



Gemeinsam
für mehr Bildung

Volkshochschule Triberg im Schwarzwald

Kurse, Vorträge und Veranstaltungen 2. Semester 2022

Mitglied des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg
Träger: Stadt Triberg im Schwarzwald
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des BGB

Infos und Anmeldungen

Volkshochschule Triberg
Ansprechpartnerin: Ines Kammerer
Hauptstraße 57
78098 Triberg
Tel: 07722 953-252
Fax: 07722 953-223
E-Mail: Ines.Kammerer@triberg.de

Für die Anmeldung nutzen Sie bitte den Anmeldevordruck im Programmheft oder auf der Homepage der Stadt Triberg (www.triberg.de). Sie können uns die Anmeldung per Fax, Post oder E-Mail zukommen lassen. Die VHS verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag 08:30 bis 12:30 Uhr
Mittwoch 14:00 bis 18:00 Uhr
Oder vereinbaren Sie einen Termin.

Gebührenermäßigung

Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose erhalten bei Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises eine 30-prozentige Ermäßigung auf die Kursgebühren.

Bankverbindungen

Sparkasse Schwarzwald-Baar
IBAN: DE78 6945 0065 0002 0002 06
BIC: SOLADES1VSS

Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG
IBAN: DE05 6649 2700 0077 0271 06
BIC: GENODE61KZT

Programmübersicht der Volkshochschule Triberg

A Gesundheit und Sport

Kursangebot	Beginn	Seite
Zumba	Dienstag, 13.09.2022	5
Yoga auf dem Stuhl	Freitag, 16.09.2022	6
Vortrag: „Stressabbau durch Kinesiologie“	Dienstag, 20.09.2022	7
Entspannt im Wald	Samstag, 08.10.2022	8
Vortrag: „Säure-Basen-Haushalt – Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden“	Dienstag, 18.10.2022	9

B Sprachen und Länderkunde

Kursangebot	Beginn	Seite
Petit déjeuner français	Dienstag, 04.10.2022	10
Apéritif et conversation	Donnerstag, 06.10.2022	11

C Haus – Hobby – Familie

Kursangebot	Beginn	Seite
Wir alle sind Lebenshelden	Samstag, 17.09.2022	12
Heilsalben selbst herstellen	Mittwoch, 21.09.2022	13
Körperpflege selbst gemacht	Donnerstag, 20.10.2022	14
Gemeinsam stark	Samstag, 12.11.2022	15
Selbstverteidigungskurs für Frauen	Samstag, 26.11.2022	16

* Für alle VHS Kurse gelten die aktuellen Hygienemaßnahmen der Corona-verordnung des Landes

A.1 Zumba

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, welche den Körper kräftigen und formen. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung.

Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem das Herz trainiert. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten, immer wiederholenden Schrittfolgen.

Beim Zumba wird keine komplizierte Choreographie einstudiert, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv. Denn beim Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle!

Frau Efthalia Pariano, zertifizierte Zumba Trainerin, führt Sie in die Welt des Zumba ein. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von ihr inspirieren!

Datum: Dienstag, 13. September 2022
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 62 €
Umfang: 10 Termine

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.



A.2 Yoga auf dem Stuhl

Bei diesem Kurs werden sanfte Übungen, hauptsächlich im Sitzen durchgeführt. Für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf Matten üben oder längere Übungen im Stehen ausführen können.

Die Yogaübungen verbessern Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Die Atemübungen helfen das Lungenvolumen zu erhöhen und somit auch die Vitalität. Meditationen und Tiefenentspannungen lassen innere Ruhe und Gelassenheit wachsen.

Die Übungen sind so gestaltet, dass jeder entsprechend seiner körperlichen Verfassung teilnehmen kann.

Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I. Y., Embodiment-Trainerin, Beckenboden-Trainerin, BiB-Trainerin.

Datum: Ab Freitag, 16. September 2022
Kurs 1: 09:00 bis 10:15 Uhr
Kurs 2: 10:30 bis 11:45 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: je Kurs 90 €
Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung und warme Socken.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

A.3 Vortrag „Stressabbau durch Kinesiologie“

Weniger Stress durch Kinesiologie

- Hetzen Sie von einem Termin zum nächsten?
- Dreht sich nachts das Gedankenkarussell?
- Haben Sie das Gefühl „nichts mehr auf die Reihe“ zu bekommen?
- Fühlen Sie sich ständig müde und schlapp?

Hier erfahren Sie wie Sie mit einfachen Übungen energetische Blockaden abbauen können. So entsteht mehr Lebensenergie, die Sie wieder ins Gleichgewicht bringt.

Machen Sie sich stark für die Herausforderungen des Lebens, damit Sie den Spagat zwischen Familie und Job erfolgreich meistern.

Datum: Dienstag, 20. September 2022

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 9 €

Frau Claudia Moser, Heilpraktikerin, leitet den Vortrag.

A.4 Entspannt im Wald

Entspannen Sie mit einem Waldbad – auch Shinrin Yoku genannt. Die Woche und den Alltag hinter sich lassen und in die Waldatmosphäre eintauchen.

Achtsamkeit, Entspannungsübungen und die Natur warten auf Sie. Lassen Sie die Hektik des Tages hinter sich und genießen Sie mit allen Sinnen.

Das Waldbad findet bei fast jeder Witterung statt, außer bei Gewitter, Starkregen und Sturm.

Datum: Samstag, 8. Oktober 2022
Uhrzeit: 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Gasthof Hirzwald in Triberg
Kosten: 15 €

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung (im Wald ist es kühl), Trinken (Tee), Taschenlampe, Taschentücher, ein kleines Handtuch/Decke oder Sitzkissen.

Der Kurs wird von Frau Sandra Blessing, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Entspannungstrainerin und Kursleiterin für Waldtherapie, geleitet.



Bild: Pixabay

A.5 Vortrag: „Säure-Basen-Haushalt - Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden“

Säure-Basen-Haushalt: Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

- Ihre Hosen sind irgendwie „eingelaufen“?
- Sie sind ständig müde und schlapp?
- Gute Vorsätze bzgl. Ihrer Ernährung sind immer wieder geplatzt?

Dann kommen Sie zum Vortrag und lernen die 3 Schlüssel kennen welche Ihren Körper in Form bringen, damit Sie sich wieder rundum wohlfühlen. Wir sprechen über:

- Was Ihre Hose wieder passend macht und wie Ihr Kleiderschrank vergrabene Lieblingsstücke hervorzaubert.
- Wie es mit guten Vorsätzen klappt und Sie Ihren „Schweinehund“ austricksen.
- Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, die Sie wahrscheinlich noch nicht kennen.

Datum: Dienstag, 18. Oktober 2022
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 9 €

Frau Claudia Moser, Heilpraktikerin, leitet den Vortrag.

B. Sprachen und Länderkunde

B.1 Petit déjeuner français

Dieser Französischkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über Vorkenntnisse der französischen Sprache verfügen und diese in entspannter Atmosphäre aktivieren bzw. erweitern möchten.

Beim Lesen französischer Lektüren mittleren Schwierigkeitsgrades werden Sprachfertigkeiten verbessert, grammatische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert.

Diesen Kurs leitet Frau Annette Sperlich-Moreau, Gymnasiallehrerin für Französisch und Englisch.

Datum: Ab Dienstag, 4. Oktober 2022

Umfang: 10 Termine

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 60 €

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Gebühr pro Person um jeweils 5 €.



B. Sprachen und Länderkunde

B.2 Apéritif et conversation

Dieser Französischkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über Vorkenntnisse der französischen Sprache verfügen und diese in entspannter Atmosphäre aktivieren bzw. erweitern möchten.

Beim Lesen französischer Lektüren mittleren Schwierigkeitsgrades werden Sprachkenntnisse verbessert, grammatische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert.

Frau Annette Sperlich-Moreau, Gymnasiallehrerin für Französisch und Englisch, leitet den Kurs.

Datum: Ab Donnerstag, 6. Oktober 2022

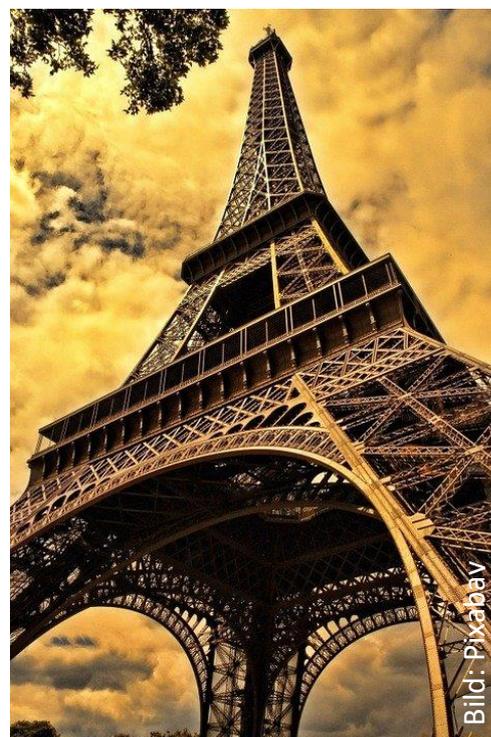
Umfang: 10 Termine

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 60 €

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Gebühr pro Person um jeweils 5 €.



C.1 Sei ein Lebensheld in Deiner Welt – Der Weg zu einem höheren Selbstwertgefühl

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, Deine Lebensqualität zu steigern, um Deinem Traumleben, so wie Du es Dir vorstellst, näher zu kommen.

Herr Bernd Hofmeier, Speaker und IHK Business-Coach, bietet einen Weg, sich selbst besser zu verstehen:



- Warum bin ich so wie ich bin?
- Welcher Menschentyp bin ich, was ist mein Selbstbild?
- Wie sehe ich mich und wie sehen andere mich?
- Wie kann ich Freude gewinnen?
- Wie mache ich aus Träumen Ziele und wie kann ich diese dann erreichen?

Darüber hinaus werden wir gemeinsam darüber sprechen, wie mich mein Umfeld beeinflusst und wie ich mein Umfeld verändern kann.

Datum: Samstag, 17. September 2022
Umfang: Tagesseminar
Uhrzeit: 10:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 35 €

Sie sollten Getränke, einen kleinen Snack und etwas zum Schreiben mitbringen.

C.2 Heilsalben selbst herstellen

Salben gehören wohl zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Die meisten der im Handel erhältlichen Salben verfügen jedoch über lange Zutatenlisten mit teilweise zweifelhaften Inhaltsstoffen. Dabei ist es total einfach, eine Vielfalt von natürlichen Heilsalben in der eigenen Küche herzustellen. Oft genügen wenige pflanzliche Zutaten aus der Lebensmittelabteilung und/oder dem eigenen Garten.

Bei diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Salben ganz einfach mit natürlichen Zutaten ohne chemische Zusatzstoffe selbst herstellen können. Ebenso werden geeignete Grundstoffe besprochen und wie man die benötigten Heilpflanzenöle und -tinkturen selbst ansetzen kann.

Am Ende des Workshops dürfen Sie dann drei der gemeinsam erstellten „Alleskönner“ mit nach Hause nehmen.

Der Workshop wird von Frau Jacqueline Hettich, Heilpraktikerin und Aromapraktikerin, geleitet.

Datum: Mittwoch, 21. September 2022
Uhrzeit: 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 12 €, Materialkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf ca. 15 €
Anmeldeschluss: 06.09.2022 (eine Anmeldung danach ist leider nicht mehr möglich)



Bild: Pixabay

C.3 Körperpflege selbst gemacht

Viele Vorgänge im Organismus können nur im basischen Milieu optimal ablaufen. Um diese Bedingung aufrechtzuerhalten, ist der Körper bestrebt, Säuren, aber auch Schadstoffe, aus der Ernährung und der Umwelt zu neutralisieren und auszuleiten. Unsere Haut spielt dabei eine zentrale Rolle, denn sie besitzt die Fähigkeit, die Entlastung des Organismus zu unterstützen, sofern die Bedingungen dazu stimmen. Die meisten - auch angeblich „pH-neutralen“-Produkte weisen leider ein saures Milieu auf und stören deshalb diese Regulationsfähigkeit.

Mit basischer Körperpflege wird die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut aktiv genutzt und der gesamte Organismus entlastet. Zudem wird die Selbstfettung der Haut optimiert, die Haut wird angenehm geschmeidig. Leider sind basische Körperpflegeprodukte im Handel nur sehr schwer und zu hohen Preisen zu erhalten. Lernen Sie in diesem Workshop-Abend, wie Sie basische Körperpflege mit einfachen und günstigen Zutaten in wenigen Schritten selbst herstellen können.

Workshop-Inhalt: Warum die Pflegeprodukte selbst hergestellt werden, Grundlagen für die Herstellung von Duschgel, Shampoo-Bar sowie Deo-Sprays.

Der Workshop wird von Frau Jacqueline Hettich, Heilpraktikerin und Aromapraktikerin, geleitet.

Datum: Donnerstag, 20. Oktober 2022
Uhrzeit: 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 12 €, Materialkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf ca. 15 €
Anmeldeschluss: 05.10.2022 (eine Anmeldung danach ist leider nicht mehr möglich)

C.4 Gemeinsam stark – Zeit für Euch, als Mutter mit Kind oder Vater mit Kind

Gemeinsam spaßige Übungen und Erlebnisse, um Euer Selbstbewusstsein und Euer Selbstwertgefühl zu erhöhen.

Die Verbindung als Mutter mit Kind oder Vater mit Kind soll noch mehr vertieft werden – mit „Aha“-Effekt!

Lasst Euch überraschen und habt Spaß!

Herr Bernd Hofmeier, Lebenstrainer, Speaker und IHK Business-Coach, leitet das Seminar.

Datum: Samstag, 12. November 2022

Uhrzeit: 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 20 € pro Team

Je ein Elternteil wird mit je einem Kind ein Team bilden.
Ab 8 Jahren.



C.5 Einfache Selbstverteidigungstechniken für Frauen

Der Kurs beinhaltet insbesondere folgende Punkte:

- Selbstwertgefühl steigern
- Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen und Selbstbehauptung stärken
- Prävention: Gefahren erkennen und vermeiden
- Körperliche Stärken kennenlernen
- Verteidigungstechniken, einfach und effektiv mit mehrfachen Wiederholungen
- Handbefreiungstechniken, Schlag- und Tritttechniken und die Blocktechnik

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs soll eine gewisse Selbstsicherheit und Selbstbehauptung schulen. Er wird von Herrn Bernd Hofmeier, 1. Dan Ninjutsu, SANMITSU Ninjutsu Dojo, Vöhrenbach, geleitet.

Datum: Samstag, 26. November 2022

Umfang: Halbtageskurs

Uhrzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 20 €

Sie benötigen etwas zu Trinken und einen kleinen Snack. Bequeme Kleidung und sportliche Schuhe sind nicht unbedingt erforderlich, aber von Vorteil.



Hinweise

Anmeldebestätigung

Die VHS verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Rücktritt

Bis eine Woche vor Kursbeginn ist der Rücktritt von der Teilnahme kostenlos. Auch wenn der Kurs von der VHS abgesagt wird, entstehen keine Kosten. Fernbleiben gilt nicht als Absage und es wird die volle Kursgebühr fällig. Eine anteilige Rückzahlung der Kursgebühr erfolgt, wenn der Kurs von Seiten der VHS während seines Verlaufs abgesagt wird oder bei einem Teilnehmer ein Härtefall vorliegt (gegen Vorlage des Attestes eines Arztes o. ä.). Abmeldungen bei den Kursleitern sind nicht zulässig. Die Kursleiter können ihrerseits aber die Kursteilnehmer von der Verlegung eines Termins unterrichten.

Kursgebühren

Die Gebühr wird nach Zustandekommen des Kurses spätestens am dritten Kursabend fällig. Die Kursgebühr kann bar beim Kursleiter bezahlt werden oder auf eines der im Anmeldeformular aufgeführten Konten der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden.

Ein regulärer Kurs, mit Ausnahmen, findet ab 8 Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-kurs mit 6 oder 7 Teilnehmern zustande, erhöht sich die Kursgebühr.

Unterrichtsfrei

Während der Schulferien in Baden-Württemberg und an den gesetzlichen Feiertagen wird nicht unterrichtet.

Steckt in Ihnen ein Kursleiter? - Dann melden Sie sich bei uns!

Haben Sie Freude am Lehren und Vermitteln von Fertigkeiten und Wissen an Erwachsene oder Kinder? Wenn Sie dazu noch eine entsprechende Ausbildung nachweisen können, dann sind Sie die richtige Kursleiterin oder der richtige Kursleiter für die Volkshochschule Triberg. Gefragt sind Themen und Inhalte zur allgemeinen Weiterbildung (Politik, Gesellschaft, Psychologie) und zu den Bereichen Beruf, Gesundheit, Haushalt und Kunst etc. Sowohl Vormittags- als auch Nachmittagskurse sind möglich.

Erforderlich für Ihre Mitarbeit an der Volkshochschule ist ein Nachweis der Befähigung. Die Kursleiterinnen und der Kursleiter können auch an einem Kursleiter-Lehrgang teilnehmen.

Anmeldevordrucke

Weitere Vordrucke können auf der Homepage www.triberg.de heruntergeladen werden. Gerne auch per Mail an Ines.Kammerer@triberg.de oder Stadtverwaltung@triberg.de.

Notizen

VHS-Anmeldung

Kursnummer / Kursbezeichnung

Vorname / Name

Straße / Nr.

PLZ / Wohnort

Telefonnummer (tagsüber erreichbar)

E-Mail-Adresse

Altersangabe (nur für statistische Zwecke)

- bis 25 Jahre 26 bis 35 Jahre
 36 bis 50 Jahre 51 bis 65 Jahre
 über 65 Jahre

Bezahlung

Die Kursgebühr kann bar beim Kursleiter bezahlt oder auf ein Konto der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden. Die Gebühr wird nach Zustandekommen des Kurses **spätestens am dritten Kursabend fällig**.

Ort, Datum

Unterschrift

Sparkasse Schwarzwald-Baar
DE78 6945 0065 0002 0002 06
SOLADES1VSS

Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG
DE05 6649 2700 0077 0271 06
GENODE61KZT

Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose erhalten bei Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises eine 30-prozentige Ermäßigung auf die Kursgebühren.

Bitte unterzeichnen Sie die Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung auf der Rückseite!

Weitere Vordrucke können auf der Homepage www.triberg.de heruntergeladen werden. Gerne auch per Mail an Ines.Kammerer@triberg.de oder Stadtverwaltung@triberg.de.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

1. Die Volkshochschule Triberg respektiert die Privatsphäre ihrer Teilnehmer. Sie behandelt persönliche Daten vertraulich und stellt diese Dritten nur insoweit zur Verfügung, als dies durch die Datenschutzgesetze erlaubt ist oder der Nutzer hierin einwilligt.

Die Volkshochschule Triberg beabsichtigt, Ihre uns im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten zu speichern und zu verarbeiten.

2. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).
3. Ihre uns zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten speichern wir ausschließlich zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage. Ihre Einwilligung ist freiwillig allerdings auch Voraussetzung an der Teilnahme bei der Volkshochschule Triberg.
4. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:
 - Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob Sie betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden.
 - Sie haben das Recht, von uns zu verlangen, dass
 - Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung);
 - Sie betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung)
 - die Verarbeitung eingeschränkt wird (Recht auf Einschränken der Verarbeitung).
 - Sie haben das Recht, Sie betreffende personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.
 - Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.
5. Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde oder unserem Datenschutzbeauftragten.

Unseren Datenschutzbeauftragten, Herrn Alexander Schnürer, erreichen Sie hierfür jederzeit unter der folgenden Mailadresse: datenschutz@triberg.de

Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu den in Nr. 3 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Vorname, Nachname

Ort, Datum

Unterschrift