



**KOLPING - BILDUNGSWERK  
WEILER IM ALLGÄU**

**Programm  
HERBST-WINTER 2018/2019**

**EDV**

**WINDOWS 10 – Grundkurs kompakt**

(Einführung in das neue Betriebssystem)

**Kurs-Nr. 540**

Beginn Mi. 10.10. 2018 / 19.00 – 21.30 Uhr

Dauer 5 Abende, jeweils Mittwoch

Leitung Hubert Ohmayer

Gebühr € 85,-- (Mitgl. KF 80,--) **inkl.**

**Lern- u. Arbeitsbuch**

Inhalte Erste Schritte mit WINDOWS 10: rundlegende Techniken – Desktop, Apps, Fensterbedienung, Dateien u. Ordner verwalten mit Explorer, WINDOWS 10 individuell anpassen (Startmenü, Kacheln, Desktop). Nützliche Apps installieren u. deinstallieren, mobil und in der Cloud arbeiten.

Anmeldeschl. Freitag, 05.10.2018

**WORD 2010 - Einführung in das Textprogramm**

**Kurs-Nr. 541**

Beginn Di. 09.10.2018 / 18.00 - 20.00Uhr

Dauer 6 Abende, jeweils Dienstag

Leitung Dieter Wiedemann

Gebühr € 95,-- (Mitgl. KF 90,--) **inkl.**

**Lern- u. Arbeitsbuch**

Inhalte Texte bearbeiten, Dokumente fertigstellen und drucken, Dokumente mehrfach verwenden und organisieren, Auflistungen in Dokumenten, ein mehrseitiges Dokument gestalten, Zeichnen mit Word

Anmeldeschl. Freitag, 05.10.2018

**Professionell schreiben mit zehn Fingern! -  
Einführung in das 10-Fingersystem  
in 5 Abenden**

**Kurs-Nr. 542**

Beginn Di. 20.11.2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer 5 Abende, jeweils Dienstag

Leitung Dieter Wiedemann

Gebühr € 85,-- (Mitgl. KF 80,--) **inkl. Lern- u.**

**Arbeitsbuch sowie Übungssoftware**

Inhalte Erlernen Sie ganz einfach auf der Basis einer ganzheitlichen Methode in nur 5 Abenden das „Zehnfingersystem“ mit Hilfe eines neuen Lernbuches und passender Software.

Anmeldeschl. Freitag, 16.11.2018

**Perfekte Präsentation mit POWERPOINT**

**Kurs-Nr. 543**

Beginn Voraussichtlich März 2019 -

Termin siehe Zeitung

Dauer 6 Abende, jeweils Mittwoch /

18.00 - 20.00 Uhr

Leitung Dieter Wiedemann

Gebühr € 89,-- (Mitgl. KF 84,--) **inkl.**

**Lern- u. Arbeitsbuch**

Inhalte Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie mit PowerPoint überzeugende Präsentationen planen, erstellen und vorführen. Themen u.a.: Schnelleinstieg und Bedienkonzept, Folientexte eingeben, überarbeiten und gliedern, Folieninhalte formatieren, Folienreihenfolge festlegen, Abbildungen, Diagramme und Medien hinzufügen usw.

Anmeldeschl. 07.03.2019

**Vom Digitalbild zum selbst gestalteten  
Fotobuch**

**Kurs-Nr. 544**

Beginn Do., 17.01.19 / 19.00 – 21.30 Uhr

Dauer 4 Abende, jeweils Donnerstag

Leitung Hubert Ohmayer

Gebühr € 54,-- (Mitgl. KF 49,--)

Inhalte Bilder von der Kamera auf den PC übertragen, Bilder auf dem Computer

organisieren, erste Schritte bei der Bildbearbeitung mit einem Bildbearbeitungsprogramm, Fotoprodukte online gestalten und bestellen.

Anmeldeschl. 01.03.2019

**Computerkurse:**

Begrenzte TN -Zahl - 7 Personen = Effiziente Arbeit in Kleingruppe am Laptop.

Bitte, beachten Sie die Hinweise am Ende des Flyers!

**Wichtig!! Bitte frühzeitige Anmeldung**

**Gesundheit – Erziehung – Lebens-  
bewältigung, Alltag usw.**

**Faszientraining**

**Kurs-Nr. 545**

Beginn Do. 27. 09. 2018 / 18.30-19.45 Uhr

Dauer 8 Abende, jeweils Donnerstag

Leitung Natasja Sonnevile,  
Dipl. Physiotherapeutin

Gebühr € 90,--

Faszien sind das Bindegewebe, das unseren Körper zusammenhält. Das kollagene Bindegewebenetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Außerdem enthält es Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln.

Wenn Menschen die Faszien falsch belasten, Stress haben oder sich zu wenig bewegen, können sich diese verkleben oder verdrehen. Mögliche Folgen sind Verspannungen, Müdigkeit, Steifheit oder Gelenk- und Rückenschmerzen.

Spezielle Übungen lassen die Faszien wieder gleiten. Mitzubringen sind: eine Turnmatte, ein kleiner Ball oder Tennisball und – falls vorhanden – eine Faszienrolle..

Anmeldeschl. Freitag, 21.09.2018

## FELDENKRAIS® - „Von Kopf bis Fuß“-

### Kurs-Nr. 546

Beginn Di., 09.10.2018 /18-30-19.30 Uhr  
Dauer 6 Abende, jeweils Dienstag  
Leitung Elfriede Meyer, Feldenkrais-Pädagogin  
Gebühr € 48,-

In diesem Kurs erleben Sie die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Körperbereiche. Die Verbindung führt zu einem harmonischen Zusammenspiel des Ganzen. So entwickeln Sie Eleganz und Leichtigkeit in Ihren Bewegungen. Unnötige Spannungen lösen sich und bringen eine größere Beweglichkeit und ein angenehmes Wohlbefinden.

Anmeldeschl. Mont., 08.10. - 12.00 Uhr

Weiterer Feldenkrais Kurs (Nr. 551) ab Dienstag,  
12. März 2019

## Gewaltfreie Kommunikation (GfK) „Worte können Mauern sein oder Fenster“

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation GfK  
nach Marshall B. Rosenberg

### Kurs-Nr. 549

Beginn 09. und 10.02.2019  
Dauer 1 WE: Sa. 9.30 – 18.00  
So. 9.30 – 14.00 Uhr  
Leitung Christine Schmidt, Dipl.-Betriebsw. (FH)  
Kommunikationstrainerin u. Coach  
Gebühr € 125,-, inkl. Seminar-Unterlagen  
Anmeldeschl. Fr. 01.02.2019

Fast jeder weiß, wie schnell Worte verletzen können. Vorwürfe, Schuldzuweisungen, verbale Angriffe rufen Aggression und Widerstand hervor, wobei das oft gar nicht unser Ziel im Gespräch ist. Meist wollen wir vor allem gehört, gesehen und verstanden werden. Wir wünschen uns Rücksichtnahme, Respekt und Wohlwollen. Um dies zu erreichen, braucht es einen Ausstieg aus alten Kommunikationsmustern und das Beschreiten neuer Kommunikationswege.

Im Kurs lernen Sie die innere Haltung und das Kommunikationswerkzeug der GfK kennen. Sie lernen in wenigen Schritten, sich so auszudrücken, dass Ihre Anliegen klar rüberkommen, ohne dass Ihr Gegenüber in Abwehrhaltung gehen muss. Und Sie lernen, empathisch zuzuhören und mit unangenehmen Emotionen - auch von anderen – umzugehen.

Inhalt: Zielsetzung und Hintergründe der GfK  
Die vier Schritte in der Kommunikation  
Sich selber klar und aufrichtig mitteilen  
Wahlmöglichkeiten des Hörens von unangenehmen Aussagen  
Empathisch zuhören und Kontakt zum Gegenüber halten  
Dankbarkeit und Wertschätzung zeigen

Alle Kurse finden im Kolpinghaus Weiler und nur bei ausreichender Beteiligung statt.  
Die Kursgebühr ist sofort bei Beginn des Kurse zu entrichten!

Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, müssen wir uns vorbehalten, die Kurse entweder abzusagen oder eine Anpassung der Gebühren vorzunehmen.

Interessenten bitten wir, sich frühzeitig bei der angegebenen Adresse anzumelden. Sie erhalten Bescheid, falls der Kurs abgesagt werden muß.

In Zusammenarbeit mit Kolpingsfamilie, Pfarrgemeinderat und Katholischem Frauenbund werden **zusätzlich interessante Vorträge** im Kolpinghaus angeboten, z.B.

- 17.10.18 **Dr. Heine**  
*Intuition – Wege zu einer verborgenen Quelle von Wissen und Weisheit.*
- Jan./Febr.19 **Manfred Schmid -**  
*Japan zur Zeit der Kirschblüte*  
16.01.: *Von Kyoto bis Kagoshima*  
13.02.: *Nagasaki bis Tokio*
- 13.03.19 **Eberhard Möschel**  
*Chinas neue Seidenstraße – das wohl größte, realwirtschaftliche Infrastrukturprojekt der Welt*

Näheres dazu entnehmen Sie bitte dem **Programm 2018/2019 der Katholischen Erwachsenen-Bildung** im Landkreis Lindau – **KEB** - sowie der **Tageszeitung**.

**Änderungen von Terminen und Themen vorbehalten!**

**Informationen über weitere Kurse** sowie die Termine der als „geplant“ aufgeführten Kurse erhalten Sie im Schaukasten der Kolpingsfamilie an der Kirche in Weiler in der Tageszeitung „**Der Westallgäuer**“, **und auf der Homepage „[www.pfarreiengemeinschaft-weiler.de](http://www.pfarreiengemeinschaft-weiler.de)** unter **“Kolping”**

### Anmeldung zu allen Kursen:

**Tourist-Information** - 88171 Weiler i. Allgäu  
Tel. 08387/391-50  
(Mo.-Fr. 9.00 - 12.00 und 14.00 – 16.30 Uhr)

**Auskunft** und verantwortlich für Programm:  
**Hans Hölzler, Auf dem Ried 18**  
88171 Weiler im Allgäu, Tel. 08387/2372  
Fax: 08387/416 408  
Mail: kolpingbw-weiler@gmx.de