



# FREIWILLIG AKTIV

Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche  
im Landkreis Ravensburg

Angebote September 2022 – Januar 2023



Ausgabe: August 2022

Herausgeber: Landratsamt Ravensburg  
Kreishaus II  
Dezernat für Arbeit und Soziales  
Stabsstelle Sozialplanung  
Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement  
Gartenstraße 107  
88212 Ravensburg  
Tel. 0751 85-3010  
Fax: 0751 85-77 3010  
E-Mail: sp@rv.de

Layout: designorganisation, Ravensburg

Inhaltliche Verantwortung:  
Landratsamt Ravensburg  
Stabsstelle Sozialplanung

# INHALT

## KOMMUNIKATION

- 8 Schlagfertigkeit trainieren
- 9 Nicht mehr sprachlos
- 10 Die Kunst des Small Talks
- 11 Körpersprache Nonverbale Signale richtig lesen
- 12 Wertschätzend kommunizieren
- 13 Wertschätzend kommunizieren
- 14 Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- 15 Schlagfertigkeit agieren und reagieren
- 16 Erfolgreicher kommunizieren
- 17 Erfolgreiche Gesprächsführung

## SOZIALE KOMPETENZ

- 18 Kirche & Kino in Sankt Jodok – Coda
- 19 Geschichten über Krieg und Versöhnung
- 20 Das Krankheitsbild Demenz
- 21 Beschäftigung für Menschen mit Demenz
- 22 Letzte Hilfe – Sterbegeleit

## RECHT UND FINANZEN

- 23 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- 24 Das Erbrecht
- 25 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

## STRESSPRÄVENTION UND SELBSTMANAGEMENT

- 26 Choralle – der Chor für Alle
- 27 Yin Yoga mit ätherischen Ölen
- 28 Kräuterwanderung
- 29 Innovatives autogenes Training
- 30 Progressive Muskelentspannung
- 31 Energy Dance
- 32 Endlich wieder gut schlafen
- 33 Gesundheit und Wohlbefinden mit Kneipp
- 34 Schreibwerkstatt für Frauen – kleine Prosa
- 35 Talentcoaching für Jugendliche und junge Erwachsene
- 36 Wer bin ich?
- 37 Mich selbst im Blick – Frauenfrühstück Ravensburg
- 38 Zeit- und Selbstmanagement

## PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

- 39 Pressearbeit mit Erfolg
- 40 Zeitgemäße E-Mails und Briefe
- 41 Webseiten erstellen: Webinar
- 42 Bessere Fotos: Grundkurs Bildgestaltung
- 43 Foto-Workshop: Nah- und Makrofotografie

## VEREINSARBEIT

- 44 Interkulturelle Kompetenz
- 45 Austausch und Vernetzung mit der Stadt Weingarten
- 46 Fundraising
- 47 Social Media Marketing für Unternehmen und Vereine
- 48 Auf dem Weg zur solidarischen Gemeinde
- 49 Fotografieren mit dem Smartphone
- 50 Protokollieren leicht(er) gemacht

## EDV

- 51 Microsoft - EXCEL (Auffrischkurs)
- 52 Microsoft Word – Grundlegende Funktionen

- 54 Kontaktdaten
- 56 Richtlinien
- 57 Antrag

## VORWORT



### **Liebe Leserinnen und Leser, liebe Engagierte im Landkreis Ravensburg,**

wir freuen uns, Ihnen unser Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche „freiwillig aktiv“ in diesem Semester wieder anbieten zu können.

Die Ansprüche an jeden einzelnen von uns sind in der heutigen, sehr komplexen und leistungsorientierten Gesellschaft sehr hoch. Dies fordert in hohem Maße Anpassungsfähigkeit und Flexibilität. Neben Beruf und Privatleben Zeit für ein Ehrenamt zu finden ist daher keineswegs leicht und schon gar nicht selbstverständlich. Hinzu kommen immer wieder neue gesellschaftliche Probleme, die auch das Ehrenamt vor eine große Herausforderung stellt. Trotz allem sind zahlreiche Bürgerinnen und Bürger in einem Ehrenamt freiwillig aktiv und setzen sich für die Gemeinschaft ein. Ihnen gilt unser ausdrücklicher Dank! Mit dem vorliegenden Fortbildungsprogramm möchten wir Sie unterstützen und uns zugleich bei Ihnen für Ihre geleistete Arbeit bedanken.

Bei der Auswahl der Kurse war es uns ein Anliegen, neben Angeboten zur Qualifizierung und Stärkung Ihrer Kompetenzen auch Angebote im Bereich der Selbstfürsorge anzubieten. Tun Sie sich etwas Gutes und wählen ein aufgeführtes Kursangebot für sich aus.

Wenn Sie einen der aufgeführten Kurse besuchen, kann das Landratsamt bis zur Hälfte der anfallenden Kursgebühren übernehmen. Wie Sie einen Zuschuss erhalten können, erfahren Sie auf der letzten Seite dieses Kursheftes. Sollten Sie Fragen zu unserem Angebot haben, wenden Sie sich bitte an die Stelle Bürgerschaftliches Engagement/ das Verwaltungssekretariat Tel: 0751/85-3010.

An dieser Stelle möchten wir uns auch bei unseren Kooperationspartnern recht herzlich bedanken, ohne Sie wäre dieses Angebot nicht möglich.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihrem Engagement und freuen uns über die vielen freiwillig aktiven Menschen in unserem Landkreis.

Ihr

Reinhard Friedel  
Dezernent für Arbeit und Soziales

## SCHLAGFERTIGKEIT TRAINIEREN

(222-50909)

**Leitung: Holger Baur**

Wer hat sich nicht schon einmal im Nachhinein darüber geärgert, dass man in manchen Situationen keine gute Antwort, keinen Konter oder noch besser eine zündende Idee zum Geschehen parat hatte? Später ist zu spät. Diese oft vermisste eigene Spontaneität wollen wir mit Hilfe von Techniken aus dem Improvisationstheater trainieren. Dabei gilt: Ideen zulassen, Impulse aufnehmen, „im Spiel“ bleiben. Mit kleinen Szenen im geschützten Bereich experimentieren wir und analysieren alltägliche Situationen. Wir lernen mit Spaß gemeinsam Techniken kennen, die uns weniger sprachlos machen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Decke.

<b>Mittwoch</b>	<b>30.11.2022</b>
Uhrzeit	19:00 – 21:15 Uhr
Dauer	3 Abende wöchentlich mittwochs (9,0 UE)
Ort	Schussenrieder Straße 25, 88326 Aulendorf, Schulzentrum, Zimmer 115
Gebühr	63,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf Seite 55

## NICHT MEHR SPRACHLOS – TIPPS & TRICKS WIE SIE IHRE SCHLAGFERTIGKEIT VERBESSERN

(222-50904)

**Leitung: Holger Grossmann**

Geraten Sie manchmal in peinliche Situationen, in denen Sie nicht wissen, was Sie sagen sollen? Oder jemand wirft Ihnen einen blöden Spruch an den Kopf und es fällt Ihnen kein guter Konter ein?

Dann ist dieses Seminar für Sie genau richtig. Sie lernen in dem Seminar vier effektive Techniken, mit den Sie nie wieder sprachlos sind und souverän und schlagfertig auf kritische Situationen reagieren können. Im Anschluss daran nehmen wir uns die Zeit diese Techniken mit praktischen Übungen spielerisch zu üben und zu vertiefen.

Das Ziel: Dass Ihnen in jeder Situation ein schlagkräftiger Konter einfällt. Und zwar spontan und nicht erst eine Stunde später zu Hause!

Was für Vorteile bringt Schlagfertigkeit? Wenn Sie spontan und wendig kontern können, profitieren Sie davon in vielerlei Hinsicht. Sie verschaffen sich Respekt unter Kolleginnen und Kollegen, Sie erscheinen selbstbewusster, Sie steigern Ihr Durchsetzungsvermögen, Sie sind weniger angreifbar, Sie fühlen sich lockerer und sicherer.

<b>Donnerstag</b>	<b>20.10.2022</b>
Uhrzeit	17:00 – 21:00 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Hauptstraße 35, 88326 Aulendorf, Schulzentrum, Zimmer 115
Gebühr	37,30€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf Seite 55

## DIE KUNST DES SMALL TALKS

(222-20206)

**Leitung: Heidrun Edel**

Freundlich und offen auf Menschen zugehen zu können, ist das Hauptziel dieses Seminars. Sie lernen, wie Sie mit Unbekannten beruflich und privat leicht und charmant ins Gespräch kommen: Blickkontakt, Körpersprache, witzig, spontan und unterhaltend sein, ideale Small-Talk-Themen und Tabus, fantasievoll formulieren, sich in bestehende Gruppen hineinfinden, interessante Gesprächsimpulse geben, mit gelungener Verabschiedung positiv in Erinnerung bleiben.

<b>Donnerstag</b>	<b>06.10.2022</b>
Uhrzeit	18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	4 UE
Ort	Klosterhof 2, 88339 Bad Waldsee , Raum 1 (1. OG)
Gebühr	18,00€
Teilnehmerzahl	8-10 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Waldsee auf Seite 54

## KÖRPERSPRACHE NONVERBALE SIGNALE RICHTIG LESEN – DER KÖRPER LÜGT NIE

(222-20205)

**Leitung: Heidrun Edel**

Eine Studie des US-amerikanischen Psychologieprofessors Albert Mehrabian kommt zu dem Ergebnis, dass Worte nur zu 7 % für den Gesamteindruck verantwortlich sind, den ein Mensch auf seinen Gesprächspartner macht. Zu 38 % zählt der Tonfall der Stimme und zu 55 % die Körpersprache. Natürlich ist dies eine Verallgemeinerung aber die Tendenz der Aussage ist natürlich richtig. Wer Mimik und Gestik richtig einschätzen kann, hat einen klaren Vorteil sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Körperhaltung, Gestik und Mimik richtig zu verstehen und einzusetzen, bewirkt manchmal Wunder.

Ziel: Die eigene Körpersprache verbessern und die Gesprächspartner besser einschätzen können.

<b>Mittwoch</b>	<b>19.10.2022</b>
Uhrzeit	18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	4 UE
Ort	Klosterhof 2, 88339 Bad Waldsee Raum 3 (im 2. OG)
Gebühr	18,00€
Teilnehmerzahl	8-10 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Waldsee auf Seite 54

## WERTSCHÄTZEND KOMMUNIZIEREN MIT DEM MODELL GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Leitung: **Monika Loehle**

„Wie sprechen Menschen? Aneinander vorbei!“, formulierte Kurt Tucholsky ironisch und traf damit den Kern vieler Missverständnisse. Meinungsverschiedenheiten entstehen dadurch, dass wir nicht verständlich ausgedrückt haben, wie wir uns fühlen, was wir brauchen und um was genau wir bitten. Um Konflikte zu vermeiden, haben sich Kommunikationsmodelle als äußerst hilfreich erwiesen. Wir arbeiten schwerpunktmäßig mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg. Es lässt sich rasch vermitteln, ist überzeugend und einleuchtend. Im steten Wechsel von Theorie und Praxis verbessern wir unsere Kommunikationskompetenz. Das GFK-Modell hat das Ziel, zu einer Grundhaltung zu werden. Wir lernen uns selbst und unsere Wirkung auf andere besser kennen, entwickeln eine einfühlsame Kommunikation, bei der die Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten von zentraler Bedeutung sind. Wir üben Fremd- und Selbstwahrnehmung, Gelassenheit und Präsenz. Humor und Spaß kommen nicht zu kurz.

<b>Freitag</b>	<b>07.10.2022</b>
Uhrzeit	13:30 – 20:30 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	30,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## WERTSCHÄTZEND KOMMUNIZIEREN MIT DEM MODELL GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Leitung: **Monika Loehle**

### **Seminar mit dem Schwerpunkt: Zuhören**

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

<b>Freitag</b>	<b>21.10.2022</b>
Uhrzeit	14:30 – 18:30 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	30,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## ICH VERSTEH DIE WELT NICHT MEHR! KOMMUNIKATION MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

**Leitung: Melanie Hane**

Mit demenzerkrankten Menschen ist die Verständigung im Alltag oft schwierig. Die gewählten Worte beeinflussen Menschen mit Demenz in ihrem ganzen Tun und auch das eigene Verhalten wird spürbar gespiegelt. Sie lernen an diesem Abend die Grundlagen der Kommunikation kennen. Insbesondere die Möglichkeiten für eine gelungene Kommunikation mit Menschen mit Demenz wird aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

## SCHNELLER SCHALTEN ALS ANDERE SCHLAGFERTIG AGIEREN UND REAGIEREN!

**Leitung: Ute Moßbrucker**

Eine Diskussion spitzt sich zu, es wird laut, aggressiv und unsachlich. Sie merken, wie Ihr Adrenalinspiegel steigt, Sie fühlen sich angegriffen und hilflos. In einer solchen Situation fällt Ihnen die passende Antwort oft erst zu spät ein und Sie ärgern sich noch mehr. In diesem Seminar lernen Sie auf Angriffe, Vorwürfe und provozierende Fragen souverän, gelassen, humorvoll und sachlich zu reagieren. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.

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

<b>Mittwoch</b>	<b>26.10.2022</b>
Uhrzeit	19:00 – 21:30 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Rosengarten 3, 88410 Bad Wurzach, Sitzungssaal, EG
Gebühr	16,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 54

<b>Dienstag</b>	<b>18.10.2022</b>
Uhrzeit	18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Rosengarten 3, 88410 Bad Wurzach, Sitzungssaal, EG
Gebühr	28,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 54



## ERFOLGREICHER KOMMUNIZIEREN – MIT IHRER STIMME BEGEISTERN

(V1061-031)

**Leitung: Elisabeth-Maria Wachutka**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich mit den Themen Atem, Stimme und Kommunikation beschäftigen und dies trainieren möchten. Im Verlauf des Seminars wird auf folgende Fragestellungen eingegangen:

- Wie entdecke ich meinen ureigenen Atem (wieder)?
- Wie kann ich mit geschulter Atmung ein stabileres Körperempfinden erlangen und meine Selbstsicherheit erhöhen?
- Wie finde ich den richtigen Ton für eine überzeugende Kommunikation?
- Wie kann ich bei Vorträgen mich und meine Botschaft überzeugend präsentieren?
- Wie kann ich zu meinem eigenen Charisma finden?
- Wie kann ich durch meinen eigenen Atem jederzeit Ruhe und Gelassenheit herbeiführen und meine eigenen Ressourcen entdecken?

Lernen Sie aus einer inneren Balance heraus mit Ihrer Stimme zu überzeugen.

<b>Samstag</b>	<b>26.11.2022</b>
<b>Sonntag</b>	<b>27.11.2022</b>
Uhrzeit	10:00 – 17:00Uhr
Dauer	2 Tage
Ort	Heinrich-Schatz-Str. 16, 88250 Weingarten VHS Weingarten, Raum 3
Gebühr	78,80€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## ERFOLGREICHE GESPRÄCHSFÜHRUNG

(V5060-041)

**Referentin: Gunna Schiprowski**

Gut kommunizieren zu können ist nicht nur im Beruf wichtig. Zuhören, Informationen austauschen, überzeugend argumentieren und die Konversation lebendig gestalten: In diesem Kurs bekommen Sie leicht anwendbare Tipps, worauf es ankommt, damit Sie in unterschiedlichen Situationen bessere Gespräche führen.

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

<b>Mittwoch</b>	<b>26.10.2022</b>
Uhrzeit	09:00 – 16:00Uhr
Dauer	1 Tag
Ort	online
Gebühr	95,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## KIRCHE & KINO IN SANKT JODOK CODA

**Leitung: Christine Mauch**

Die siebzehnjährige Ruby ist das einzige hörende Mitglied einer gehörlosen Familie - ein CODA (child of deaf adults). Ihr Alltag besteht oft darin, ihren Eltern als Dolmetscherin zur Seite zu stehen. Jeden Tag hilft sie vor der Schule ihrem Vater und dem älteren Bruder auf dem Fischerboot. Als Ruby dem Chor ihrer Highschool beitrifft, entdeckt sie ihre Begabung für den Gesang - und auch ihre Gefühle zu ihrem Duettpartner Miles. Von ihrem Chorleiter dazu ermutigt, sich an einer renommierten Musikschule zu bewerben, ist Ruby hin- und hergerissen zwischen den Verpflichtungen gegenüber ihrer Familie und ihren eigenen Träumen. Eine thematische Einführung und begleitende Materialien helfen dabei, sich über die Situation von hörenden Kindern von gehörlosen Familienmitgliedern zu informieren. Der Film ist für gehörlose Menschen untertitelt.

Donnerstag 29.09.2022	
Uhrzeit	19:30 – 21:45 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	St Jodokskirch Eisenbahnstraße 18, 88212 Ravensburg
Gebühr	Freiwilliger Beitrag
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## GESCHICHTEN ÜBER KRIEG UND VERSÖHNUNG, ZUM NACHDENKEN UND MUT MACHEN

**Leitung: Rita Winter**

Nachrichten über Krieg und Kriegsfolgen in der Ukraine und Krisen weltweit lassen sich vor Kindern nicht verstecken oder verheimlichen. Obwohl wir sie vor schrecklichen Ereignissen und Zukunftsangst verschonen wollen, kommen Kinder mit den Auswirkungen von Flucht und Zerstörung in Berührung und spüren auch die Sorgen und Ängste der Erwachsenen. Bilderbücher, Märchen und Geschichten über Krieg und Frieden, Flucht und Rettung, Fremd-Sein und Heimisch-Werden können hilfreich sein, um mit Kindern über diese ernsten Themen ins Gespräch zu kommen. Sie können zum Nachdenken anregen, Mut machen und Zuversicht schenken. An einem Nachmittag wollen wir eine kleine Auswahl von Bilderbüchern und Geschichten zu dieser schwierigen Thematik gemeinsam betrachten, teilweise vorlesen und ihre Eignung für verschiedene Zielgruppen einschätzen.

Freitag 28.10.2022	
Uhrzeit	14:30 – 19:00 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	24,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## GUT ZU WISSEN! DAS KRANKHEITSBILD DEMENZ UND VERÄNDERTES VERHALTEN VERSTEHEN

**Leitung: Sandra Fischer**

Demenz ist eine der häufigsten Krankheiten im Alter: Allein in Deutschland leben etwa 1,6 Millionen Demenzerkrankte (Stand: 2020). An diesem Abend lernen Sie sämtliches zum Krankheitsbild Demenz. Es wird auf die Formen und Ursachen, Symptome, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten der Demenz eingegangen. Auch, wie man das veränderte Verhalten im Rahmen der Demenz verstehen und damit umgegangen kann, wird thematisiert.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

## BESCHÄFTIGUNGS- UND AKTIVIERUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

**Leitung: Melanie Hane**

Menschen mit Demenz können je nach Krankheitsphase immer weniger ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen. Eine demenzielle Erkrankung kann aber auch Türöffner sein zu Aktivitäten, die im bisherigen Leben keine Rolle gespielt haben. Sie lernen an diesem Abend, warum Menschen mit Demenz Beschäftigungs- und Aktivierungsmöglichkeiten benötigen, welche Methoden sich hierfür am besten eignen und wie diese durchgeführt werden. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Mittwoch	12.10.2022
Uhrzeit	19:00 – 21:30 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Rosengarten 3, 88410 Bad Wurzach, Sitzungssaal, EG
Gebühr	16,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 54

Mittwoch	09.11.2022
Uhrzeit	19:00 – 21:30 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Rosengarten 3, 88410 Bad Wurzach, Sitzungssaal, EG
Gebühr	16,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 54

## LETZTE HILFE – STERBEGELEIT – AM ENDE WISSEN, WIE ES GEHT

**Leitung: Martina Hund**

Das Lebensende und das Sterben machen oft hilflos. Viele wünschen sich, zu Hause zu sterben. Doch ein großer Teil der Menschen stirbt in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen. In diesem Basis-Kurs zur „Letzten Hilfe“ lernen Teilnehmer, was sie für andere am Ende des Lebens tun können. Er trägt dazu bei, dass Wissen um die Versorgung von schwerkranken Menschen wieder zum Allgemeinwissen wird.

Im Kurs geht es um die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden erklärt und deren Sinn und Wichtigkeit besprochen. Mögliche Beschwerden als Teil des Sterbeprozesses und deren Linderung werden thematisiert. Gemeinsam wird überlegt, wie man Abschied nehmen kann. Auch die eigenen Möglichkeiten und Grenzen werden immer in den Blick genommen.

## VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

(222.0103000.3)

**Leitung: Monika Bettinger**

Eine schwere Erkrankung, ein Unfall oder eine Behinderung können Menschen in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Wer entscheidet dann? Das Leben selbstverantwortlich zu gestalten, heißt auch, sich Gedanken zu machen über diese Situationen. Vorsorgemöglichkeiten sind die Vorsorgevollmacht, die Patientenverfügung oder die Betreuungsverfügung. Dieser Informations- und Gesprächsabend vermittelt wichtiges Orientierungswissen über die rechtlichen Möglichkeiten und die Reform des Betreuungsrechts, die zum 01.01.2023 in Kraft tritt. Die Veranstaltung erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein St. Martin im Kreis Ravensburg e.V. Wenn Präsenz nicht möglich ist, kann dieser Vortrag auch online angeboten werden.

**Anmeldeschluss:** Dienstag, 22.11.2022

<b>Dienstag</b>	<b>08.11.2022</b>
Uhrzeit	13:00 – 17:00 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	Freiwilliger Teilnahmebeitrag zur Unterstützung der Hospizarbeit
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

<b>Dienstag</b>	<b>29.11.2022</b>
Uhrzeit	19:30 – 21:00Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg VHS Ravensburg
Gebühr	5,00€
Teilnehmerzahl	20-50 Teilnehmer
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 55

## DAS ERBRECHT

(222.0103000.4)

Referent: **Berthold Traub**

Die heutige Zeit bezeichnet man auch als ‚Jahrzehnt der Erben‘. Riesige Vermögenswerte gehen auf dem Wege der Erbfolge von einer Generation an die nächste. Es gibt eine ganze Reihe von immer wieder vorkommenden Fragen:

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

In diesem Seminar erhalten Sie Orientierungswissen zu Fragen des Erbrechts. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

<b>Dienstag</b>	<b>06.12.2022</b>
Uhrzeit	19:30 – 21:45Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg VHS Ravensburg, Raum 1.08
Gebühr	14,00€
Teilnehmerzahl	6-12 Teilnehmer
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 55

## VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG, TESTAMENT

Leitung: **Daniel Lucanto**

Was passiert, wenn ich aufgrund Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Immer mehr Menschen benötigen eine gerichtlich angeordnete Betreuung. In vielen Fällen könnte eine solche Betreuung verhindert werden, wenn einer anderen Person zuvor eine Vorsorgevollmacht erteilt worden wäre. In einer Patientenverfügung können im Voraus Behandlungswünsche für bestimmte Gesundheitssituationen festgelegt werden. Die Veranstaltung führt auch in die gesetzliche Erbfolge und die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testamente ein.

<b>Samstag</b>	<b>22.10.2022</b>
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Dauer	1 Vormittag
Ort	Mehrzweckhalle Aitrach, Versammlungsraum
Gebühr	17,00 €
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 54

## CHORALLE... – DER CHOR FÜR ALLE UNTERWEGS: ES TÖNEN DIE LIEDER

**Leitung: Schtine Ruoff**

### **Inklusiver Chor**

Sie singen gerne, hatten aber bislang nicht den Mut in einem Chor zu singen? Sie singen gerne und haben Lust, Menschen aus anderen Lebenswelten kennenzulernen?

Im inklusiven Chorprojekt „Choralle“ lernen wir ohne Noten Lieder aus unterschiedlichen Kulturen in einfacher Mehrstimmigkeit. Nachdem die Corona - Pandemie uns in die freie Natur „geschickt“ hat, haben wir festgestellt, wie viel schöner es ist im Freien zu singen und miteinander unterwegs zu sein. Auf unseren leichten Wanderungen (auch für Rollstühle und Rollatoren geeignet) beobachten und spüren wir den Wechsel der Jahreszeiten. Immer wieder bleiben wir (mit ausreichendem Abstand) an schönen Plätzen stehen und singen zusammen.

Die Choralle ist bei jedem Wetter unterwegs und trifft sich einmal im Monat am Samstagnachmittag. Für unsere zwei Herbsttermine wollen wir den Baidter Wald erkunden.

<b>Samstag</b>	<b>24.09./22.10.2022</b>
Uhrzeit	14:00 – 17:00 Uhr
Dauer	2 Nachmittage
Ort	Treffpunkt: Busbahnhof Ravensburg Bussteig 1 um 13.15 Uhr (Busabfahrt 13.23) / Rückfahrt: Ankunft Busbahnhof Ravensburg, Bussteig 2 um 17.31 Uhr
Gebühr	Wird noch bekannt gegeben
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## YIN YOGA MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN – ONLINEKURS

(222-30117)

**Leitung: Sabrina Hölzl**

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

<b>Donnerstag</b>	<b>19.01.2023</b>
Uhrzeit	18:15 – 19:30 Uhr
Dauer	4 UE
Ort	online
Gebühr	40,00€
Teilnehmerzahl	8-15 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Waldsee auf Seite 54

## KRÄUTERWANDERUNG: WILDKRÄUTER UND DIE FRÜCHTE DES HERBSTES

(222-11109)

**Leitung: Marion Simma**

Bei einem Spaziergang über die Wiese und durch den Wald lernen wir die Heilwirkung und Anwendung verschiedener Heilkräuter und der Früchte des Herbstes kennen. Wir erfahren, wie wir die konservieren können, um sie als Hausmittel in der kalten Jahreszeit und Erkältungszeit anzuwenden. Die Dozentin ist zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin.

### Bitte mitbringen:

wetterfeste Kleidung, pasendes Schuhwerk und ein kleines, sauberes Marmeladenglas

Samstag	08.10.2022
Uhrzeit	14:00 – 17:00 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Treffpunkt Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus
Gebühr	18,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 54

## INNOVATIVES AUTOGENES TRAINING NACH ELSE MÜLLER (IAT)

(221-30135)

**Leitung: Elfriede Jaschik**

Das Innovative Autogene Training basiert auf der wissenschaftlichen Grundlage des klassischen Autogenen Trainings, welches ein seit vielen Jahren erfolgreiche Entspannungsmethode ist, die auf Autosuggestion beruht. Das Verfahren nach Else Müller schreibt der Phantasie eine wesentliche Rolle zu. So sind die Formeln des klassischen Autogenen Trainings mit emotionalen Wortbildern verbunden, die den Übenden schnell in die Entspannung eintauchen lassen. Dieser Kurs bietet auch allen, die bisher mit dem Autogenen Training keine dauerhafte Wirkung erzielten die Möglichkeit zu erfahren, wie schnell und einfach das Innovative Autogene Training wirkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

Dienstag	04.10.2022
Uhrzeit	17:30 – 18:30 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	Bahnhofstr. 10, 88299 Leutkirch im Allgäu Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15
Gebühr	24,30€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 54

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON (PME)

(222-30143)

**Leitung: Elfriede Jaschik**

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

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

Donnerstag	01.12.2022
Uhrzeit	17:30 – 19:00 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	Bahnhofstr. 10, 88299 Leutkirch im Allgäu Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15
Gebühr	35,60€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 54

## ENERGY DANCE

(222-30215)

**Leitung: Meike Haberer**

Energy Dance ist ein Bewegungstraining mit Musik aus diversen Stilrichtungen und Kulturen. Zur Musik werden passende Bewegungen angeleitet, der Körper ist im Fluss, während der Geist loslassen kann. Ohne eine Choreographie lernen zu müssen gelingt es dem sich stetig ändernden Bewegungsfluss zu folgen. „Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!“ Die Intensität kann von den Teilnehmenden selbst bestimmt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Abgerundet wird die Einheit mit einem Dehn- und Entspannungsprogramm auf der Matte. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und -Schuhe, Getränk, Matte.

Montag	19.09.2022
Uhrzeit	18:30 – 19:30 Uhr
Dauer	10 Abende
Ort	Bahnhofstr. 10, 88299 Leutkirch im Allgäu Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15
Gebühr	57,90€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 54



## ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN – FÜR VIELE IST DAS NUR EIN TRAUM

(222-30457)

**Leitung: Elfie Jaschik**

Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Hektik führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Erholsamer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs erlernen Sie, neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf, effektive Entspannungstechniken aus Atemtherapie, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Mini-Motion-Bewegungsübungen für den Alltag und die Nächte. Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf. Werden Sie ihr eigener Schlaf-Experte! Ein Übungsprogramm hilft Ihnen dabei. Sie erhalten Hintergrundwissen und das Werkzeug, um gleich zu Hause loslegen zu können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.

Samstag	14.01.2023
Uhrzeit	14:30 – 17:00 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Bahnhofstr. 10, 88299 Leutkirch im Allgäu Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15
Gebühr	15,90€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 54

## GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN MIT KNEIPP

**Leitung: Andrea Grabherr**

Kneipp bedeutet mehr als Wasseranwendungen. Vor über 150 Jahren hat Pfarrer Sebastian Kneipp ein ganzheitliches Gesundheitskonzept entwickelt. Schon zu Lebzeiten hatte er viel Erfolg mit seinen Methoden. Das Gesundheitskonzept nach Kneipp kann ganz einfach zu Hause und im Alltag als Präventionsmaßnahme integriert werden. Der Zeitaufwand dafür ist sehr gering und die Wirkung effektiv. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die fünf Elemente nach Kneipp und erhalten Anregungen wie Sie diese ganz praktisch umsetzen können.

Donnerstag	06.10.2022
Uhrzeit	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	7,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## SCHREIBWERKSTATT FÜR FRAUEN – KLEINE PROSA

**Leitung: Dagmar Eger-Offel**

Es ist nicht einfach, beim Schreiben in fiktive Welten und Figuren einzutauchen. Dazu müssen Bezugssysteme zwischen dem Schreibenden und einer Fiktion hergestellt werden. In diesem Kurs werden wir verschiedene Inspirations-Einstiege gestalten. So entstehen zunächst autobiographische und darauf aufbauend fiktiv dreidimensionale Figuren. Die Figuren gewinnen Gestalt, in dem ihnen eigene und erfundene Emotionen zugeordnet werden. Autobiographische Bezüge erleichtern den Einstieg ins Schreiben. Was wir danach auf dem Papier erschaffen wollen, sind erfundene lebendige Gestalten, die ein Eigenleben entwickeln.

In diesem Ermöglichungsraum lassen wir uns von diesen Figuren überraschen. Der Workshop ist für alle Frauen offen, die Lust am kreativen Schreiben haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag	12.10.2022
Uhrzeit	18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	3 Abende Freitags
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	55,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## WORIN BIN ICH AM BESTEN? TALENTCOACHING FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

**Leitung: Ayhan Hardaldali**

Diese Frage überfordert viele Menschen. Dabei haben alle Menschen besondere Begabungen! - Was könnte dein Kerntalent sein? Und wo liegt die verborgene Ursache für deinen bisherigen Erfolg? Es ist spannend, mehr über sich selbst zu erfahren, um die eigenen Fähigkeiten optimal einzusetzen und die Chancen auf Erfolg zu erhöhen. Beweise Mut und wage etwas Neues! Die Kursinhalte sind:

- Stärken-/Schwächen-Analyse
- Erstellen eines Persönlichkeitsprofils
- Ermittlung möglicher neuer Aufgabenfelder, die besser zu dir passen

Jeder Teilnehmer wird umfassend und individuell beraten.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial. Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Dienstag	08.11.2022
Uhrzeit	18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Werkrealschule, Schulzentrum 10, 88410 Bad Wurzach, Zimmer 102, EG.
Gebühr	37,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 54

## WER BIN ICH?

**Leitung: Evi Hochuli**

Für viele von uns scheint diese Frage geklärt zu sein. Schließlich sind wir es gewohnt, Angaben über unsere persönlichen Daten und Merkmale zu machen und unsere Bedürfnisse und Meinungen zu äußern. Für manche Menschen wiederum geht es dabei um eine Frage, nach deren Antwort wir ein Leben lang suchen und die sogar zu persönlichen Krisen führen kann.

Dieser Kurs erhebt keinesfalls den Anspruch, die Frage „Wer bin ich?“ abschließend zu klären. Vielmehr will er Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie sich einer Antwort nähern könnten. Es erwarten Sie keine theoretischen Ausführungen über die menschliche Identitätsfindung. Der Tag wird ganz im Zeichen des konkreten Tuns im Kontakt mit anderen stehen. Neben Übungen zur Selbstwahrnehmung werden wir uns mittels kleiner Rollenspiele an ein Selbstporträt wagen. So wird Ihnen der Kurs Zeit und Raum geben, sich auf spielerisch-kreative Weise auszuprobieren, um vielleicht schon an diesem Tag eine neue oder verloren geglaubte Seite Ihrer Persönlichkeit zu entdecken – und wer weiß, ob er nicht die Lust auf mehr weckt. Bitte Vesper und Getränk für die Pause mitbringen.

<b>Samstag</b>	<b>05.11.2022</b>
Uhrzeit	10:00 – 15:00 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	60,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## MICH SELBST IM BLICK – FRAUENFRÜHSTÜCK RAVENSBURG

**Leitung: Gabriele Legner-Sautter**

Das kennen wir alle oft zu gut: wir sagen, es sei alles okay und innerlich fühlt es sich ganz anders an. Oder wir bleiben in beruflichen Situationen höflich, doch innerlich spüren wir die Ungerechtigkeit, bleiben aber stumm. Warum fällt es uns oft so schwer, die Dinge, die uns im Kontakt mit anderen berühren, zu benennen und uns zuzumuten? Bei diesem Frauenfrühstück wollen wir nicht nur den Blick auf das „Warum“ lenken, sondern auch darauf, was wir tun können, um besser auf uns zu achten und ein achtsames, klares Sein mit uns selbst zu üben.

<b>Samstag</b>	<b>12.11.2022</b>
Uhrzeit	09:30 – 12:30 Uhr
Dauer	1 Vormittag
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	Freiwilliger Teilnahmebeitrag
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

(V5061-011)

**Leitung: Gunna Schiprowski**

Viele Aufgaben in wenig Zeit meistern, ein eng getakteter Tagesplan – das kennen die meisten von uns. Gutes Zeit- und Selbstmanagement hilft, den Überblick zu behalten und sinnvoll zu planen. Im Fokus des Kurses stehen Techniken, Strukturen und Prozesse, die Sie dabei unterstützen. Sie entlarven Zeitfresser und investieren schließlich Ihre Energie und Zeit in die Aufgaben, an denen Ihr Erfolg gemessen wird. Mit ganz einfachen Methoden erreichen Sie Ihre Ziele leichter und gewinnen dazu noch „Luft“ für Unvorhersehbares.

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

<b>Dienstag</b>	<b>31.01.2023</b>
Uhrzeit	09:00 – 16:00Uhr
Dauer	1 Tag
Ort	online
Gebühr	95,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## PRESSEARBEIT MIT ERFOLG

(222.0111000.1)

**Leitung: Bernd Adler**

Wie komme ich mit meinem Anliegen in die Zeitung? Diese Frage stellen sich viele Ehrenamtliche und Mitarbeiter von Verbänden und Institutionen. Die Antwort ist einfach: Entscheidend ist richtige Pressearbeit. Bernd Adler, Redakteur der „Schwäbischen Zeitung“, gibt in diesem Workshop Tipps für eine gelingende Pressearbeit. Dabei geht es vor allem darum, wie Medienberichte formuliert und aufgebaut werden, damit sie eine Chance auf Veröffentlichung haben. Zudem gibt es Hinweise, wie man gute Fotos für Medien macht. Ein wesentlicher Teil des Workshops sind Beispiele und eigene Übungen der Teilnehmer.

<b>Dienstag</b>	<b>11.10.2022</b>
Uhrzeit	19:0 – 21:30Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg VHS Ravensburg
Gebühr	19,00€
Teilnehmerzahl	5-15 Teilnehmer
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 55

## ZEITGEMÄSSE E-MAILS UND BRIEFE – WIE SCHREIBT MAN HEUTE

(221-50007D)

**Leitung: Barbara Holly**

### **Dieser Kurs wird als Hybrid-Kurs angeboten!**

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie in Präsenz oder Online am Kurs teilnehmen.

Die schriftliche Kommunikation hat sich mit dem Einzug der modernen Medien grundlegend verändert. Sie läuft heute überwiegend elektronisch. Das bedeutet aber nicht, dass sich grundlegende Sprachregeln verändert haben. Es ist immer noch wichtig, dass man auf korrekte Ausdrucksweise achtet und mit der Sprache zeitgemäß umgeht.

### **Kursinhalt:**

1. Wie vermeide ich veraltete Formulierungen, Floskeln und „Sprachkrankheiten“?
2. Wann E-Mail, wann Brief, etc.?
3. Welche Regeln gelten bei elektronischer Post?
4. Verwendung klarer und nachvollziehbarer Struktur für Texte
5. Wesentliches schnell auf den Punkt bringen
6. Wie verpackt man „unangenehme Botschaften“ verbindlich und wertschätzend?
7. Mit Fingerspitzengefühl auf Beschwerden antworten

<b>Donnerstag</b>	<b>03.11.2022</b>
Uhrzeit	17:15 – 18:45 Uhr
Dauer	3 Termine
Ort	Hauptstraße 35, 88326 Aulendorf VHS im Schloss, Alter Lesesaal
Gebühr	42,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf Seite 55

## WEBINAR: WEBSEITEN ERSTELLEN GANZ OHNE PROGRAMMIERKENNTNISSE

(222-50128)

**Leitung: Thilo Herzau**

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite oder einen eigenen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder nur ein beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie Umsetzen? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Webinar lernen Sie einfach per Mausklick Ihre(n) für Sie angepasste Webseite/Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus und gestalten Sie dieses nach Ihren Wünschen um. Inhalte des Webinars: von der Konzeption bis zur Erstellen von Websites/Shop, Customizing, Internet-Adresse Domain sowie zahlreiche Tipps und Tricks vom erfahrenen IT-Fachmann.

<b>Samstag</b>	<b>11.12.2022</b>
Uhrzeit	14:00 – 16:00 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	online
Gebühr	39,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf Seite 54

## BESSERE FOTOS: GRUNKURS BILDGESTALTUNG

**Leitung: Klaus Bauer**

Ob auf der Homepage oder in der Pressemitteilung – gute Fotos sind in der Vereinsarbeit unverzichtbar.

In diesem Workshop erlernen Sie die grundlegenden Techniken der Bildgestaltung. Mit dem Programm Affinity Photo können Sie Bilder sowohl für das Internet als auch für den Druck optimieren.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig. Einige Gestaltungsmöglichkeiten lassen sich nur nutzen, wenn Belichtungszeit und Blendenzahl an der Kamera manuell eingestellt werden können.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit aufgeladenem Akku und einen Laptop mit sowie, wenn vorhanden, Stativ und Blitz. Installieren Sie auf Ihrem Laptop die kostenlose Testversion von Affinity Photo.

Auf der Website [www.weingarten-online.de/fortbildung](http://www.weingarten-online.de/fortbildung) finden Sie den Link zur Testversion.

## FOTO-WORKSHOP – MINISTUDIO FÜR NAH- UND MAKROFOTOGRAFIE

(V2111-011)

**Leitung: Klaus Bauer**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der Nah- und Makrofotografie, dem Zusammenspiel von Blende und Brennweite auf den Abbildungsmaßstab und Tiefenschärfe, erfahren mehr über die Voraussetzungen und Möglichkeiten der Nah- und Makrofotografie z. B. Nahlinsen, Balgen, Zwischenringe, Objektive usw. sowie eine Einführung in das Focus Stacking mit praktischen Beispielen.

Praktisches Umsetzen des Erlernten mit den Kameras und Laptops der Kursteilnehmer\*innen wird ebenso Inhalt dieses Kurses sein. Die Kursteilnehmer\*innen können Objekte mitbringen.

Samstag	19.11.2022
Uhrzeit	09:00 – 13:00Uhr
Dauer	1 Vormittag
Ort	Heinrich-Schatz-Str. 16, 88250 Weingarten VHS Weingarten, Raum 5
Gebühr	5,00€ (kostenfrei für Ehrenamtliche aus Weingarten)
Teilnehmerzahl	Keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

Samstag	03.12.2022
Uhrzeit	09:00 – 14:00Uhr
Dauer	1x
Ort	Heinrich-Schatz-Str. 16 88250 Weingarten VHS Weingarten, Raum 5
Gebühr	31,70€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## INTERKULTURELLE KOMPETENZ FÜR EHRENAMTLICHE

(222.0107000.1)

**Leitung: Holger Witzenleiter**

Der Abend enthält eine allgemeine Einführung in die Interkulturelle Kompetenz und vermittelt Eindrücke, wie interkulturelle Situationen erfolgreicher beobachtet und eingeschätzt werden können. Für den effektiven Umgang mit Menschen, die einen anderen kulturellen Hintergrund haben, ist „Interkulturelle Kompetenz“ gefordert - eine Kombination aus sozialen Fertigkeiten und einschlägigem Fachwissen. Fremde Kultur kann jedoch nur derjenige richtig wahrnehmen, der sich seiner eigenen kulturellen Prägung bewusst ist. An diesem Abend werden darüber hinaus gezielt Einblicke in die Kulturstandards der Ukraine gegeben. Das Programm:

- Eine internationale Konferenz – Was ist Kultur?
- Eine Reise zu einer Insel – Wo ist die Wahrnehmung kulturspezifisch?
- Wahrnehmung
- Stereotypen
- Heimlicher Ethnozentrismus – eine Stolperfalle für Ehrenamtliche?
- Kulturstandards der Ukraine
- Fragen und Diskussion

**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 06.10.2022

Donnerstag	13.10.2022
Uhrzeit	19:00 – 21:15Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg VHS Ravensburg
Gebühr	5,00€
Teilnehmerzahl	20-15 Teilnehmer
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf Seite 55

## AUSTAUSCH UND VERNETZUNG MIT DER STADT WEINGARTEN

(V1022-011)

**Leitung: Carolin Schattmann**

Was beschäftigt Sie in Ihrem Verein? Wo brauchen Sie Unterstützung oder eine Fortbildung für Ihr Engagement? Wie kommt wieder Schwung ins Engagement?

Die Stadt Weingarten möchte ihren Vereinen und Initiativen in ungezwungener Runde Gelegenheit geben, sich untereinander, aber auch mit der Verwaltung auszutauschen. Der Abend kann der Vernetzung dienen und neue Idee entstehen lassen. Nutzen Sie die Möglichkeit, von Ihren Vorhaben zu berichten, Fragen und Probleme zu besprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Donnerstag	20.10.2022
Uhrzeit	19:00 – 20:30Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Heinrich-Schatz-Str. 16, 88250 Weingarten VHS Weingarten, Raum 5
Gebühr	5,00€ (kostenfrei für Ehrenamtliche aus Weingarten)
Teilnehmerzahl	Keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## FUNDRAISING: WIE FINANZIERE ICH MEINE IDEEN IM VEREIN?

(V1022-031)

**Leitung: Claudia Wilke**

Im Ehrenamt ist das Geld für die Umsetzung kreativer Projekte oftmals knapp. Das muss aber nicht sein! Denn es gibt auch kreative Wege, diese Ideen zu finanzieren – von Spenden über Sponsoring bis hin zu Fördermitteln.

Claudia Wilke, die Fundraising- und Fördermittelberaterin der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, und ihr Kollege Felix Wagner geben einen Einblick in das Einmaleins des sogenannten Fundraisings. In dem digitalen Workshop lernen Sie verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten kennen, damit Ihr Verein oder Ihre Initiative auf stabilen finanziellen Füßen steht und das nötige Geld für Projekte zur Verfügung hat. Vorgestellt werden auch Fördermittel u. a. der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.

Nach der Einführung ins Thema Fundraising geht es mit konkreten Beispielen aus Weingarten direkt an die praktische Umsetzung.

Samstag	17.01.2023
Uhrzeit	18:00 – 20:30Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Heinrich-Schatz-Str. 16 88250 Weingarten VHS Weingarten, Raum 5
Gebühr	5,00€ (kostenfrei für Ehrenamtliche aus Weingarten)
Teilnehmerzahl	Keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## SOCIAL MEDIA-MARKETING FÜR UNTERNEHMEN UND VEREINE

**Leitung: Manuel Heberle**

Als Vereinsvertreter können Sie Social-Media-Plattformen kostengünstig für das Marketing einsetzen. Bei diesem Workshop werden die wichtigsten Plattformen Facebook, Instagram und YouTube vorgestellt und besprochen, inwieweit diese für das eigene Unternehmen nutzbar sind. Der Fokus liegt auf Facebook und Instagram. Neben der theoretischen Betrachtung gehen wir auch in die Praxis. Grundkenntnisse im Bereich Social Media-Marketing sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.

Eine Mittagspause mit 45 Minuten ist eingeplant.

Samstag	03.12.2022
Uhrzeit	10:00 – 16:30 Uhr
Dauer	1 Tag
Ort	Rosengarten 3, 88410 Bad Wurzach, Sitzungssaal, EG
Gebühr	40,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf Seite 54



## AUF DEM WEG ZUR SOLIDARISCHEN GEMEINDE – WIE LÄNDLICHE KOMMUNEN IHR DORF LEBENSWERT HALTEN

**Leitung: Petra Honikel**

Ländliche Kommunen stehen in besonderem Maße vor der Herausforderung des demographischen Wandels. Wie Bürger ihre Zukunft als Gemeinschaft selbst in die Hand nehmen können und welche Unterstützung die Kommune bieten kann, wird in diesem Online-Vortrag skizziert. Das Projekt Solidarische Gemeinden, das die Caritas Bodensee-Oberschwaben gemeinsam mit dem Landkreis Ravensburg und dem Dekanat Allgäu-Oberschwaben für und mit ländlichen Kommunen durchführt, wird vorgestellt. Vorteile und Stolpersteine werden im anschließenden gemeinsamen Gespräch erörtert. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Mikrofon und eine Videokamera. Nach Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen kurz vor der Veranstaltung den Link zur Einwahl und eine Anleitung für das Video-Konferenztool ZOOM zu. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung eine E-Mail-Adresse an.

Mittwoch	16.11.2022
Uhrzeit	18:00 – 19:30 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Gebühr	Freiwilliger Teilnahmebeitrag
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. auf Seite 54

## FOTOGRAFIEREN MIT DEM SMARTPHONE

(V5012-011)

**Leitung: Alexander Beer**

Sie haben ein Smartphone und fotografieren gerne? Dabei gelangen Ihnen gute Fotos und Sie haben Freude dabei? Nun wollen Sie aber ein besseres Auge entwickeln und neue Möglichkeiten kennen lernen, die Ihr Smartphone beim Fotografieren mit sich bringt? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Sie lernen an diesem Abend:

- Grundlagen der Fotografie
- Unterschiede von Smartphone und Fotoapparat
- Die Kamera-App: Möglichkeiten und Grenzen
- Zusätzliche Apps

An vielen Beispielen und Arbeitsaufgaben werden Sie Ihr Wissen und Können verbessern können. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist mit Android- und Apple-Geräten (iPhone) möglich.

Montag	24.10.2022
Uhrzeit	18:00 – 21:00Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Heinrich-Schatz-Str. 16, 88250 Weingarten VHS Weingarten, Raum 5
Gebühr	22,00€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## PROTOKOLLIEREN LEICHT(ER) GEMACHT

(V5070-051)

**Referentin: Gunna Schiprowski**

Ein Protokoll fasst die Ergebnisse von Verhandlungen und Besprechungen zusammen. Damit es alle rechtlichen Anforderungen erfüllt und im Arbeitsalltag vielseitig genutzt werden kann, sind einige grundsätzliche Punkte zu beachten. Sie lernen in diesem Kompaktseminar die Arten und Formen des Protokolls kennen und erfahren, welche Inhalte notwendig sind und wie Aufbau und Gliederung gestaltet werden. Der Einsatz als Arbeitsmittel und Management-Instrument wird ebenso besprochen wie die Anforderungen an den/die Schreibende\*n – mit vielen Tipps, die es Ihnen leichter machen.

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

<b>Mittwoch</b>	<b>12.10.2022</b>
Uhrzeit	09:00 – 12:00Uhr
Dauer	1 Vormittag
Ort	online
Gebühr	47,50€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## MICROSOFT EXCEL 2007-2019 – AUFRISCHUNGSKURS – GRUNDLAGEN UND ERWEITERUNGSWISSEN

(V5022-011)

**Leitung: Elke Weise**

Frischen Sie Ihre Excel-Kenntnisse auf und lernen Sie ein paar neue Tricks und Kniffe. Abgesehen von der Wiederholung der Grundlagen, lernen wir auch einige Spezialthemen kennen (z. B. bedingte Formatierung, Fenster einfrieren, Drucktitel,...) und rechnen mit einfachen Funktionen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Programmvorkenntnissen.

<b>Dienstag</b>	<b>11.10.2022</b>
Uhrzeit	18:00 – 20:15Uhr
Dauer	3 Abende, wöchentlich dienstags
Ort	Realschule Weingarten, Eingang Ettishofer Straße, 88250 Weingarten, Raum 12 (EDV)
Gebühr	49,50€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## AUFFRISCHUNGSKURS MICROSOFT WORD 2007-2019 – GRUNDLEGENDE FUNKTIONEN

(V5021-011)

**Leitung: Elke Weise**

Der Kurs bietet den Teilnehmer\*innen die Gelegenheit, die grundlegenden Funktionen von Word 2007-2019 zu wiederholen und ein paar neue Tricks und Kniffe dazu zu lernen. Behandelt werden die Themengebiete Textformatierung, Rechtschreibprüfung, das Arbeiten mit Grafiken und das Verfassen eines Briefes nach DIN-Norm.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die ihre Word-Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

<b>Mittwoch</b>	<b>12.10.2022</b>
Uhrzeit	18:00 – 20:15Uhr
Dauer	3 Abende wöchentlich mittwochs
Ort	Realschule Weingarten, Eingang Ettishofer Straße, 88250 Weingarten, Raum 12 (EDV)
Gebühr	49,50€
Teilnehmerzahl	keine Angabe
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 55

## KONTAKTDATEN

### **Katholische Erwachsenenbildung**

Kreis Ravensburg e.V. (keb)  
Allmandstraße 10  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751 36161-30  
Fax: 0751 36161-50  
Mail: [info@keb-rv.de](mailto:info@keb-rv.de)  
[www.keb-rv.de](http://www.keb-rv.de)

### **Volkshochschule Bad Waldsee**

Klosterhof 2  
88339 Bad Waldsee  
Telefon: 07524 49941  
Fax: 07524 912587  
Mail: [info@vhs-badwaldsee.de](mailto:info@vhs-badwaldsee.de)

### **Volkshochschule Bad Wurzach**

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

### **Volkshochschule Isny**

Rainstraße 12  
88316 Isny im Allgäu  
Telefon: 07562 56800  
Fax: 07562 91452-22  
Mail: [info@vhs-isny.de](mailto:info@vhs-isny.de)  
[www.vhs-isny.de](http://www.vhs-isny.de)

### **Volkshochschule Leutkirch i.A.**

Marktstraße 32  
88299 Leutkirch  
Telefon: 07561 87187  
Fax: 07561 87188  
Mail: [vhs@leutkirch.de](mailto:vhs@leutkirch.de)  
[www.vhs-leutkirch.de](http://www.vhs-leutkirch.de)

## KONTAKTDATEN

### **Volkshochschule Oberschwaben**

Im Zweckverband Altshausen – Aulendorf – Bad Buchau –  
Bad Saulgau – Bad Schussenried  
Geschäftsstelle Aulendorf  
Rathaus/Schloss  
Hauptstraße 35  
88326 Aulendorf  
Telefon: 07525 923934-0  
Fax: 07525 92393490  
Mail: [info@vhs-aulendorf.de](mailto:info@vhs-aulendorf.de)  
[www.vhs-aulendorf.de](http://www.vhs-aulendorf.de)

### **Volkshochschule Ravensburg**

Gartenstraße 33  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751 3619911  
Fax: 0751 3619921  
Mail: [info@vhs-rv.de](mailto:info@vhs-rv.de)

### **Volkshochschule Wangen i.A.**

Marktplatz 11  
88239 Wangen im Allgäu  
Telefon: 07522 74-242  
Fax: 07522 74-243  
Mail: [vhs@wangen.de](mailto:vhs@wangen.de)  
[www.vhs-wangen.de](http://www.vhs-wangen.de)

### **Volkshochschule Weingarten**

Heinrich-Schatz-Straße 16  
88250 Weingarten  
Telefon: 0751 560353-0  
Fax: 0751 560354-0  
Mail: [vhs@weingarten-online.de](mailto:vhs@weingarten-online.de)  
[www.vhs-weingarten.de](http://www.vhs-weingarten.de)

## RICHTLINIEN

### Richtlinien zur Bezuschussung des Fortbildungsprogramms für Ehrenamtliche „Freiwillig aktiv“ im Landkreis Ravensburg

#### Wer erhält einen Zuschuss?

- Zuschussberechtigt sind alle Personen im Landkreis Ravensburg, die sich ehrenamtlich in wesentlicher Funktion (Gruppenleiter, Kassierer etc.) im sozialen Bereich, z. B. in Selbsthilfegruppen, Familientreffs, Agendagruppen, Seniorenclubs und -begegnungstätten oder ähnlichen Initiativen für das Gemeinwohl engagieren.
- Pro Person können maximal zwei Kurse pro Jahr bezuschusst werden.
- Das Budget für die Zuschüsse ist begrenzt. Die Anträge werden nach Eingangsdatum bearbeitet und können nur bis zur Ausschöpfung unseres Budgets berücksichtigt werden.

#### Wie hoch ist der Zuschuss?

- Der Zuschuss beträgt 50 % der Kursgebühren.

#### Wie erhalte ich einen Zuschuss?

- Sie beantragen den Zuschuss mit beiliegendem Formular vor Kursbeginn.
- Wir teilen Ihnen mit, ob Sie einen Zuschuss erhalten.
- Sie melden sich beim entsprechenden Veranstalter selbstständig für den ausgewählten Kurs an.
- Nach Beendigung des Kurses schicken Sie uns eine Teilnahmebestätigung und Ihre Kontoverbindung zu.
- Nach Eingang der Teilnahmebestätigung überweisen wir Ihnen den Zuschuss auf Ihr Konto.

#### Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Landratsamt Ravensburg  
Dezernat für Arbeit und Soziales  
Stabsstelle Sozialplanung  
Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement  
Gartenstraße 107  
88212 Ravensburg  
Tel. 0751/85-3138

## „FREIWILLIG AKTIV“ – Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung

Ich engagiere mich bei folgender Gruppe, in folgender Funktion:

(z.B. Selbsthilfegruppe, Familientreff als Kassierer, Vorsitzender etc.)

#### Meine Kontaktdaten lauten wie folgt:

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

E-Mail

Bank

IBAN

BIC

#### Ich beantrage einen Zuschuss für folgenden Kurs:

Titel des Kursangebots

Kursnummer/ Kursbeginn

#### Bei dem Bildungsträger:

Name des Bildungsträgers

Kosten des Kurses

Euro

#### Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben:

Antragstellerin/Antragsteller

**„FREIWILLIG AKTIV“ –**  
**Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung**

**BITTE REICHEN SIE DIESEN ANTRAG  
VOR KURSBEGINN EIN!**

**Antrag hier abtrennen oder unter [www.rv.de](http://www.rv.de)  
downloaden.**

**Diesen finden Sie unter  
Ihr Anliegen > Bürgerschaftliches Engagement**

**Per Post**

Landratsamt Ravensburg  
Dezernat für Arbeit und Soziales  
Stabsstelle Sozialplanung  
Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement

Postfach 19 40  
88212 Ravensburg

**Per Fax**

Fax: 0751 85-773138

**Per Email**

Stabsstelle Sozialplanung  
Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement  
[sp@rv.de](mailto:sp@rv.de)



**Landratsamt Ravensburg**

Kreishaus II

Dezernat für Arbeit und Soziales

Stabsstelle Sozialplanung

Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement

Gartenstraße 107

88212 Ravensburg

