Ansbach, Tel. 0981/466 149-0

**Angebote der Hebammenpraxis „Bauchgefühl“ im
Klinikum Ansbach, Technologiepark 4, 4. Stock, 91522 Ansbach**

1. Vorsprache
2. Beratung
3. Infoabend jeden 2. Donnerstag
4. Hilfeleistung bei Beschwerden
5. Geburtsvorbereitungskurse
6. Geburtshilfe am Klinikum Ansbach durch Hebammengemeinschaft Bauchgefühl
7. Säuglingspflegekurse
8. Kreißsaal im Klinikum Ansbach rund um die Uhr mit geburtshilfreichem Team besetzt, d.h. Gynäkologen, Hebammen, Anästhesisten, Kinderärzten
9. Wochenbettbetreuung/Nachsorge
10. Rückbildungsgymnastik
11. Babymassage
12. Stillcafé
13. Akupunktur
14. Vorsorgeuntersuchung
15. Beikostseminare
16. Säuglingspflege
17. Schwangerschaftsyoga
18. Massagen

Info und Termine unter Tel. 0981/48798477, Mo., Di., Mi., Fr. von 9.00 – 11.00 Uhr oder per E-Mail: info@hebammen-ansbach.de

**Eltern-Kind-Gruppen
für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren**

Im Mittelpunkt steht der Austausch über Erziehungs- und Familienthemen, das gemeinsame Spielen und Singen und die soziale Förderung der Kinder. Die Treffen finden in der Regel einmal wöchentlich statt, die Teilnahme ist kostenlos möglich.

Auskunft über Eltern-Kind-Gruppen in allen evangelischen Gemeinden:

Evang. Bildungswerk Ansbach, Schaitbergerstr. 18, 91522 Ansbach, Tel.: 0981/9523122

Webseite: www.ebw-ansbach.de

**Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)
Landesverband Bayern**

Regelmäßige Veranstaltungen:

Monatlicher Kegeltreff für Alleinerziehende und ihre Kinder:

Jeden 1. Samstag im Montag, 17.00 – 19.00 Uhr, Bezirksklinikum Ansbach, Feuchtwanger Str. 38, 91522 Ansbach

Termine 2019:

02.03.19, 06.04.19, 04.05.19, 01.06.19, 06.07.19, 03.08.19, 07.09.19

Anmeldung und Info: Erika Wantschke, Tel. 0981/4816885

Termine werden in der Presse veröffentlicht!

Seminare, Freizeiten und Urlaubsangebote beim VAMV LV. Bayern e.V., Tumblinger Str. 24 RG in 80337 München, Tel. 089/32212-294, www.vamv.bayern.de

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ansbach

Philipp-Zorn-Str. 37

91522 Ansbach

Tel. 0981/8908-157

Margit.Hanselmann@aelf-an.bayern.de

Ständige Angebote

Kurse zu Alltagsbewegung und gesunder Ernährung für Eltern-Kind-Gruppen und Kinderkrippen.

Die Angebote helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. In Kursen können Sie Wissenswertes zu gesunder Ernährung der Kinder und zur Alltagsbewegung für Kleinkinder praktisch erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

Jetzt esse ich wie Papa und Mama

Vortrag:

Inhalt: Übergang vom Brei zur Familienkost. Was und wieviel braucht mein Kind wirklich? Brauchen wir Kinderlebensmittel? Wieviel Flüssigkeit braucht mein Kind? Welche Getränke sind geeignet? Sie bekommen viele Informationen und praxisrelevante Anregungen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Semira Hahn-Chabbi (Dipl. Oecotrophologin)

Termin und Ort: Auf Anfrage

Wie Kinder essen lernen

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis zu einem genussvollen, gesunden Essverhalten wird in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, Rituale, Rhythmen und die Regeln, die das Essen begleiten. Diese Erfahrungen prägen das Essverhalten eines Kindes ein Leben lang.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Sonja Osiander (Dipl. Oecotrophologin)

Termin und Ort: Auf Anfrage

Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel zur Unterstützung einer gesunden Entwicklung

Vortrag

Inhalt: Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte. Der Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Ines Baier (Dipl. Sportlehrerin)

Termin und Ort: Auf Anfrage

Angebote für werdende Mütter und werdende Eltern

Geburtsvorbereitungskurs

Für Schwangere Frauen und werdende Eltern

Ort: Hebammenpraxis Bauchgefühl, Technologiepark 4, 91522 Ansbach

Zeit: Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.hebammen-ansbach.de

Dauer: Der Kurs umfasst 14 Zeitstunden

Kursinhalte: Wir bereiten sie auf die Geburt im Klinikum Ansbach vor. Veränderungen in der Schwangerschaft, der physiologische Geburtsverlauf und die Zeit nach der Geburt sind u.a. die Themen, die in diesem Kurs intensiv behandelt werden. Bewegung und praktische Übungen kommen nicht zu kurz.

Kursleitung: Hebammen und Hebammenpraxis Bauchgefühl

Gebühr: Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen und privaten Versicherungen, evtl. Zusatzkosten sind auf der Internetseite aufgeführt

Anmeldung: Anmeldung über die Internetseite: www.hebammen-ansbach.de

Auskunft: Auskunft erteilt Ihnen gerne das Sekretariat der Hebammenpraxis unter der Telefonnummer 0981/48798477. Die Bürozeiten sind auf der Internetseite veröffentlicht.

Säuglingspflege

Für schwangere Frauen und werdende Eltern

Ort: Hebammenpraxis Bauchgefühl, Technologiepark 4, 91522 Ansbach

Zeit: Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.hebammen-ansbach.de

Dauer: Seminar, 1 x 4,5 Std.

Kursinhalte:

- Sinnvolle Erstausrüstung
- Körperpflege des Neugeborenen – der Umgang mit Pflegeprodukten
- Umgang mit dem Neugeborenen
- Optimale und sichere Schlafumgebung
- Und vieles mehr Sie haben Gelegenheit für offene Fragen und Gespräche

Kursleitung: Martina Sittko, Hebamme

Gebühr: 50. € für eine Person / 80. € pro Paar

Anmeldung: Anmeldung über die Internetseite: www.hebammen-ansbach.de

Auskunft: Auskunft erteilt Ihnen gerne das Sekretariat der Hebammenpraxis unter der Telefonnummer 0981/48798477. Die Bürozeiten sind auf der Internetseite veröffentlicht.

Yoga für Schwangere

Ort: Hebammenpraxis Bauchgefühl, Technologiepark 4, 91522 Ansbach

Zeit: Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.hebammen-ansbach.de

Dauer: 6 x 1 Std., wöchentlich am Dienstagnachmittag

Kursinhalte: Yoga ist eine Wunderbare Art, sich auf die Schwangerschaft einzustellen und auf die Geburt vorzubereiten. In diesem Kurs stehen Körperarbeit, Atem- und Entspannungsübungen im Vordergrund.

Kursleitung: Kathrin Bauer, Hebamme

Gebühr: 70.- €

Anmeldung: Anmeldung über die Internetseite: www.hebammen-ansbach.de

Auskunft: Auskunft erteilt Ihnen gerne das Sekretariat der Hebammenpraxis unter der Telefonnummer 0981/48798477. Die Bürozeiten sind auf der Internetseite veröffentlicht.

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Ort: AOK Die Gesundheitskasse, Eyber Straße 63, 91522 Ansbach
Zeit: Donnerstag, 14.02.2019
Dauer: jeweils 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Kursinhalte: Ernährung in der Schwangerschaft, Säuglingsnahrung, Informationen über wichtige gesetzliche Bestimmungen, soziale und finanzielle Leistungen
Kursleitung: Gesundheitsamt Ansbach, Crailsheimstraße 64, 91522 Ansbach:
- Tamara Hach, Sozialpädagogin (M.A.)
AOK Ansbach, Eyber Straße 63, 91522 Ansbach
- Ulrike Kroemer, Diplom-Oecotrophologin
Gebühr: Keine Kosten
Anmeldung: ja
Auskunft: Gesundheitsamt Ansbach, Frau Radwanski, Telefon 0981/ 468-7102,
E-Mail: bozena.radwanski@landratsamt-ansbach.de

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Ort: AOK Die Gesundheitskasse, Eyber Straße 63, 91522 Ansbach
Zeit: Donnerstag, 09.05.2019
Dauer: jeweils 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Kursinhalte: Ernährung in der Schwangerschaft, Säuglingsnahrung, Informationen über wichtige gesetzliche Bestimmungen, soziale und finanzielle Leistungen
Kursleitung: Gesundheitsamt Ansbach, Crailsheimstraße 64, 91522 Ansbach:
- Tamara Hach, Sozialpädagogin (M.A.)
AOK Ansbach, Eyber Straße 63, 91522 Ansbach
- Ulrike Kroemer, Diplom-Oecotrophologin
Gebühr: Keine Kosten
Anmeldung: ja
Auskunft: Gesundheitsamt Ansbach, Frau Radwanski, Telefon 0981/ 468-7102,
E-Mail: bozena.radwanski@landratsamt-ansbach.de

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Ort: AOK Die Gesundheitskasse, Eyber Straße 63, 91522 Ansbach
Zeit: Donnerstag, 04.07.2019
Dauer: jeweils 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Kursinhalte: Ernährung in der Schwangerschaft, Säuglingsnahrung, Informationen über wichtige gesetzliche Bestimmungen, soziale und finanzielle Leistungen
Kursleitung: Gesundheitsamt Ansbach, Crailsheimstraße 64, 91522 Ansbach:
- Tamara Hach, Sozialpädagogin (M.A.)
AOK Ansbach, Eyber Straße 63, 91522 Ansbach
- Ulrike Kroemer, Diplom-Oecotrophologin
Gebühr: Keine Kosten
Anmeldung: ja
Auskunft: Gesundheitsamt Ansbach, Frau Radwanski, Telefon 0981/468-7102,
E-Mail: bozena.radwanski@landratsamt-ansbach.de

Angebote für Eltern ohne ihre Kinder

Rückbildungsgymnastik – optional mit Kinderbetreuung

Ort: Hebammenpraxis Bauchgefühl, Technologiepark 4, 91522 Ansbach
Zeit: Aktuelle Kurstermine finden Sie auf www.hebammen-ansbach.de
Dauer: 6 x 1 Std., im wöchentlichen Rhythmus
Kursinhalte: Beckenboden- und Bauchmuskulatur werden professionell trainiert und wieder gestärkt
Kursleitung: Verschiedene Hebammen der Hebammenpraxis Bauchgefühl
Gebühr: Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen und privaten Versicherungen, evtl. Zusatzkosten sind auf der Internetseite aufgeführt
Anmeldung: Anmeldung über die Internetseite: www.hebammen-ansbach.de
Auskunft: Auskunft erteilt Ihnen gerne das Sekretariat der Hebammenpraxis unter der Telefonnummer 0981/48798477. Die Bürozeiten sind auf der Internetseite veröffentlicht.

Elterntraining AD(H)S für Eltern von Kindern mit AD(H)S

Ort: Praxis Mangold, Vogteiplatz 12, 91567 Herrieden
Zeit: Ab Januar 2019 (Dienstag von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr)
Dauer: 10 Abende
Kursinhalte: Das Elterntraining beinhaltet gezielte fachliche Information und Anleitung zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit einer Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung AD(H)S, sowie den intensiven Austausch mit anderen Eltern
Kursleitung: Anja Strohal, Erzieherin
Gebühr: 180.- Euro incl. Material
Anmeldung: ja, bei Mangold Praxisteam, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Vogteiplatz 12, 91567 Herrieden, Tel. 09825/927500
Auskunft: Anja Strohal, Tel. 09825/9279739 oder per E-Mail: as@mangoldteam.de

Smartphones: Apps von A bis Z

Eine Orientierung durch den App-Dschungel

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum E1
Zeit: Dienstag 12.03.2019 und 19.03.2019 jeweils von 18.45 Uhr bis 21:00 Uhr
Dauer: 2 Termine
Kursinhalte: In diesem IT-Training unternehmen wir eine Reise in die vielfältige Welt der Apps. Auf unserem Weg erkunden wir verschiedene App-Stores und gehen der Frage auf den Grund, wie man den passenden App-Store und die geeigneten Apps findet. Des Weiteren wird Ihnen im Kurs gezeigt, wie Sie die Apps auf Ihrem Smartphone richtig installieren sowie sicher und effektiv nutzen können. Auf das Thema Sicherheit wird ebenfalls eingegangen.
Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurs nur auf Smartphones mit dem Betriebssystem Android und iOS eingegangen werden kann.

Voraussetzungen: Voraussetzung für die Teilnahme:
Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphones.
Bitte mitbringen:
Eigenes Smartphone (mit Android- oder iOS-Betriebssystem) und gegebenenfalls das Ladekabel des Smartphones
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 8 Teilnehmer).

Kursleitung: Eva Maria Schuderer
Gebühr: 40.- €, bzw. ermäßigt 34.- €
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel 0981/51-311

Wir Eltern sind auch nur Menschen!

- Ort:** Ansbach, Evangelische Schule, Hospitalstr. 34 (Aula)
Zeit: Mittwoch, 27. März 2019, 19.30 Uhr
Kursinhalte: Es scheint immer schwieriger zu werden, Beruf und Familie, Elternrolle und Partnerschaft in Einklang zu bringen. Viele Eltern haben den Wunsch nach mehr Gelassenheit, nach weniger Stress und mehr Qualitäts-Zeit mit ihren Kindern. Jörg Mangold möchte an diesem Abend Strategien aufzeigen, um automatische Stressreaktionen und verinnerlichte Muster zu verstehen und zu verändern. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind dafür hilfreiche Neu-Ausrichtungen.
Kursleitung: Dr. Jörg Mangold, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie Achtsamkeitslehrer und Buchautor, Herrieden
Evangelisches Bildungswerk in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Schule Ansbach.
Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Hätt' ich das gewusst - von Familiengeheimnissen und ihren Auswirkungen

- Ort:** Fachoberschule, Pfarrstraße (Seiteneingang), 91522 Ansbach, Raum C 01
Zeit: Do. 11.04.19, 19.30 - 21.45 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Ob Kuckuckskinder, Nazi-Vergangenheit, psychische Krankheiten - es gibt in fast allen Familien wohl gehütete Geheimnisse. Die Last und Lust der Vergangenheit beeinflusst die Familiengeschichte und das nicht selten über Generationen hinweg. Warum ist das so? Wir wollen den Gesetzmäßigkeiten und der Dynamik verborgener Erinnerungen mit ihren Schätzen auf dem Dachboden und Leichen im Keller nachspüren.
Kursleitung: Wolfgang Winkel
Gebühr: 10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel 0981/51-311

Trotzige, bockige Kinder liebevoll begleiten

- Fortbildung für Tagesmütter/-väter, Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen, interessierte Eltern
Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S1
Zeit: Sa. 13.04.19, 10.00 - 16.00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Kursinhalte: Ich mag die Suppe nicht! - Ich will jetzt nicht ins Bett! - Nein! Nein! Nein!
Gestern noch ein liebes verschmustes Kind und heute plötzlich ein bockiges, trotziges, schreiendes Wutbündel.
Viele Eltern verstehen ihr Kind nicht mehr. Wie aber kommt es zu dieser Veränderung? Was will das Kind damit bezwecken?
Eine neue Entwicklungsphase beginnt in der das Kind die Erfüllung seiner grundlegenden Bedürfnisse einfordert. Diese Zeit stellt hohe Anforderungen an die Eltern. Wir werden den Zweck dieser Entwicklungsphase beleuchten und anhand von konkreten Alltagssituationen erarbeiten, wie man darauf reagieren könnte um sein Kind verständnisvoll durch die schwierige Trotzzeit zu begleiten.
Es wird viel Raum für Ihre speziellen Fragen geben.
Kursleitung: Rosita Tittmann
Gebühr: 50.- €, bzw. ermäßigt 43.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel 0981/51-311
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Beruf an

Evolutionspädagogik®

Lern- und Verhaltensblockaden erkennen und lösen

Ort: Fachoberschule, Pfarrstraße (Seiteneingang), 91522 Ansbach, Raum C 01

Zeit: Do. 09.05.19, 19.00 - 20.45 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Lern- und Verhaltensprobleme bei Kindern werden immer häufiger zur Belastung für alle Erziehende. Viele Pädagogen stellen vermehrt Konzentrationsprobleme, geringe Belastbarkeit oder Aggressivität bei Kindern fest. Weder durch gutes Zureden noch durch andere Maßnahmen erreichen wir etwas. Es ist oft schwierig, mit Verhaltensauffälligkeiten unserer Kinder umzugehen. Auch bei Lernproblemen hat es oft den Anschein, als ob manche Förderprogramme nicht greifen würden. Dem kann mit Hilfe der Evolutionspädagogik® entgegengewirkt werden. An diesem Vortragsabend werden praktische Übungen aus der Evolutionspädagogik® gezeigt, die problemlos zu Hause durchgeführt werden können.

Kursleitung: Susanne Potsch

Gebühr: 6.- €, keine Ermäßigung

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel 0981/51-311

Sicherer Umgang mit Passwörtern

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum E1

Zeit: Fr. 17.05.19, 17.15 - 19.30 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Die Anmeldung an IT-Systemen ist heute aus unserer modernen Alltagswelt nicht mehr wegzudenken. Ob es sich nun um das E-Mail-Postfach, die Kundenschnittstelle eines Web-Shops oder um den PC am Arbeitsplatz oder zu Hause handelt, in den meisten Fällen ist eine Authentifizierung unumgänglich. Dabei ist der sichere und verantwortungsvolle Umgang mit Passwörtern ein wichtiges Kriterium.

In diesem Kurs erfahren Sie

- welche Fehler beim Umgang mit Passwörtern zu vermeiden sind
- wie man Passwort-Richtlinien (Password Policies) zu verstehen hat
- wie man sichere Passwörter kreiert
- wie man Passwörter sicher verwaltet
- welche Alternativen es gibt.

Außerdem erlernen Sie den Umgang mit einem kostenlos verfügbaren Passwort-Verwaltungswerkzeug, das sich in der Praxis bestens bewährt hat und das nicht nur die Verwaltung, sondern auch die Eingabe der Daten automatisiert.

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse in Windows und im Internet.

Kursleitung: Werner Rudolf

Gebühr: 15.- €, bzw. ermäßigt 13.- €

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel 0981/51-311
1 Teilnehmer pro PC

Lernblockaden erkennen, lösen und vermeiden

Wie können Eltern ihren Kindern helfen?

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S1

Zeit: Di. 02.07. u. 09.07.19, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 2 Termine

Kursinhalte: Die interaktive Lernberatung gibt Einblick in die neueren Erkenntnisse der Gehirnforschung und lässt Sie diese mittels einfacher Bewegungsübungen selbst erfahren. Daraus werden Konsequenzen für den pädagogischen Alltag gezogen. Sie erfahren anschaulich, was das Lernen unterstützt und was es verhindert!

Aus dem Inhalt:

- Gehirnforschung und Lernentwicklung
- Konzentration und Gedächtnis - was fördert, was blockiert?
- Welche "Gehirnschalter" gibt es und wie setzt man sie ein?
- Lernblockaden und Lernschwierigkeiten
- Wie sich frühkindliche, nicht oder nicht vollständig abgelöste Reflexe auf das Lernen auswirken.
- Bekannte Reflexe und ihre unbeachtete Wirkung.

Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 10 Personen).

Kursleitung: Bernd Görmer

Gebühr: 50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Flasche Mineralwasser.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel 0981/51-311

Konstruktive Kommunikation

weg vom Vorwurf - hin zur Lösung

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S3

Zeit: Fr. 05.07.19, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Der Weg von der Kritik zum Ziel.

- Was muss ich beachten, um von meinem Gegenüber besser verstanden zu werden?
 - Wie kann ich das, was mich stört, respektvoll äußern?
 - Wie gewinne ich das Gegenüber zur Mitarbeit und Kooperation?
 - Wie können Probleme besser zusammen gelöst werden und wie kann ich Kritik in einer lösungsfokussierten Art und Weise äußern?
 - Wie können wir besser mit Beleidigungen und Verletzungen umgehen?
- Spielerisch werden wir neue Strategien und Kommunikationsmöglichkeiten erarbeiten, so dass Probleme in Ziele umformuliert werden.

Kursleitung: Sandra Meyer

Gebühr: 20.- €, bzw. ermäßigt 14.- €

Bitte mitbringen: Papier und Stifte.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel 0981/51-311

IT-Sicherheit kompakt

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum E1

Zeit: Fr. 05.07.19, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Ihr Computer sicher ist? Oder wenn Sie mit Ihrem Smartphone/Tablet im Internet sind, wer das dann mitbekommt?

In unserer hochvernetzten Welt, in der immer mehr Geräte ständig mit dem Internet verbunden sind, wird der Schutz der persönlichen Daten und die digitale Kompetenz im Umgang damit immer wichtiger. In diesem Kompaktkurs werden die für den Alltag relevanten Fragen zur IT-Sicherheit besprochen und praxisnah vermittelt. Sie erfahren, wie Sie sich mit einfachen Mitteln vor vielen Risiken schützen.

- Grundsätzliche Informationen zu IT-Sicherheit und Datenschutz
- mögliche Gefährdung durch Viren, Würmer und Trojaner
- Anti-Virensysteme, Firewalls, System-Updates als mögliche Schutzmaßnahmen
- Der Faktor Mensch: eine Sicherheitsmaßnahme oder das größte Risiko?

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, Smartphone oder Tablet.

Gerne können Sie zu diesem Kurs auch Ihren Laptop, Ihr Smartphone oder Tablet mitbringen. Bitte achten Sie in diesem Fall darauf, dass Ihr Gerät funktionstüchtig ist und dass auf Ihrem Laptop das Betriebssystem Windows installiert ist. Bitte bringen Sie auch Ihr Netzkabel und eine externe Maus mit.

Auf Grund des kompakten Kursformates können einzelne Inhalte nur beispielhaft an bestimmten Gerätetypen (Android Smartphone/Tablet bzw. Betriebssystem Windows 10) vorgestellt werden. Andere Geräte, wie z. B. Apple iPhone/iPad, können auch gerne mitgebracht werden.

Der Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 8 Teilnehmer).

Kursleitung: Thomas Böhm

Gebühr: 26.- €, bzw. ermäßigt 23.- €

Kopien werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €).

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel 0981/51-311

Was Papier so alles kann - Experimentieren, forschen und spielen mit Papier

Fortbildung für Tagesmütter/-väter, Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen, interessierte Eltern

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S1

Zeit: Sa. 20.07.19, 10.00 - 16.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Kursinhalte: Wir forschen und experimentieren mit Papier. Wir entdecken, was Papier so alles kann: Es kann fliegen und sich verwandeln, ist flexibel, formbar und stark, kann sich auflösen und wieder entstehen.

Wir werden den Werkstoff Papier entdecken, seine Entstehung betrachten, mit ihm forschen und experimentieren. Neue Spielideen mit Papier entwickeln, damit Sie mit vielen Anregungen in der Einrichtung oder mit Ihrem Kind zuhause den Werkstoff Papier neu entdecken können.

Freuen Sie sich auf einen kreativen und informativen Tag!

Kursleitung: Rosita Tittmann

Gebühr: 50.- €, bzw. ermäßigt 43.- €

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel 0981/51-311

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Beruf an.

Angebote für Eltern mit Kleinkindern und Kindern

Beratung rund um das Baby und Kleinkind bis 3 Jahre

für Eltern mit Babys und Kleinkindern

- Ort:** Diakonisches Werk Ansbach e. V.
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Merckstraße 7, 91522 Ansbach
- Zeit:** Beratung nach Terminabsprache
- Kursinhalte:** Schreit oder quengelt Ihr Baby und lässt sich schlecht beruhigen? Schläft Ihr Kind schwer ein oder wacht nachts häufig auf? Sind Sie erschöpft von den unzähligen schlaflosen Nächten? Haben Sie noch andere Fragen zum Beispiel zum Spielen, Füttern oder Trotzen? Sie finden bei uns ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Nöte. Gemeinsam suchen wir bei den Themen **Schlafen, Schreien, Füttern, Trotz und Spielen** nach individuellen Lösungen und Entlastungsmöglichkeiten. Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum Ende des 3. Lebensjahres.
- Kursleitung:** Helga Lämmermann, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Christiane Rimroth, Diakonin/Dipl. Sozialpädagogin,
Diakonisches Werk Ansbach e. V.,
- Gebühr:** Die Beratung ist kostenfrei
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** Diakonisches Werk Ansbach e. V.
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Merckstraße 7, 91522 Ansbach, Telefon 0981/466 149-0

Babymassage

Für Babys mit ihren Eltern / Elternteilen

- Ort:** Hebammenpraxis Bauchgefühl, Technologiepark 4, 91522 Ansbach
- Zeit:** Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.hebammen-ansbach.de
- Dauer:** 6 x 1,25 Std., im wöchentlichen Rhythmus
- Kursinhalte:** Liebevolle, bewusste Berührung und respektvoller Umgang mit unseren kleinen Menschenkindern ist der wichtigste Grundbaustein für eine gesunde Entwicklung. Dazu geben wir Ihnen gezielte Anleitung.
- Kursleitung:** Julia Popp, Hebamme
- Gebühr:** 90.-€
- Anmeldung:** Über die Internetseite www.hebammen-ansbach.de
- Auskunft:** Auskunft erteilt Ihnen gerne das Sekretariat der Hebammenpraxis und der Telefon 0981/48798477. Die Bürozeiten sind auf der Internetseite veröffentlicht

Beikost

Für Mütter und Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

- Ort:** Hebammenpraxis Bauchgefühl, Technologiepark 4, 91522 Ansbach
- Zeit:** Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.hebammen-ansbach.de
- Dauer:** Seminar 1 x 2 Std.
- Kursinhalte:** Liebe geht durch den Magen--Professionelle Ernährungsberatung rund um das Thema „Umstellung von Milchnahrung auf Beikost“. Neben der Theorie wird direkt vor Ort der erste Brei gekocht.
- Kursleitung:** Verena Philipeit, Ernährungsberaterin (DGE), Schwerpunkt Schwangerschafts- / Säuglings- und Kleinkinderernährung
- Gebühr:** 38.-€, inklusive Handout
- Anmeldung:** Über die Internetseite www.hebammen-ansbach.de
- Auskunft:** Auskunft erteilt Ihnen gerne das Sekretariat der Hebammenpraxis und der Telefon 0981/48798477. Die Bürozeiten sind auf der Internetseite veröffentlicht

Lieder für die ganz Kleinen, Anregungen für Eltern und Erziehende

- Ort:** Gemeindezentrum am Lenauweg 2, 91522 Ansbach
Zeit: Dienstag, 19. Februar 2019, 15.00-16.30 Uhr
Kursinhalte: Singen und Musizieren können Eltern und Erziehende mit ihren Kindern in der Familie oder in der Gruppe täglich üben. Dabei verschafft das gemeinsame Singen einen viel tieferen Zugang zur Musik als das Abspielen einer CD. Eltern lernen neue Begrüßungs- und Bewegungslieder kennen, die sie mit ihren Kindern einüben und gleich nachmachen können.
Kursleitung: Andrea Nowag, Elternkursleiterin
Margit Scheiderer, Bundesfreiwillige im Bildungswerk
Anmeldung: Evangelisches Bildungswerk, Tel. 0981/9523122
E-Mail: ebw.ansbach@elkb.de.
Max. 10 Erwachsene mit Kindern.

Eltern und Kinder, Wassergewöhnungskurs für Kinder von 3 bis 5 Jahren

- Ort:** Hallenbad Franken-Freizeit, Nördlinger Str. 20, 91541 Rothenburg (barrierefrei)
Zeit: Samstag, 02.03.2019 - 06.04.2019
Dauer: 5 Vormittage • 10:15 - 11:00 Uhr
Kursinhalte: Der Kurs hat zum Ziel, den Kindern in aller Ruhe Sicherheit im und am Wasser zu vermitteln. Wasserangst wird abgebaut – Vertrauen zum Wasser wird aufgebaut. Die Kinder trauen sich etwas und sind sehr stolz darauf. Zum Programm gehören Gleit-, Atem- und Tauchübungen sowie Sprünge. Es ist kein Schwimmkurs. Vielmehr sollen die Kinder auf spielerische Weise den Umgang mit dem gesunden Element erfahren. Zu jeder Übungsstunde, muss ein Elternteil bzw. eine Vertrauensperson mitkommen. Bisher hatten alle Beteiligten riesig Spaß und viele Kinder haben nun keine Angst mehr vor dem „großen“ Wasser.
Trotz sorgfältigster Planung können sich Kurstermine kurzfristig aus Gründen, die weder die vhs noch der Kursleiter zu vertreten haben, verschieben.
Bitte immer einen Plastikbecher, Waschlappen, ein zweites großes Handtuch, Obst und ein Getränk (in Plastikbehältern) mitbringen.
In den Faschingsferien findet der Kurs am 09.03.2019 statt, kein Unterricht am 16.03.2019.
Kursleitung: Stephan Held, Rettungsschwimmer, aktiver Schwimm-Fachübungsleiter (C-Lizenz)
Gebühr: 17,50 € (je Elternteil mit Kind) zuzügl. Hallenbadeintritt
Anmeldung: ja
Auskunft und Anmeldung: Tel. 09861/933871, vhs Rothenburg,
Klingengasse 6, 91541 Rothenburg

Singen, Spielen, Tanzen für Eltern und Kinder (18 Monate bis 3 Jahre)

- Ort:** Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11, 91522 Ansbach
Zeit: Sa. 02.03. - 13.04.19, 9.00 - 10.00 Uhr
Dauer: 6 Termine
Kursinhalte: Für Eltern mit ihrem Kind, die Freude am gemeinsamen Singen und Bewegen haben. Es gibt neue Anregungen und Ideen, alte und neue Kinderlieder, Fingerspiele und Tanz. Erleben Sie sich und Ihr Kind in entspannter und liebevoller Atmosphäre. Der Kurs ist als Kleingruppe (min. 5 und max. 6 Eltern-Kind-Paare) konzipiert und kalkuliert.
Kursleitung: Silke Rösch
Gebühr: 40.- €, keine Ermäßigung
Die Kursgebühr ist für ein Kind (incl. eines Elternteils). Jedes weitere, eigene Kind kostet die Hälfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Eltern und Kinder, Turnschlappchen oder Stoppersocken und etwas zu trinken.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311
Bitte bei der Anmeldung den Namen des Kindes angeben.

Eltern-Kind-Turnen für Kinder (bis 4 Jahre)

- Ort:** Waldschule, Meinhardswinden, Turnhalle, Ernst-Körner-Ring 1, 91522 Ansbach
Zeit: Mo. 11.03. - 27.05.19, 16.00 - 17.15 Uhr
Dauer: 10 Termine
Kursinhalte: Gemeinsames Spielen und Turnen von Eltern und Kindern im Alter von bis zu 4 Jahren. Unter Mithilfe der Eltern erlernen bereits die Kleinsten den spielerischen Umgang mit Kleingeräten. In Bewegungslandschaften werden Fertigkeiten im Klettern, Springen, Kriechen, usw. geübt. Finger- und Singspiele lockern die Turnstunde auf.
Voraussetzung für die Teilnahme: Es gibt kein Mindestalter, allerdings müssen die Kinder laufen können.
Kursleitung: N.N.
Gebühr: 41.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Kursgebühr ist für ein Kind (incl. eines Elternteils). Jedes weitere, eigene Kind kostet die Hälfte.
Bitte mitbringen: Turnkleidung für Eltern und Kinder.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311
Bitte bei der Anmeldung den Namen des Kindes angeben.

Lesekrabbelgruppe: Buchfresserchen Sprach- und Lesefrühförderung in der Stadtbücherei Ansbach

- Ort:** Stadtbücherei Ansbach, Karlsplatz 11, 91522 Ansbach
Zeit: 11.03.2019, 25.03.2019, 08.04.2019, 06.05.2019, 20.05.2019, 03.06.2019
Dauer: 6 Termine jeweils von 10 Uhr bis ca. 10:45 Uhr
Kursinhalte: Kinder lieben es Geschichten und Bücher mit all ihren Sinnen zu entdecken. Und es kann nicht früh genug damit begonnen werden, Kinder von klein auf für das Lesen zu begeistern. Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise in die Welt der Fantasie, liebevoll umrahmt mit Liedern, Reimen, Kniereitern und Fingerspielen.
Kursleitung: Linda Iwanowitsch
Gebühren: keine
Anmeldung: ja, in der Stadtbücherei Ansbach, Tel. 0981 51559 oder per E-Mail: linda.iwanowitsch@ansbach.de
Auskunft: Linda Iwanowitsch

Eltern und Kinder Wassergewöhnungskurs für Kinder von 4 bis 12 Monaten

- Ort:** Hallenbad Franken-Freizeit, Nördlinger Str. 20, 91541 Rothenburg (barrierefrei)
Zeit: Dienstag und Donnerstag, 26.03.2019 - 09.05.2019
Dauer: 10 Vormittage • 09:30 - 10:15 Uhr
Kursinhalte: Spaß im Wasser und die Bewegungsfreude stehen immer im Vordergrund des Babyschwimmens. Es fördert Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und Bewegungsumfang. Die Eltern erlernen bei der Wassergewöhnung Haltetechniken, mit denen die Kinder Sicherheit im Element Wasser gewinnen.
Bitte für die Babys ein Badehöschen und ein großes Handtuch mitbringen.
Kursleitung: Till Schlegel, Aqua-Trainer, Rettungsschwimmer
Gebühr: 35,00 € (je Elternteil mit Kind) zuzügl. Hallenbadeintritt
Anmeldung: ja
Auskunft und Anmeldung: vhs Rothenburg, Klingengasse 6, 91541 Rothenburg
Tel. 09861/933871,

Eltern und Kinder, Kids-Balance – oder wie kann ich mein Kind hilfreich unterstützen?

Ort: Grundschule Schnelldorf, Am Dornfeld 2, 91625 Schnelldorf, Raum E2,
Zeit: Montag, 08.04.2019
Dauer: 1 Abend • 20:00 - 22:00 Uhr
Kursinhalte: Ist Ihr Kind sehr ängstlich, öfter krank oder hat Schwierigkeiten in der Schule? Eltern fühlen sich oft hilflos, wenn es darum geht ihr Kind in einer schwierigen Lebensphase zur Seite zu stehen. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie Ihr Kind ganzheitlich unterstützen können und nehmen Sie gleich an diesem Abend wertvolle Tipps für sich mit nach Hause. Von der Praxis für die Praxis.
Kursleitung: Petra Wiedmann
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: ja, vhs Schnelldorf, Rothenburger Str. 13, 91625 Schnelldorf Tel. 07950/980122,

Gemeinsam Zeit verbringen mit fröhlichem Tanzen und kuscheligen Träumen

Biodanza für Eltern und Kinder (3 bis 4 Jahre)
Ort: Waldschule, Meinhardswinden, Turnhalle, Ernst-Körner-Ring 1 91522 Ansbach
Zeit: Sa. 18.05.19, 15.15 - 16.15 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Mütter oder Väter und ihre Kinder sind in dieser Stunde eingeladen, ungestört gemeinsam Zeit zu verbringen. In der Gruppe werden phantasievolle und fröhliche Tänze getanzt. Im Mittelpunkt steht das Erleben von Lebensfreude, das Miteinander, Spaß an der Bewegung zur Musik und ein gemeinsames, entspanntes Ausruhen.
Kursleitung: Michaela Sichermann
Gebühr: 9.- €, keine Ermäßigung
Die Kursgebühr ist für ein Kind (incl. eines Elternteils). Jedes weitere, eigene Kind kostet die Hälfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Eltern und Kinder, Hallenturnschuhe, Turnschlappchen oder Stoppersocken und etwas zu trinken.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311
Bitte bei der Anmeldung den Namen des Kindes angeben.

Eltern und Kinder Oster-/Frühlingsbasteln

Ort: Raum der Kursleiterin, Hauptstraße 3, Erlmühle, 91599 Dentlein
Zeit: Samstag, 23.03.2019
Dauer: 1 Nachmittag, 16.00 Uhr bis 18:00 Uhr
Kursinhalte: Wir bemalen Glas, stellen Fensterbilder her und falten Tischschmuck
Kursleitung: Freyja Liebscher
Gebühr: 6,70 € pro Person zuzüglich 2,00 € bis 6,00 € Materialkosten (je nach Verbrauch)
Anmeldung und Auskunft: vhs Dentlein a. Forst, Rathausplatz 1, 91599 Dentlein a. Forst
Tel. 09855/ 975045,

Gemeinsam Zeit verbringen mit fröhlichem Tanzen und kuscheligen Träumen

Biodanza für Eltern und Kinder (3 bis 4 Jahre)
Ort: Waldschule, Meinhardswinden, Turnhalle, Ernst-Körner-Ring 1 91522 Ansbach
Zeit: Sa. 29.06.2019, 15.15 - 16.15 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Mütter oder Väter und ihre Kinder sind in dieser Stunde eingeladen, ungestört gemeinsam Zeit zu verbringen. In der Gruppe werden phantasievolle und fröhliche Tänze getanzt. Im Mittelpunkt steht das Erleben von Lebensfreude, das Miteinander, Spaß an der Bewegung zur Musik und ein gemeinsames, entspanntes Ausruhen.
Kursleitung: Michaela Sichermann

Gebühr: 9.- € keine Ermäßigung. Die Kursgebühr ist für ein Kind (incl. eines Elternteils). Jedes weitere, eigene Kind kostet die Hälfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Eltern und Kinder, Hallenturnschuhe, Turnschlappchen oder Stoppersocken und etwas zu trinken.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311
Bitte bei der Anmeldung den Namen des Kindes angeben.

Seminar „Rund um das Baby“

Ort: Bindung & Entwicklung Theorie der Ernährung Praxis der Ernährung
Gesundheitsamt Ansbach AOK Ansbach AOK Ansbach
Crailsheimstraße 64 Eyber Straße 63 Eyber Straße 63
Zeit: 11.07.2019 27.06.2019 04.07.2019
Dauer: jeweils von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Kursinhalte: Bindung und Entwicklung, sowie Ernährung in Theorie und Praxis im ersten Lebensjahr des Kindes sind Themen die behandelt werden.
Kursleitung: Gesundheitsamt Ansbach, Crailsheimstraße 64, 91522 Ansbach:
- Martina Hartmann, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
AOK Ansbach, Eyber Straße 63, 91522 Ansbach
- Ulrike Kroemer, Diplom-Oecotrophologin
Gebühr: keine
Anmeldung und Auskunft: ja, beim Gesundheitsamt Ansbach,
Frau Radwanski, Telefon 0981/468-7102,
E-Mail: bozena.radwanski@landratsamt-ansbach.de

Elterntalk

Gesprächsrunde von 2 Std, Erfahrungsaustausch von Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 14 Jahren
Ort: Gesprächsrunden werden individuell vereinbart, sie können im privaten Rahmen oder beim Kinderschutzbund stattfinden
Zeit: Termine werden von der Moderatorin mit den Teilnehmern festgelegt
Dauer: Jeweils eine Gesprächsrunde (ca. 2 Std), Folgetreffen können vereinbart werden
Kursinhalte: Zu den Themen Medien, Konsum, Erziehung werden die Runden von einer Moderatorin (Vorbereitung beim DKSB) geleitet; es können mehrere Termine ausgemacht werden, es kann aber auch bei einem Termin bleiben. Wichtig ist der Austausch der Eltern untereinander unter dem Motto „Wie macht ihr denn das?“
Kursleitung: Die Moderator*Innen werden von der Regionalbeauftragten beim Kinderschutzbund vorbereitet, begleitet und bei der Bildung der Gesprächsrunden unterstützt. Der DKSB Ansbach sucht noch ModeratorInnen.
Gebühr: keine, die Gastgeberin bei Treffen im Privaten Rahmen erhält ein Gastgeschenk
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: DKSB KV Ansbach, Marktplatz1, 91555 Feuchtwangen,
09852/615510, www.dksb-ansbach info@dksb-ansbach.de, www.elterntalk.net,

Angebote Für Kinder und Jugendliche

Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-7 Jahren

- Ort:** Aquella, Am Stadion 2, 91522 Ansbach
- Zeit:** Mo. und Mi. 11.03.2019 – 10.04.2019, 14:45 – 15:45 Uhr
Mo. und Mi. 11.03.2019 – 10.04.2019, 16:00 – 17:00 Uhr
Di. und Do. 12.03.2019 – 11.04.2019, 14:45 – 15:45 Uhr
Di. und Do. 12.03.2019 – 11.04.2019, 16:00 – 17:00 Uhr
Mo. und Mi. 29.04.2019 – 03.06.2019, 14:45 – 15:45 Uhr
Di. und Do. 30.04.2019 – 04.06.2019, 14:45 – 15:45 Uhr
Mo. und Mi. 24.06.2019 – 24.07.2019, 14:45 – 15:45 Uhr
Mo. und Mi. 24.06.2019 – 24.07.2019, 16:00 – 17:00 Uhr
Di. und Do. 25.06.2019 – 25.07.2019, 14:45 – 15:45 Uhr
Di. und Do. 25.06.2019 – 25.07.2019, 16:00 – 17:00 Uhr
- Dauer:** jeweils 10 Termine
- Kursinhalte:** Der Anfängerschwimmkurs beinhaltet eine Wassergewöhnung, das Erlernen der Brustschwimmtechnik und nach Möglichkeit das Absolvieren des Seepferdchens. Der Schwimmkurs erfolgt ohne Begleitung der Eltern. Die Kinder werden in der Umkleidekabine vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurückgebracht.
- Kursleitung:** Schwimmlehrer/in des Freizeitbades Aquella
- Gebühr:** 65 € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella 2 € pro Termin (1 ½ Stunden)
In Kooperation mit dem Freizeitbad Aquella
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an

Ich mal mir meine Welt, wie sie mir gefällt, Kreativkurs für junge Künstler (5 - 9 Jahre)

- Ort:** Atelier Sissi Jander, Kronenstr. 1, 91522 Ansbach, 3. Stock (über Café Klatsch)
- Zeit:** Mi. 13.03. - 10.04.19, 16.00 - 17.30 Uhr
Mi. 08.05. - 05.06.19, 16.00 - 17.30 Uhr
- Dauer:** 5 Termine
- Kursinhalte:** Mal lassen wir uns fallen, hinein ins Kunterbunte - treiben uns herum in der Welt der unendlichen Fantasie, ein anderes Mal lassen wir uns überraschen, wie einfach so manche Mal- oder Zeichentechnik erlernbar ist. Dieser Mal- und Zeichenkurs ist bewusst offengehalten, um die individuellen kreativen Fähigkeiten der jungen Künstler hervorzulocken und zu fördern. Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 6 und max. 9 Kinder) konzipiert und kalkuliert.
- Kursleitung:** Sissi Jander
- Gebühr:** 34.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
- Bitte mitbringen:** alte Kleidung.
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311

Tastschreiben in fünf Schritten, für Schüler ab 10 Jahren

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum E1
Zeit: Fr. 15.03. - 12.04.19, 14.30 - 16.00 Uhr
Dauer: 5 Termine
Kursinhalte: Tastschreiben an nur fünf Nachmittagen lernen? Wie geht das?
Um das Tastschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Ein Trainingsprogramm, welches auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, führt zu einem wesentlich schnelleren Erlernen der Tastatur durch eine enorme Lernbeschleunigung! Bei dieser Methode werden Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktiviert und somit das gesamte Tastaturfeld schnell und präzise eingeprägt. Das 10-Finger-System lässt sich sowohl von Erwachsenen, als auch von Jugendlichen mit Spaß und wenig Zeitaufwand erlernen.
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.
Kursleitung: Roman Pfeiffenberger
Gebühr: 53.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Buntstifte (rot, gelb, grün und blau).
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Selbstbehauptung für alle

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S3
Zeit: Sa. 16.03.2019, 14:00 – 19:00 Uhr
Sa. 20.07.2019, 14:00 – 19:00 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Gewalt ist ein unübersehbares Phänomen im Alltag unserer Gesellschaft geworden. Beschimpfungen, Handgreiflichkeiten und Schlägereien machen sich nicht nur auf unseren Schulhöfen breit. Wer effektiv auf sich selbst aufpassen will, sollte die Möglichkeiten kennen, schon im Vorfeld einer gefährlichen Situation präventiv zu handeln.
- Erfahrungsaustausch
- Körperhaltung oder die Körpersprache
- Intuition und Selbstbehauptung
- Wie gehe ich mit der Angst um?
- leicht erlernbare Techniken, um sich selbst zu helfen.
Ihr Nutzen: Sie erhalten wertvolle Informationen, um Gewalt zu verhindern und sich im Notfall auch wehren zu können. Sie lernen, sicher im Umfeld aufzutreten und stärken Ihr Selbstbewusstsein.
Kursleitung: Frank Herzog
Gebühr: 24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.
Mindestalter: 14 Jahre
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach Tel. 0981/51-311

Segelfliegen

- Ort:** 1. Termin: Fachoberschule, Pfarrstraße 21, 91522 Ansbach, Raum C22
2. Termin: Flugplatz Ansbach/Petersdorf
- Zeit:** Do. u. Sa. 21.03.2019. - 06.04.2019
- Zeitplan:** Do. 19.00 - 22.00 Uhr (Fachoberschule), Sa. 10.00 - 18.00 Uhr (Flugplatz)
- Dauer:** 2 Termine
- Kursinhalte:** Segelfliegen ist eine der faszinierendsten Sportarten, die man sich vorstellen kann. Lautlos durch die Luft zu gleiten und die Natur in Vogelperspektive zu erleben, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Segelfliegen heißt, die Kräfte der Natur zu nutzen und sich durch Aufwinde nach oben tragen zu lassen. Dabei kann das Segelfliegen sowohl als Leistungssport als auch im Sinne des Breitensports, als persönliches Vergnügen des Einzelnen, betrieben werden.
Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern die Grundsätze des Segelfliegens näher zu bringen. Dabei werden in einer 3-stündigen Abendveranstaltung die Herausforderungen des Segelflugsports nahegebracht und erläutert, warum und wie ein Flugzeug fliegt. An einem Samstag wird in die Bedienung der Flugzeuge praktisch eingewiesen und anhand von praktischen Flugübungen die ersten Grundkenntnisse zum eigenverantwortlichen Steuern des Flugzeuges vermittelt.
Natürlich ist die Dauer des Kurses für eine abgeschlossene Ausbildung nicht ausreichend. Jedoch haben die Kursteilnehmer nach Kursende die Möglichkeit, die Ausbildung im Aero-Club Ansbach fortzusetzen.
- Kursleitung:** Fluglehrer des Aeroclub Ansbach e.V.
- Gebühr:** 52.- €, bzw. ermäßigt 37.- €
- Mindestalter:** 14 Jahre
Minderjährige benötigen allerdings die Einverständniserklärung der/des Erziehungsberechtigten.
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311
In Zusammenarbeit mit dem Aero-Club Ansbach e. V.

Oster Lämmchen - Kreatives für Kinder (ab 8 Jahren)

- Ort:** vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S2
- Zeit:** Sa. 30.03.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
- Dauer:** 1 Termin
- Kursinhalte:** Heute wollen wir uns für das bevorstehende Osterfest ein Lämmchen fertigen. Ihr bekommt gesägte Holzteile, die ihr leicht beschleifen und anschließend bemalen dürft. Dann werden wir alles zusammenbauen und das Lämmchen liebevoll verzieren. Anschließend setzen wir es in ein Nestchen aus Oster-Gras, dass ihr noch mit Blumen dekorieren könnt. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse zu haben.
- Kursleitung:** Sabine Posselt-Ruef
- Gebühr:** 18.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Das Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt.
- Bitte mitbringen:** alte Kleidung, Vesper und Getränke.
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger

- Ort:** Weinbergschule, 91522 Ansbach, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
- Zeit:** Mi. 03.04. u. 10.04.19, 18.00 - 22.00 Uhr
- Dauer:** 2 Termine
- Kursinhalte:** Sie wollen sich an die Geheimnisse des richtigen Kochens heranwagen? Nur Mut! Ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflohen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen für Küche und Kochen vom Profi vermittelt: und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden. Dabei gibt es Speisen zu entdecken, die gesund und preiswert sind. Knowhow zu Einkauf, Vorratshaltung, Garmethoden und Küchengeräten. Dazu Lieblingsrezepte von Großmutter's Klassikern: von der Suppe bis zum Dessert - mit pannensicheren Anleitungen. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: nicht nur gemeinsames Essen macht Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen!
- Kursleitung:** Friedrich-Jörg Kulke
- Gebühr:** 46.- €, bzw. ermäßigt 33.- €
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra abgerechnet (ca. 8.- € pro Abend).
- Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Anfängerschwimmkurse in den Osterferien (5 - 7 Jahre)

- Ort:** Aquella, Am Stadion 2, 91522 Ansbach, Nichtschwimmerbecken
- Zeit:** Mo. - Sa. 15.04. - 27.04.19, 9.00 - 10.00 Uhr,
Termine: 15.04., 16.04., 17.04., 18.04., 20.04., 23.04., 24.04., 25.04., 26.04., 27.04.
Mo. - Sa. 15.04. - 27.04.19, 10.15 - 11.15 Uhr,
Termine: 15.04., 16.04., 17.04., 18.04., 20.04., 23.04., 24.04., 25.04., 26.04., 27.04.
Jeden Tag außer an Sonn- und Feiertagen!
- Dauer:** 10 Termine
- Kursinhalte:** Der Anfängerschwimmkurs beinhaltet eine Wassergewöhnung, das Erlernen der Brustschwimmtechnik und nach Möglichkeit das Absolvieren des Seepferdchens. Der Schwimmkurs erfolgt ohne Begleitung der Eltern. Die Kinder werden in der Umkleidekabine vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurückgebracht.
- Kursleitung:** Dozent/in: Schwimmlehrer/in des Freizeitbades Aquella
- Gebühr:** 65.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella 2.- € pro Termin (1 1/2 Stunden)
In Kooperation mit dem Freizeitbad Aquella
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Übungsschwimmkurse

- Ort:** Aquella, Am Stadion 2, 91522 Ansbach, Nichtschwimmerbecken
Zeit: Mo. u. Mi. 29.04. - 15.05.19, 16.00 - 17.00 Uhr
Termine: 29.04., 06.05., 08.05., 13.05., 15.05.
Mo. u. Mi. 20.05. - 03.06.19, 16.00 - 17.00 Uhr
Termine: 20.05., 22.05., 27.05., 29.05., 03.06.
- Dauer:** 5 Termine
- Kursinhalte:** Der Übungsschwimmkurs ist für Kinder, die den Anfängerschwimmkurs bereits absolviert haben und das Schwimmen weiter üben möchten. Im Kurs können neben dem Seepferdchen auch weitere Schwimmabzeichen erworben werden, wie z. B. das Bronze-Abzeichen.
Der Schwimmkurs erfolgt ohne Begleitung der Eltern. Die Kinder werden in der Umkleide vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurückgebracht.
- Kursleitung:** Schwimmlehrer/in des Freizeitbades Aquella
- Gebühr:** 33.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella 2.- € pro Termin (1 1/2 Stunden)
In Kooperation mit dem Freizeitbad Aquella
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach;
Tel. 0981/51-311
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum
Ihres Kindes an.

Anfängerschwimmkurs für Kinder von 7 - 12 Jahren

- Ort:** Aquella, Am Stadion 2, 91522 Ansbach, Nichtschwimmerbecken
Zeit: Di. u. Do. 30.04.2019 - 04.06.2019, 16.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 10 Termine
- Kursinhalte:** Der Anfängerschwimmkurs beinhaltet eine Wassergewöhnung, das Erlernen der Brustschwimmtechnik und nach Möglichkeit das Absolvieren des Seepferdchens.
Der Schwimmkurs erfolgt ohne Begleitung der Eltern. Die Kinder werden in der Umkleide vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurückgebracht
- Kursleitung:** Schwimmlehrer/in des Freizeitbades Aquella
- Gebühr:** 65.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella 2.- € pro Termin (1 1/2 Stunden)
In Kooperation mit dem Freizeitbad Aquella
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum
Ihres Kindes an.

Inlineskaten für Kinder - Anfänger (ab 7 Jahre)

- Ort:** Treffpunkt: vor der Tennishalle am Messezentrum 91522 Ansbach
Zeit: Sa. 04.05.2019, 13.30 - 15.30 Uhr
Dauer: 1 Termin
- Kursinhalte:** In diesem Kurs wird alles spielerisch geübt, was zum sicheren Fortbewegen im Straßenverkehr dazugehört: geradeaus fahren, bremsen, Kurven fahren, Fallübungen, Übungen für den Alltag auf Skatern und Spiele auf Skatern.
- Voraussetzung für die Teilnahme:** man muss ohne Hilfe aufstehen und stehen können.
- Kursleitung:** Jochen Frehner
- Gebühr:** 7.- €, keine Ermäßigung
- Bitte mitbringen:** Inlineskates, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, einen Helm, (Fahradhelm) feste Schuhe und etwas zu trinken.
- Anmeldung:** ja
- Kursleitung:** Jochen Frehner
- Anmeldung:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach Tel. 0981/51-311

Inlineskaten für Kinder - Fortgeschrittene (ab 7 Jahren)

Ort: Treffpunkt: vor der Tennishalle am Messezentrum
Zeit: Sa. 04.05.2019, 15.30 - 17.30 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses noch einmal aufgefrischt und neue Übungen wie Slalom, Hüpfen, Schanze fahren und Hockey spielen, erlernt.
Teilnahmevoraussetzung: selbstständiges, sicheres Aufstehen und geradeaus fahren, Kenntnisse im Bremsen bzw. Besuch des Anfängerkurses
Gebühr: 7.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Bitte mitbringen: Inlineskates, Ellbogen-, Knie- und Handschoner, sowie ein Helm (Fahrradhelm) und etwas zu trinken.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Muttertag - Kreatives für Kinder (ab 8 Jahren)

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S2
Zeit: Sa. 04.05.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Ja, auch dieses Jahr wollen wir wieder etwas für eure Mamas zum Muttertag basteln und auch dieses Jahr werdet ihr es erst an diesem Tag erfahren, was es sein wird, denn es soll ja wieder eine Überraschung werden.
Wir werden das Geschenk im Kurs schön verpacken, damit es auch für eure Mamas spannend bleibt. Ihr braucht keine Vorkenntnisse haben.
Kursleitung: Sabine Posselt-Ruef
Gebühr: 18.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Das Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Vesper und Getränke.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Evolutionspädagogik®, Lern- und Verhaltensblockaden erkennen und lösen

Ort: Fachoberschule, Pfarrstraße (Seiteneingang), 91522 Ansbach, Raum C 01
Zeit: Do. 09.05.19, 19.00 - 20.45 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Lern- und Verhaltensprobleme bei Kindern werden immer häufiger zur Belastung für alle Erziehende. Viele Pädagogen stellen vermehrt Konzentrationsprobleme, geringe Belastbarkeit oder Aggressivität bei Kindern fest.
Weder durch gutes Zureden noch durch andere Maßnahmen erreichen wir etwas.
Es ist oft schwierig, mit Verhaltensauffälligkeiten unserer Kinder umzugehen. Auch bei Lernproblemen hat es oft den Anschein, als ob manche Förderprogramme nicht greifen würden. Dem kann mit Hilfe der Evolutionspädagogik® entgegengewirkt werden.
An diesem Vortragsabend werden praktische Übungen aus der Evolutionspädagogik® gezeigt, die problemlos zu Hause durchgeführt werden können.
Kursleitung: Susanne Potsch
Gebühr: 6.- € keine Ermäßigung
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Burger & Co. Kochen mit frischen Zutaten für Kinder (ab 8 Jahren)

Ort: Weinbergschule, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
91522 Ansbach

Zeit: Fr. 17.05.2019, 15.00 - 18.30 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Gesunde Zutaten werden frisch verarbeitet: Als Vorspeise kochen wir vegetarisch gefüllte Pfannkuchen, im Anschluss bereiten wir hausgemachte Burger mit selbst geschnittenen Pommes Frites zu und zum Abschluss gibt es Crumble mit jahreszeitlichem Obst.

Kursleitung: Petra Müller

Gebühr: 14.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 8.- €).

Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Schwammtuch und Behälter für Speisereste.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Gute Manieren sind krass - Kniggekurs für Kinder (8 - 13 Jahre)

Ort: Markgrafenmuseum, Kaspar-Hauser-Platz 1, 91522 Ansbach

Zeit: Sa. 18.05.19, 10.00 - 13.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Dieser Kurs richtet sich an Kinder von 8 - 13 Jahren und wird im Markgrafenmuseum durchgeführt.

- Wen und wie grüße ich zuerst?
- Sage ich noch "Gesundheit" oder "Guten Appetit"?
- Was ist eigentlich Respekt?
- Wie halte ich mein Besteck und wie benutze ich meine Serviette?

Ist es für Ihre Kinder eine Herausforderung, mit dem Besteck zu essen? In diesem Kurs werden viele Regeln kindgerecht und witzig abgehandelt, um nicht bereits im Kindesalter in das berühmte "Fettnäpfchen" zu treten.

Im Markgrafenmuseum nähern wir uns über die markgräflichen Tafelsitten aus der Vergangenheit unseren heutigen Umgangsformen. Anschließend wird das Gelernte in einem Gasthaus umgesetzt.

Kursleitung: Edith von Weitzel-Mudersbach

Gebühr: 19.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
incl. Museumseintritt und "Benimm-Essen" (ohne Getränke).

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Chinesisch Kochen - für Kinder (ab 8 Jahren)

Ort: Weinbergschule, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum),
91522 Ansbach

Zeit: Fr. 24.05.2019, 15.30 - 19.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Wir wirbeln im Wok und bereiten Bratnudeln, Frühlingsrollen und Hähnchen. Ein leckerer Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen. Gegessen wird natürlich mit Stäbchen (wer möchte)

Kursleitung: Monika Haspel

Gebühr: 14.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 7.- €).

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, und Behälter für übrige Speisen.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Angebote für Jugendliche / junge Erwachsene

Tastschreiben in fünf Schritten

- Ort:** vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum E1
Zeit: Fr. 15.03.2019 - 12.04.2019, 16.30 - 18.00 Uhr
Dauer: 5 Termine
Kursinhalte: Tastschreiben an nur fünf Abenden lernen?
Um das Tastschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Ein Trainingsprogramm, welches auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, führt zu einem wesentlich schnelleren Erlernen der Tastatur durch eine enorme Lernbeschleunigung! Bei dieser Methode werden Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktiviert und somit das gesamte Tastaturfeld schnell und präzise eingeprägt. Das 10-Finger-System lässt sich sowohl von Erwachsenen als auch von Jugendlichen mit Spaß und wenig Zeitaufwand erlernen.
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.
Kursleitung: Roman Pfeiffenberger
Gebühr: 64.- €, bzw. ermäßigt 57.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Rhetorik: überzeugen und wirken

- Ort:** vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S2
Zeit: Sa. 16.03.2019, 10.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Täglich benötigen wir rhetorische Fähigkeiten. Nicht nur für große Reden, sondern auch im Alltag müssen wir informieren, kommunizieren, verkaufen, motivieren und verhandeln. Die richtigen Gesprächs- und Redetechniken verhelfen uns hierbei zum Erfolg. Wenn der Zuhörer Sie mag, mag er auch das, was Sie sagen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Wege, wie Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten entscheidend verbessern und eine erfolgreiche Gesprächsführung erlangen können.
Inhalte des Seminars:
- Abbau von Redeangst und Lampenfieber
- Umgang mit Black-Outs
- von der Idee zur Rede: AIDA und Co.
- Schlagfertigkeit
- das Publikum für sich gewinnen
- erfolgreiche Gesprächsführung.
Kursleitung: Nadia Daub
Gebühr: 50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Selbstbehauptung für alle

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S3
Zeit: Sa. 16.03.19, 14.00 - 19.00 Uhr
Sa. 20.07.19, 14.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Gewalt ist ein unübersehbares Phänomen im Alltag unserer Gesellschaft geworden. Beschimpfungen, Handgreiflichkeiten und Schlägereien machen sich nicht nur auf unseren Schulhöfen breit. Wer effektiv auf sich selbst aufpassen will, sollte die Möglichkeiten kennen, schon im Vorfeld einer gefährlichen Situation präventiv zu handeln.
Inhalt:
- Erfahrungsaustausch
- Körperhaltung oder die Körpersprache
- Intuition und Selbstbehauptung
- Wie gehe ich mit der Angst um?
- leicht erlernbare Techniken, um sich selbst zu helfen.
Ihr Nutzen: Sie erhalten wertvolle Informationen, um Gewalt zu verhindern und sich im Notfall auch wehren zu können. Sie lernen, sicher im Umfeld aufzutreten und stärken Ihr Selbstbewusstsein.
Kursleitung: Frank Herzog
Gebühr: 24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.
Mindestalter: 14 Jahre
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Segelfliegen

Ort: 1. Termin: Fachoberschule, Pfarrstraße 21, 91522 Ansbach, Raum C22
2. Termin: Flugplatz Ansbach/Petersdorf, 91522 Ansbach
Zeit: Do. u. Sa. 21.03.2019 - 06.04.2019
Zeitplan: Do. 19.00 - 22.00 Uhr (Fachoberschule), Sa. 10.00 - 18.00 Uhr (Flugplatz)
Dauer: 2 Termine
Kursinhalte: Segelfliegen ist eine der faszinierendsten Sportarten, die man sich vorstellen kann. Lautlos durch die Luft zu gleiten und die Natur in Vogelperspektive zu erleben, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Segelfliegen heißt, die Kräfte der Natur zu nutzen und sich durch Aufwinde nach oben tragen zu lassen. Dabei kann das Segelfliegen sowohl als Leistungssport als auch im Sinne des Breitensports, als persönliches Vergnügen des Einzelnen, betrieben werden.
Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern die Grundsätze des Segelfliegens näher zu bringen. Dabei werden in einer 3-stündigen Abendveranstaltung die Herausforderungen des Segelflugsports nahegebracht und erläutert, warum und wie ein Flugzeug fliegt. An einem Samstag wird in die Bedienung der Flugzeuge praktisch eingewiesen und anhand von praktischen Flugübungen die ersten Grundkenntnisse zum eigenverantwortlichen Steuern des Flugzeuges vermittelt.
Natürlich ist die Dauer des Kurses für eine abgeschlossene Ausbildung nicht ausreichend. Jedoch haben die Kursteilnehmer nach Kursende die Möglichkeit, die Ausbildung im Aero-Club Ansbach fortzusetzen.
Kursleitung: Aeroclub Ansbach e.V.
Gebühr: 52.- €, bzw. ermäßigt 37.- €
Mindestalter: 14 Jahre
Minderjährige benötigen allerdings die Einverständniserklärung der/des Erziehungsberechtigten.
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311
In Zusammenarbeit mit dem Aero-Club Ansbach e. V.

Perfekte Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Umgang mit Assessmentcenter

- Ort:** vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S2
Zeit: Sa. 23.03.2019, 10.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: - Optimale Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Business Knigge: Outfit, Vorstellung, Körpersprache, Kommunikation im VS-Gespräch
- 10 Fragen, die immer gestellt werden
- 50 knifflige Fragen, die oft gestellt werden
- Tabu-Fragen und wie oft man lügen darf
- Tabu-Themen
- Die Realität: das Assessment-Center
- Warum heißt Assessment-Center nie Assessment-Center, sondern Kennenlerntag?
- Übungen im Assessment-Center
- Die "geheimen" Aufgaben im Vorstellungsgespräch und Assessment-Center
- Vorsicht: Einladung zum Essen und was dahintersteckt
Kursleitung: Nadia Daub
Gebühr: 50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

- Ort:** vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S1
Zeit: So. 31.03.19, 9.00 - 16.00 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursinhalte: Fällt es Ihnen manchmal schwer, zu Menschen Kontakt herzustellen, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, "nein" zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu setzen? Mangelndes Selbstvertrauen hat einen hohen Preis: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.
Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Durch bewährte Strategien gewinnen Sie Vertrauen zu sich und Ihren Fähigkeiten. Sie trainieren im Seminar Selbstvertrauen, Motivation, Führung von sich und anderen und Überzeugungskraft. Ziel ist es, die persönlichen und sozialen Kompetenzen zu erweitern. Gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dadurch erlangen Sie mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen. Dieses Seminar gibt Ihnen zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.
Inhalte des Seminars:
- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- Karriereziele setzen und nachhaltig erreichen
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- Führung und Führen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen.
Kursleitung: Matthias Dahms
Gebühr: 60.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
incl. Trainingsbuch zum Kurs (17,50 €).
Anmeldung: ja
Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger

- Ort:** Weinbergschule, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum), 91522 Ansbach
- Zeit:** Mi. 03.04.2019 und 10.04.2019, 18.00 - 22.00 Uhr
- Dauer:** 2 Termine
- Kursinhalte:** Sie wollen sich an die Geheimnisse des richtigen Kochens heranwagen? Nur Mut! Ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflohen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen für Küche und Kochen vom Profi vermittelt: und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden. Dabei gibt es Speisen zu entdecken, die gesund und preiswert sind. Knowhow zu Einkauf, Vorratshaltung, Garmethoden und Küchengeräten. Dazu Lieblingsrezepte von Großmutter's Klassikern: von der Suppe bis zum Dessert - mit pannen sicheren Anleitungen. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: nicht nur gemeinsames Essen macht Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen!
- Kursleitung:** Friedrich-Jörg Kulke
- Gebühr:** 46.- €, bzw. ermäßigt 33.- €
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra abgerechnet (ca. 8.- € pro Abend).
- Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Evolutionspädagogik® - Lern- und Verhaltensblockaden erkennen und lösen

- Ort:** Fachoberschule, Pfarrstraße (Seiteneingang), 91522 Ansbach, Raum C 01
- Zeit:** Do. 09.05.2019, 19.00 - 20.45 Uhr
- Dauer:** 1 Termin
- Kursinhalte:** Lern- und Verhaltensprobleme bei Kindern werden immer häufiger zur Belastung für alle Erziehende. Viele Pädagogen stellen vermehrt Konzentrationsprobleme, geringe Belastbarkeit oder Aggressivität bei Kindern fest. Weder durch gutes Zureden noch durch andere Maßnahmen erreichen wir etwas. Es ist oft schwierig, mit Verhaltensauffälligkeiten unserer Kinder umzugehen. Auch bei Lernproblemen hat es oft den Anschein, als ob manche Förderprogramme nicht greifen würden. Dem kann mit Hilfe der Evolutionspädagogik® entgegengewirkt werden. An diesem Vortragsabend werden praktische Übungen aus der Evolutionspädagogik® gezeigt, die problemlos zu Hause durchgeführt werden können.
- Kursleitung:** Susanne Potsch
- Gebühr:** 6.- €, keine Ermäßigung
- Anmeldung:** ja
- Anmeldung und Auskunft:** VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Sicherer Umgang mit Passwörtern

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum E1

Zeit: Fr. 17.05.19, 17.15 - 19.30 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Die Anmeldung an IT-Systemen ist heute aus unserer modernen Alltagswelt nicht mehr wegzudenken. Ob es sich nun um das E-Mail-Postfach, die Kundenschnittstelle eines Web-Shops oder um den PC am Arbeitsplatz oder zu Hause handelt, in den meisten Fällen ist eine Authentifizierung unumgänglich. Dabei ist der sichere und verantwortungsvolle Umgang mit Passwörtern ein wichtiges Kriterium.

In diesem Kurs erfahren Sie

- welche Fehler beim Umgang mit Passwörtern zu vermeiden sind
- wie man Passwort-Richtlinien (Password Policies) zu verstehen hat
- wie man sichere Passwörter kreiert
- wie man Passwörter sicher verwaltet
- welche Alternativen es gibt.

Außerdem erlernen Sie den Umgang mit einem kostenlos verfügbaren Passwort-Verwaltungswerkzeug, das sich in der Praxis bestens bewährt hat und das nicht nur die Verwaltung, sondern auch die Eingabe der Daten automatisiert.

1 Teilnehmer pro PC.

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse in Windows und im Internet.

Kursleitung: Werner Rudolf

Gebühr: 15.- €, bzw. ermäßigt 13.- €

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311

Selbstmanagement und positives Denken - So verwandeln Sie Konflikte in Chancen

Ort: Kulturzentrum am Karlsplatz, 91522 Ansbach, Nebenzimmer

Zeit: Mo. u. Do. 24.06.2019 u. 27.06.2019, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 2 Termine

Kursinhalte: **Von Mensch zu Mensch:**

Albert Einstein hat einmal die Erkenntnis formuliert: "Konflikte lassen sich nur mit einer Denkweise lösen, die sich von der Denkweise, welche den Konflikt ausgelöst hat, unterscheidet."

Der Konfliktpartner, welcher die größere Flexibilität besitzt, kontrolliert das Geschehen.

Wir lernen in diesem Seminar, diese Flexibilität zu erreichen und die Art unseres Denkens und Handelns zu erweitern. Möglichkeiten und Grenzen des positiven Denkens werden beleuchtet und auf der Basis der neueren Gehirnforschung hinterfragt.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen der Kommunikation - wie Konflikte entstehen und wie sie gelöst werden könn(t)en
- mit der Wunderfrage neue Lösungen finden
- Selbstbild und Fremdbild - logische Ebenen
- positives/negatives Denken - sind Gedanken wirklich Kräfte?
- die Welt - alles eine Frage der Einstellung?
- neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung und andere Gesetzmäßigkeiten.

Das erwartet Sie:

Sie werden mit Hilfe neuer Blickwinkel sich selbst und andere besser verstehen lernen.

Sie werden erstaunliche neue Blickwinkel kennen lernen.

Sie werden lernen, besser zuzuhören und dabei mehr wahrzunehmen.

Sie werden mit sich selbst und anderen neue, unglaubliche Erfahrungen machen.

Sie werden mit Frustrationen und Konflikten anders umgehen.

Sie lernen sich lustvoll zu "entärgern".

Willkommen sind alle Besservisser und Skeptiker und vor allem alle Freunde guter zwischenmenschlicher Beziehungen!

Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 10 Personen).

Kursleitung: Bernd Görmer

Gebühr: 50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Flasche Mineralwasser.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach, Tel. 0981/51-311

Lernblockaden erkennen, lösen und vermeiden

Wie können Eltern ihren Kindern helfen?

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S1

Zeit: Di. 02.07.2019 und 09.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 2 Termine

Kursinhalte: Die interaktive Lernberatung gibt Einblick in die neueren Erkenntnisse der Gehirnforschung und lässt Sie diese mittels einfacher Bewegungsübungen selbst erfahren. Daraus werden Konsequenzen für den pädagogischen Alltag gezogen. Sie erfahren anschaulich, was das Lernen unterstützt und was es verhindert!

Aus dem Inhalt:

- Gehirnforschung und Lernentwicklung
- Konzentration und Gedächtnis - was fördert, was blockiert?
- Welche "Gehirnschalter" gibt es und wie setzt man sie ein?
- Lernblockaden und Lernschwierigkeiten
- Wie sich frühkindliche, nicht oder nicht vollständig abgelöste Reflexe auf das Lernen auswirken.
- Bekannte Reflexe und ihre unbeachtete Wirkung.

Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 10 Personen).

Kursleitung: Bernd Görmer

Gebühr: 50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Flasche Mineralwasser.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Konstruktive Kommunikation - weg vom Vorwurf - hin zur Lösung

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S3

Zeit: Fr. 05.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Der Weg von der Kritik zum Ziel.

- Was muss ich beachten, um von meinem Gegenüber besser verstanden zu werden?
- Wie kann ich das, was mich stört, respektvoll äußern?
- Wie gewinne ich das Gegenüber zur Mitarbeit und Kooperation?
- Wie können Probleme besser zusammen gelöst werden und wie kann ich Kritik in einer lösungsfokussierten Art und Weise äußern?
- Wie können wir besser mit Beleidigungen und Verletzungen umgehen?
Spielerisch werden wir neue Strategien und Kommunikationsmöglichkeiten erarbeiten, so dass Probleme in Ziele umformuliert werden.

Kursleitung: Sandra Meyer

Gebühr: 20.- €, bzw. ermäßigt 14.- €

Bitte mitbringen: Papier und Stifte.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-

IT-Sicherheit kompakt

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum E1

Zeit: Fr. 05.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Ihr Computer sicher ist? Oder wenn Sie mit Ihrem Smartphone/Tablet im Internet sind, wer das dann mitbekommt?

In unserer hochvernetzten Welt, in der immer mehr Geräte ständig mit dem Internet verbunden sind, wird der Schutz der persönlichen Daten und die digitale Kompetenz im Umgang damit immer wichtiger. In diesem Kompaktkurs werden die für den Alltag relevanten Fragen zur IT-Sicherheit besprochen und praxisnah vermittelt. Sie erfahren, wie Sie sich mit einfachen Mitteln vor vielen Risiken schützen.

- Grundsätzliche Informationen zu IT-Sicherheit und Datenschutz
- mögliche Gefährdung durch Viren, Würmer und Trojaner
- Anti-Virensysteme, Firewalls, System-Updates als mögliche Schutzmaßnahmen
- Der Faktor Mensch: eine Sicherheitsmaßnahme oder das größte Risiko?

Der Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 8 Teilnehmer).

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, Smartphone oder Tablet. Gerne können Sie zu diesem Kurs auch Ihren Laptop, Ihr Smartphone oder Tablet mitbringen. Bitte achten Sie in diesem Fall darauf, dass Ihr Gerät funktionstüchtig ist und dass auf Ihrem Laptop das Betriebssystem Windows installiert ist. Bitte bringen Sie auch Ihr Netzkabel und eine externe Maus mit.

Auf Grund des kompakten Kursformates können einzelne Inhalte nur beispielhaft an bestimmten Gerätetypen (Android Smartphone/Tablet bzw. Betriebssystem Windows 10) vorgestellt werden. Andere Geräte, wie z. B. Apple iPhone/iPad, können auch gerne mitgebracht werden.

Kursleitung: Thomas Böhm

Gebühr: 26.- €, bzw. ermäßigt 23.- €

Kopien werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €).

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Schlagfertigkeit wirkungsvoll trainieren

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S1

Zeit: So. 07.07.2019, 9.00 - 16.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden
Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Dann ist dieses Seminar wie für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie lernen, sich zu begeistern und trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Seminar macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst, nicht nur im Umgang mit Einwänden und Angriffen.

Seminarinhalte:

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- durch die eigene Körpersprache stark wirken
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- mit Belastungssituationen umgehen
- Wortschatz erweitern
- mit Widerständen und Kritik konstruktiv umgehen
- eigene Begeisterungsfähigkeit entwickeln.

Kursleitung: Matthias Dahms

Gebühr: 60.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
incl. Trainingsbuch zum Kurs (17,50 €).

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311

Angebote für Mädchen und junge Frauen

Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S3

Zeit: So. 17.03.2019, 14.00 - 19.00 Uhr

So. 21.07.2019, 14.00 - 19.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Respektlosigkeit, Aggressivität und Ignoranz bestimmen nicht nur das Miteinander auf vielen Schulhöfen, sondern ziehen auch weite Kreise in der Gesellschaft. Angst vor düsteren Parkhäusern, vor fremden nächtlichen Schritten auf dem Gehsteig oder vor der Fahrt mit der letzten U-Bahn? Junge Frauen kennen diese Ängste, auch die, vor sexuellen Übergriffen. Die Gründe für gewalttätiges Vorgehen sind vielschichtig, die Anlässe häufig banal. Die Aggressions- und Gewaltbereitschaft steigt. Aber wie beugt man ihr rechtzeitig vor oder geht effektiv dagegen an?

Inhalt:

- Erfahrungsaustausch
- Wie gehe ich mit der Angst um?
- Wie kann ich Konflikte vermeiden?
- Wie wehre ich mich gegen Übergriffe?
- leicht erlernbare Techniken um mir selbst zu helfen
- Anlaufstellen.

Kursleitung: Frank Herzog

Gebühr: 24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel 0981/51-311

ENERGY GIRL - Selbstbehauptung/Selbstverteidigung - für Mädchen (8 - 11 Jahre)

Ort: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, 91522 Ansbach, Raum S3

Zeit: Sa. 06.04.2019, 10.30 - 16.30 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Ihre Tochter wäre manchmal gerne wie Pippi Langstrumpf: schlagfertig, mutig, stark? Dann empfehlen wir dieses "Erste-Hilfe-Köfferchen" mit seinen Tipps für Notfälle und den eindrucksvollen Abwehr- und Verteidigungstechniken für gefährliche Situationen. Mädchen haben den besten Schutz, die höchstmögliche Sicherheit dringend nötig - melden Sie Ihre Tochter an!

Originalzitate unserer jungen Teilnehmerinnen: "Ein cooler Kurs!" - "Macht Spaß!" - "Bringt viel!"

Kursleitung: Petra Halliger

Gebühr: 54.- €, keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: eine Isomatte, einen Pausensnack und ein Getränk.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Tel. 0981/51-311

Harmonie-Selbstverteidigung für Mädchen (ab 8 Jahren)

Ort: Privatschule Harmonie, Brunnenstr. 6, Ansbach-Eyb

Zeit: Sa. 18.05.2019, 10.00 - 15.30 Uhr

Dauer: 1 Termin

Kursinhalte: Es wird realistische Selbstverteidigung, das Erkennen gefährlicher Situationen sowie Gefahrenvermeidung gelehrt.

Hierfür werden bedrohliche Situationen in engen Räumen (z.B. in Aufzügen oder kleinen Zimmern, die keine Fluchtmöglichkeit bieten) dargestellt. Auch übergreifige Situationen in Sitzposition z.B. auf dem Sofa, und gefährlichen Begegnungen auf der Straße werden vorgestellt sowie die Konfrontation mit einem oder zwei Gegnern. Es wird gelernt, wie man diese Gefahren rechtzeitig erkennt und vermeidet. Wenn es doch so weit kommen sollte wird gezeigt wie man diese abwehren und Hilfe holen kann.

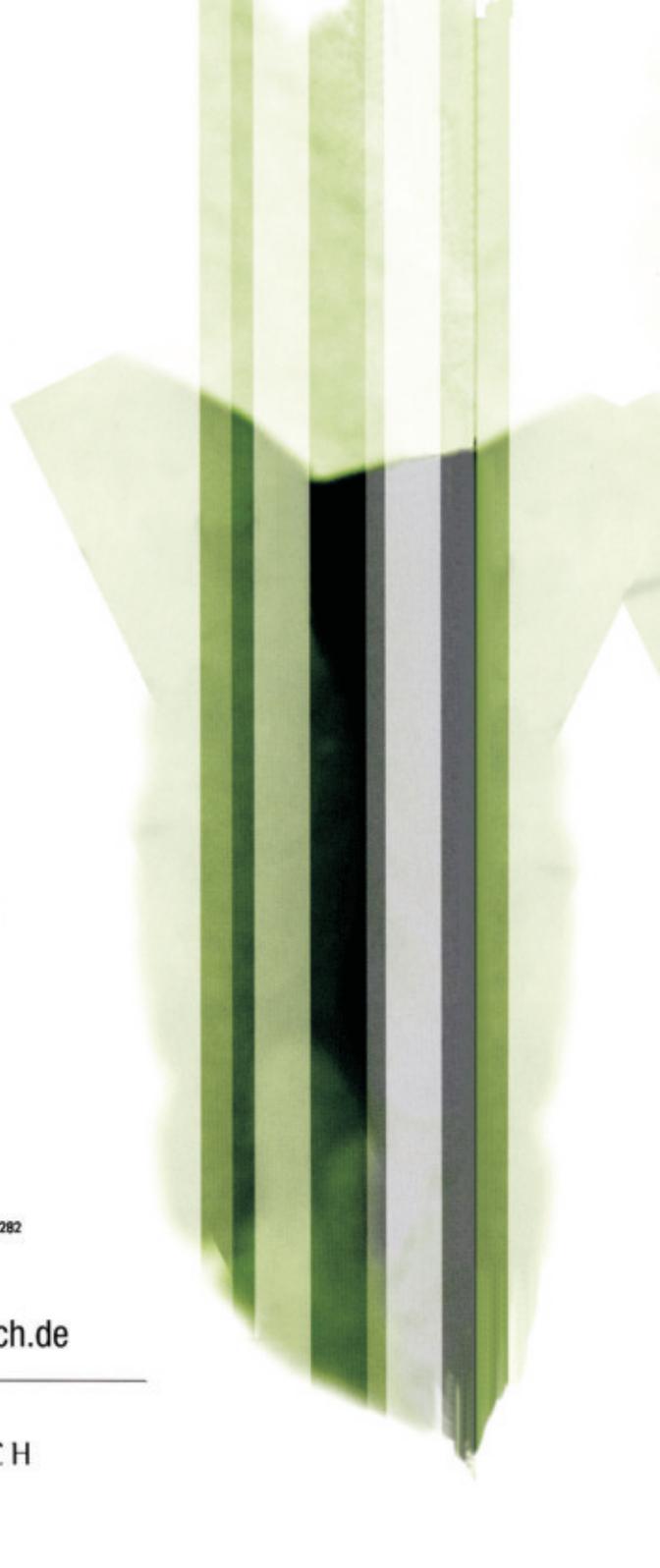
Kursleitung: Armen Minasjan

Gebühr: 22.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Anmeldung: ja

Anmeldung und Auskunft: VHS Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach,
Tel. 0981/51-311



Herausgeber:

Stadt Ansbach
Amt für Familie und Jugend
Nürnberger Straße 32
91522 Ansbach
Tel. 0981 51 - 265 oder 51 - 282
Fax 0981 51 - 396
jugendamt@ansbach.de

www.ansbach.de

 STADT
ANSBACH