

  **VHS-Kurse für Frauen können ab sofort gebucht werden**  



Kurs-Nr: 5001

Schweigen

In der Ruhe liegt die Kraft.



Kurs-Nr: 5002

Sparen

Die unentdeckte Seite des Geldes.



Kurs-Nr: 5003

Einkaufsverhalten I

Die Visa-Card - Definition des "Kreditrahmens"
Warum man Geld nur einmal ausgeben kann.



Kurs-Nr: 5004

Einkaufsverhalten II

Lerne zu erkennen, was dass Getränkekästen gar nicht sooo schwer sind.



Kurs-Nr: 5005

Kochen I

Trennkost und Tofu sind nicht als Nahrung geeignet.
Verschiedene Alternativen werden praktisch geübt.



Kurs-Nr: 5006

Kochen II

Wie Frau Diät hält, ohne andere Personen einzubeziehen.



Kurs-Nr: 5007

Selbstfindung leicht gemacht

Sich so akzeptieren wie man (Frau) ist - Spiegel lügen nicht.
Lernen Sie, wie Sie eine positive Einstellung zu ihrem Körper bekommen.



Kurs-Nr: 5008

Vokabular I

Definition des Wortes "ja". Korrektur der Übungen vom Typ "bist du fertig?"



Kurs-Nr: 5009

Vokabular II

Definition des Begriffes "5 Minuten" - statistische Analyse.
(unter Aufsicht, Schlafsack mitbringen)



Kurs-Nr: 5010

Wie vermeide ich unnötige Fragen

beispielsweise: "Findest du mich zu dick?" oder: "Habe ich etwas besonderes?"
Mit Powerpoint-Präsentation!



Kurs-Nr: 5011

Verhalten im Badezimmer

- Männer brauchen auch ein wenig Platz.
- Sein Rasierer ist sein Rasierer.



Kurs-Nr: 5012

Wie kommuniziere ich richtig?

- Tränen, die letzte Waffe, nicht die Erste.
- Denken vor dem Sprechen.
- Den Willen durchsetzen, ohne nörgeln.
Videoaufzeichnungen helfen, eigenes Verhalten bewußt zu machen.



Kurs-Nr: 5013

Eine Kunst, die man lernen kann: Sicheres Autofahren.

- Optische Wahrnehmung: Rote, grüne und gelbe Ampel (praktische Arbeiten)
- Einparken: Grundwissen und Manöver.
- Sonderfall: Einparken in der Garage.



Kurs-Nr: 5014

Sex

Lerne, dass es auch Sex in der Ehe gibt.

Bilder und Erläuterungen sollen das Erlernte festigen.



Kurs-Nr: 5015

Verhalten auf Partys

- Ausgehen ohne neue Outfits.
- Erkennen, wann *Frau* zuviel getrunken hat.



Kurs-Nr: 5016

Beziehungs-Management

- Wie kleinere Hausarbeiten bis nach der Sportschau warten können.
- Unterhaltungen der Männer zum Thema "Fußball".
- Erlernen kommentarloser Akzeptanz.



Kurs-Nr: 5017

Tanzen

- Akzeptieren, wenn Männer es nicht mögen.



Kurs-Nr: 5018

Ehetraining: Warum meine Mutter nicht bei uns willkommen ist

- Fallbeispiele
- Mit Rollenspielen!



Kurs-Nr: 5019

Telefonkurs

- wann muss ich auflegen?
- Gruppenaufgabe: Je 4 Frauen/Telefon (Schlafsack einplanen)



Kurs-Nr: 5020

Grenzen ziehen

- Wie schminke ich mich richtig? Zuviel ist zuviel!
- Praktische Übungen, Schminksachen sind mitzubringen.



Kurs-Nr: 5021

Fernbedienungen

- sind eigentlich nur für Männer.
- wie ich sie trotzdem bekomme.
- Bitte bringen Sie leichte Kleidung und eine Fernbedienung mit.



Kurs-Nr: 5022

Klassische Kleidung

- Das Tragen von Outfits, das die Frau schon besitzt.
- Wie kaufe ich in weniger als 4 Stunden ein: Grundbegriffe



Kurs-Nr: 5023

Orangenhaut

- Dein Problem, nicht seines.