



Volkshochschule
Werra-Meißner

Programm Frühjahr/Sommer 2025

*Weil Bildung
guttut!*



Eigenbetrieb "Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner"



Wir sind die Mitmachbank

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



VR-Bank Mitte eG
Eichsfeld · Göttingen · Northeim · Werra-Meißner

Grußwort

Liebe Bildungsinteressierte,

voller Elan startet die vhs Werra-Meißner in das neue Semester. Warum Bildung guttut und wie bereichernd und wertvoll sie darüber hinaus ist, daran erinnern die Worte des griechischen Philosophen Aristoteles: „Bildung ist der beste Reiseproviant für die Reise in das [...] Alter.“ Einerseits können wir nicht früh genug damit anfangen, uns diesen Proviant anzulegen, andererseits ist es auch nie zu spät, ihn entsprechend aufzufrischen. Mit jedem neuen Wissen, das wir erwerben, und jeder Fähigkeit, die wir entwickeln, schaffen wir uns einen reichen Schatz, der uns ein Leben lang begleitet.

Die Volkshochschule Werra-Meißner ist seit jeher ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um voneinander zu lernen, sich weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu entdecken. Ihr vielfältiges Programm bietet Raum für persönliche, berufliche und kulturelle Entfaltung. Ob Sie eine neue Sprache lernen möchten, Ihre kreativen Talente entdecken oder Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern wollen – in der vhs finden Sie das passende Angebot.

In einer sich ständig wandelnden Welt ist lebenslanges Lernen wichtiger denn je. Bildung bedeutet nicht nur das Aneignen von Wissen, sondern auch das Knüpfen von Beziehungen, das Verstehen anderer Blickwinkel und das Wachsen als Mensch. Es tut gut, neugierig zu bleiben, sich herauszufordern und dabei zu erfahren, wie stark und kreativ wir sein können.

Besonders freuen wir uns, dass unsere Volkshochschule im Frühjahr wieder viele Türen öffnet – für Jung und Alt, für Neugierige und Wissbegierige, für alle, die sich inspirieren lassen möchten. Gemeinsam gestalten wir einen Ort der Begegnung, an dem Bildung Spaß macht.

Ich lade Sie herzlich ein, die Vielfalt des Programms zu entdecken und die Chance zu nutzen, Ihre persönliche „Bildungsreise“ bei der vhs Werra-Meißner zu beginnen oder fortzusetzen. Lassen Sie uns gemeinsam ein spannendes und erfolgreiches Semester gestalten, weil Bildung guttut.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Inspiration und Erfolg bei Ihren Kursen und Aktivitäten und bedanke mich bei allen, die mit ihrem Engagement dieses Bildungsangebot möglich machen.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre



Nicole Rathgeber

Landrätin

Grußwort

Kontakt



Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“

Unsere Standorte im Werra-Meißner-Kreis

Volkshochschule Werra-Meißner Standort Eschwege

Vor dem Berge 1, 37269 Eschwege

Tel.: 05651 7429-0

Fax: 05651 50024

info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

Volkshochschule Werra-Meißner Standort Witzenhausen

Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen

Tel.: 05542 9336-0

Fax: 05542 9336-26

info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

Unsere Öffnungszeiten:

Standort Eschwege und Witzenhausen

Mo bis Mi 8:30 bis 15:30 Uhr

Do 8:30 bis 17:00 Uhr

Fr 8:30 bis 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung



Betriebsleitung

Matthias Schulze

Büro WIZ Tel.: 05542 9336-30

Büro ESW Tel.: 05651 7429-15

matthias.schulze@vhs-werra-meissner.de

Anmeldung/Service-Büro/Programm-Assistenz:

Standort Eschwege Tel.: 05651 7429-0

info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

Standort Witzenhausen Tel.: 05542 9336-0

info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

Anja Eisenhuth Tel.: 05651 7429-23

anja.eisenhuth@vhs-werra-meissner.de

Dorena Herold Tel.: 05651 7429-22

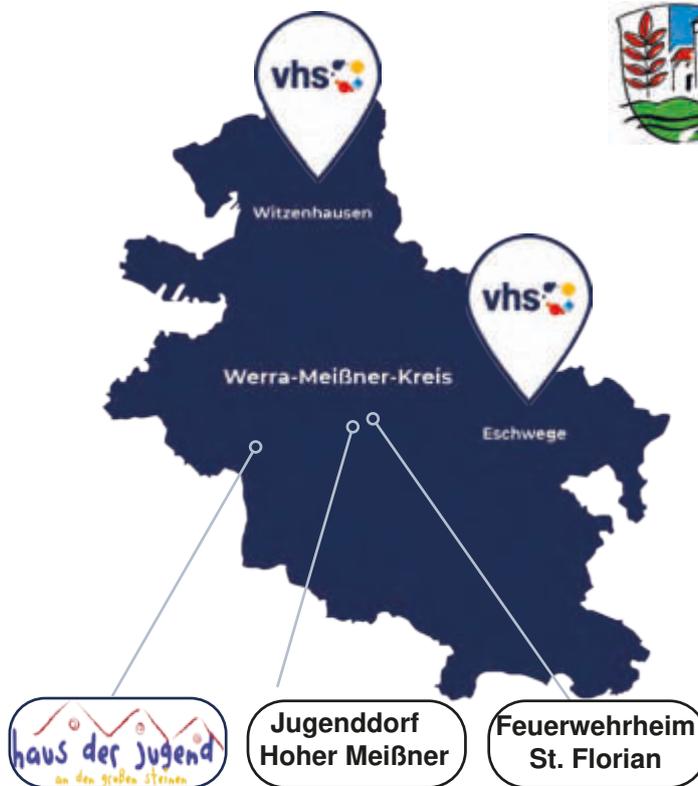
dorena.herold@vhs-werra-meissner.de

Andrea Hinske Tel.: 05542 9336-11

andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de

Alicia Sophie Nielsen Tel.: 05651 7429-11

alicia.nielsen@vhs-werra-meissner.de



Pädagogische Mitarbeitende:

Rebecca Brill Tel.: 05542 9336-13
rebecca.brill@vhs-werra-meissner.de

Dr. Frederike-W. Daub Tel.: 05651 7429-12
frederike.daub@vhs-werra-meissner.de

Jens Hofmeister Tel.: 05542 9336-12
jens.hofmeister@vhs-werra-meissner.de

Lena Schill Tel.: 05542 9336-23
lena.schill@vhs-werra-meissner.de

Thilo Schneider Tel.: 05651 7429-13
thilo.schneider@vhs-werra-meissner.de

Personal und Organisation:

Sarah Linet Tel.: 05651 7429-17
sarah.linet@vhs-werra-meissner.de

Julia Reuffurth Tel.: 05651 7429-19
julia.reuffurth@vhs-werra-meissner.de

Rechnungswesen/Controlling:

Tanja Frank Tel.: 05542 9336-14
tanja.frank@vhs-werra-meissner.de

Sabine Nowak Tel.: 05542 9336-14
sabine.nowak@vhs-werra-meissner.de

Drittmittelmaßnahmen:

Jessica Demel Tel.: 05542 9336-29
jessica.demel@vhs-werra-meissner.de

Heike Tripp Tel.: 05542 9336-15
heike.tripp@vhs-werra-meissner.de

Bildungsberatung:

Regina Novak Tel.: 05651 7429-18
regina.novak@vhs-werra-meissner.de

Bildungs- und Betreuungsprojekte:

Timea Kunkel Tel.: 05542 9336-27
timea.kunkel@vhs-werra-meissner.de

Michaela Löffelholz Tel.: 05542 9336-17
michaela.loeffelholz@vhs-werra-meissner.de

Soeren Mechler Tel.: 05651 7429-16
soeren.mechler@vhs-werra-meissner.de

Franziska Möller Tel.: 05542 9336-24
franziska.moeller@vhs-werra-meissner.de

Ingrid Pepler Tel.: 05542 9336-16
ingrid.pepler@vhs-werra-meissner.de

Sparte: "Schule für Musik"

info.musik@vhs-werra-meissner.de

Schule für Musik, Eschwege Tel.: 05651 7429-29
Schule für Musik, Witzenhausen Tel.: 05542 9336-40

Leitung

Lutz Fußangel Tel.: 05651 7429-29
lutz.fussangel@vhs-werra-meissner.de

Verwaltung

Andrea Hinske Tel.: 05542 9336-11
andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de

Jugend- und Freizeiteinrichtungen:

Jugenddorf Hoher Meißner

Tel.: 05657 1032

www.jugenddorf-hoher-meissner.de



Haus der Jugend Reichenbach

Tel.: 05602 5821

www.hdj-reichenbach.de

Jessica Demel Tel.: 05542 9336-29
Fax: 05542 9336-26

info@jugendeinrichtungen-wmk.de
jessica.demel@vhs-werra-meissner.de
matthias.schulze@vhs-jf-wm.de



Feuerwehrheim St. Florian

Tel.: 05657 913033

www.feuerwehrheim-wmk.de



Die Sparte Volkshochschule des Eigenbetriebes des Werra-Meißner-Kreises ist zertifiziert nach:



Das vhs Programm finden Sie auch unter www.vhs-werra-meissner.de



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram

Hier halten wir Sie über aktuelle Kurse auf dem Laufenden, geben einen Einblick in unsere Arbeit an der vhs Werra-Meißner und informieren Sie über Angebote!



facebook.com/VolkshochschuleWM



instagram.com/vhs_werra_meissner



Unsere Volkshochschule im Werra-Meißner-Kreis versteht sich als Begleiterin lebenslangen Lernens. Hierbei ist eine professionelle **Bildungsberatung** eine wesentliche Unterstützungsleistung, die der Werra-Meißner-Kreis an den beiden Volkshochschulstandorten Eschwege und Witzenhausen kostenlos und trägerübergreifend anbietet.

Individuelle Bildungsberatung

In der Bildungsberatung klären wir gemeinsam mit Ihnen Voraussetzungen, Interessen, Kompetenzen und Möglichkeiten, um geeignete Angebote (trägerübergreifend) zur Aus- und Weiterbildung in der Region und darüber hinaus zu finden.

Dabei geht es um Lernen in jeglicher Form, um Allgemeinbildung sowie persönliche und berufliche Aus- und Fortbildung. Gemeinsam besprechen wir Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten und gehen die Antragsformalitäten durch. Die **Bildungsberatung Werra-Meißner** ist die anerkannte Beratungsstelle für Weiterbildungen im Werra-Meißner-Kreis.

Vereinbaren Sie noch heute einen kostenfreien und unverbindlichen Beratungstermin, auch gern digital.

Ihre Ansprechpartnerin

Regina Novak

Vor dem Berge 1

37269 Eschwege

Tel: 05651 7429-18; 0151-61372312

regina.novak@vhs-werra-meissner.de

Frauen zurück in den Beruf

Einzelberatung

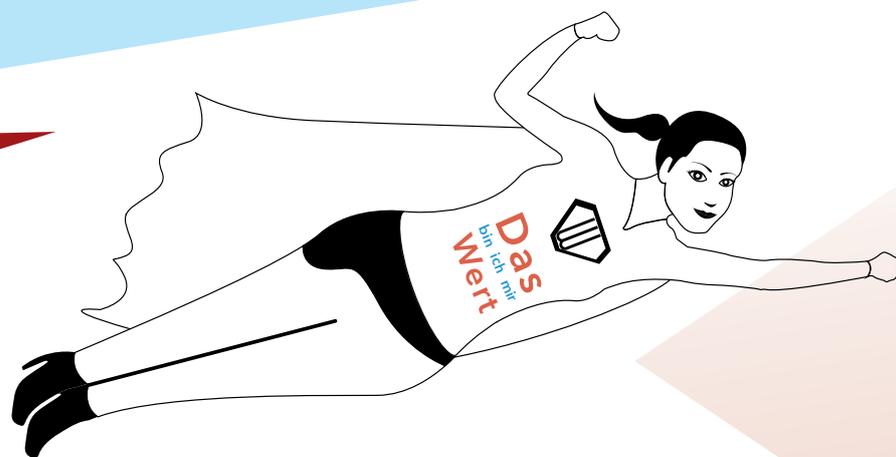
Vermittlung digitaler Kompetenzen

Bewerbungstraining

Kompetenzermittlung

Antistress - Resilienztraining

Berufsorientierung - Wiedereinstieg



ReSTART

Neue Wege - Neue Chancen

Beratung und Qualifizierung für Frauen

Anmeldung und Infos:

Regina Novak

Telefon: 05651 742918

Mail: regina.novak@vhs-werra-meissner.de

Volkshochschule Werra-Meißner



Eigenbetrieb Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner

Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen

www.restart-vhs.de |  | 

Inhalt

Gesellschaft und Leben.....9

Geschichte.....10	Finanzen, Technik, Sicherheit.....15
Politik und Recht.....11	Familie, Haus und Garten, Natur.....16
Psychologie, Lernen, Erziehung, Kommunikation.....12	Tiere und Haustiere.....19



Gesellschaft

Beruf und Karriere.....23

Bildungsurlaub.....20	Smartphone/iPhone.....28
Kaufmännische Web-Seminare.....24	MS-Software.....29
Selbstmarketing, soziale Kompetenzen.....26	Multimedia, Präsentieren, Gestalten.....30
Betriebssysteme, EDV-Sicherheit.....28	DEULA.....8



Beruf

Sprachen und Verständigung.....31

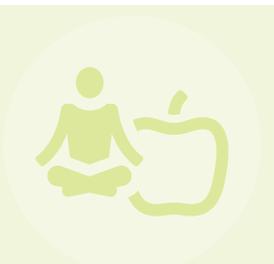
Integrationskurse, Einbürgerungstests.....32	Italienisch.....35
Deutsch.....33	Spanisch.....36
Englisch, Französisch.....34	Japanisch, Russisch, Arabisch, Dänisch.....37



Sprachen

Gesundheit und Fitness.....39

Gesundheit allgemein, Vorbeugen, Lindern.....40	PMR, Tai Chi, Qi Gong.....50
Ernährung.....43	sonstige Entspannungsangebote.....50
Kochen.....44	Fitness.....53
Backen.....45	Funktionsgymnastik.....53
Entspannung.....47	BBP, Powergym.....54
Yoga.....47	Sportliche Spezialangebote.....55



Gesundheit

"Schule für Musik".....56



Kultur und Gestalten.....59

Kunstgeschichte.....60	Fotografie, kreative Bildbearbeitung.....66
Theater, Literatur, Schreiben.....60	Nähen, textiles Gestalten.....67
Musik, Tanzen.....60	Bildhauern, Töpfern, plastisches Gestalten, Werken und Basteln.....68
Malen, Zeichnen, Grafik.....63	



Kultur

Spezial.....71

Junge vhs.....72
Studienfahrt.....75



Spezial

Seminarkalender.....6
Stichwortverzeichnis.....76
AGB/Widerrufsbelehrung.....77
Anmeldeformular.....78
Feedbackbogen.....80

Inhalt

Februar 2025

● Vorträge zur Heimatgeschichte	11.02.	S. 10
● Watercolor Workshop für Anfänger*innen	11.02.	S. 63
● Digitale Identitäten - Digitaler Nachlass	13.02.	S. 16
● Boden, Kompost, Erden und Dünger	15.02.	S. 17
● Computerschreiben	15.02.	S. 27
● Internationale Volkstänze	15.02.	S. 62
● Das 1x1 des Nähens	15.02.	S. 67
● Italienische Küche	17.02.	S. 44
● Ein Nachmittag an der Töpferscheibe	17.02.	S. 68
● Smartphone - was nun?	19.02.	S. 28
● Narrative der Neuen Rechten erkennen und benennen	20.02.	S. 11
● K(l)eine Auszeit - warum es nicht egoistisch ist, auch mal Nein zu sagen	20.02.	S. 14
● Computergrundlagen	20.02.	S. 29
● Lunnica: Frauen-Yoga	20.02.	S. 49
● Zeit für mich!	21.02.	S. 51
● Sitztanz	21.02.	S. 63
● Boden, Kompost, Erden und Dünger	22.02.	S. 17
● Einführung in die Veranstaltungstechnik	22.02.	S. 30
● Lachyoga	22.02.	S. 49
● Afrikanisches Trommeln	22.02.	S. 61
● Lovely Pants! Hose einfach selbst genäht	22.02.	S. 67
● Lunnica: Frauen-Yoga	24.02.	S. 49
● Pflege- und Adoptivfamilie werden!	25.02.	S. 12
● Rückfüttern? - Zum Umgang mit Feedback und Kritik	25.02.	S. 26
● Smartphone - was nun?	26.02.	S. 28
● Vedic Art	26.02.	S. 65
● Neurodiversität in Schule und Beruf	27.02.	S. 12
● Sizilien und die Liparischen Inseln	27.02.	S. 16
● Windows 10/11 kompakt I	28.02.	S. 28
● SafeRide: Erste Hilfe für Reiter*innen und Pferde - Notfallmanagement im Reitsport	28.02.	S. 40
● Dot-Painting	28.02.	S. 65

März 2025

● Computerschreiben	01.03.	S. 27
● Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten	01.03.	S. 43
● Torten-Klassiker	01.03.	S. 46
● Disco-Fox	01.03.	S. 62
● Hörgesundheit - „Das Leben gehört gehört!“	03.03.	S. 40
● Smartphone - was nun?	05.03.	S. 28
● Pflegefall- und Heimunterbringung	06.03.	S. 11
● Hochsensible Kinder in Elternhaus, Kita und Schule	06.03.	S. 12
● Pflanzenschutz für Obstkulturen im Hausgarten	08.03.	S. 17
● Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	08.03.	S. 17
● „Alles Theater“	08.03.	S. 60
● Line Dance für Anfänger*innen	08.03.	S. 62
● Kräuterwanderung - heimische Wildkräuter entdecken	09.03.	S. 17
● Entspannt durch den Alltag	10.03.	S. 42
● Vortrag zur Heimatgeschichte	11.03.	S. 10
● Schnelle Frühlingküche für den Feierabend	11.03.	S. 44
● Dot-Painting	11.03.	S. 65
● Veranstaltung der Hospizgruppe Eschwege e. V.	12.03.	S. 15
● Wissenswertes über Bienen und die Imkerei	12.03.	S. 19
● Smartphone - was nun?	12.03.	S. 29
● Konflikte als Chance	14.03.	S. 13
● Social Media - Ein Workshop für Einsteiger*innen	14.03.	S. 27

● Mit Begeisterung lernen - kreative Holz-Bearbeitung	14.03.	S. 68
● Woher kommt meine Motivation?	15.03.	S. 13
● Die Macht der Körpersprache	15.03.	S. 14
● Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	15.03.	S. 17
● Pflanzenschutz für Obstkulturen im Hausgarten	15.03.	S. 17
● PC-Security-Workshop	15.03.	S. 28
● Plunder - Snacks und Gebäck	15.03.	S. 45
● Cheesecakes	15.03.	S. 46
● Reiki zum Kennenlernen	15.03.	S. 51
● Das 1x1 des Nähens	15.03.	S. 67
● Altes Handwerk neu gedacht! Ausflechten eines Sitzhockers	15.03.	S. 69
● Märzenbecher-Meer, Kaiserburg und der Himmel voller Würste	16.03.	S. 18
● Italienische Küche	17.03.	S. 44
● Word-Sprechstunde	18.03.	S. 29
● Erwarte das Unerwartete! Grundlagen des Improvisationstheaters	18.03.	S. 60
● Yoga individuell	19.03.	S. 47
● Fotografieren mit dem Smartphone	19.03.	S. 66
● Kinder im Burnout?	20.03.	S. 12
● Bitcoin Grundwissen - verstehen, handeln, aufbewahren	20.03.	S. 15
● Stressmanagement & Resilienz-Training in der Natur	20.03.	S. 42
● Hermann Hesse und die Musik	21.03.	S. 60
● Lost Place - Führung durch die ehemalige Sprengstofffabrik Hirschhagen	22.03.	S. 11
● Linux	22.03.	S. 29
● Gesund und lecker ernähren im Alltag	22.03.	S. 44
● Yoga und ayurvedische Frühjahrsküche	22.03.	S. 47
● Klangschalen-Experimente	22.03.	S. 51
● Landschaftsmalerei	22.03.	S. 63
● Handlettering	22.03.	S. 66
● Raus in die Natur - Abenteuer für kleine Entdecker	22.03.	S. 73
● Jonglieren lernen in zwei Stunden	23.03.	S. 55
● Töpferkurs	24.03.	S. 68
● Kinder und Jugendliche im Online-Dschungel begleiten	25.03.	S. 15
● Sicher im Internet bestellen und bezahlen	25.03.	S. 16
● Ayurveda: Entspannung - Meditation - Düfte	26.03.	S. 51
● Fotografieren mit dem Smartphone	26.03.	S. 66
● Professionelle Videos ganz einfach mit dem Handy	28.03.	S. 30
● Word-Kompakt	29.03.	S. 29
● Disco-Fox	29.03.	S. 62
● Dotting - kunstvolle Punktmalerei auf Steinen	29.03.	S. 66
● Magie Fotografie - Grundkurs Fotografie	29.03.	S. 66
● Schokoladen-Spezial für Kids zu Ostern	29.03.	S. 72

April 2025

● Neurographisches Zeichnen	01.04.	S. 64
● Hilfe, mein Kind wird gemobbt!	03.04.	S. 12
● Mit „schwierigen“ Mitmenschen umgehen	04.04.	S. 13
● Mit mehr Freiheit das Leben gestalten	04.04.	S. 13
● Windows 10/11 kompakt II	04.04.	S. 28
● Contango	04.04.	S. 63
● Professionelle Videobearbeitung und Schnitt mit kostenloser Software	05.04.	S. 30
● Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Lebensfreude	05.04.	S. 42
● Magie Fotografie: Straßenfotografie	05.04.	S. 66

● Nähkurs - Kleidung reparieren und ändern	05.04.	S. 67
● Poesie- und Bewegungsclub	06.04.	S. 60
● Malatelier für 6-12-Jährige	08.04.	S. 72
● Einführung in das Wolle-Spinnen mit der Handspindel und dem Spinnrad	11.04.	S. 67
● Naturparadiese im Raum Mühlhausen	12.04.	S. 18
● Zeit der Stille	17.04.	S. 50
● Kräuterwanderung im Frühling	22.04.	S. 17
● Wirkungsvoll vor Menschen sprechen: Präsenz, Kontakt und Körpersprache	23.04.	S. 14
● iPhone - was nun?	23.04.	S. 29
● Nur für's Klo!? Was der Darm alles kann, außer zu verdauen	24.04.	S. 40
● Weben am Webstuhl	25.04.	S. 68
● Töpfern wie in der Steinzeit	25.04.	S. 68
● Stimmig mit mir! Atem- und Stimmbildungsworkshop	26.04.	S. 14
● Komoot für Neulinge	26.04.	S. 15
● Pferdesprache	26.04.	S. 19
● Kommunikation - Wie gehen wir miteinander um?	26.04.	S. 26
● Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Lebensfreude	26.04.	S. 42
● Disco-Fox und mehr	26.04.	S. 62
● Tageskurs Intuitives Malen	26.04.	S. 65
● An die Schüsseln - fertig - los! Backkurs für Kids	26.04.	S. 72
● Selbstschutz: Auf Notsituationen vorbereitet sein	28.04.	S. 16
● Innerer und äußerer Ordnung auf der Spur sein	29.04.	S. 16

Mai 2025

● Macarons - das bunte Trendgebäck	03.05.	S. 45
● Die faszinierende Welt der Pilze - Vortrag	07.05.	S. 18
● Smartphone - was nun?	07.05.	S. 28
● Grundlagen-Seminar zum Thema Demenz	08.05.	S. 41
● Nachtigallen-Wanderung	09.05.	S. 18
● Hühnerhaltung für Einsteiger*innen	10.05.	S. 19
● Kommunikation einmal anders betrachtet	10.05.	S. 26
● Excel	10.05.	S. 29
● Italienische Küche	10.05.	S. 44
● Pâtisserie	10.05.	S. 46
● Japanische vegetarische Sushi selbst rollen	10.05.	S. 45
● Naturbaden	10.05.	S. 51
● Vom Top zum Kleid - Sommerkleidung nähen	10.05.	S. 67
● Korbflechten	10.05.	S. 68
● Wir bauen Fledermauskästen	10.05.	S. 73
● Raus in die Natur - Abenteuer für kleine Entdecker	10.05.	S. 73
● Spinnen für Kinder und Erwachsene	11.05.	S. 67
● Sicherheit für mobile Endgeräte	13.05.	S. 16
● Smartphone - was nun?	14.05.	S. 29
● Innerer und äußerer Ordnung auf der Spur sein	15.05.	S. 16
● Indische vegetarische Küche	15.05.	S. 45
● Neurographisches Zeichnen	16.05.	S. 65
● Kommunikation einmal anders betrachtet	17.05.	S. 26
● Neuer Schwung für den Stoffwechsel: Abnehmen und entgiften mit Schüssler-Salzen	17.05.	S. 43
● Alpakas - Wellness für die Seele	17.05.	S. 51
● Korbflechten	17.05.	S. 69
● Malen, schneiden, reißen, kleben, tupfen - Collage-Kunst für Kinder	17.05.	S. 72
● Kostenbewusst durch den Alltag	19.05.	S. 15
● Pflanzliche Hilfe bei Kopfschmerz und Migräne	19.05.	S. 17
● Wasser und Salze	20.05.	S. 43

● Gemeinsam stark im Online-Dschungel (Eltern-Kind/Teens-Workshop)	20.05.	S. 72
● CEWE Fotobuch	21.05.	S. 30
● Kräuter- und Gewürzkunde	22.05.	S. 43
● Führungsstärke entwickeln	24.05.	S. 26
● Tanzen für den schönsten Tag im Leben	24.05.	S. 62
● Gold- und Silberschmieden	24.05.	S. 69
● Ayurveda für jeden Tag - Basiswissen für tägliche kleine Rituale	28.05.	S. 43

Juni 2025

● AufbauSeminar zum Thema Demenz	05.06.	S. 41
● Balsam für die Seele - wie ätherische Öle durch stressige Zeiten helfen	05.06.	S. 43
● Grill- und Partybrote	07.06.	S. 45
● Dotting - kunstvolle Punktmalerei auf Steinen	07.06.	S. 66
● Zaubrerhafte Farbenpracht - Aquarellieren	07.06.	S. 64
● Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year mit AIFS	11.06.	S. 72
● Indisches Fingerfood	12.06.	S. 45
● Erste Hilfe an Baby und Kind	13.06.	S. 40
● Ayurvedische Sommerküche	14.06.	S. 44
● Naturbaden	14.06.	S. 51
● Alpakas - Wellness für die Seele	14.06.	S. 51
● Raus in die Natur - Abenteuer für kleine Entdecker	14.06.	S. 73
● Rahmentrommeln	15.06.	S. 61
● Lost Place - Führung durch die ehemalige Sprengstofffabrik Hirschhagen	21.06.	S. 11
● Royal Icing - effektreiche Tortendekoration	21.06.	S. 46
● Excel	26.06.	S. 30
● Yoga und ayurvedische Sommerküche	29.06.	S. 47

Juli 2025

● Indische vegane Küche	01.07.	S. 45
● Erbfolge und Testament	03.07.	S. 12
● Indische vegetarische Küche	03.07.	S. 45
● Watercolor Workshop für Anfänger*innen	05.07.	S. 63
● Naturachtsamkeitstraining - durch die Natur zu mehr Ruhe und Kraft im Alltag	19.07.	S. 42

IMPRESSUM

IMPRESSUM

Herausgeber: Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“
Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen

Satz, Gestaltung: vhs Werra-Meißner
Auflage: 10.000 St.
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH
Titelbild: vhs Werra-Meißner
Ausgabe: Januar 2025

Bildnachweise:
Titel: AdobeStock; S. 16: Reinhard Oertel; S. 19 und 26: Rita Schodder; S. 22 vhs Werra-Meißner; S. 46: Angelika Christohi; S. 49: Klara Kosinska; S. 63: Maike Hoppen; S. 64: Klara Kosinska; S. 68: Marion Feld; S. 69: Bernd Riechel; Sonstige: pixabay.com

zertifiziert
nach
SGB III

durch

Für einen schönen Garten

Jetzt
gleich
anmelden

www.deula.de/witzenhausen

Anlage und Pflege von Wildblumenflächen

Eine Vielfalt an Blüten und Farben, die Förderung der Artenvielfalt, eine Reduzierung des Pflegeaufwandes und einen unschätzbaren Wert für die Tierwelt - das alles bietet eine Wildblumenfläche. In diesem Seminar vermitteln wir Ihnen die besonderen Aspekte beim Anlegen und Pflegen einer Wildblumenfläche.

Lehrgangsinhalte

- Auswahl & Vorbereitung geeigneter Flächen
- Wildblumenmischungen & deren ökologischer Nutzwert
- Anlage & Pflegehinweise für Blumenwiesentypen
- Schädlinge & Krankheiten in Blumenwiesen
- Saattechniken unter Einsatz von Maschinen & Geräten
- Pflege von Wildblumenflächen
- Anlage & Pflege von Habitaten z.B. Stein & Totholzhaufen

TERMIN: 26. - 27.05.2025

KOSTEN: 280,00 €

Pflasterwegedecken herstellen - Grundlagen

Erschaffen Sie selbst einen gepflasterten Gartenweg oder lernen Sie eine Pflasterfläche fachgerecht zu erstellen. Sie erlernen in diesem Seminar die Grundlagen zum Aufbau einer Pflasterfläche. Verschiedene Beläge sind ebenso Inhalt dieses Seminars wie das Einmessen und der Umgang mit Steinsäge sowie Trennjäger.

Lehrgangsinhalte

- Vermittlung von Grundlagen des Wegebbaus
- Unfallverhütung, Arbeitssicherheit
- Belastungsklassen von Pflasterbelägen
- Materialkunde
- Vermessungsübung
- Planung & Erstellung eines Übungsbelags
- Fertigstellung und Abnahme

TERMIN: 16. - 17.06.2025

KOSTEN: 350,00 €

DEULA Witzenhausen GmbH
Bildungszentrum für angewandte Technik
Am Sande 20, 37213 Witzenhausen
Telefon +49(0)5542 60 03-0
info@deula-witzenhausen.de

**Unser komplettes Lehrgangs-
angebot finden Sie auf unserer
Homepage oder hier:**





In diesem Programmbereich erwartet Sie ein breit angelegtes Kursangebot.

Politische, soziale, ökonomische und rechtliche Themen finden hier ebenso ihren Raum wie geschichtliche und naturkundliche sowie pädagogische und psychologische Themen.

Ein globales, lebenslanges Lernen zu ermöglichen und nachhaltige Entwicklung zu gewährleisten sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben, denen sich die Volkshochschulen in Deutschland widmen.

Auch die Volkshochschule Werra-Meißner hält ein großes Spektrum an Veranstaltungen für Sie bereit, die Sie informieren und zu Diskussionen oder aktivem Handeln einladen.

THEMENBEREICHE:

- **GESCHICHTE**
- **POLITIK UND RECHT**
- **PSYCHOLOGIE, LERNEN,
ERZIEHUNG UND KOMMUNIKATION**
- **LEBEN IM ALLTAG**
*Finanzen, Technik und Sicherheit
Familie, Haus und Garten, Natur
Tiere, Haustiere*



Geschichte

AG Archäologie

Recherchen, Archivarbeit, Begehungen, Exkursionen, Grabungsmaßnahmen und Dokumentation archäologischer Funde im Werra-Meißner-Kreis. Die Treffen finden immer am ersten Dienstag eines Monats in der vhs statt. Anmeldung/Information: Sebastian Mader, E-Mail: esw76@yahoo.de

251-00E010

Sebastian Mader

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Archäologie, Seiteneingang
jeden 1. Dienstag im Monat,
Beginn: 19:00 Uhr, gebührenfrei

Vorträge zur Heimatgeschichte

Die folgenden Veranstaltungen werden gemeinsam von der Historischen Gesellschaft des Werralandes, dem Geschichtsverein Eschwege und der vhs Werra-Meißner durchgeführt.

Horst Gömpel referiert über das Geschehen von 1945 bis 1948 am Rhein und Neckar. Ausführlich wird berichtet, durch Zeitzeugenberichte dargelegt und mit vielen Fotos, Bildern und Dokumenten gezeigt, welche Tragödien sich damals in den berüchtigten 23 Rheinwiesslagern ereigneten.

Niklas Frank liest aus seinem 2023 erschienenen Buch vor. Es trägt den Titel: **Zum Ausrotten wieder bereit? Wir deutschen Antisemiten - und was uns blüht.** Das Buch erschien vor dem Überfall der Hamas auf Israel Anfang Oktober 2023 und gibt dem Thema eine neue radikale Wendung, von der wir noch nicht wissen, wohin sie uns führen wird.

Rheinwieslager 1945-1948 - Ein Trauerspiel in Deutschland

251-00E040

Horst W. Gömpel

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 11.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Lesung "Zum Ausrotten wieder bereit? Wir deutschen Antisemiten - und was uns blüht"

251-00E050

Niklas Frank

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 11.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Geschichte? Ja, bitte. Ein Gesprächskreis

Kann man aus der Geschichte lernen? Und: What is history all about? Die Auseinandersetzung mit geschichtlichen Themen kann zum Beispiel an einer indi-

viduellen Biografie ansetzen oder an geschichtlichen bzw. aktuellen Ereignissen. Sie kann auch interdisziplinär ansetzen, z. B. im Verbund mit Literatur und Kunst. Ebenso am Studium der Lebensgeschichte einer historischen Persönlichkeit. Ein Zugang zu „Geschichte lernen“ bietet das Gespräch in einer kleinen Gruppe anhand von ausgewählten Themen der Europäischen Geschichte. Interessierte, die sich mit geschichtlichen Prozessen und Fakten beschäftigen möchten, sind zum Gesprächskreis sehr herzlich eingeladen.

251-00W100

Karl Brandenstein, Master of Arts (Geschichte und Literatur)

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Fr, 18:00-20:15 Uhr

Beginn: Fr, 14.02.2025

48,30 € (11.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

Schamanismus in den matriarchal organisierten Gesellschaften der Mittel- und Jungsteinzeit in Europa

Die dreiteilige Seminar-Reihe betrachtet das Weltbild und die spirituelle Praxis unserer europäischen Vorfahren. Es wird ein historischer und wissenschaftlich fundierter Blick auf das schamanische Weltbild geworfen, das der spirituellen Ausrichtung der in Mitteleuropa vor der Indogermanisierung lebenden Stämme und Sippen zugrunde liegt. Dabei widmet sich jede Veranstaltung einem anderen Themenbereich:

1. Zum Begriff, Charakter und Verbreitungsgebiet des alteuropäischen Schamanismus
2. Spirituelle Basis und künstlerischer Ausdruck des schamanischen Weltbildes aufgrund archäologischer Befunde und ihrer (potenziellen) Bedeutung
3. Der Primat der Frauen als Priesterinnen, Seherinnen und Heilerinnen in den matriarchalen Gesellschaften der Frühzeit und den auf sie folgenden Kriegerkulturen

Nach einem einführenden Vortrag werden einzelne Sachverhalte weiter vertieft, wobei auch Raum für Fragen bleibt. Begleitet werden die Veranstaltungen von Literaturhinweisen sowie Bild- und Filmmaterial. Zzgl. Kopierkosten.

251-00E120

Annette Rath-Beckmann,

Historikerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Fr, 21.03.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

Fr, 25.04.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

Fr, 23.05.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

37,60 € (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

**BUCHHANDLUNG
HASSENPFUG**

regional
servicestark
zuverlässig

Tel. 05542/ 71547

www.buchhandlung-hassenpflug.de

wir sind **tolino** - Partner



Sütterlin - die altddeutsche Handschrift erlernen

Bis 1941 wurde Sütterlin, eine vereinfachte Form der älteren deutschen Kurrentschrift, in den deutschen Schulen gelehrt, bevor es vom lateinischen Alphabet abgelöst wurde. In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten: Urkunden, (Liebes-) Briefe der Großeltern, Ortschroniken, Kriegstagebücher oder Kochrezepte. Ein Schatz, der bald nicht mehr zugänglich sein wird, wenn die (alt-)deutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann. In dem Grundkurs lernen Sie, die Sütterlinschrift zu lesen und zu schreiben. Er richtet sich an alle, die diese Schrift neu erlernen möchten oder Erlerntes auffrischen möchten. In dem Aufbaukurs können Sie, aufbauend auf bereits erworbenen Grundkenntnissen, Handschriften aus den letzten beiden Jahrhunderten, etwa von 1820 bis 1941, lesen lernen. Die (alt-)deutsche Handschrift Sütterlin wird gefestigt und eine Kurrentschrift (um 1900) neu schreiben gelernt. Dabei wandeln Sie auf den Spuren der Vorfahren und denken sich in deren ganz unterschiedliche Schreibstile hinein. Neben Schulaufsätzen, Briefen und Kochrezepten stehen Ihnen behördliche geschichtliche Dokumente zum Üben zur Verfügung. Natürlich dürfen auch die Briefe, Familienchroniken und Tagebücher der eigenen Vorfahren mitgebracht werden. Beide Kurse zzgl. 5,00 € Material-/Kopierkosten.

**Grundkurs**

251-00E210

Birgit Tröbe

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Di, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Di, 25.02.2025

39,20 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25**Aufbaukurs**

251-00E220

Birgit Tröbe

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Di, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Di, 25.02.2025

39,20 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25**Vortrag**

251-00E300

Marie-Christin Krüger, Historikerin M.A.,
Bildungswissenschaftlerin B.A.

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Do, 20.02.2025, 19:00-20:00 Uhr

8,00 € (1.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25

Bildungsurlaub: Gesellschaftlichen Wandel bewegen Wege zur Handlungsfähigkeit in einer Zeit globaler Krisen

Detaillierte Informationen zu diesem
und allen weiteren unserer Bil-
dungsurlaubsangebote finden Sie
auf den Seiten 20 und 21.

rungsmaßnahmen, die Mitte der 1980er Jahre begannen. Selbstanreise, Parkmöglichkeiten vorhanden. Führungsbeginn: 13:00 Uhr, Wegstrecke: ca. 4 km. Bei Rückfragen steht Herr Schlegel gerne zur Verfügung (Tel. 0171 4423893).

251-00E320

Karl-Heinrich Schlegel

Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am Ortseingang rechts

Sa, 22.03.2025, 12:45-16:30 Uhr

15,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

251-00E330

Karl-Heinrich Schlegel

Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am Ortseingang rechts

Sa, 21.06.2025, 12:45-16:30 Uhr

15,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.06.25

Politik und Recht

Narrative der Neuen Rechten erkennen und benennen

Der konstante Aufstieg einer Neuen Rechten in Europa und in den USA ist mehr als besorgniserregend. Dabei zielen diese Bewegungen oft darauf ab, unsere aktive Zivilgesellschaft zu destabilisieren. Um sich besser für Diskussionen wappnen zu können und schneller gängige Narrative einer neuen rechten Bewegung zu erkennen, stellt Ihnen Marie-Christin Krüger Trendlinien des Diskurses vor. Aber was macht man dann damit? Gleichzeitig werden Möglichkeiten vorgestellt, diesen Narrativen zu begegnen. Der Vortrag soll Ihnen persönlich helfen können, standhafter für Ihre eigenen Positionen einzutreten und lädt zum ermutigenden Austausch ein.

Lost Place - Führung durch die ehemalige Sprengstofffabrik Hirschhagen

In Hirschhagen wurde eines der dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte geschrieben. Etwa 1000 jüdische Zwangsarbeiter wurden von Auschwitz hierher geschickt, um Sprengstoff für den Zweiten Weltkrieg herzustellen. Die Führung über das Areal einer der größten Sprengstofffabriken der nationalsozialistischen Diktatur erzählt die dunkle Geschichte dieses Ortes und der Menschen, die hier den Tod fanden oder finden sollten. Erläutert werden die Produktion von Sprengstoffen und Munition unter menschenunwürdigen und lebensgefährlichen Bedingungen sowie der Tagesablauf der Arbeiter, Zwangsarbeiter und KZ-Häftlinge. Ein weiterer Schwerpunkt sind die durch die Rüstungsindustrie verursachten Umweltschäden im Boden und Grundwasser sowie die Sanie-

Pflegefall- und Heimunterbringung

Das Thema Heimunterbringung wirft viele Fragen auf. Neben Ausstattung und Pflegequalität stellen sich immer auch Fragen der Finanzierung. Bin ich frei bei der Wahl des Heims? Was ist, wenn das Einkommen nicht reicht? Wie viel zahlt die Pflegeversicherung? Was ist mit Ehepartner*innen bzw. Kindern - müssen sie mit aufkommen und falls ja, in welchem Umfang? Was ist mit Immobilien oder Vermögen - müssen Übertragungen oder Geschenke zurückgegeben werden? Dieser Vortrag bringt Licht in ein komplexes Thema, bei dem es keine einfachen, pauschalen Antworten gibt.

WILLKOMMENSFRÜHSTÜCK

für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Sie und Ihr Baby sind herzlich eingeladen! Es erwartet Sie ein buntes Frühstück in unseren schönen Räumen. Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre andere Eltern kennen und informieren Sie sich über Angebote für Familien im Werra-Meißner-Kreis. Jede Familie erhält von uns ein Willkommensgeschenk! Bitte melden Sie sich an, damit wir das Frühstück planen können!

Christine Horn

Do, 15.05.25 9:30 - 11:30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.05.25

Do, 30.10.25 9:30 - 11:30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.10.25

kostenfrei,

verbindliche Anmeldung erforderlich

GEMEINSAM DURCH DIE FASTENZEIT

Einmal eine gewisse Zeit komplett auf Süßes, Fastfood, Alkohol o. ä. verzichten oder bestimmte Gewohnheiten durchbrechen (z. B. weniger Mediennutzung) ist eine Herausforderung. Anstelle von Verzicht ist aber auch ein anderes Vorgehen denkbar: tägliche Bewegungseinheiten, positive Gedanken, gute Taten oder andere persönliche Ziele. Dies sechs Wochen lang durchzuhalten, gelingt besser in Gemeinschaft und durch gegenseitige Ermutigung und Unterstützung. Die Belohnung für unsere mehrwöchige Selbstdisziplin ist neben dem Stolz auf die eigene Standhaftigkeit auch die Nachhaltigkeit, die das eingeübte mentale Training bewirken kann. Am ersten Abend definieren wir unsere jeweiligen Fastenziele, besprechen mögliche Durchhaltestrategien und legen Termine für drei weitere Treffen fest. 4 Termine.

Marion Feld

Mi, 26.02.25 18:00 - 19:30 Uhr

30,00 €

Anmeldeschluss: 17.02.25

Anmeldung und weitere Informationen: Telefon: 05651 3377001, www.fbs-werra-meissner.de oder per E-Mail: anmeldung@fbs-werra-meissner.de



Vortrag

251-00W410

David Barié, Rechtsanwalt und Notar

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Do, 06.03.2025, 18:30-20:00 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.02.25

Erbfolge und Testament

Ein Testament aufzusetzen ist keine Frage des Alters, denn niemand weiß, wann das eigene Leben endet. Dieser Vortrag informiert über die gesetzliche Erbfolge, die Möglichkeiten testamentarischer Verfügungen, über Vermächtnisse, Schenkungen in vorweggenommener Erbfolge, Vermeiden von Problemen mit Erbengemeinschaften sowie steuerliche Aspekte. Daneben werden gern Ihre Fragen rund um die Abfassung und Aufbewahrung eines Testaments beantwortet.

Vortrag

251-00W420

David Barié, Rechtsanwalt und Notar

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Do, 03.07.2025, 18:30-20:00 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 26.06.25

Psychologie, Lernen, Erziehung, Kommunikation

Pflege- und Adoptivfamilie werden!

Manche Paare, Familien und Einzelpersonen tragen sich mit dem Gedanken, ein fremdes Kind als Pflege- oder Adoptivkind aufzunehmen. Viele Fragen stellen sich, z. B.: Wie wird man Pflege- oder Adoptivfamilie? Welche Voraussetzungen gibt es? Die Mitarbeitenden des Pflegekinderdienstes (Fachbereich Jugend und Familie des Werra-Meißner-Kreises) informieren umfassend zu diesem Thema.

251-02E010

Ariane Zengerling / Steffen Meini

Dipl.-Sozialpädagogin / B.A. Sozialarbeiter, Sozialpädagogin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107

Di, 25.02.2025, 18:00-20:00 Uhr

gebührenfrei,

Anmeldung nicht erforderlich (3 UE)

Neurodiversität in Schule und Beruf

Die amerikanische Soziologin Judy Singer stellte fest, dass es eine natürliche menschliche Vielfalt gibt in Bezug auf unsere(n)

- Wahrnehmung
- Denkweise
- exekutiven Funktionen
- soziale Interaktion
- Routinen, Rituale und Struktur
- Sprachgebrauch und Kommunikation
- Risikobereitschaft
- Stresstoleranz und -verarbeitung.

Das alles wirkt sich auf unsere Bedürfnisse und letztendlich auf unser Lernen, Arbeiten und Zusammenleben aus. Das Konzept der Neurodiversität erlaubt es, in Schule, Kita und Beruf - jenseits von Diagnosen wie z. B. ADHS, Autismus, Hochbegabung, Dyspraxie, Lese- oder Rechenschwäche - die Potenziale aller Menschen wertzuschätzen und zu entwickeln. Der Vortrag eignet sich für Betroffene mit Passungsproblemen bzw. deren Eltern und alle, die beruflich mit Menschen arbeiten.

Vortrag

251-02E100

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Do, 27.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

10,00 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.02.25

Hochsensible Kinder in Elternhaus, Kita und Schule

Hochsensible Kinder fallen auf - beim Arzt, in der Kita, in der Schule und oft auch zu Hause. Viele betroffene junge Menschen bekommen Fehldiagnosen oder ihre Bedürfnisse werden schlichtweg negiert. Folgende Themen werden in dem Kurs behandelt:

Welche Konzepte von Hochsensibilität gibt es?

Hochsensibilität, Autismus oder ADHS?

Sind alle hochsensiblen Menschen hochbegabt?

Wie zeigt sich Hochsensibilität im Verhalten?

Welche besonderen Bedürfnisse haben hochsensible junge Menschen?

Wie können wir als Eltern und Pädagog*innen mit hochsensiblen jungen Menschen sensibel umgehen?

Durch gemeinsames Brainstorming und Erfahrungsaustausch werden konkrete Lösungsansätze entwickelt.

251-02E110

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Do, 06.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

Do, 13.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

32,40 € inkl. Materialkosten (7 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 27.02.25

Kinder im Burnout?

Junge Menschen mit Besonderheiten wie Autismus, ADHS, Hochbegabung, Hochsensibilität, Wahrnehmungs- oder Teilleistungsstörungen erleben im Alltag ungleich mehr Stress als durchschnittlich entwickelte Gleichaltrige. Was Gleichaltrigen scheinbar mühelos gelingt, kann vor allem für Kinder mit mehreren „Baustellen“ eine unüberwindbare Hürde sein. Was die Betroffenen gestern noch selbst tun konnten, geht heute gar nicht mehr.

Immer noch sieht man die Ursache für solches Verhalten in Erziehungsfehlern oder vermutet eine böse Absicht bei den Kindern selbst. Mit Strafen und Verstärkerplänen treibt man die jungen Menschen noch weiter in die Verweigerung. Aber was tun? Erste Antworten gibt eine Beschäftigung mit dem Störungsbild PDA (Pathological Demand Avoidance), das derzeit noch Gegenstand intensiver Forschung ist.

Beim ersten Termin steht die Wissensvermittlung im Vordergrund und am zweiten Abend werden konkrete Ideen und Tools vorgestellt bzw. eingeübt, mit denen man erschöpften jungen Menschen helfen kann.

Die Veranstaltung ist für Eltern, deren Kinder erschöpft sind und/oder im Alltag Anforderungen vermeiden, genauso geeignet wie für pädagogische Fachkräfte, die mit diesen Kindern arbeiten.

251-02E120

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Do, 20.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

Do, 27.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

32,40 € inkl. Materialkosten (7 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.03.25

Hilfe, mein Kind wird gemobbt!

„Kinder können grausam sein!“ - wie oft hört man diesen Spruch? Doch was steckt wirklich hinter Mobbing? Wie können Eltern ihr Kind stärken und schützen, wenn es von Mobbing in der Schule betroffen ist? Der Vortrag mit anschließender Diskussion beschäftigt sich mit folgenden Fragen:

Wie erkennen wir Mobbing und unterscheiden es von einem Konflikt?

Wie entsteht Mobbing und wodurch wird



es gefördert?

Wie kann man Mobbing verhindern bzw. unterbinden?

Wer ist in der Verantwortung?

Was braucht das gemobbte Kind jetzt?

Was braucht die Gruppe?

Wo finden Betroffene Unterstützung?

Was ist Aufgabe der Eltern?

Die Veranstaltung eignet sich für interessierte Eltern und pädagogische Fachkräfte gleichermaßen.

Vortrag

251-02E130

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Do, 03.04.2025, 18:00-21:00 Uhr

10,00 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.03.25

Marte Meo Kompakt für Eltern

In diesem Kurs lernen Sie die Marte Meo Methode kennen - eine bereichernde und natürliche Möglichkeit, im Alltag feinfühler auf die Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen. Der Kurs richtet sich an Eltern, die neugierig sind, ihre Interaktion mit ihren Kindern noch bewusster und positiver zu gestalten und die bereit sind, kleine Videoclips aus dem Alltag aufzunehmen. Diese Videos helfen dabei, die vielen schönen und stärkenden Momente im Umgang mit dem Kind zu entdecken und zu analysieren.

Die Marte Meo Methode basiert auf den Grundprinzipien des Wartens, Folgens, Benennens und positiven Leitens. Es geht darum, dem Kind Raum und Zeit zu geben, die Welt eigenständig zu erkunden, ihm durch Ihr Dabeisein Sicherheit zu vermitteln und ihm zu zeigen, dass Sie seine Welt verstehen. Die Methode ist eine Einladung, durch gezielte und einfache Impulse das Verständnis füreinander zu stärken - und dabei Freude und Nähe zu erleben. Jeder Termin wird Ihnen neue Einblicke und praktische Ansätze bieten, wie Sie diese Prinzipien in Ihrem Alltag mit Ihrem Kind umsetzen können.

Kleine Gruppe

251-02E140

Fabian Stark, Erzieher, Marte Meo Trainer

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Mi, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mi, 12.03.2025

54,00 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.03.25

Woher kommt meine Motivation?

Oft sprechen Eltern und Lehrkräfte über die fehlende Motivation bei jungen Menschen. Doch sind diese Klagen berechtigt? Und können wir Kinder und Jugend-

liche motivieren? Die Erfahrung hat gezeigt, dass unsere Kinder bzw. Schüler*innen dann am besten motiviert sind, wenn wir ihnen dabei ein gutes Vorbild sind.

In diesem Workshop gehen Eltern und ihre Kinder gemeinsam folgenden Fragen nach:

Was ist Motivation?

Warum brauchst du sie?

Welcher Motivations-Typ bist du?

Was motiviert dich?

Wie kannst du deine Motivation steigern?

Wer kann dich unterstützen und wie?

Der Workshop richtet sich vor allem an Familien mit Schulkindern ab Klasse 3. Ideal ist es, wenn die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern teilnehmen. Jugendliche ab 14 Jahren können auch allein dabei sein. Interessierte Großeltern, Nachhilfelehrer*innen und andere Personen, die mit jungen Menschen zu tun haben, sind ebenfalls willkommen.

Workshop

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

251-02E150

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Sa, 15.03.2025, 10:00-13:00 Uhr

14,70 € , Begleitperson bis 17 Jahre: 8,00 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25



Mit „schwierigen“ Mitmenschen umgehen

Beruflich oder privat sind wir mit Menschen konfrontiert, mit denen ein konstruktiver Umgang unmöglich erscheint. Menschenkenntnis und Selbstreflexion bieten uns Einblicke in Hintergründe von schwierigem Verhalten und wechselseitigem Einwirken aufeinander. Doch wie lassen sich nervenaufreibende Sackgasen vermeiden und Veränderungschancen realistisch einschätzen? Welche Entwicklungsherausforderungen stellen sich für die eigene Person und was passt zur gegebenen Situation? Dazu bietet Karen Zoller aus kommunikationspsychologischer Sicht Erklärungsmodelle und ein handlungswirksames Repertoire an Verhaltensmöglichkeiten. Auch wenn alle Bemühungen gescheitert sind, eröffnet Ruth Cohns weiser Gedanke „Was tue ich mit mir, wenn der andere nicht so ist, wie ich ihn haben will?“ eine Perspektive. Denn nur wer sein eigenes Spielfeld definiert, wird nicht zum Spielball destruktiver Kräfte.

Vortrag

251-02E200

Andrea Eimler, Paartherapeutin, Supervisorin/Coach (DGSv), Körperpsychotherapeutin (KBT®)

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101

Fr, 04.04.2025, 18:30-20:00 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

Konflikte als Chance Gelingende Alltagsbeziehungen

Konflikte sind Teil unseres Alltags. Sie sind Folge und Ausdruck unserer Unterschiedlichkeit und unseres Lebens in Beziehungen. Viele Menschen erleben Konflikte als etwas Unangenehmes und vermeiden sie lieber. Konflikte scheinen unausweichlich mit richtig und falsch, gewinnen und verlieren, mit Verletzung, Abwertung und der Suche nach einem Schuldigen verbunden zu sein. In Verbindung mit der Gewaltfreien Kommunikation zeigt ESPERE Wege auf, wie wir anders mit Konflikten umgehen können. Unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse oder auch innere und äußere Konflikte werden mithilfe von Gegenständen sichtbar gemacht. So werden sie anschaulich, konkret und fassbar. Sie können auf diese Weise „von außen“ neu betrachtet und verstanden werden. Das Sichtbarmachen ermöglicht, aus dem Kopf ins Fühlen und Erfahren zu kommen. Neue Lösungswege können gefunden werden, bei denen die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden.

251-02W210

Petra Biertümpfel, Kommunikationstrainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Fr, 14.03.2025, 17:30-20:30 Uhr

Sa, 15.03.2025, 10:00-17:00 Uhr

53,95 € (13 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Mit mehr Freiheit das Leben gestalten Sich von hinderlichen Glaubenssätzen befreien

Unsere inneren Glaubenssätze geben uns prinzipiell Orientierung und Stabilität. Manche Sätze lösen allerdings immer wieder Stress aus und erweisen sich als Selbstentfaltungsbremse, wie z. B. die weit verbreiteten Glaubenssätze „Ich genüge nicht“, „Ich kann das nicht“ u. v. a. m. Sie lassen uns immer wieder unangenehme Situationen wiederholen und hindern uns daran, neue Dinge auszuprobieren und unsere Potenziale voll zu entwickeln. Einfach ändern lassen sie sich meist nicht, da sie uns oft gar nicht bewusst sind. Wenn doch, verstehen wir oftmals nicht, wofür sie uns dienen. Wenn wir uns diese hinderlichen Glau-



bensätze bewusst machen und die Funktion erkennen, die sie in unserem Leben ursprünglich hatten, haben wir die Chance, eine neue Wahl zu treffen und einen neuen Glaubenssatz zu etablieren, der unsere Entwicklung fördert.

251-02W220

Petra Biertümpfel, Kommunikationstrainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
Fr, 04.04.2025, 17:30-20:30 Uhr
Sa, 05.04.2025, 10:00-17:00 Uhr
53,95 € (13 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

K(I)eine Auszeit - warum es nicht egoistisch ist, auch mal Nein zu sagen

Kennen Sie das? Jeden Tag hektisch, an der Arbeit gibt es viel zu tun und wenn der Chef ruft, kann man ja schlecht nein sagen. Zu Hause wartet auch ein Berg Arbeit, letzte Woche ist viel liegen geblieben. Und dann hat die Freundin angerufen, sie braucht mal eben Hilfe. Außerdem wollten Sie endlich mal wieder zum Sport.

Oft stellt uns unser Alltag vor große Herausforderungen. Nein sagen ist leichter gesagt als getan.

Warum es wichtig ist, Nein sagen zu lernen und was passiert, wenn Sie das tun oder eben nicht, erfahren Sie in einem Vortrag, der natürlich genügend Zeit für Fragen lässt.

Vortrag

251-02E230

Ruth Pinke, Gesundheitsberaterin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 20.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
8,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25

Stimmig mit mir! Atem- und Stimmbildungsworkshop

Unsere Stimme ist Ausdruck unserer gesamten Persönlichkeit. Ob wir sprechen oder singen, die Stimme verrät, wie es uns geht. Dabei ist von zentraler Bedeutung, wie wir atmen. Sobald wir lernen, bewusster zu atmen, lösen sich Körperspannungen, verändern sich Haltungsmuster, und die Stimmkraft kann sich immer leichter entfalten. Der Fokus in diesem Seminar liegt darauf, kreative Übungsmöglichkeiten kennenzulernen, die der Stimme helfen, von Atemkraft getragen zu sein. Werde ich stimmig mit mir, entsteht Freude, Gelassenheit und Raum für neue Impulse im Alltag. Der Kurs ist für alle gedacht, die die Verbindung von Atem und Stimme auf neue

Weise erfahren möchten sowie für Menschen, die beruflich auf ihre Stimmkraft angewiesen sind oder ihre Singstimme entwickeln möchten.

251-02E300

Clarissa Licht, Atemtherapeutin/-pädagogin nach Middendorf®
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)
Sa, 26.04.2025, 11:00-18:00 Uhr
37,80 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Die Macht der Körpersprache entschlüsseln und richtig einsetzen

„Der Körper ist der größte Schwätzer“, sagte einst Samy Molcho, bekannter Pantomime und Körpersprachen-Experte. Die Körpersprache ist ein mächtiges Werkzeug. Es gilt als erwiesen, dass die Außenwirkung unserer Körpersprache weitaus mehr beeinflusst als das gesprochene Wort. Im Workshop knacken wir den Körpersprache-Code und lernen praxisnah, wie ein starker, souveräner Auftritt und nonverbale Kommunikation gelingen.

251-02E320

Birgit Schröder, Business-Trainerin, Mediatorin, NLP-Coach
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Sa, 15.03.2025, 10:00-17:00 Uhr
30,80 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Wirkungsvoll vor Menschen sprechen: Präsenz, Kontakt und Körpersprache

Egal ob es darum geht, vor Mitarbeiter*innen eine Präsentation zu halten, eine Idee zu pitchten oder um die kurze Rede zum 60. Geburtstag - wenn wir vor Menschen sprechen sollen, fühlen die meisten Menschen sich nervös. Plötzlich ist unklar, wohin mit den Händen und wie man eigentlich stehen sollte. In den meisten Situationen, wenn wir vor Menschen stehen, wünschen wir uns, souverän und trotzdem sympathisch auftreten zu können. In diesem Workshop geht es darum, die eigene Präsenz auf authentische Weise zu verstärken. Dabei widmen wir uns u. a. den Fragen: Wie wirke ich? Wie kann ich Körper, Gestik, Mimik, Sprache einsetzen, um meine Botschaft zu unterstützen? Wie kann ich in echten und angemessenen Kontakt zu meinem Publikum gehen? Wie schaffe ich eine starke und authentische körperliche Präsenz? Welche Fehler kann ich vermeiden? Die Teilnehmenden werden viel über die eigene Ausdruckskraft lernen,

reflektieren und diese erweitern. Unbewusste Wirkungsweisen werden offengelegt, Alternativen angeboten und körper-sprachliche Möglichkeiten als Handwerkszeug zur Verfügung gestellt. Dabei gibt Nadine Antler professionelles und wertschätzendes Feedback im geschützten Rahmen.

251-02E330

Nadine Antler, Improvisations-Schauspielerin, Moderatorin, Trainerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Mi, 23.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
16,40 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 16.04.25

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

Dieser interaktive Kurs konzentriert sich auf die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Er bietet eine Einführung in die Grundlagen dieser Kommunikationsmethode, fördert die Entwicklung von Empathie und Einfühlungsvermögen sowie den Einsatz bewährter Strategien zur Konfliktlösung. Fallbeispiele und Diskussionen bieten praxisnahe Werkzeuge für den Umgang mit herausfordernden Situationen und den Aufbau einer respektvollen Kommunikationskultur. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, die Gewaltfreie Kommunikation effektiv im beruflichen wie auch privaten Alltag anzuwenden, um die Kommunikationsqualität zu steigern, Konflikte konstruktiv zu lösen, eine respektvolle Kommunikationskultur zu fördern und Selbstfürsorge sowie Stressbewältigungsmethoden zu erlernen. Das Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“ richtet sich sowohl an ein breites Publikum als auch speziell an Menschen aus dem Gesundheits- und Pflegesektor. Es ist für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen geeignet, unabhängig von ihrer bisherigen Fachkenntnis im Bereich der Kommunikation. Sie erlernen in diesem Kurs wertvolle Fähigkeiten und Strategien, um Ihre Kommunikation auf ein höheres Niveau zu bringen. Die Inhalte sind zugänglich und praxisorientiert, sodass alle Teilnehmenden den größtmöglichen Nutzen aus dem Kurs ziehen können. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung mit an, ob Sie in Präsenz oder online an dem Seminar teilnehmen möchten.



Teilnahme in Präsenz und online möglich

251-02E340

Denis Lindner, freiberufl. Dozent für Gesundheit und Pflege

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Mi, 18:30-21:45 Uhr

Beginn: Mi, 14.05.2025

45,60 € (12 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.05.25

Bildungsurlaub: Selbstbewusst, kompetent und einfühlsam kommunizieren in Beruf und Alltag mit Gewaltfreier Kommunikation und ESPERE

Informationen ab S. 20

Veranstaltung der Hospizgruppe Eschwege e. V. "Die helfende Hand am Ende der Lebensreise"

Gerade am Lebensende möchten wir unseren An- und Zugehörigen zur Seite stehen und ihnen eine helfende Hand sein. Häufig existieren aber Unsicherheiten und Ängste. Was kann ich tun? Mache ich das richtig? In diesem Kursangebot möchten wir Unsicherheiten nehmen, Sie stärken. Wir vermitteln kleine Hilfestellungen im Umgang mit schwerkranken und sterbenden Menschen. Die Themen Abschied und Trauer sowie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden besprochen. Sie können sehr viel tun, wir vermitteln es Ihnen. Weitere Informationen/Anmeldung über die Hospizgruppe Eschwege e. V., 05651 38314.

251-04E120

Hospizgruppe Eschwege e. V.

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Mi, 12.03.2025, 17:00-21:00 Uhr

gebührenfrei, 10,00 € für Unterrichtsmaterial, zahlbar vor Ort (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.03.25

Finanzen, Technik, Sicherheit

Kostenbewusst durch den Alltag

„Wer billig kauft, kauft zwei Mal.“ - sagte schon Oma immer. Doch was ist „billig“ und muss es immer „teuer“ sein? Packungsschwindel, versteckte Preissteigerungen, besondere Angebot-Events - es

gibt viele Preisfallen im Supermarkt und wer bedarfsgerecht und kostengünstig einkaufen möchte, verliert sich schnell im Dschungel der Produkte und Preise. Wer jedoch seinen Einkauf vorausschauend plant und die Tricks des Einzelhandels kennt, kann viel Geld sparen.

In diesem Kurzseminar werden Ihnen Möglichkeiten vorgestellt, Preise zu vergleichen und Sie lernen, Angebote zu verstehen. Es wird beleuchtet, wie Sie in verschiedenen Situationen und bei unterschiedlichen Produkten kostenbewusste Entscheidungen treffen können und so am Ende des Tages von Ihrem Geld „mehr haben“.

251-06E020

Jan Küllmer

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Mo, 19.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.05.25

Bitcoin Grundwissen - verstehen, handeln, aufbewahren

Das Jahr 2008 gilt als Geburtsjahr des Bitcoins. Über ein Jahrzehnt ist vergangen und für viele Menschen ist die Kryptowährung thematisch nicht greifbar und sie sehen hinter der Technologie ein Mysterium. Kein Vorwissen? Kein Problem! Nach dem Seminar verstehen Sie, wie Bitcoin entstanden ist, wieso und ob wir diese Kryptowährung überhaupt brauchen, wie und wo man Bitcoin kaufen und final sicher aufbewahren kann. Bitcoin wird im Rahmen dessen auch kritisch, mit all den Vorurteilen und Mythen, die in den Medien kursieren, erörtert. Das Seminar ist nicht ausschließlich für potenzielle Bitcoin-Käufer*innen bzw. -Investor*innen geeignet, sondern auch für diejenigen, die die Thematik um Bitcoin und Blockchain kompakt, einfach, verständlich und kritisch verstehen möchten.

251-06E040

Matthias Ebert

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201

Do, 20.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

17,60 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.03.25

Komoot für Neulinge (Rad-)Wanderungen digital planen

Sie sind gern zu Fuß in der Natur unterwegs und suchen neue Ideen für Ihre Wanderungen oder Radtouren? Oder wollen Sie Ihre Wanderungen bzw. Radtouren aufzeichnen und andere daran teilhaben lassen? Sie haben die Komoot-App bereits auf Ihrem Smartphone, wissen gleichzeitig noch nicht, wie Sie die App richtig einsetzen? In diesem Kurs

lernen Sie die Funktionen der Komoot-App kennen. Sie wissen im Anschluss, wie Sie Ihr nächstes Abenteuer finden, mit dem Komoot-Routenplaner planen und mit anderen Personen teilen. Außerdem wird Ihnen erklärt, wie Sie sich von bereits vorhandenen Touren Inspirationen holen können und neue Ideen für eigene Wanderungen und Radtouren finden. Im Rahmen des Kurses planen Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden eine eigene kleine Wanderung und führen diese durch. Alle Kursteilnehmenden erhalten einen Gutschein für ein Komoot Regionen-Paket im Wert von 8,99 €. Mehr Informationen zur Dozentin gibt es unter www.zeitzuwandern.de. Erforderliche Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone bzw. Laptop; Zugriff auf einen E-Mail-Account inkl. Passwort, falls ein Komoot-Account noch angelegt werden muss.

Kleine Gruppe

251-06W060

Catharina Schütze, Zertifizierte DWV-Wanderführerin®

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Sa, 26.04.2025, 10:00-16:30 Uhr

36,80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Generation Internet: Kinder und Jugendliche im Online-Dschungel begleiten

Die Mediennutzung ist in den meisten Familien ein häufiges Streitthema. Sicher kennen Sie Sätze wie „Bist du schon wieder am Handy?“, „Leg jetzt endlich das scheiß Ding weg!“, „Kannst du nicht mal was Vernünftiges machen?“ Die Nachteile und Gefahren der Mediennutzung sind in den Köpfen von uns Erwachsenen fest verankert. Aber ab wann wird Mediennutzung wirklich bedenklich? Was tun bei Cybermobbing oder Cybergrooming? Wie kann ich mein Kind bestmöglich im Medienschwungel begleiten? Christine Sieland, studierte Medienwissenschaftlerin und Resilienztrainerin, gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Sie benötigen, um mehr Leichtigkeit und Harmonie in den Familienalltag und das Medienthema zu bringen. Zzgl. 2,00 € für Kopien/Seminarunterlagen.

Vortrag

251-06E100

Christine Sieland, Resilienztrainerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107

Di, 25.03.2025, 18:00-19:30 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.03.25



Digitale Identitäten - Digitaler Nachlass Online-Vortrag

Unser alltägliches Leben wird zunehmend smarter: Eine Fülle von Online-Daten bilden hierbei unsere „digitalen Identitäten“ ab. Im Vortrag werden diverse Angriffsmethoden auf diese sensiblen Daten vorgestellt und mit welchen Empfehlungen das Risiko eines Identitätsdiebstahles reduziert werden kann. Auch Verträge werden zunehmend online abgeschlossen. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazugehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können.

Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung nach Ablauf des Anmeldeschlusses. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel und dem Polizeipräsidium Nordhessen.

Online

251-06W115

Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin
Zoom, Online-Konferenzraum
Do, 13.02.2025, 18:00-19:30 Uhr
gebührenfrei

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Sicherheit für mobile Endgeräte Online-Vortrag

Smartphones und Tablets sind inzwischen - auch im Urlaub - ständige Begleiter geworden. In diesem Vortrag erfahren Sie, welchen Basis-Schutz auch mobile Endgeräte benötigen und mit welchen Empfehlungen die IT-Sicherheit auch im Urlaub erhöht werden kann. Sie erhalten Tipps für die Urlaubsvorbereitungen, die Reisezeit wie auch für die Rückkehr aus dem Urlaub. Die Themenblöcke „sicherer Umgang mit Apps“ und „öffentliche WLAN-Nutzung“ beleuchten insbesondere die Datensicherheit. Auch das bargeldlose/kontaktlose Bezahlen über Smartphone wird immer beliebter. Im Vortrag erhalten Sie auch hier entsprechende Sicherheitsempfehlungen. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung nach Ablauf des Anmeldeschlusses. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel und dem Polizeipräsidium Nordhessen.

Online

251-06W120

Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin
Zoom, Online-Konferenzraum
Di, 13.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.05.25

Sicher im Internet bestellen und bezahlen Online-Vortrag

Online-Shopping ist wunderbar bequem - aber das hat auch seine Kehrseite. Eine kurze Unachtsamkeit und ein Klick an der falschen Stelle können beim Einkauf im Internet unangenehme Folgen haben. Im Vortrag erhalten Sie jede Menge Tipps, wie Sie das Risiko eines Betruges minimieren können, Kostenfallen vermeiden und welche Rechte Sie bei Zahlungsarten und Widerruf haben. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung nach Ablauf des Anmeldeschlusses. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel und dem Polizeipräsidium Nordhessen.

Online

251-06W125

Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin
Zoom, Online-Konferenzraum
Di, 25.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.03.25

Selbstschutz: Auf Not-situationen vorbereitet sein

Notsituationen, wie ein medizinischer Notfall im Haushalt, der Ausbruch eines Brandes oder ein drohendes Unwetter, können jederzeit und ohne Vorwarnung eintreten. Sie können von Umfang und Dauer unterschiedlich sein. Doch eines haben sie alle gemeinsam: Wer nicht vorbereitet ist, hat meist die größten Anstrengungen, in solchen Momenten „klarzukommen“.

In diesem Kurzseminar widmen wir uns verschiedenen Formen von Notsituationen und betrachten Möglichkeiten, sich auf solche vorzubereiten. Wüssten Sie z. B. wie ein Feuerlöscher funktioniert im Falle eines Brandes? Das Seminar dient als Informationsgrundlage und Ausgangspunkt, die gewonnenen Erkenntnisse zuhause auf die eigenen Bedürfnisse zuzuschneiden und weiterzuentwickeln.

251-06E200

Jan Küllmer, Beamter im Verwaltungsdienst, stellvertr. Stadtbrandinspektor
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Mo, 28.04.2025, 18:00-20:20 Uhr
11,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.04.25

Innerer und äußerer Ordnung auf der Spur sein - ein Abend für die Ordnung

Warum tun sich so viele Menschen schwer mit dem Loslassen von Dingen? Wie gelingt es mir, Ordnung zu schaffen und auch zu halten? Welche Verhaltensmuster stehen Menschen beim Thema Aufräumen und Ordnung immer wieder im Weg? Diesen Fragen gehen wir auf die Spur und sprechen über Ordnung und wie es Spaß machen kann, mit ihr umzugehen. Wir schauen uns darüber hinaus auch an, wie sich das Thema Ordnung zu einem Krankheitsbild entwickeln kann, dem Messie-Syndrom mit seinen Ausprägungen. Was braucht es für Betroffene, was für Angehörige, Freunde oder Freundinnen? Tauchen Sie für einen Abend ein in die faszinierende Welt der Ordnung. Sie werden danach die Dinge ganz sicher anders betrachten als zuvor.

251-08W020

Dirk Brueckner, Ordnungsmentor
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Di, 29.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
18,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.04.25

251-08E030

Dirk Brueckner, Ordnungsmentor
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 15.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
18,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.05.25

Sizilien und die Liparischen Inseln



Multivisionsshow - Live Vortrag

Mit seiner neuen Multivisionsshow nimmt uns der Fotograf Reinhard Oertelt mit auf eine Reise, die unsere Sinne verwöhnen wird. Als Perle des Mittelmeers zeigt sich Sizilien als sehr gastfreundliche Region, die uns mit einer eindrucksvollen Natur erwartet und zum Schlendern durch geschichtsträchtige Städte, Parks und Paläste einlädt. Auf den Inseln vulkanischen Ursprungs erleben wir Naturgewalten hautnah, wenn sich Etna und



Stromboli von ihren aktiven Seiten zeigen. Ebenso zieht uns das prickelnde Leben des italienischen Dolce Vita in seinen Bann, das die Unverwechselbarkeit dieser sympathischen Region unterstreicht. Eine antike römische Villa fasziniert uns ebenso wie die Gärten der Colymbetra oder der Blick vom Etna auf die unter uns liegenden Wolken. Vielfältig und einmalig präsentiert sich diese Inselwelt, die vollkommene Harmonien in uns wecken wird.

Vortrag

251-08E120

Reinhard Oertelt, Fotograf

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)

Do, 27.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.02.25

Pflanzenschutz für Obstkulturen im Hausgarten

Obst schmeckt nicht nur uns Menschen, sondern ist auch für eine Vielzahl von Tieren (Schädlinge) eine willkommene Delikatesse. Daneben gibt es verschiedene Krankheiten, die den Ertrag im Hausgarten verringern oder sogar gänzlich vernichten. Schauen Sie nicht länger tatenlos zu, sondern erfahren Sie, welche Krankheiten und Schädlinge besonders häufig für den Verlust verantwortlich sind und wie sie vorsorglich und gezielt unter Schonung von anderen nützlichen Tieren, insbesondere den bestäubenden Insekten, gegen Schädlinge und Krankheiten vorgehen können. Sie erhalten in diesem Seminar wertvolle Tipps zur Verbesserung Ihrer Obsternte für die darauffolgenden Jahre.

251-08E220

Agata Stawinoga,

B.Sc. Agrarwissenschaften

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Sa, 08.03.2025, 10:00-15:00 Uhr

24,60 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

251-08W225

Agata Stawinoga,

B.Sc. Agrarwissenschaften

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Sa, 15.03.2025, 10:00-15:00 Uhr

24,60 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Boden, Kompost, Erden und Dünger

Welche Eigenschaften hat ein Boden? Welche Ansprüche stellen Pflanzen an Ihren Boden? Welchen Unterschied macht ein guter Gartenboden zum Substrat im Topf? Damit Pflanzen gesund und wüchsig sind, ist die Qualität und Beschaffenheit des Bodens Grundvoraus-

setzung. Dieser speichert Wasser und Nährstoffe und gibt diese an die Pflanze weiter. Hierbei wird zugleich auch die Düngung ins Visier genommen. Um das richtige Maß der Düngegaben zu ermitteln, spielen die Bodeneigenschaften eine zentrale Rolle. Zugleich ist der Boden aber auch Lebensraum für Organismen wie Tiere und Pilze, die für die Verfügbarkeit von Nährstoffen unentbehrlich sind. Trockenheit, Bodenverdichtung oder Versalzungen sind Faktoren, die dieses Leben und das Gedeihen von Pflanzen stark gefährden. Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen effizienten und schonenden Umgang mit Ihrem Boden. Ihre Pflanzen werden es Ihnen mit Gesundheit, Schönheit und Ertrag danken.

251-08W230

Agata Stawinoga, B.Sc. Agrarwissenschaften

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Sa, 15.02.2025, 10:00-15:00 Uhr

24,60 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

251-08E235

Agata Stawinoga, B.Sc. Agrarwissenschaften

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Sa, 22.02.2025, 10:00-15:00 Uhr

24,60 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.02.25

Schnitt von Obst- und Ziergehölzen

Mit einem pflanzengerechten Schnitt und der richtigen Pflege kann man sich viele Jahre an Bäumen und Sträuchern erfreuen. Üppiger Wuchs und reiche Blüte, Gesundheit und schmackhafte Früchte belohnen uns für die Arbeit. Hier lernen Sie, fachlich fundiert, wie - wann - was geschnitten wird und was Sie dabei jeweils beachten müssen. Themen: Rosen, Ziersträucher, Hecken, Beerenobst sowie Obstbäume inkl. Streuobst. Ein Seminar in Theorie und Praxis mit eigenen Schneidübungen. Zzgl. ca. 2,00 € Skriptkosten.

251-08W250

Eberhard Walther, Dipl.-Agraringenieur

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Sa, 08.03.2025, 9:00-17:00 Uhr

39,90 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

251-08E255

Eberhard Walther, Dipl.-Agraringenieur

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Sa, 15.03.2025, 9:00-17:00 Uhr

39,90 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Pflanzliche Hilfe bei Kopfschmerz und Migräne Ein praktischer Gartenrundgang

So viele Menschen plagen regelmäßig Kopfschmerzen oder sogar Migräneanfälle. Das Pflanzenreich bietet keine Wundermittel, wohl aber eine Reihe von Pflanzen, welche ohne zu schaden lindern, wie die Pfefferminze oder die Weidenrinde. Doch viel Potenzial bieten auch vorbeugend eingesetzte Pflanzen wie Mutterkraut oder Pestwurz, um das Schlimmste zu verhindern. Und selbst solche Leckereien wie Sauerkirschen sind schmerzhemmend! Seien Sie gespannt, was ein kleiner Gartenrundgang noch an hilfreichen Pflanzen und Kräutern aufzeigen kann! Wir werden all unsere Sinne benötigen und viele Praxistipps erleben.

251-08W260

Ines Fehrmann, Heilpraktikerin,

Bildungsreferentin

WIZ, Heilpflanzenschule Albshausen,

Dorfstr. 7

Mo, 19.05.2025, 17:00-19:30 Uhr

12,95 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.05.25

Kräuterwanderung - heimische Wildkräuter entdecken

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und entdecken Sie die faszinierende Welt unserer heimischen Wildpflanzen bei einer Kräuterwanderung. Wir begehen uns auf einen Spaziergang durch die Natur, bei dem wir die Vielfalt der Kräuter kennenlernen, ihre Geschichten hören und ihre Aromen und Heilkräfte entdecken. Dabei lernen Sie die vielseitige Verwendung heimischer Wildpflanzen in der Küche und der Naturheilkunde kennen. Die Wegstrecke beträgt 4-5 km.

251-08E270

Marc-André Pfannkuchen

Treffpunkt: am Meißner, wird rechtzeitig bekannt gegeben

So, 09.03.2025, 11:00-15:00 Uhr

22,60 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

Kräuterwanderung im Frühling

Während eines Spazierganges begegnen uns viele Pflanzen, die auf den ersten Blick unscheinbar und nutzlos erscheinen. In der Natur hat jedoch jedes Kräutlein seine Daseinsberechtigung, nicht nur für das Tierreich. Viele Kräuter lassen sich auch für die Küche oder für Heilzwecke verwenden. Hier ist eine sichere Bestimmung Voraussetzung, für die die Literatur allein nicht ausreichend ist. Während einer kleinen Wanderung werden wir verschiedene Kräuter in unserer Umgebung kennen- und bestim-



men lernen. Die einen sind essbar und die anderen mit Vorsicht zu genießen.

251-08W275

Agata Stawinoga,
B.Sc. Agrarwissenschaften
WIZ, Treffpunkt vhs-Gebäude, Steinstr. 23
Di, 22.04.2025, 16:00-18:00 Uhr
10,45 € (2.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.04.25

Die faszinierende Welt der Pilze - Pilze finden, (er-)kennen und bestimmen

Sie interessieren sich nicht nur für das Sammeln, sondern auch für das geheime Leben der Pilze? Sie möchten mehr über das Zusammenleben in Symbiose mit den Bäumen erfahren und darüber hinaus lernen, wie Sie einen Pilz systematisch sicher bestimmen können? Dann sind Sie in dem Anschauungs- und Erfahrungs-Vortrag genau richtig. Sie erwartet ein kurzweiliger Abend mit detailreichem Anschauungs-Material, einer Einführung in die giftigsten Pilze und Sie erfahren natürlich, wie selbst Neulinge auf diesem Gebiet die größten Gefahren vermeiden und schnell zum ersten eigenen Pilzgenuss kommen.

Bei Streiftouren durch den Wald im Herbst-/Wintersemester wird das Wissen rund um das Thema Pilze vertieft und erweitert und der erfahrene Pilz-Führer steht Ihnen bei der Bestimmung mit Rat und Tat zur Seite.

Die Streifzüge der Stufe I konzentrieren sich auf die Identifikation von zunächst fünf Pilzen. In Stufe II wird das vorhandene Wissen vertieft und erweitert und Sie lernen, weitere Pilze zu bestimmen. Die Streiftour für Fortgeschrittene bietet einen tieferen Einstieg in die Pilzgruppen. Bei dieser werden Pilze auf systematisch-analytischem Weg bestimmt, d. h. mit Hilfe eines Bestimmungsschlüssels. Dies gilt als Königsweg der Pilzbestimmung.

Vortrag

251-08E300

Marc-André Pfannkuchen
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 07.05.2025, 18:30-20:00 Uhr
8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.04.25

Streiftour, Anfänger*innen Stufe I

251-08E310

Marc-André Pfannkuchen
Treffpunkt: Hoher Meißner, Parkplatz am NaturFreundehaus
So, 28.09.2025, 11:00-15:00 Uhr
22,60 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

Streiftour, Anfänger*innen Stufe I

251-08W315

Marc-André Pfannkuchen
Treffpunkt: Oberroßbach, Parkplatz am Wanderweg 3 "Lichte Eiche"
Sa, 11.10.2025, 10:00-14:00 Uhr
22,60 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.10.25

Streiftour in den Herbstferien, Anfänger*innen Stufe I

251-08E320

Marc-André Pfannkuchen
Treffpunkt: Hoher Meißner, Parkplatz am Frau Holle Teich
So, 12.10.2025, 11:00-15:00 Uhr
22,60 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.10.25

Streiftour, Anfänger*innen Stufe II

251-08E325

Marc-André Pfannkuchen
Treffpunkt: am Meißner, wird rechtzeitig bekannt gegeben
So, 02.11.2025, 11:00-15:00 Uhr
22,60 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

Streiftour, Fortgeschrittene

251-08E330

Marc-André Pfannkuchen
Treffpunkt: am Meißner, wird rechtzeitig bekannt gegeben
So, 16.11.2025, 11:00-15:00 Uhr
22,60 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25

Märzenbecher- Meer, Kaiserburg und der Himmel voller Würste

Naturkundliche Wanderung zum Frühlingsanfang auf dem Ringgau-Plateau. Der Weg führt ohne wesentliche Steigungen durch den frühlingshaften Buchenwald zu Märzenbechern, Leberblümchen und anderen Frühblüher, aber auch zu wunderschönen Vogelkonzerten und zur Ruine der versteckt gelegenen kaiserlichen Boyneburg. Zuvor haben wir Gelegenheit, einige Geheimnisse zur Herstellung der weitbekannten „Ahlen Wurst“ kennenzulernen (11:00-11:45 Uhr). Nach der Wanderung ist eine Einkehr im Teichhof möglich. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 11:00 Uhr Grandenborn, Teichhof). In Kooperation mit dem Geo-Naturpark Frau-Holle-Land.

Exkursion

251-08E400

Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/2. Werbrücke
So, 16.03.2025, 10:20-15:30 Uhr
8,50 € (zahlbar vor Ort) (6.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Naturparadiese im Raum Mühlhausen

Naturkundliche Tagesfahrt zu Adonisröschen und Magerrasen mit Lebensräumen für Wendehals, Lerchen, Rebhühner, „Steppenhexen“; zu Feuchtgebieten mit vielfältigem Vogelleben, u. a. mit der Kolbenente. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 10:45 Uhr Mühlhausen, Quellenweg, bei der Poppenröder Quelle). Bitte Fernglas und wetterfeste Kleidung nicht vergessen! In Kooperation mit dem Geo-Naturpark Frau-Holle-Land.

Exkursion

251-08E410

Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/2. Werbrücke
Sa, 12.04.2025, 10:00-16:00 Uhr
11,00 € (zahlbar vor Ort) (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.04.25

Nachtigallen-Wanderung: Abendstille überall - und am Meinhard-See die Nachtigall

Zusammen mit Nachtigallen, Grasmücken, Drosseln u. a. erwartet uns ein buntes Vogelkonzert. Und das erleben wir in der Weite des Eschweger Beckens mit seinen zahlreichen Kieseeseen, die z. T. von breiten Gehölzgürteln umgeben sind, in denen sich nicht nur Nachtigallen besonders wohlfühlen. Lassen Sie sich faszinieren von der Stimmung der Gesänge in besonderer Umgebung der Natur! Bitte Taschenlampe mitbringen. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 20:00 Uhr Ziegelweg, Mhd.-Grebendorf, am Sportplatz). In Kooperation mit dem Geo-Naturpark Frau-Holle-Land.

Exkursion

251-08E420

Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/2. Werbrücke
Fr, 09.05.2025, 19:40-22:30 Uhr
6,50 € (zahlbar vor Ort) (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25



Wissenswertes über Bienen und die Imkerei

Hätten Sie gewusst, dass Sie auch Bienen in Ihrem Garten halten und selber Honig ernten können? Dieser kurzweilige Vortrag gibt einen Überblick über die Honigbiene: Wir begleiten die Bienen und den Imker durch das Jahr und beschreiben, wie man Imker wird und was einen Jungimker erwartet. In Kooperation mit dem Imkerverein 1895 e. V.

Vortrag

251-08E500

Thomas Krüger, Vorsitzender des Imkervereins 1895 e. V.

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107

Mi, 12.03.2025, 19:00-21:15 Uhr

3,00 € (zahlbar vor Ort) (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.03.25

Hühnerhaltung für Einsteiger*innen

Ein Grundlagenkurs für alle Hühnerfreund*innen in Theorie und Praxis. Liebäugeln Sie mit der Vorstellung, eigene Hühner zu halten und eigene Eier zu essen? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen alles Wissenswerte über Hühner. Was brauchen die Tiere zum Glücklichen, wie fühlen sie sich wohl ... Das

Sozialverhalten der Hühner wird thematisiert, die Ausstattung des Hühnerhauses und des Geheges erklärt und die Vorzüge der unterschiedlichen Rassen und gewünschte Kreuzungen werden erläutert. Sie erleben unsere große Hühnerschar sowie Küken und Junghennen. Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder ab dem Grundschulalter (in Begleitung eines Erwachsenen) gleichermaßen geeignet. Familien sind herzlich willkommen.

251-08W510

Frauke Möller-Scharf, Grund-, Haupt- und Realschullehrerin

WIZ, Roßbach, Schüsterchens Lernbauernhof

Sa, 10.05.2025, 14:00-16:00 Uhr

10,20 € , Gebühr für Kinder: 5,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Pferdesprache Ein Seminar zum besseren Verständnis



In diesem Seminar üben Sie sich in Präsenz und darin, ganz im Moment zu sein, da für die Sprache der Pferde voller Körpereinsatz und alle Sinne gefragt sind. Sie lernen die ureigene Sprache der Pferde und ihre Form der Kommunikation untereinander kennen lernen. Wenn wir „pferdisch“ kommunizieren, verständigen wir uns auf der Ebene der Tiere. Dabei nutzen wir unsere Beobachtungen, erkennen und verstehen Mimik und Verhaltensweisen und üben uns in einer Konversation, die akzeptiert, respektiert und klare Verständigung ermöglicht. Mit unterschiedlichen Pferdepersönlichkeiten wird diese Art der Verständigung demonstriert und in Folge selbst erprobt bzw. bei den verschiedenen Pferd-Mensch-Teams wertfrei beobachtet.

251-08W520

Rita Schodder / Klaus Pfetzing

Dipl. Soz.-Päd., Reittherapeutin, Gesundheits-Coach / Reitpädagogin, Reittherap.

Assistent

HELI-Quentel, Quellentalhof,

Quellentalstr. 61

Sa, 26.04.2025, 15:00-18:00 Uhr

So, 27.04.2025, 10:00-14:00 Uhr

105,00 € , nicht ermäßigbar

(9.5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Sie möchten die Bildungsarbeit der vhs Werra-Meißner unterstützen?



Förderverein Volkshochschule Werra-Meißner e. V.

Die Volkshochschule Werra-Meißner ist eine wichtige Säule in der regionalen Bildungslandschaft und setzt sich für ein ausgewogenes, niedrigschwelliges und erschwingliches Weiterbildungsangebot vor Ort ein, das allen Menschen offensteht. Diese Bildungsarbeit der Volkshochschule aktiv zu unterstützen und besondere Veranstaltungen und innovative Projekte zu fördern, ist das Ziel des Fördervereins Volkshochschule Werra-Meißner e. V.

Gemeinsam mehr ermöglichen!

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, das Angebot der Volkshochschule Werra-Meißner noch besser zu machen.

Sprechen Sie uns gerne an oder überweisen Sie den gewünschten Betrag einfach auf folgendes Konto:



Volkshochschule
Werra-Meißner

Sparkasse Werra-Meißner

BIC HELADEF1ESW

IBAN DE74 5225 0030 0000 0770 08

Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch eine steuerwirksame Spendenbescheinigung aus.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



Gesellschaft

Gesellschaftlichen Wandel bewegen Wege zur Handlungsfähigkeit in einer Zeit globaler Krisen

Wir leben in einer Welt voller Herausforderungen, die unüberwindbar erscheinen. Klimawandel, Polarisierung und Spaltung der Gesellschaft, Flucht, Armut, Biodiversitätsverlust, kollektives Trauma, Zerstörung der eigenen Lebensgrundlagen. Wir kennen die Probleme und bleiben doch oft in Ohnmacht, Ängsten und Starre gefangen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit Wegen und Möglichkeiten gesellschaftlicher Transformation in Beruf und Alltag beschäftigen. Wir erforschen Zugänge zur Handlungsfähigkeit im Innen und Außen - mit Körper, Geist und Seele - und erlangen ein Verständnis von ganzheitlichem Aktivismus. Strukturelle Grundlage der Woche bildet dabei die angewandte Tiefenökologie oder auch „The Work that reconnects“ nach Joanna Macy. Die Körperarbeit ist besonders geprägt von Tanzpädagogik und -improvisation, Authentic Movement und Naturverbindung. Sie wird ergänzt durch weitere Mittel des kreativen Ausdrucks. Die Woche eröffnet Reflexions- und (Selbst-)Erfahrungsräume in einer Gruppe und ist insbesondere für Menschen geeignet, die Neugier verspüren, wie sie ihr persönliches Potential für lebensdienliches Handeln in ihre Organisationen und Teams übertragen können. Eine Offenheit für Körperarbeit und Bewegung ist erwünscht. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

Hoher Meißner

251-00W350

Mira Klepfer, Bildungsreferentin, Gesundheitspädagogin
Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 21.07.2025, 10:00 Uhr bis Fr, 25.07.2025, 14:30 Uhr

497,00 € (EZ), 473,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

Beruf

Die letzten Jahre im Beruf Was will ich (noch) schaffen und wie geht es weiter?

Das Ende Ihres Berufslebens, Rente und Ruhestand sind in Sichtweite. Die Anpassungen an permanente Veränderungen der Arbeitsprozesse, der Generationenwechsel im Unternehmen und das eigene Älterwerden sind Herausforderungen, denen Sie Tag für Tag im Berufsleben begegnen. Würden Sie gerne noch länger arbeiten, fühlen Sie sich möglicherweise in den Ruhestand gedrängt? Vielleicht freuen Sie sich auf viel freie, selbstbestimmte Zeit, möglicherweise sorgt Sie das aber auch. Werden Sie Ihre Kolleg*innen vermissen und wie wird es sein, mit weniger Geld auskommen zu müssen? Der Übergang vom Berufsalltag in das Leben danach wirft viele Fragen auf und birgt immense Chancen für die eigene Weiterentwicklung. Im geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit diesen Fragen und weiteren Themenwünschen, die Sie gern mitbringen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, u. a. aus der systemischen Biografiearbeit, und schauen gemeinsam auf das, was Ihnen wichtig ist, was Sie sich wünschen und was Sie brauchen, um die letzten Berufsjahre und die Zeit, die danach kommt, positiv anzugehen. Im Mittelpunkt stehen immer Sie als Persönlichkeit und der Austausch in der Gruppe.

Sie können bei diesem Bildungsurlaub zwischen zwei attraktiven Orten wählen: der herrlichen Mittelgebirgslandschaft am Hohen Meißner, mit weiten Ausblicken ins Tal, verwünschten Plätzen und stillen Seen im Wald oder Sie genießen Wind und Meer, weite Strände und malerische Dünenlandschaften auf der Nordseeinsel Borkum. Leistungen: Bildungsprogramm sowie entweder 4 x Ü/VP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner oder 5 x Ü/VP in der Familienferienstätte Alter Leuchtturm (individ. Anreise). Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

Hoher Meißner

242-10W095

Nicole Numrich / H.-Friedrich Lammers

M. A. Erwachsenenbildung, Mentorin für syst. Biografiearbeit /
Diplom-Politologe

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 17.03.2025, 10:00 Uhr bis Fr, 21.03.2025, 13:00 Uhr

595,00 € (EZ), 570,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.02.25

Borkum

242-10W096

Nicole Numrich / H.Friedrich Lammers

M. A. Erwachsenenbildung, Mentorin für syst. Biografiearbeit /
Diplom-Politologe

Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"

Anreise So, 23.11.2025, Kurs Mo, 24.11.2025, 10:00 Uhr bis Fr,

28.11.2025, 13:00 Uhr

790,00 € (EZ), 640,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.10.25

Selbstbewusst, kompetent und einfühlsam kommunizieren in Beruf und Alltag mit Gewaltfreier Kommunikation und ESPERE

Die Flut an Informationen und Kurzmitteilungen, ständige Unterbrechungen und erwartete Erreichbarkeit haben Auswirkungen auf unsere Selbstfürsorge und unser Kommunikationsverhalten. Der reduzierte Austausch führt oft zu Missverständnissen, fördert das Schubladendenken, lädt Unverbindlichkeit ein und kann zu einem Verlust an Empathie führen. Eine gelingende Kommunikation ist, insbesondere im beruflichen Kontext, ein wichtiger Schlüssel für Zufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und ESPERE nach Jacques Salomé vermitteln effektive Handwerkszeuge, mit denen wir unsere Anliegen klar äußern und dem anderen gleichzeitig wertschätzend gegenüber treten können. Indem wir aus dem Kopf ins Fühlen kommen und unser unbewusstes Potenzial einbeziehen, gelangen wir zu neuen Ansätzen und Lösungen. So können wir im turbulenten Alltag auch dann mit unserer Kraft verbunden bleiben, wenn jemand etwas sagt oder tut, worauf wir normalerweise irritiert oder verletzt reagieren würden. Die Fähigkeit, bei Konflikten oder anderen herausfordernden Situationen gelassen und kompetent zu bleiben, wird gestärkt.

251-02W350

Petra Biertümpfel, Kommunikationstrainerin

WIZ, vhs-Gebäude, Steinstr. 23, R. 110

Mo, 23.06.2025, 09:00 Uhr bis Fr, 27.06.2025, 16:00 Uhr

240,00 € Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.05.25



NLP in Beruf und Alltag mit NLP-Basic-Zertifikat (DVNLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren in Theorie und Praxis ... Je nachdem, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden. In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität. Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) beschäftigt sich mit dieser subjektiven Wahrnehmung, holt sie ins Bewusstsein und eröffnet Wege zu gezielten Veränderungen, beispielsweise in der Kommunikation oder im Handeln. Aber auch auf kreative oder Lernprozesse können wir so Einfluss nehmen. Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen einen theoretischen Überblick über die zentralen Modelle, Grundannahmen und Methoden des NLP und ermöglicht Ihnen, eigene praktische Erfahrungen zu sammeln. Dabei steht die Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation im beruflichen wie im privaten Kontext im Mittelpunkt. Wir arbeiten u. a. in kleinen Gruppen und nutzen die Umgebung, um trotz des hohen Arbeitspensums in dieser Woche die Natur genießen zu können. Nach den 48 absolvierten Unterrichtseinheiten erlangen Sie das NLP-Basic-Zertifikat (DVNLP). Mehr Informationen zur Zertifizierung: <https://www.dvnlp.de/nlp-ausbildung/uebersicht/nlp-basic/> Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen. Zzgl. 25,00 € für das Zertifizierungssiegel.

Hoher Meißner

251-10W235

Ulrich Fischer, NLP-Lehrtrainer, DVNLP

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 03.11.2025, 10:15 Uhr bis Fr, 07.11.2025, 15:00 Uhr

620,00 € (EZ), 596,00 € (DZ), Preis freibleibend (48 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 22.09.25

MS-Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Dieser Bildungsurlaub schlägt einen Bogen über die Hauptbestandteile des Programmpakets MS-Office in der aktuellen Version. Hier können Sie an vorhandenes Wissen anknüpfen bzw. neue Programme kennenlernen. Ganz nach den Erfordernissen Ihres Büroalltags werden wir die Themenbereiche nur kurz, beispielgebunden anreißen oder in die Tiefe gehen. Die Inhalte werden anschaulich und praxistauglich vermittelt. Basiswissen: Windows und allgemeine Datenverwaltung. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte, Textgestaltung mit Listen und Tabellen. Excel: Tabellen erstellen und gestalten, Einsatz von Formeln und Funktionen, grafische Aufbereitung mit Diagrammen. PowerPoint: Erstellen von Präsentationen in unterschiedlichen Layouts und Designs, Einbinden von Dokumenten aus anderen Office-Anwendungen (Grafiken, Tabellen, Diagramme). Outlook: E-Mails, Kontakte, Kalender. In allen Bereichen wird auch auf die relevanten Sicherheitsaspekte eingegangen. Voraussetzung: EDV-/Windows-Grundkenntnisse.

251-16W070

Ute Bachmann / H.-Friedrich Lammers

Industriekauffrau / EDV-Dozent

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mo, 17.11.2025, 08:30 Uhr bis Fr, 21.11.2025, 15:30 Uhr

240,00 € Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.10.25

Gesundheit

Fit in Beruf und Alltag durch Hatha Yoga und Meditation

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in der Natur aufatmen, Yoga und Meditation neu entdecken, wieder erleben und/oder vertiefen möchten und die interessiert sind, eine „stille Pause“ in ihr Leben zu integrieren, um körperliches wie seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig. Die Yogahaltungen sind variabel anpassbar, sodass jede*r unabhängig von der körperlichen Fitness üben kann. Neben dem praktischen Üben werden die Grundlagen, Wirkungsweisen, Begriffsdefinitionen und Methoden von Yoga und Meditation vermittelt; außerdem gibt es eine Einführung in die Geschichte und Philosophie. Sie können bei diesem Bildungsurlaub zwischen attraktiven Orten wählen: einer ehemaligen Benediktinerabtei in Bursfelde mit einer einmaligen Lage an der Weser und im Bramwald oder Sie genießen Wind und Meer, weite Strände und malerische Dünenlandschaften auf der Nordseeinsel Borkum. Leistungen: Bildungsprogramm sowie entweder 4 x Ü/VP im Kloster Bursfelde oder 5 x Ü/VP in der Familienferienstätte Alter Leuchtturm (individ. Anreise). Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

Borkum

251-54W025

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"

So, 09.03.2025, 17:00 Uhr bis Fr, 14.03.2025, 13:00 Uhr

660,00 € (EZ), 710,00 € (DZ zur Einzelnutzung), 580,00 € (DZ), inkl.

Ausleihgebühr für Matte/Decke; zzgl. Kurtaxe,

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.01.25

Kloster Bursfelde

242-54W030

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

HMÜ-Bursfelde, Kloster Bursfelde

Mo, 14.07.2025, 10:00 Uhr bis Fr, 18.07.2025, 13:00 Uhr

690,00 € (EZ), 625,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

*Sie können unsere
Bildungsurlaubsveranstaltungen
auch besuchen, wenn Sie
selbstständig oder nicht berufstätig sind.*

*Eine gebührenfreie Abmeldung
ist bis zum Datum
des jeweils genannten Anmeldeschlusses
möglich.*

*Wir empfehlen den Abschluss einer
Seminarversicherung, um Ihr finanzielles
Risiko zu minimieren.*

Buchen Sie Ihre Freizeit bei uns!

Jugenddorf Hoher-Meißner



Haus der Jugend Reichenbach

Volkshochschule, Jugend, Freizeit

Eigenbetrieb des Werra-Meißner-Kreises

Steinstraße 23 • 37213 Witzenhausen • Tel.: (05542) 3039012 • Fax: (05542) 3039023



www.jugendeinrichtungen-wmk.de

- www.vhs-werra-meissner.de



Produktfotografie – Frame it right

Perfekte Produktfotos für Onlineshop, Social Media oder Marketing! In diesem Tageskurs (4–6 Stunden) lernst du, wie du Produkte gekonnt in Szene setzt – ideal für Anfänger:innen, Fortgeschrittene, Unternehmer:innen und Kreative. Mit praxisnahen Übungen und eigenen mitgebrachten Produkten erstellst du direkt nutzbare Bilder. *Dauer: 5 Stunden Ort: medienWERK Datum: 31.05. oder 07.06.25 Zeit: 10 – 15 Uhr Kosten: 59 € Teilnehmerzahl: 5–8*

Filmen wie ein Profi – Tipps, Tricks und DIY-Hacks

Ob mit Kamera oder Smartphone: In diesem Workshop (4 Stunden) lernst du professionelle Filmtechniken für beeindruckende Videos. Themen sind Stativ- und Beleuchtungstechniken, Tonoptimierung und Kamerafahrten – alles mit DIY-Methoden, die du sofort umsetzen kannst. Ideal für Einsteiger:innen und Hobby-Filmer:innen, die kreative Lösungen suchen. *Ort: medienWERK Datum: 28.03. oder 26.04. oder 10.05.25 Zeit: jew. 18 Uhr (Samstagskurs 9 Uhr) Kosten: 45 € (inkl. Material) Teilnehmerzahl: 5–10*

Hörspiel Workshop – Storytelling, Stimme & Audioproduktion

In diesem Workshop für Kinder und Jugendliche entwickelst du ein eigenes Hörspiel von der Geschichte bis zur finalen Aufnahme. Du lernst, wie man ein Skript erstellt, Texte einliest und Soundeffekte sowie Musik integriert. Gemeinsam wird die Bedeutung von Dialogen, Effekten und Musik erarbeitet, um ein spannendes Hörspiel zu kreieren – ideal für alle, die ihre kreativen Ideen in Audio umsetzen möchten. *Dauer: 5 Stunden Datum: 10.04. oder 11.04.25 Zeit: jew. 10 – 15 Uhr Ort: medienWERK Kosten: 45 € Teilnehmerzahl: 5–10*

Trickboxx-Workshop für Kinder und Jugendliche – Dein eigener Trickfilm

In diesem kreativen Workshop lernen Kinder und Jugendliche, wie sie ihren eigenen Trickfilm produzieren – vom ersten Bild bis zum fertigen Film. Sie entdecken die Welt der Trickfilmarbeit, basteln Figuren und Hintergründe, und setzen ihre Ideen mit der Kamera um. Dabei geht es um Storyentwicklung, Kameraarbeit, Musik und Soundeffekte. Der Workshop endet mit einer Filmvorführung im Kinoforum, bei dem die Teilnehmer ihre Werke präsentieren können. *Dauer: 3 Tage à 4 Stunden Datum: 07. - 09.04.25 Zeit: 9 – 13 Uhr Ort: medienWERK Kosten: 75 € (inkl. Material), Teilnehmerzahl: 6–12 Kinder (8–16 Jahre)*

Postproduktion mit DaVinci Resolve

Lerne die essenziellen Techniken für eine professionelle Nachbearbeitung. Von optimalem Import und effizienten Schnitten bis hin zu beeindruckendem Color Grading und sauberem Audio-Mix. Perfektioniere deine Projekte mit gezielten Tipps zu Übergängen, Keyframes und dem idealen Export. Mach den nächsten Schritt und bring deine Postproduktion auf ein neues Level.

Dauer: 4 Stunden Ort: medienWERK Datum: 01.03. oder 03.05.25 Zeit: 11- 15 Uhr Kosten: 50 € Teilnehmerzahl: 5–8



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung persönlicher Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt nur einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen Bereichen oder Veranstaltungen zu Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken.

Wählen Sie etwas aus dem Angebot der Volkshochschule Werra-Meißner aus, oder lassen Sie sich persönlich beraten. Gern suchen wir nach exklusiven Lösungen für Ihre individuellen Anforderungen.

THEMENBEREICHE:

- **BETRIEBSFÜHRUNG,
KAUFMÄNNISCHE PRAXIS**
- **SELBSTMARKETING,
SOZIALE KOMPETENZEN**
- **EDV-GRUNDLAGEN,
BETRIEBSSYSTEME**
- **MULTIMEDIA,
PRÄSENTIEREN,
GESTALTEN**



Xpert-Business-Lernnetz

Die folgenden Kurse im Bereich der kaufmännischen Weiterbildung werden in Kooperation mit dem Xpert Business-Lernnetz veranstaltet. Es handelt sich dabei ausschließlich um sogenannte Live-Webinare. Auf der Internetseite www.xpert-business.eu erfahren Sie Einzelheiten zu Kursinhalten und Lernzielen. Nach Beendigung des Kurses kann eine Prüfung abgelegt werden. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Xpert-Business Zertifikat. Die Prüfung ist nicht integraler Bestandteil des Kursangebotes. Für eine Prüfung fallen zusätzliche Gebühren an. Über die erreichbaren Abschlüsse erfahren Sie ebenfalls mehr auf www.xpert-business.eu. An einem Techniktest für Teilnehmende (Home-Learner) können Sie zwischen dem 24.02.2025 und 03.05.2025 jeweils an den Wochentagen von 8:30-20:30 Uhr teilnehmen. Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten.

Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Live-Webinar

251-12E300
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen, für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen handlungsalternative Maßnahmen zu entwickeln.

Live-Webinar

251-12E310
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von

Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Live-Webinar

251-12E320
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

Live-Webinar

251-12E330
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Live-Webinar

251-12E340
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
189,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (30 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs und der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden können. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Live-Webinar

251-12E350
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unter-



nehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Live-Webinar

251-12E360
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
370,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (64 UE/24 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Live-Webinar

251-12E370
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Live-Webinar

251-12E380
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Live-Webinar

251-12E390
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
370,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (64 UE/24 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Live-Webinar

251-12E400
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Live-Webinar

251-12E410
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (43 UE/16 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Live-Webinar

251-12E420
Xpert Business LernNetz
Di, 18:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 04.03.2025
275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (43 UE/16 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25





Selbstmarketing, soziale Kompetenzen

Kommunikation einmal anders betrachtet Wie gehen wir miteinander um?

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich wieder einmal mit Kommunikation beschäftigen möchten - ob beruflich, im Verein oder auch privat. In angenehmer Lernatmosphäre werden Grundlagen (verbale Sprache und Körpersprache) vermittelt. Dabei geht es zum Beispiel darum, meinem Gesprächspartner wirklich zuzuhören, ausreden zu lassen, in angemessener Art und Weise zu antworten und auf eine authentische Körpersprache zu achten. Das Seminar geht von den Fähigkeiten aus, die die Teilnehmenden mitbringen. Anhand kleiner Beispiele können die gewonnenen Ansätze weiter vertieft werden. Dazu gibt es Tipps zum Weiterüben.

251-10E030

Frank Wunner, Kommunikationstrainer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Sa, 26.04.2025, 10:00-12:30 Uhr
15,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Kommunikation einmal anders betrachtet "Das haben wir doch schon immer so gemacht!"

Oft gehört, wenn es darum geht, eine Entscheidung für eine Veränderung zu treffen. Und der erarbeitete Vorschlag wird ad acta gelegt, alles läuft weiter wie bisher, eine Veränderung ist bis auf Weiteres blockiert und oft zunächst kaum möglich.

Welche Glaubenssätze bewegen uns dazu, immer wieder in alte Handlungsmuster zu verfallen? Welche Regeln und Werte in mir sind dafür verantwortlich? Und warum ist das so?

Diese Faktoren entscheiden darüber, wie ich mit meiner Umgebung oder mit einer bestimmten Situation umgehe; sie entscheiden letztlich sogar, was für mich „Schmerz“ oder „Freude“ bedeutet. Sie entscheiden also kurzum, wie ich kommuniziere. Erst die Kenntnis über meine Werte, Regeln und Glaubenssätze ermöglicht eine (selbst-)bewusste Kommunikation, die nicht mehr nur das WAS, WOZU und das WIE in den Blick

nimmt, sondern auch das WARUM ich so kommuniziere, wie ich kommuniziere. Anhand von Beispielen, gerne von den Teilnehmenden, werden wir die wichtigsten Merkmale einer solchen Kommunikation erarbeiten.

251-10E040

Frank Wunner, Kommunikationstrainer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Sa, 10.05.2025, 10:00-12:30 Uhr
15,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Kommunikation einmal anders betrachtet "Es ist grün!"

Sie stehen mit Ihrem Auto an einer Ampel. Die Ampel schaltet auf Grün und von rechts hören Sie diesen Satz.

Was steckt alles in dieser Aussage?

Alle, die sich schon einmal etwas näher mit Kommunikation beschäftigt haben, kennen die Tatsache, dass in jeder Äußerung immer mehrere Botschaften stecken. In diesem Kurs werden die verschiedenen Aspekte einer Botschaft und die sich daraus ergebenden Situationen erläutert. Auf Basis dieser Erkenntnisse werden praxisnahe Fallbeispiele, vorzugsweise aus dem Kreis der Teilnehmenden, besprochen oder in kleinen Übungen ausprobiert.

251-10E050

Frank Wunner, Kommunikationstrainer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Sa, 17.05.2025, 10:00-12:30 Uhr
15,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 09.05.25

Rückfüttern? Zum Umgang mit Feedback und Kritik

„Der Ton macht die Musik.“ - Egal ob in Alltagssituationen, beim Hobby oder ganz konkret im Beruf, z. B. im Mitarbeitergespräch; ständig stehen wir mit anderen Menschen in Kontakt und bringen eigene Ansichten, Meinungen und Vorschläge vor. Nicht selten beziehen sich diese auf das Verhalten oder die Ansichten unseres Gegenübers. Wie schaffen wir es, ohne ihm „auf die Füße zu treten“?

Ziel dieses Kurzseminars soll es sein, solche Situationen bewusst steuern zu können und erfolgreicher zu kommunizieren. Daher werden wir uns den Grundlagen der Kommunikation widmen und Tipps & Tricks zum Umgang mit „Feedback“ und „Kritik“ beleuchten. Das Seminar richtet sich an alle, die sich angesprochen fühlen und sich im Be-

reich der Kommunikation entwickeln wollen. Besonders sinnvoll ist das Angebot für Führungskräfte im ehrenamtlichen oder beruflichen Bereich, sofern sie nicht bereits umfassendere Kommunikationstrainings absolviert haben.

251-10E060

Jan Küllmer, Führungskraft in Beruf und Ehrenamt
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Di, 25.02.2025, 18:00-20:20 Uhr
15,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Führungsstärke entwickeln mit Pferden als Coaching-Partner



Führungsstärke entwickeln - mit Pferden als Coaching-Partner ... beinhaltet stets das Erkennen der eigenen Persönlichkeit und Binnenstruktur. Führung übernehmen geht einher mit Klarheit, Konsequenz, Perspektivenentwicklung und natürlich auch Empathie. Pferde sind hervorragende Spiegel und Lehrmeister für solche Aufgaben, da sie wertfrei und direkt rückmelden, wie der Mensch auf sie wirkt. Sie sind nicht nachtragend, fühlen sich jedoch nur sicher und aufgehoben in vertrauensvollem Umgang, der Gewissheit und klare Konsequenz vermittelt. Fachliche Kompetenz ist selbstverständlich ebenso erforderlich, daher empfiehlt sich auch das Seminar „Pferdesprache“ im Vorfeld, um den „Fachjargon“ der Pferde zu kennen und zu verstehen. Führung heißt jedoch auch, nicht alles selbst wissen zu müssen, sondern abgeben, delegieren zu können und eigene Defizite einzuordnen. Wenn Sie sich in einer leitenden Position befinden oder für eine solche interessieren, bieten wir - gemeinsam mit unseren Pferden - die Chance des Testens, Reflektierens und Entwickelns ... wir freuen uns auf einen konstruktiven Dialog!



251-10W070

Rita Schodder / Klaus Pftzing

Dipl. Soz.-Päd., Reittherapeutin, Gesundheits-Coach / Reitpädagogin, Reittherap.

Assistent

HELI-Quentel, Quellentalhof, Quellentalstr. 61

Sa, 24.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

So, 25.05.2025, 10:00-13:30 Uhr

145,00 € nicht ermäßigbar!

(12 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.05.25

**Social Media
Ein Workshop für
Einsteiger*innen**

Erobern Sie sich selbst die sozialen Medien! Soziale Medien bieten eine große Chance für die eigene Selbstdarstellung und kostengünstige Bewerbung der eigenen Interessen, aber oft fällt der Einstieg schwer. Dieser Workshop vermittelt Grundlagen sowie wichtige Hintergrundinformationen und lädt anschließend zum Ausprobieren ein. Wir werden uns vor allem mit Instagram und TikTok beschäftigen und erste Inhalte publizieren.

Anfänger*innen

251-10E100

Marie-Christin Krüger, Historikerin M.A., Bildungswissenschaftlerin B.A.

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Fr, 14.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

20,40 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Einkommensteuererklärung mit ELSTER

An zwei Abenden wird die Anmeldung online bei Mein ELSTER mit den eigenen Daten durchgeführt. So kann jede*r Teilnehmende am Kursende ein Zertifikat für die Anmeldung mit nach Hause nehmen, die persönliche Steuererklärung bearbeiten und einreichen. Ein USB-Stick wird dazu gebührenfrei von der Finanzverwaltung gestellt.

251-12W240

Thomas Urban, Finanzbeamter

WIZ, vhs-Gebäude, Steinstr. 23, R. 009

Fr, 25.04.2025, 18:00-19:30 Uhr

Fr, 16.05.2025, 18:00-19:30 Uhr

23,20 € (4 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.2025



Computerschreiben mit dem 10-Finger-System

Das 10-Finger-System ist eine verbreitete Technik zur effizienten Bedienung der Computertastatur. Durch eine sinnvolle Verteilung der Finger auf den Tasten wird - nach dieser Einführung mit allen Sinnen - das „blinde“ Schreiben möglich. Die Ergonomie kann sich verbessern, die Fehlerquote sinken und die Tippgeschwindigkeit steigert sich ... Alles gute Argumente für Klein und Groß, dieses Seminar zu buchen!

251-12W060

Uda Jilg-Dahmen

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 15.02.2025, 9:00-17:00 Uhr

56,80 € inkl. Unterrichtsmaterial (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

Beruf/EDV

Immer ein starkes Programm. Bei der VHS und bei uns.

Wohnmobil-Vermietung
ab € 95,- pro Tag! *



* Preis gilt für LMC 590

LMC

Der Kia EV9.

Der neue vollelektrische Premium-SUV.



ISUZU Der Isuzu DMax



Forst, Garten und Landschaftspflege

STIHL

Gottschalk



Auto & Garten Gottschalk e.K.

LMC ISUZU STIHL

37213 Witzenhausen
Unter den Weinbergen 2
Tel. 05542 - 507180
www.autogottschalk.de



Verbrauchswerte: Kia EV9 GT-line 99,8-kWh-Batterie AWD (Strom/Reduktionsgetriebe), 283 kW (385 PS): Stromverbrauch kombiniert 22,8 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km, CO₂-Klasse: A+++; Bis zu 497 km Reichweite. Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt.
Verbrauchswerte: Isuzu D-Max V-Cross DoubleCab 4WD, 120 kW (163 PS): Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km; innerorts 8,13 - 8,83; außerorts 6,68 - 6,58; kombiniert 7,2 - 7,41; CO₂-Emissionen kombiniert: 190 - 195 g/km. CO₂-Klasse: E. Abbildungen zeigen kostenpflichtige Sonderausstattung.



Computerschreiben mit dem 10-Finger-System

Das 10-Finger-System ist eine verbreitete Technik zur effizienten Bedienung der Computertastatur. Durch eine sinnvolle Verteilung der Finger auf den Tasten wird - nach dieser Einführung mit allen Sinnen - das „blinde“ Schreiben möglich. Die Ergonomie kann sich verbessern, die Fehlerquote sinken und die Tippgeschwindigkeit steigert sich ... Alles gute Argumente für Klein und Groß, dieses Seminar zu buchen!

251-12E070

Jutta Haseney

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Sa, 01.03.2025, 9:00-17:00 Uhr

56,80 € inkl. Unterrichtsmaterial (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.02.25

EDV-Grundlagen, Betriebssysteme

Windows 10/11 kompakt I

Windows 10 ist ein umfangreiches Betriebssystem mit vielen Tools für einen smarten Umgang mit Ihrer EDV-Technik. Anwender*innen, die bereits mit einer älteren Windows-Version gearbeitet haben und auf Windows 10 umsteigen möchten, bieten sich attraktive zusätzliche Möglichkeiten gegenüber den Vorgängerversionen (Edge, Cortana u. v. m.). Weitere Themen: Startmenü und Info-Center sowie deren Konfiguration; Nutzung von Windows-10-Apps; Systemeinstellungen und Anpassung des Systems an die eigenen Bedürfnisse; Zusatzprogramme; Tipps und Tricks zur Verwaltung von Dateien und Ordnern. Ziel: Sie können Windows 10 sicher bedienen und dessen Funktionen gezielt nutzen! Außerdem wird es einen Ausblick auf Windows 11 geben: Für wen ist es geeignet? Wann und unter welchen Voraussetzungen sollte es zum Einsatz kommen? Grundkenntnisse im Umgang mit einer älteren Windows-Version werden vorausgesetzt.

Grundlagenseminar

251-14W110

Thomas Rippel, EDV-Trainer, MCSE, CLP

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Fr, 28.02.2025, 17:30-21:30 Uhr

Sa, 01.03.2025, 9:00-17:00 Uhr

71,40 € (14 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.02.25

Windows 10/11 kompakt II

Windows 10 ist ein umfangreiches Betriebssystem mit vielen Tools für einen smarten Umgang mit Ihrer EDV-Technik. Anwender*innen, die bereits mit einer älteren

Windows-Version gearbeitet haben und auf Windows 10 umsteigen möchten, bieten sich attraktive zusätzliche Möglichkeiten gegenüber den Vorgängerversionen (Edge, Cortana u. v. m.). Themen: Komplettinstallation von Windows 10 auf einem neuen System; Sicherung einer vorhandenen Windows 10-Installation; Sicherungsfunktionen zum Absichern von Windows 10; Installation von Programmen/Apps. Zusätzlich werden ausgewählte Inhalte aus dem Grundkurs betrachtet und vertieft. Ziel: Sie können Windows 10 sicher bedienen, neu installieren und Probleme eigenständig beheben! Außerdem wird es einen Ausblick auf Windows 11 geben: Für wen ist es geeignet? Wann und unter welchen Voraussetzungen sollte es zum Einsatz kommen? Grundkenntnisse im Umgang mit einer älteren Windows-Version oder Teilnahme am Grundkurs werden vorausgesetzt.

AufbauSeminar

251-14W125

Thomas Rippel

EDV-Trainer, MCSE, CLP

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Fr, 04.04.2025, 17:30-21:30 Uhr

Sa, 05.04.2025, 9:00-17:00 Uhr

71,40 € (14 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

PC-Security-Workshop

Schwerpunkte dieses Workshops sind die PC-Sicherheit und der Schutz der persönlichen Daten. Inhalte u. a.: Absicherung des Betriebssystems und dessen internen Funktionen, wie z. B. der Windows Firewall und dem Windows Defender, Einrichtung eines Anti-Viren-Programms, Konfiguration des Internet-Browsers und des WLAN-Routers, um sich auch beim Surfen im Internet auf der sicheren Seite zu bewegen. Außerdem werden Datensicherung und -sicherheit auf Speichermedien und in einer „Cloud“ thematisch behandelt. Bei allen Tipps und Tricks werden kostenfreie Freeware-Tools vorgestellt. Da dieser Kurs als Workshop konzipiert ist, können weitere Themen zum Schwerpunkt Sicherheit gern bei der Anmeldung vorgeschlagen bzw. eingebracht werden. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop zum Kurs mitbringen.

251-14W130

Thomas Rippel

EDV-Trainer, MCSE, CLP

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 15.03.2025, 9:00-17:00 Uhr

45,90 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Smartphone - was nun?



Um nur damit zu telefonieren, sind sie fast zu schade. Smartphones können noch viel mehr. Lernen Sie als Anfänger*in, Ihr Gerät Schritt für Schritt in lockerer Atmosphäre zu konfigurieren, im Internet mit WLAN zu surfen und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Wie kommen die Fotos vom Smartphone auf den PC? Brauchen Sie ein Diktiergerät? Wollen Sie mobil Texte erfassen? Nehmen Sie doch Ihr Smartphone! Dieser Kurs richtet sich an alle Smartphone-Besitzer*innen, die das Betriebssystem Android (kein Apple iPhone) auf dem Smartphone haben.

Anfänger*innen

251-14E320

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Mi, 19.02.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 20.02.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.02.25

Anfänger*innen

251-14W330

Hans-Peter Giovannitti

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mi, 26.02.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 27.02.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.02.25

Das könnte Sie auch interessieren:

Fotografieren mit dem Smartphone

auf S. 66

Anfänger*innen

251-14W335

Hans-Peter Giovannitti

HELLI, Bürgerhaus, Sälzerstr. 2, Seniorenraum

Mi, 07.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 08.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.04.25

Fortgeschrittene

251-14E340

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Mi, 05.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 06.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 26.02.25

**Fortgeschrittene**

251-14W350

Hans-Peter Giovannitti

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mi, 12.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 13.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.03.25**Fortgeschrittene**

251-14W355

Hans-Peter Giovannitti

HELI, Bürgerhaus, Sälzerstr. 2, Seniorenraum

Mi, 14.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 15.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.04.25**iPhone - was nun?**

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die ein iPhone oder iPad nicht nur besitzen, sondern auch nutzen möchten. Erfahren Sie, wie einfach mit den Apple-Geräten umzugehen ist. Fotos, Texte, Spracherfassung - auch hier gilt: Nur zum Telefonieren sind sie eigentlich zu schade.

Anfänger*innen

251-14E360

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Mi, 23.04.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 24.04.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.04.25**Linux**

Das Arbeiten mit Linux begeistert, wenn ich damit umzugehen weiß. Ihr neu installiertes Linux läuft, doch es gibt immer wieder Situationen, in denen Sie zu wenig darüber wissen, um souverän mit Ihrem Betriebssystem umzugehen? Linux basiert auf Unix, dessen Grundlagen ganz andere sind, als die von Windows. Damit umzugehen ist anfangs nicht in allen Fällen leicht. Dieser Kurs gibt Einblicke in die Basis und Funktionsweisen. Wir werden uns befassen mit der Anpassung Ihres Systems an Ihre Vorlieben und Bedürfnisse, dem Dateisystem, Wartung, Optimierung, Datensicherung und -rettung, Erstellen und Aufspielen von .osi-Images, automatischen Backups, Speicherung des Systems, Notfall-Szenarien und widmen uns schließlich ausführlich Ihren Fragen, die mit der Zeit aufkommen, damit auch Sie mit zunehmend mehr Freude und Begeisterung Linux nutzen.

251-14E420

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Sa, 22.03.2025, 10:00-16:00 Uhr

42,00 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.03.25
**Bildungsurlaub:
MS-Office - Word, Excel,
PowerPoint, Outlook**
siehe S. 21
**Computergrundlagen
mit Word, Excel und E-Mail-
Programmen**

Sie möchten mehr über die Möglichkeiten eines Computers erfahren? In diesem zweiteiligen Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Umgangs mit dem Gerät vermittelt. Vom simplen Einschalten bis hin zur Versendung einer E-Mail. Eine E-Mail-Adresse können wir gerne gemeinsam erstellen. Wollten Sie schon immer einen Brief per Computer schreiben oder Tabellen zur Berechnung verschiedenster Dinge erstellen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

251-16E100

Juliane Eichenberg

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Do, 20.02.2025, 18:00-19:45 Uhr

Do, 27.02.2025, 18:00-19:45 Uhr

24,00 € (4 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25**Word-Kompakt**

Nutzen Sie Word nicht länger als einfache Schreibmaschine, sondern als zeitsparendes Textverarbeitungswerkzeug. In heutigen Bürojobs zählen gute bis sehr gute Microsoft Word-Kenntnisse zu den Grundvoraussetzungen. Die simple Eingabe von Texten reicht dabei schon lange nicht mehr aus. Texte sollen ansprechend gestaltet und mit Tabellen, Grafiken sowie Aufzählungen erweitert werden. Der Serienbrief ist nach diesem Kurs für Sie kein „Buch mit sieben Siegeln“ mehr, sondern eine zeitsparende Möglichkeit, Ihre Briefe zu drucken.

251-16W100

Ute Bachmann, Industriekaufrau

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 29.03.2025, 9:00-16:00 Uhr

44,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.03.25**Word-Sprechstunde**

Nutzen Sie die Gelegenheit und stellen Sie Ihre persönlichen Fragen zum Arbeiten mit Word. Bereits bei der Anmeldung können Sie Ihr Anliegen formulieren und profitieren nebenbei noch von den Fragen der anderen Teilnehmenden.

Kleine Gruppe

251-16W130

Ute Bachmann, Industriekaufrau

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Di, 18.03.2025, 18:00-20:00 Uhr

20,10 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.03.25**Excel****von Anfang an**

Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt:

- Excel kennenlernen: Was ist Excel? Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren; Grundlagen der Formelstellung
- Grundlegende Techniken: Datum und Zeit richtig erfassen; Zelleninhalte verändern und löschen; Spaltenbreite und Zeilenhöhe verändern; Aktionen rückgängig machen oder wiederholen; Arbeitsblätter und Arbeitsmappen
- Mit Formeln rechnen: Aufbau und Eingabe von Formeln und Funktionen; die Funktion SUMME; Zellbezüge durch Zeigen in Formeln einfügen; Formeln bearbeiten
- Zellen formatieren: Inhalte schöner und übersichtlicher darstellen; Zahlen formatieren; Datums- und Uhrzeitformate; Funktion SUMME
- Wichtiges Handwerkszeug: Ausfüllen, Kopieren und Verschieben; Wiederholen und automatisches Vervollständigen; Verschieben und Kopieren; Ausfüllfunktion nutzen; Relative, absolute und gemischte Bezüge

251-18E040

H.-Friedrich Lammers, EDV-Dozent

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Sa, 10.05.2025, 9:00-16:00 Uhr

41,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.05.25



Excel von Anfang an

Dieser Kurs bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel - mit vielen praktischen Beispielen für den Büroalltag und die private Nutzung. Inhalte u. a.: Erstellung, Bearbeitung, Berechnung und Formatierung von Tabellen; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Erstellen und Gestalten von Diagrammen. Allgemeine Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

251-18W100

Ute Bachmann, Industriekauffrau

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Do, 26.06.2025, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 27.06.2025, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 28.06.2025, 9:00-16:00 Uhr

88,00 € (16 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.06.25

Multimedia, Präsentieren, Gestalten

Professionelle Videos ganz einfach mit dem Handy

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone beeindruckende Videos drehen, bearbeiten und veröffentlichen - ganz ohne Vorkenntnisse und teure Kameras. Sie werden lernen, wie Ihr Handy optimal genutzt und wie ein Videodreh richtig durchgeführt wird und was für Zubehör verwendet werden kann, um kreative und ansprechende Videos zu produzieren, die wie von einem Profi aussehen. Egal, ob Sie für YouTube, Instagram, TikTok oder einfach für private Projekte filmen möchten - dieser Kurs bietet Ihnen alle wichtigen Werkzeuge, um mit einem Handy großartige Videos zu erstellen. Im Laufe des Kurses erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Videoproduktion und erhalten wertvolle Tipps für den professionellen Einsatz Ihres Smartphones. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die mit ihrem Smartphone Videos drehen wollen, an Content Creator, die ihre Social Media Auftritte auf das nächste Level heben wollen, kleine Unternehmen, die professionelle Videos für Marketingzwecke erstellen möchten sowie Vlogger, Blogger und Influencer, die ihr Publikum mit hochwertigen Videoinhalten beeindrucken möchten.

Weitere Kursangebote zum Umgang mit dem Smartphone siehe Seiten 28, 29 und 66

251-24W010

Leon Amend

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Fr, 28.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 29.03.2025, 9:00-15:00 Uhr

69,00 € (11.5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.03.25

Professionelle Videobearbeitung und Schnitt mit kostenloser Software

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen und fortgeschrittenen Techniken der Videobearbeitung - und das alles mit kostenloser Software, die dennoch leistungsstarke Werkzeuge für kreative Filmprojekte bietet. Sie bekommen einen umfassenden Einblick in die wichtigsten Elemente der Videoproduktion und lernen, wie Sie eigene Videos professionell schneiden, bearbeiten und optimieren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Videobearbeitung auf ein professionelles Niveau heben möchten - ob für private Filmprojekte, berufliche Präsentationen, Social-Media-Kanäle oder die Arbeit an kleinen Filmproduktionen. Er ist ideal für Einsteiger*innen und alle, die schon erste Erfahrungen gesammelt haben, ihre Kenntnisse jedoch erweitern und vertiefen möchten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, sondern nur Interesse an der kreativen Arbeit mit Videos und Freude am Lernen.

251-24W015

Leon Amend

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 05.04.2025, 9:00-17:00 Uhr

57,00 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

!!! Die kostenfreie Stornierung einer Kursanmeldung ist lediglich bis zum angegebenen Anmeldeschluss möglich !!!

Faszinierende Lichtwelten schaffen

Einführung in die Veranstaltungstechnik

In diesem Kurs tauchen Sie ein in die verschiedenen Aspekte der Lichttechnik und lernen, welche Lichtarten sich für welche Einsatzzwecke am besten eig-

nen. Sie erhalten Einblicke in das DMX-Protokoll, ein weltweit verbreitetes System zur Steuerung von Beleuchtung in der Veranstaltungstechnik. Wir beschäftigen uns mit der korrekten Verkabelung, dem Adressieren und Installieren von Lichtern, damit alles sicher und zuverlässig funktioniert. Der Höhepunkt des Kurses liegt auf der kreativen Programmierung eines Lichtpults: Hier lernen Sie, wie Sie Lichtstimmungen erzeugen, dynamische Effekte steuern und das Zusammenspiel verschiedener Lichtquellen meistern. Abschließend setzen Sie Ihr Wissen praktisch um, indem Sie eine „Showfahrt“ simulieren und so in Echtzeit eine komplette Show steuern. Dieser Kurs ist ideal für alle, die in die faszinierende Welt der Lichttechnik einsteigen möchten - sei es aus beruflichem Interesse oder aus Leidenschaft für beeindruckende Inszenierungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich - alle, die Freude an der Gestaltung von Licht und Atmosphäre haben, sind herzlich willkommen!

251-24W030

Leon Amend

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 22.02.2025, 9:00-17:00 Uhr

60,00 € (10 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.02.25



CEWE Fotobuch mit Smartphone oder PC erstellen und gestalten

Wir lernen, wie ein Fotobuch mit Smartphone oder PC und der CEWE Fotobuch-Software kreiert wird. Vom ersten Kontakt mit dem Programm bis zum Bestellvorgang: Auswahl und Sortierung der Fotos, Integration von Rahmen und Masken, Gestaltung der Bildhintergründe und schließlich die wichtigsten Parameter beim Bestellvorgang.

251-24E100

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Mi, 21.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

Do, 22.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.05.25

Sprachen

Sprachen sind wie Fenster zu einer anderen Welt: Mit dem Erlernen einer Sprache eröffnen sich uns nicht nur neue Kommunikationswege, sondern ganze Kulturen mit ihren Schönheiten und Besonderheiten.

Unsere Sprachkurse zielen deshalb nicht nur auf die Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Wichtig sind vielmehr auch Kultur und Landeskunde.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in gemütlicher Runde mit anderen Sprachneugierigen die von Ihnen gewählte Sprache und Kultur zu entdecken: neu, von Anfang an oder als Wiedereinstieg, wenn Sie schon Vorwissen mitbringen.

Machen Sie mit! Ganz gleich, welche Vorkenntnisse und Ziele Sie haben: In der vhs finden Sie sicherlich den passenden Kurs. Gerne unterstützen wir Sie dabei mit unserer Sprachberatung.



THEMENBEREICHE:

- **INTEGRATION,
EINBÜRGERUNG**
- **DEUTSCH ALS
FREMDSPRACHE**
- **FREMDSPRACHEN**
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Sonstige:
Russisch
Arabisch
Dänisch

Sprachen



Integrationskurse

Die Volkshochschule Werra-Meißner bietet interessierten Mitbürgern mit Migrationshintergrund Deutschkurse an. Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und dem Europäischen Referenzrahmen. Die Kurse finden in der Regel montags bis freitags, 09:00 bis 13:00 Uhr, statt. Möglich sind die DTB-Prüfung sowie der seit dem 01.07.2009 gültige Deutschtst für Zuwanderer (DTZ).

Teilnehmende, die Anspruch auf einen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Sprachkurs (Integrationskurs) haben, sind bei uns herzlich willkommen. Wir sind ein vom BAMF zugelassener Bildungsträger.

Integrationskurse umfassen 600 bis 900 Unterrichtsstunden (UStd), in Ausnahmefällen bis max. 1.200 UStd., die in Modulen à 100 UStd. belegt werden können. Hinzu kommt ein Orientierungskurs von 100 UStd., in dem Wissenswertes über die Geschichte, Kultur, Werte und Rechtsordnung in Deutschland vermittelt wird. Abgeschlossen wird der Orientierungskurs mit dem Test "Leben in Deutschland"

Kostenbeitrag à 100 UStd.:

458,00 € (Selbstzahler, ohne Zulassung durch das BAMF)

229,00 € (Teilkostenerstattung auf Anfrage) bzw. 0,00 € (Vollkostenerstattung auf Antrag)

Die Anträge auf Zulassung und Kostenerstattung sind an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten. Wie helfen Ihnen dabei gern!

Integration course

Our vhs offers German courses for people with a migrational background. The content is based on the requirements of the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF) and the European Reference Framework. The classes usually take place Monday through Friday from 08:30 am to 1:00 pm. The examoptions include DTB (Deutsch-Test für den Beruf) as well as the German test for immigrants (DTZ).

Participants who are eligible for an integration course funded by BAMF are welcome. We are a BAMF-recognized educational institution and all teachers are licensed.

Integration courses consist of 600 to 900 teaching units (45 minutes/teaching unit), with exceptions of up to 1,200 teaching units. Each module consists of 100 teaching units. Additionally, there is an orientation course about German history, culture, values, and laws, made up of 100 teaching units. The orientation course concludes with the "Life in Germany" test.

Cost per 100 teaching units:

458.00 € (Full payment without registration through BAMF, for registration after 01.08.2022).

229.00 € (Partial reimbursement upon request, for registration after 01.08.2022) or 0.00 € (Full reimbursement upon request).

Please address requests for admission and reimbursement to Federal Office for Migration. We will be happy to help you with this!

Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 müssen für die Einbürgerung nicht nur Sprachkenntnisse auf dem Niveau der B1-Zertifikatsprüfung nachgewiesen werden, sondern auch staatsbürgerliche Kenntnisse - mit dem Einbürgerungstest. Der 60-minütige Einbürgerungstest umfasst 33 Fragen aus einem Katalog von insgesamt 310 Fragen. Weitere Informationen finden Sie unter www.bmi.bund.de. Wenn Sie sich zu einem Einbürgerungstest anmelden möchten, bitten wir um schriftliche Mitteilung an info.eschwege@vhs-werra-meissner.de. Anmeldungen nach dem genannten Anmeldeschluss sind nicht mehr möglich. Die Gebühren für die Einbürgerungstests belaufen sich jeweils auf 25,00 €.

251-34E240

Fr, 21.02.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 24.01.2025

251-34E241

Fr, 28.03.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.2025

251-34E242

Fr, 25.04.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.2025

512-34E243

Fr, 23.05.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 25.04.2025

251-34E244

Fr, 27.06.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 30.05.2025

251-34E245

Fr, 22.08.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 25.07.2025

251-34E246

Fr, 28.09.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 22.08.2025

251-34E247

Fr, 24.10.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 26.09.2025

251-34E248

Fr, 21.11.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.2025

251-34E248

Fr, 12.12.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.2025



Die Einbürgerungstests finden in Eschwege in der Aula der Volkshochschule statt.



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen

In unseren Kursen unterscheiden wir in Anlehnung an den Europäischen Referenzrahmen sechs Niveaustufen (Kompetenzstufen), die jeweils 100 bis 120 Stunden umfassen.

A1

Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Am Ende dieser Stufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen über Person, Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B1

Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule und Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf, äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch und Diskussionen mit Muttersprachlern möglich sind. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen sowie persönliche und formelle Briefe schreiben.

C1

Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

C2

Am Ende dieser Stufe können Sie gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Deutsch als Fremdsprache



Deutsch als Fremdsprache

Für diesen Kurs benötigen Sie gute Grundkenntnisse in Deutsch. Um intensiver lernen zu können, findet der Kurs montags und dienstags statt. Bitte nutzen Sie unsere kostenlose Sprachberatung. Zzgl. 25,00 € für Lehrbuch und 3,00 € für Kopien.

251-34W065 A1.2

Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 16:45-18:15 Uhr

Beginn: Mo, 03.03.2025

172,00 € (40 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

251-34W060 C1.1

Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 18:40-20:10 Uhr

Beginn: Mo, 03.03.2025

172,00 € (40 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25



Englisch

Englisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Wenn Sie ein paar Vorkenntnisse mitbringen, aber noch unsicher sind bzw. das Gefühl haben, dass vieles in Vergessenheit geraten ist, dann finden Sie in den Kursen A2 einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Falls Sie sich trotz aller Fehler schon recht gut verständigen können, haben Sie in den Kursen auf B2-Niveau die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiter auszubauen. Egal, auf welchem Niveau Sie sich befinden: Gemeinsam wiederholen wir Grundlagen, frischen ver-schüttete Sprachkenntnisse in gemütlicher Runde auf und lernen zusammen weiter. Zzgl. Kopierkosten. Nutzen Sie die gebührenfreie Sprachberatung!

Vormittagskurs

251-36E130

A2.1

Marlies Brehm, Englischlehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101

Do, 9:00-10:30 Uhr

Beginn: Do, 27.02.2025

81,80 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.02.25

251-36E150

A2.3

Hans-Jürgen Schomburg, Englischlehrer

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

98,40 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

251-36W160

B2

Cornelia Braun

HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

112,50 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

Englisch für Erwachsene Humorvoll, einfach, zielorientiert

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Personen, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen möchten. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden mit Hilfe von vielen Beispielen und Übungen an die Teilnehmenden vermittelt. Wir verwenden das Lehrwerk „Great“.

251-36W180

A2

Cornelia Braun

HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430

Mo, 19:30-21:00 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

112,50 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25



Englisch am Vormittag

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen? In lockerer und gemütlicher Atmosphäre lesen wir englische Texte, üben das freie Sprechen sowie wichtige Grammatikstrukturen und lernen englischsprachige Länder kennen. Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mittlerem Niveau. Nutzen Sie die gebührenfreie Sprachberatung!

251-36W320

B1

Christian Rendel, Literaturwissenschaftler, Übersetzer und Autor

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 9:30-11:00 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

75,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

Practice makes perfect

Schwerpunkte dieses Kurses sind freies Sprechen, Wiederholung und Vertiefung von Grammatik und Wortschatz sowie landeskundliches Wissen. Voraussetzung: sehr gute Grundkenntnisse in Englisch (z. B. sechs Jahre Schulenglisch oder vergleichbare noch aktive Kenntnisse).

Große Gruppe

251-36E460

C1

Helga Ruis, Lehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 18.02.2025

105,00 € (28 UE/14 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.02.25

Französisch

Französisch zum Auffrischen

In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse der französischen Sprache praxisorientiert erweitern, die Grammatik vertiefen und die Aussprache üben. Insbesondere durch die vielen praktischen Übungen können Sie Ihre Sprachfertigkeiten auf spielerische Art und Weise ausbauen. Ihr nächster Urlaub oder beruflicher Auslandsaufenthalt in einem frankophonen Land wird durch erweiterte Sprachkenntnisse schöner und erfolgreicher.

251-38W050

A2

Mariama Schneider, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Do, 16:30-18:00 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

75,00 € (20 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Französisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern, die Grammatik vertiefen und die Aussprache üben - in diesen Kursen können Sie Ihre Sprachfertigkeiten ausbauen und die Kultur unseres Nachbarlandes entdecken. Bonjour! Da der Kurs in einer kleinen Gruppe stattfindet, wird verstärkt auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen eingegangen.

**Für eine Sprachberatung rufen Sie uns gerne an:
ESW: 05651 742913, WIZ: 05542 933613**



251-38E120
Franca Wöbbeking, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
 Di, 16:15-17:45 Uhr
 Beginn: Di, 20.08.2024
 98,40 € (24 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.08.24

A2.2 251-38E240
Franca Wöbbeking, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
 Mo, 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: Mo, 17.02.2025
 80,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.25

B1

Französisch mit Vorkenntnissen

Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern, die Grammatik vertiefen und die Aussprache üben - in diesem Kurs können Sie Ihre Sprachfertigkeiten ausbauen und die Kultur unseres Nachbarlandes entdecken. Bonjour!

Kleinere Lerngruppe
 251-38E130
Catherine Schweissheim, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
 Do, 17:30-19:00 Uhr
 Beginn: Do, 20.02.2025
 80,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25

B1

251-38E150
Franca Wöbbeking, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
 Do, 14:00-15:30 Uhr
 Beginn: Do, 13.02.2025
 80,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

B1

Französisch für Fortgeschrittene

Schwerpunkte sind: freies Sprechen, Wiederholung und Vertiefung von Grammatik und Wortschatz, Gespräche über aktuelle Themen, französische Lieder sowie landeskundliches Wissen. Zzgl. Kopierkosten.

251-38E200
Catherine Schweissheim, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
 Do, 19:00-20:30 Uhr
 Beginn: Do, 13.03.2025
 80,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.25

B1

251-38E220
Catherine Schweissheim, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
 Mo, 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: Mo, 10.02.2025
 80,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

B1-B2

Conversation en français

Vous avez l'occasion de pratiquer ici votre français en toute convivialité et à votre aise au sein d'un petit groupe sympathique et dynamique. Tout sujet peut y être abordé et traité - y compris rédaction de textes et grammaire - selon les intérêts du groupe et sous toute les formes (coupures de journaux, articles de magazines, ouvrages, chansons, jeux etc.) Vous êtes francophile et cette description a su éveiller votre intérêt? Alors n'hésitez pas et venez nous rejoindre. Soyez les bienvenus.

Französisch Konversationskurs

Vous aimez la langue française, vous la parlez couramment mais la pratiquez peu. Vous souhaitez pouvoir l'utiliser plus souvent pour ne pas l'oublier? Alors cet espace est fait pour vous! Ensemble nous travaillerons pour améliorer votre français. Par la lecture, des jeux ainsi que des discussions sur des thèmes d'actualité nous enrichirons votre compréhension et vos dialogues.

251-38W060
Mariama Schneider, Muttersprachlerin
 WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203
 Mo, 16:30-18:00 Uhr
 Beginn: Mo, 10.02.2025
 75,00 € (20 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

B1

Italienisch



Tutto bene! Corso per principianti Anfänger*innenkurs Italienisch (Teil 2)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der italienischen Aussprache und Grammatik kennen. Mit Hilfe von Dialogen und Gruppenaktivitäten werden praktische Ausdrücke und Redewendungen geübt. Egal, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Italienisch lernen möchten, hier wird Ihnen die Sprache in lockerer Atmosphäre nähergebracht.

251-40W111
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
 WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
 Mo, 15:00-16:30 Uhr
 Beginn: Mo, 10.02.2025
 120,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

A1

Espresso

Bentornati amici della lingua italiana! Wir vertiefen unsere Kenntnisse und lernen weiter ein Stück Italien kennen. Interessierte mit Vorkenntnissen können sich gerne dazugesellen.

251-40E015
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
 Di, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn: Di, 25.02.2025
 98,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

A1



Buon viaggio 3

Weiterführung des Crash-Kurses für Italienurlauber*innen und solche, die es werden wollen. Wir lernen gemeinsam ein kleines Stück Italien kennen mit typischen Sprachanlässen und alltäglichen Situationen. Interessierte mit Vorkenntnissen können sich gern dazugesellen.

251-40E005

A1.3

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
 Mi, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn: Mi, 19.02.2025
 98,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.25

Caffè o tè

Parlando si impara! Perfezioniamo le nostre conoscenze. Neue Teilnehmer*innen mit etwas Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

251-40E010

A2

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
 Di, 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: Di, 25.02.2025
 98,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

Italienisch Wiedereinstieg VENITE per parlare in italiano!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen A1 Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden gezielt trainiert. Die obersten Lernziele sind die erfolgreiche, sichere Kommunikation und der selbstständige kreative Umgang mit der Sprache sowie Interaktion im Kurs mit Learning Serien. In lockerer Atmosphäre und abwechslungsreichen Sprechsituationen legen wir den Fokus auch immer wieder auf die kulturellen Aspekte Italiens. Ganz ohne Zeitdruck, dafür mit umso mehr Spaß!

251-40E044

A2

Jutta Haseney
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106
 Di, 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: Di, 25.02.2025
 75,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

L'italiano per l'arte

Cultura, arte e creatività del „Bel Paese“. Viaggio attraverso l'Italia con accenni storici, culturali e gastronomici. Molta conversazione e approfondimento grammaticale. Vi aspetto!

251-40W110

B1

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
 WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
 Mo, 16:45-18:15 Uhr
 Beginn: Mo, 10.02.2025
 120,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

Una lunghissima estate italiana

Für alle Italophilen mit guten Vorkenntnissen im Italienischen zum Auffrischen und Vertiefen e molta conversazione.

251-40E020

B2

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
 Do, 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: Do, 27.02.2025
 98,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.25

Spanisch



Spanisch von Anfang an

Diese Kurse bieten Ihnen einen lebendigen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Wir halten uns nicht starr an Lehrbücher, sondern nutzen verschiedene Quellen und Materialien für einen abwechslungsreichen und entspannten Unterricht.

251-44W190

A2

Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin
 HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430
 Di, 17:20-18:50 Uhr
 Beginn: Di, 11.02.2025
 100,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Spanisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Die nachfolgenden Kurse bieten Ihnen die Gelegenheit, in einer netten Gruppe Ihre Spanisch-Kenntnisse anzuwenden und ganz ohne Leistungsdruck weiter auszubauen. Unsere Kursleitungen aus Spanien oder Südamerika bieten Ihnen einen abwechslungsreichen, lebendigen Unterricht, einen authentischen Sprachklang und viel Wissenswertes über „Land und Leute“. ¡Bienvenidos! Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung.

**Kleinere Gruppe**

251-44E040

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Do, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

135,20 € (26 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

251-44E005

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Mo, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

97,50 € (26 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

251-44W170

Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mi, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

100,80 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

251-44E200

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Mi, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

132,00 € (26 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

251-44E100

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Do, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

114,40 € (26 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25**Kleine Gruppe**

251-44E155

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Mi, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

114,40 € (26 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

251-44W175

Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Do, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

100,80 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

A1.2

251-44W180

Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin

HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430

Di, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

100,80 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.2025

A2

Espanol para avanzados

A1.2

Conversacion

Hola en este curso podrás practicar y ampliar tus conocimientos del español. Leyendo un libro o una revista interesante, charlando en un ambiente muy agradable sobre temas actuales, aprenderás mucho de la cultura de los hispanohablantes y enriquecerás tu vocabulario. Te esperamos! Hasta la vista!

Kleine Gruppe

251-44E300

A1.2

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Mo, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

140,40 € (26 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

B2

Sonstige Sprachen

A1.2

Einführung in die japanische Sprache

Dieser Kurs steht allen offen, die sich für Japanisch interessieren. Auch Neueinsteiger*innen bietet sich hier die Gelegenheit, einen ersten Zugang zur japanischen Sprache und Kultur zu bekommen. Jede Unterrichtseinheit wird sich einem bestimmten Thema widmen und dieses im Rahmen der Möglichkeiten auch abschließen. Beispielsweise werden wir praktische Ausdrücke üben, wie sie bei Begrüßungen, Vorstellungen, beim Einkaufen oder Essen verwendet werden können. Zudem werden wir die grundlegenden japanischen Schriftzeichen erlernen: Hiragana und Katakana. Die Dozentin ist nicht nur eine erfahrene Japanischdozentin, sondern auch kenntnisreich in der Vermittlung der japanischen Kultur. So wird auch dieser Aspekt Japans in dem Kurs nicht zu kurz kommen.

251-41E010

A2

Sachiyo Yoshizawa, Muttersprachlerin, Sprachlehrerin

für Japanisch

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107

Di u. Do, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Di, 27.05.2025

86,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.05.25

A1

Japanische Kalligraphie auf S. 66

A2

Russisch

In einer kleinen, netten Gruppe haben Sie viele Gelegenheiten, Ihre bereits erworbenen Kenntnisse anzuwenden und diese mit viel Spaß zu erweitern. Das Sprechen steht dabei im Vordergrund.

Kleine Gruppe

251-42E020

A2

Helene Schwandt, Lehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101

Di, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Di, 25.02.2025

150,00 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

A2-B1

*Für eine Sprachberatung
rufen Sie uns gerne an:*

ESW: 05651 742913, WIZ: 05542 933613



Wissen schafft Vertrauen

Ihr kompetenter Berater in Gesundheitsfragen

LöwenApotheke
Gesundheit die ansteckt.

Walburger Straße 6 · 37213 Witzenhausen · Tel. 0 55 42 · 93 41 0
www.gesundheit-die-ansteckt.de · Apotheker Peter Müller
Wir haben durchgehend für Sie geöffnet



Arabisch für Anfänger*innen

Salam! Neugierig auf Arabisch? Schrecken Sie nicht vor der Andersartigkeit dieser faszinierenden Sprache zurück. Sie werden Schritt für Schritt an die fremde Schrift herangeführt, erlernen Buchstaben und Grammatik, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Dialoge und erfahren nebenbei viel Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum. Zzgl. 3,00 € Kopierkosten.

251-46W270

A1.1

Reem Al-Naib, Muttersprachlerin, Lehrerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Fr, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Fr, 14.02.2025
60,00 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

Dänisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse der dänischen Sprache mitbringen. Im Fokus steht die mündliche Kommunikation. Sie werden dabei viele nützliche Redewendungen lernen, die Sie in Ihrem Dänemark-Urlaub verwenden können. Dazu lassen wir uns ausreichend Zeit für Wiederholungen und das Einüben der besonderen dänischen Aussprache.

251-46W280

A1/A2

Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202
Di, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Di, 25.02.2025
55,20 € (12 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.25

!!! Die kostenfreie Stornierung einer Kursanmeldung ist lediglich bis zum angegebenen Anmeldeschluss möglich !!!



VITAL-CHECK
KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Machen Sie den Vital-Check! Für unsere Versicherten absolut kostenfrei. Am besten direkt anrufen oder per Mail Ihren Termin vereinbaren.

Sie wollen mehr über den Gesundheitszustand Ihres Körpers erfahren? Mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse wertet unsere Ernährungsfachkraft Luisa Schmidt die Zusammensetzung von Muskel-, Fett- und Wasseranteil aus. BMI war gestern – BIA ist heute!

LUISA SCHMIDT
Diätassistentin & Decotrophologin
☎ 05651 7451-617
✉ luisa.schmidt@bkk-wm.de

Weitere Infos finden Sie hier: 

Um gesund zu bleiben und sich fit zu fühlen, kann man etwas tun: Schon einfache Übungen können, regelmäßig angewendet, dabei helfen, das eigene Wohlfühl zu verbessern. In unseren Kursen lernen Sie Techniken, um Beschwerden vorzubeugen oder diesen erfolgreich entgegenzuwirken.

Die breite Auswahl an Entspannungsangeboten, sanften Bewegungs- oder Atemübungen sorgt für Ausgeglichenheit und Energie. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Sie finden Angebote zu Ernährung und Kochen und im Fitnessbereich lernen Sie effektive Trainingsmethoden für mehr Ausdauer und Kraft kennen.

Ziel der Volkshochschule ist es, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Denn physisches und psychisches Wohlbefinden ist die Voraussetzung, um private und berufliche Herausforderungen zu bewältigen.



THEMENBEREICHE:

- **GESUNDHEIT ALLGEMEIN,
VORBEUGEN, LINDERN**
- **ERNÄHRUNG,
KOCHEN, BACKEN**
- **ENTSPANNUNG**
Yoga
- **ENTSPANNUNG**
PMR, Meditation, Qi Gong,
Tai Chi, Sonstiges
- **FITNESS**
Funktionsgymnastik
BBP, Powergym
- **SPORTLICHE SPEZIALANGEBOTE**



Gesundheit allgemein, Vorbeugen, Lindern

Erste Hilfe an Baby und Kind

Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrer*innen und Betreuer*innen spielen eine entscheidende Rolle bei der Sicherheit und dem Wohlergehen von Kindern und sollten daher über die notwendigen Fähigkeiten verfügen, um in Notfallsituationen angemessen reagieren zu können. Das Erlernen von Erste-Hilfe-Maßnahmen wie Herz-Lungen-Wiederbelebung, die Seiten- bzw. Bauchlage, die richtige Anwendung von Verbandsmaterial und das Erkennen potenziell ernsthafter Gesundheitsprobleme bei Babys und Kindern einschließlich Anzeichen von Atemnot, allergischen Reaktionen und Fieberkrämpfen ermöglicht es Ihnen, in den entscheidenden Situationen schnell und effektiv zu handeln. Darüber hinaus trägt der Kurs „Erste Hilfe an Baby und Kind“ dazu bei, das Vertrauen und die Sicherheit im Umgang mit medizinischen Notfällen zu stärken und eine sicherere Umgebung für Kinder zu schaffen.

251-50E010

Denis Lindner, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Fr, 13.06.2025, 15:00-20:00 Uhr

22,80 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

SafeRide: Erste Hilfe für Reiter*innen und Pferde - Notfallmanagement im Reitsport

In diesem Seminar nehmen Sie als Reiter*in, Trainer*in und Betreuer*in eine entscheidende Rolle ein, da der Reitsport intrinsisch mit einem gewissen Verletzungsrisiko verbunden ist. Um in Notfallsituationen angemessen reagieren zu können, ist es unerlässlich, lebensrettende Maßnahmen wie Wundversorgung, Stabilisierung von Frakturen wie auch die Herz-Lungen-Wiederbelebung zu beherrschen. Durch die Schulung in Erster Hilfe können sie schnell und effektiv handeln, das Risiko schwerwiegender Folgen minimieren und somit die Sicherheit im Reitsport gewährleisten. Sie erhalten in diesem Seminar einen Überblick über die häufigsten Notfallsituationen im Reitsport, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Erstversorgung von Verletzungen und Empfehlungen für die Zusammenstellung eines Erste-Hilfe-Kits für den Stall und unterwegs. Es besteht die Möglichkeit zur praktischen Anwendung von Erste-Hilfe-Techniken an Puppen und in Simulationen, um das Gelernte zu festigen und die Handlungsfähigkeit in Not-

situationen zu verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sensibilisierung für die emotionalen Aspekte von Unfällen und Verletzungen im Reitsport sowie die Unterstützung und Beruhigung von Reiter*innen und Pferden in Stresssituationen. Daneben werden Informationen über rechtliche Verantwortlichkeiten und Haftungsfragen im Zusammenhang mit der Ersten Hilfe im Reitsport gegeben. Indem Sie an diesem Seminar teilnehmen, können Sie die Fähigkeiten erwerben, die im Falle eines Notfalls das Leben eines Menschen retten könnten und somit ein unschätzbare Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens für sich selbst und Ihren Mitmenschen schaffen.

251-50E040

Denis Lindner, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Fr, 28.02.2025, 15:00-20:00 Uhr

22,80 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.02.25

Hörgesundheit - „Das Leben gehört gehört!“



WELTTAG DES HÖRENS

Am 03. März ist „Welttag des Hörens“. Der weltweite Aktionstag lenkt die globale Aufmerksamkeit auf die Prävention und Versorgung von Hörminderungen und auf die Bedeutung des Gehörs. Anlässlich dieses Aktionstages wird ein Vortrag angeboten, der Antworten auf viele Fragen rund um den Hörsinn, den Hörverlust und seine Behandlung gibt.

Hörgesundheit - „Das Leben gehört gehört!“ Sie verstehen nicht immer jeden Satz? Damit sind Sie nicht alleine! Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich für das Thema Hörgesundheit interessieren. Ein Thema, was jede*n Einzelne*n von uns oder eine*n Familienangehörige*n früher oder später betrifft. Hier erhalten Sie Informationen zu Themen wie Schwerhörigkeit und Maßnahmen zur Prävention, Aufklärung und Früherkennung, Gehörschutz und Tinnitus und noch vieles mehr. Auch das hochaktuelle Thema Demenz und die Zusammenhänge zur Hörgesundheit und Schwerhörigkeit werden ein Thema sein. Selbstverständlich wird es Zeit für indivi-

duelle und fachbezogene Fragen geben und auch die Möglichkeit eines kurzen Hörscreenings besteht.

Vortrag/Info-Abend

251-50E100

Mario Mähler, Hörgeräteakustiker-Meister

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Mo, 03.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

Nur für's Klo!? Was der Darm alles kann, außer zu verdauen

Über den Darm spricht man nicht. Er dient der Verdauung, hat zu funktionieren und wird sonst nicht weiter beachtet. Oder? Was der Darm alles für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun kann und welches faszinierende Universum er darstellt, erfahren Sie in diesem kompakten und informativen Vortrag.

Vortrag

251-50E120

Ruth Pinke, Gesundheitsberaterin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Do, 24.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.04.25

!!! Die kostenfreie Stornierung einer Kursanmeldung ist lediglich bis zum angegebenen Anmeldeschluss möglich !!!

Raucht der Kopf oder krampft die Wade wir helfen gern in jeder Lage.



Rübezahl - Apotheke
Carla Schäfer
Am Markt 9 • 37213 Witzzenhausen
Tel. 05542/5410
www.ruebezahlapotheke.de
ruebezahl-apotheke@t-online.de





Grundlagen-Seminar zum Thema Demenz: Verstehen, Unterstützen, Gemeinschaft aufbauen

Demenz ist eine neurodegenerative Erkrankung, die eine Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten, des Gedächtnisses und des Denkvermögens verursacht. Sie betrifft Millionen von Menschen weltweit und hat unterschiedliche Formen wie Alzheimer-Krankheit, vaskuläre Demenz und frontotemporale Demenz. Die Besonderheit liegt in der fortschreitenden Natur der Krankheit, die Herausforderungen für Betroffene, Pflegepersonen und die Gesellschaft insgesamt mit sich bringt. Dieses interaktive Seminar richtet sich an alle, die mehr über Demenz wie auch den Umgang mit dieser erfahren möchten. Wir werden in dem Seminar gemeinsam die Grundlagen der Demenz erforschen und uns mit den folgenden Themen auseinandersetzen: Definition, Prävalenz und verschiedene Arten von Demenz; Ursachen und Risikofaktoren, die zur Entwicklung von Demenz beitragen können; Symptome und typischer Verlauf der Erkrankung; Diagnoseverfahren und die Bedeutung einer frühen Erkennung; Behandlungsmöglichkeiten zur Symptomlinderung und Lebensqualitätserhaltung; Bewältigungsstrategien für Angehörige und Pflegepersonen; praktische Tipps zur Pflege und Betreuung von demenzkranken Menschen; rechtliche und finanzielle Aspekte im Zusammenhang mit Demenz; aktuelle Entwicklungen in der Demenzforschung und Zukunftsaussichten; Selbstfürsorge und Präventionsstrategien. Dieses Seminar bietet eine Mischung aus informativen Vorträgen und interaktiven Diskussionen, um Ihnen ein umfassendes Verständnis für das Thema Demenz zu vermitteln und praktische Fähigkeiten für den Umgang mit Betroffenen mit auf den Weg zu geben. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung mit an, ob Sie in Präsenz oder online an dem Seminar teilnehmen möchten.

Grundlagen-Seminar, Teilnahme in Präsenz und online möglich

251-50E160

Denis Lindner, freiberufl. Dozent für Gesundheit und Pflege
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Do, 08.05.2025, 18:30-21:45 Uhr
Fr, 09.05.2025, 18:30-21:45 Uhr
30,40 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.04.25

Aufbauseminar zum Thema Demenz: Umgang mit herausforderndem Verhalten und Hilfen zur Kommunikation

Der Umgang mit Menschen, die an Demenz leiden, kann mit zahlreichen Herausforderungen verbunden sein, insbesondere in Bezug auf Kommunikation und Verhalten. Oft äußert sich Demenz nicht nur in kognitiven Beeinträchtigungen, sondern auch in ungewöhnlichem oder herausforderndem Verhalten. In diesem Seminar zur Kommunikation und dem Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Demenz werden wir uns eingehend mit den vielschichtigen Aspekten dieser Thematik auseinandersetzen. Sie werden lernen, dass hinter herausforderndem Verhalten oft ein dringender Kommunikationsversuch steht - ein Versuch, Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken, wenn verbale Kommunikation erschwert ist. Indem Sie einfühlsame Kommunikationstechniken erlernen und angemessene Reaktionen auf herausfordernde Situationen entwickeln, können Sie dazu beitragen, den Alltag von Demenzbetroffenen, deren Angehörigen wie auch ihren Pflegepersonen nachhaltig zu verbessern. Für dieses Seminar sind Vorkenntnisse erforderlich. Diese können in dem Grundlagenseminar erworben werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung mit an, ob Sie in Präsenz oder online an dem Seminar teilnehmen möchten.

Aufbauseminar, Teilnahme in Präsenz und online möglich

251-50E170

Denis Lindner, freiberufl. Dozent für Gesundheit und Pflege

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Do, 05.06.2025, 18:30-21:45 Uhr
Fr, 06.06.2025, 18:30-21:45 Uhr
30,40 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.05.25

Frauenkreis - die heilsame Energie unserer weiblichen Qualitäten

Der Frauenkreis hat eine uralte Tradition. Seit Jahrtausenden kommen Frauen zusammen, tauschen sich aus, hören zu, unterstützen sich, sind füreinander da, feiern und fühlen miteinander.

Was in unserer Gesellschaft und im Alltag zählt, sind meistens männliche Attribute - weiblichen Qualitäten wird wenig Wert zugesprochen.

In dem Frauenkreis sind Frauen jeglichen Alters eingeladen, die bestärken den Synergien zwischen Frauen zu erleben, die weibliche Urkraft zu entdecken

und Frausein und Weiblichkeit wieder zu beleben.

Hier erwartet Sie keine Wertung und kein Vergleich, sondern Nähe, Toleranz und Verständnis.

Die Kurstage bauen aufeinander auf.

251-50E200

Andrea Napp, Frauenbegleiterin, Doula, Mütterpflegerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 19:30-21:30 Uhr

Beginn: Mi, 30.04.2025

53,20 € (14 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 23.04.25

Hilflose Helferinnen – Grundlagen-Workshops zur Resilienz für Frauen in helfenden Berufen

Frauen in helfenden Berufen wie Pflege, Sozialarbeit, Therapie, Erziehung oder anderen sozialen und medizinischen Bereichen stehen oft unter besonders hohem Druck. Intensive Herausforderungen im Arbeitsalltag, hohe Verantwortung, emotionaler und körperlicher Stress und der Wunsch, anderen zu helfen, können dazu führen, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund gestellt werden. Dies kann enorm an den eigenen Kräften zehren und das Gefühl von Erschöpfung und Überforderung auslösen. Es gibt naturgemäß individuelle Unterschiede, wie die Menschen mit belastenden Situationen umgehen. Eine grundlegende Widerstandsfähigkeit dazu, in der Fachsprache Resilienz genannt, ist jedoch in uns allen biologisch angelegt. Sie muss hin und wieder nachjustiert und gestärkt werden. Das kann gelernt und eingeübt werden.

Wie können Sie Ihre Resilienz stärken, um langfristig gesund zu bleiben? Wie das Gleichgewicht zwischen Beruf und Familie und Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen bewahren?

In drei Grundlagen-Workshops werden Sie einen ersten Überblick und Erfahrungen zur Resilienz gewinnen. Sie werden einige schnelle Erfolgserlebnisse und einfache Übungen zum Einsetzen in Beruf und in Ihrem Leben mitnehmen und hoffentlich Lust auf eine Vertiefung in nachfolgenden Workshops bekommen. Zzgl. ca. 5,00 € Kopier- und Materialkosten.

Ihre Seminarleiterin - nach 35 Jahren Berufs- und Lebenserfahrung in der universitären Medizin als Ärztin, Professorin und Krebsforscherin - unterstützt nun als Trainerin für Resilienz Menschen dabei, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, ein neues Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln und ihr volles Potenzial zu entfalten.



251-50E210

Prof. Dr. Agnes Bankfalvi, Ärztin und Resilienztrainerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 19:00-21:00 Uhr

Beginn: Do, 06.03.2025

30,40 € (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 27.02.25

Stressmanagement & Resilienz-Training in der Natur Was genau ist das eigentlich und wie profitiere ich davon?

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen. Täglich sind wir bemüht, allen Anforderungen gerecht zu werden und stellen dabei fest, dass häufig etwas oder auch jemand auf der Strecke bleibt. Vielleicht auch man selbst? Wie kann es uns gelingen, uns besser gegen Alltagsstress zu wappnen, uns sicher und widerstandsfähig zu fühlen und einen positiven Blick auf uns selbst, auf unser Leben und auf die Zukunft zu behalten?

Im Resilienz-Training analysieren und stärken wir unsere Ressourcen, wir stellen Reaktionsmuster in Frage und erfahren, dass wir in der Lage sind, selbstständig wirksame Veränderungen herbeizuführen. In diesem Prozess machen wir uns die Kraft der Natur zunutze. Wir erlernen im Freien Methoden zur Selbstregulation und Stressbewältigung, die unsere Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit steigern und zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit führen.

Unseren Weg durch die Natur verbinden wir mit Körperübungen, Atemübungen und Achtsamkeitspraxis, bewusst und fokussiert, in Stille, in Bewegung, in Gemeinschaft. Mit guter Resilienz fühlen wir uns den Herausforderungen unseres Lebens gewachsen und es gelingt uns, unbeschadet, wenn nicht sogar gestärkt, aus Krisen hervorzugehen. Wir bewegen uns auf Wanderwegen durch Feld und Wald auf einer Strecke von etwa 3-4 km. Eine gewisse Grundfitness ist somit von Vorteil, ebenso wie die Bereitschaft dafür, Althergebrachtes zu hinterfragen und sich selbst weiterzuentwickeln.

Vortrag

251-50W300

Juliane Osmers-Palm, Trainerin für Natur-Resilienz & Stressmanagement

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Do, 20.03.2025, 19:30-21:00 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.03.25

*Natur entdecken
Sie auch ab S. 16.*

Vormittagskurs

251-50W310

Juliane Osmers-Palm, Trainerin für Natur-Resilienz & Stressmanagement

WIZ, Ermschwerd

Mi, 9:30-12:00 Uhr

Beginn: Mi, 04.06.2025

51,30 € (13.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.05.25

Entspannt durch den Alltag: Stressmanagement und Psychohygiene für ein ausgeglichenes Leben

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen und kann sowohl positiv als auch negativ sein. Während positiver Stress (Eustress) motivierend wirken und Leistungsfähigkeit steigern kann, kann negativer Stress (Distress) zu gesundheitlichen Problemen führen, wenn er chronisch wird. Stress ist in unserer heutigen Gesellschaft weit verbreitet und kann sich in verschiedenen Lebensbereichen manifestieren, von beruflichen Anforderungen über zwischenmenschliche Beziehungen bis hin zu finanziellen Belastungen. Daher ist es wichtig, Stressoren zu identifizieren, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und die Balance zwischen positivem und negativem Stress zu finden, um die psychische und physische Gesundheit zu erhalten. Dieses Seminar soll Ihnen dabei helfen, Stress zu verstehen und Stressoren im persönlichen und beruflichen Umfeld zu identifizieren.

Effektive Techniken zur Bewältigung von Stress werden ebenso vermittelt wie Strategien zur Festlegung von Grenzen, Prioritäten und realistischen Zielen, um Überlastung und Burnout vorzubeugen. Die Themen dieses Seminars bieten eine umfassende Grundlage für das Stressmanagement sowie die Psychohygiene und können dabei helfen, die Stressbelastung zu reduzieren und die psychische Gesundheit zu stärken.

251-50E320

Denis Lindner, freiberufl. Dozent für Gesundheit und Pflege

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Mo, 10.03.2025, 18:30-21:45 Uhr

15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.03.25

Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Dieser Workshop eignet sich für alle, die ihr Leben kraftvoll in die eigenen Hände nehmen wollen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Energie zurückgewinnen! Es gibt Antworten auf die Fragen: Wie

entstehen Müdigkeit und Erschöpfung? Wie gehe ich achtsam mit meinem Körper um? Wie lerne ich, auf ihn zu hören? Wie bleibe ich in schwierigen Situationen gelassen? Was bewirken meine Gedanken und Gefühle in meinem Körper - Stress, Sorgen, Ängste, Freude, Humor, Lachen? Wie entsäuere und entlaste ich meinen Körper? Wie unterstütze ich damit die Selbstheilungskräfte?

In Theorie und Praxis erhalten Sie Lösungsansätze und Techniken zum Thema „Mehr Vitalität im Alltag“, die Sie jederzeit im täglichen Leben für sich umsetzen können. Entspannungsübungen und kleine Meditationen runden den Kurs ab.

251-50E330

Esther Hey, Kausaltrainerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Sa, 05.04.2025, 10:00-15:30 Uhr

28,70 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

251-50W340

Esther Hey, Kausaltrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 26.04.2025, 10:00-15:30 Uhr

28,70 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Naturachtsamkeitstraining – durch die Natur zu mehr Ruhe und Kraft im Alltag

Ankommen, Eintauchen, Da-Sein, Natur mit allen Sinnen erleben, Pflanzen, Tiere, Lebensräume wahrnehmen, in Kontakt mit der Natur und sich selbst kommen, sich als Teil der Natur fühlen, Kraft schöpfen.

Immer mehr Menschen verspüren eine wachsende Sehnsucht in sich nach einer Rückverbindung zur Natur und damit den eigenen inneren Wurzeln.

Natur-Achtsamkeitstraining macht sich die positiven Wirkungen von Achtsamkeitsübungen einerseits und Natur auf unseren Organismus andererseits zunutze, indem achtsamkeitsbasierte Übungen mit Naturerleben, Sinneserfahrung und Wahrnehmungsschulung im Resonanzraum Natur verbunden werden. Wir nehmen das, was in uns selbst und außerhalb von uns passiert, ganz bewusst wahr. Wir sind voll und ganz im gegenwärtigen Moment, im Hier und Jetzt, mit allem, was ist - ohne irgendwelche Absichten zu hegen, ohne zu bewerten, zu analysieren und zu deuten.

Achtsamkeit kann als die Fähigkeit verstanden werden, mit ungeteilter Aufmerksamkeit nur eine Sache zu einer Zeit zu tun. Damit ist Achtsamkeit das Gegenteil von Multitasking, dem Funktionsmodus, mit dem wir im schnelllebigen, stressigen



Alltag oft unterwegs sind und der uns daran hindert, bewusst wahrzunehmen, was um uns herum geschieht, was wir fühlen und denken. Das verursacht Stress, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann.

An diesem Nachmittag lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen in der Natur kennen, die Sie selbst auch alleine immer wieder ausführen und so in Ihrem Alltag integrieren können. Sind sie erst einmal zur Gewohnheit geworden und im Alltag verankert, lässt sich diese Achtsamkeit auch in anderen Bereichen des Alltags, im Privat- und Berufsleben, umsetzen. Auf Dauer kann das zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Entschleunigung und Stress-Reduktion führen.

Ferienveranstaltung

251-50E350

Annika Hofmann, Natur-Achtsamkeitstrainerin

Natur und Wald um Eschwege (genauer Ort wird rechtzeitig vorher bekanntgegeben)

Sa, 19.07.2025, 15:00-18:00 Uhr

15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.07.25

Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten

Atme ich richtig? Was genau bedeutet das? Wer mehr über den Atem wissen möchte, ist hier genau richtig. Hier wird erläutert und sogleich eingeübt, wozu der Atem dient und wie ich ihn über bestimmte Atemtechniken nutzen kann, um kraftvoller, lebensfreudiger, entspannter, zentrierter, bewusster, gesünder zu sein. Es werden einige einfache sowie hilfreiche Atemtechniken vorgestellt und praktisch durchgeführt, sodass der Mehrwert sogleich erkennbar ist. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr aus ihrem Leben machen wollen und ist auch für Asthmatiker geeignet.

251-50E380

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Sa, 01.03.2025, 10:00-17:00 Uhr

35,10 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.02.25

Ayurveda für jeden Tag - Basiswissen für tägliche kleine Rituale

Ayurveda ist die seit ca. 3000 Jahren praktizierte Lebensphilosophie bzw. Naturmedizin aus Indien und bedeutet übersetzt „die Wissenschaft vom langen Leben“. Die Vorbeugung von Krankheiten und die Stärkung der Selbstheilungskräfte sind die Ziele dieser alten indischen Gesundheitslehre. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über hilfreiche und ein-

fache Rituale im Alltag sowie den Hintergrund und die Bedeutung der drei wichtigsten Körperenergien: Vata - Pitta - Kapha. Nach der Ayurveda-Lehre besitzt jeder Mensch diese Stoffwechselkräfte von Geburt an und kann über deren Pflege und die individuelle Auswahl von Lebensmitteln, Gewürzen, Düften und Farben gesund und bis ins hohe Alter vital bleiben. Ayurveda kann helfen, Erkrankungen zu mildern und vor allem neuen Erkrankungen vorzubeugen. Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für Ihre Fragen.

Vortrag

251-50E400

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungsberaterin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Mi, 28.05.2025, 18:00-20:00 Uhr

10,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.05.25

Balsam für die Seele - wie ätherische Öle durch stressige Zeiten helfen

Manchmal wird es hektisch im Leben. Dann heißt es durchhalten und möglichst entspannt weitergehen. Ätherische Öle sind hierbei ein wertvoller Begleiter. Was ätherische Öle sind und wie sie hergestellt werden, worauf zu achten ist und wie sie angewendet werden können, erfahren Sie in diesem informativen und anschaulichen Vortrag. Wir werden uns mit einigen Ölen genauer befassen und Sie stellen sich ein individuelles Massageöl her. Zzgl. 8,00 € Materialkosten.

Vortrag

251-50E420

Ruth Pinke, Gesundheitsberaterin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Do, 05.06.2025, 19:00-20:30 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.05.25



Neuer Schwung für den Stoffwechsel: Abnehmen und entgiften mit Schüßler-Salzen

Möchten Sie langsam die Pfunde purzeln lassen? Dazu brauchen wir Bewegung und eine Umstellung unserer Ernährung. Mit der Stoffwechselkur und den Schüßler-Salzen können wir unseren Körper entgiften und unseren Stoffwechsel wieder in Gang bringen. Mit den Schüßler-Salzen kann unser Fettabbau unterstützt und somit lästigen Heißhungerattacken vorgebeugt werden. Auf geht's!

Für Frauen

251-50E450

Bärbel Hering

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107

Sa, 17.05.2025, 10:00-13:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.05.25

Wasser und Salze

Wasser und Salz sind die beiden Bausteine, aus denen alles Leben entstanden ist und die wichtigsten Bestandteile unseres Körpers. Welche signifikanten Unterschiede es in der Qualität von Wasser und auch Salz gibt, warum das für unseren Körper große Unterschiede macht und wie beides im Körper wirkt, werden Sie in diesem kurzen und kompakten Vortrag erfahren.

Vortrag

251-50W460

Petra Knoblauch, Schüßler-Salze-Beraterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 20.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.05.25

Ernährung, Kochen/Backen

Kräuter- und Gewürzkunde

In diesem Vortrag werden sowohl Kräuter als auch verschiedene Gewürze vorgestellt.

Jedes Kraut und jedes Gewürz setzt unterschiedliche Impulse im Stoffwechsel. Manche Gewürze wärmen den Körper, andere kühlen ihn und wieder andere beruhigen und harmonisieren den Verdauungstrakt. In diesem Vortrag wird detailliert darüber informiert, welche Gewürze wie im Körper reagieren und was im Körper passiert, wenn man damit kocht.

Welche Teile frischer Kräuter werden zum Kochen verwendet und was genau verwendet man zum Kalt- oder Heißaufguss von frischen Tees?

Manche Kräuter sollte man bei bestimmten Stoffwechselerkrankungen besser gar nicht oder nur sehr reduziert verwenden.



den (z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Rheuma etc.).

Wieder andere Kräuter und Gewürze reinigen unsere Leber und (regelmäßig verwendet) auch alle anderen Körpergewebe, die über die Jahre viele Stoffwechsellacken eingelagert haben und ganz sanft wieder entlastet werden können.

Auch die Unterschiedlichkeit, wie genau Gewürze und Kräuter zum Kochen verwendet werden können, ist interessant. Manche röstet man im heißen Fett an, andere werden während des Kochens eingestreut und einige benutzt man nur ganz zum Schluss, um entscheidende Stoffwechselreaktionen zu erzeugen und den Geschmack der Gerichte zu veredeln.

Vortrag

251-52E010

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungsberaterin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Do, 22.05.2025, 17:00-19:00 Uhr

10,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.05.25

Kleine Gruppe

251-52W120

Melanie Baie

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 22.03.2025, 13:00-17:00 Uhr

22,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Schnelle Frühlingsküche für den Feierabend

Ein Kochabend für alle, die nach der Arbeit noch schnell was Leckeres zaubern wollen, ohne ewig in der Küche zu stehen. Wir bereiten mehrere leichte Frühlingsgerichte zu, die alle eine Zubereitungszeit von ca. 30 Minuten haben. Im Anschluss werden wir diese probieren und Reste können mit nach Hause genommen werden. Zzgl. ca. 13,00 € Lebensmittelumlage.

251-52W140

Vanessa End, Ernährungsberaterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Di, 11.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.03.25

Italienische Küche

Cucina per gruppi - Kochen im Freundeskreis

Begeben Sie sich mit Freund*innen oder Kolleg*innen auf eine kulinarische Reise durch Italien! Für eine kleine Gruppe bieten wir einen speziellen Kochkurs nach Ihren Wünschen an.

Ob ein typisches italienisches Menü, Pasta & Co., Mammass Spezialitäten oder saisonale Küche - den kulinarischen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Nebenbei erfahren Sie noch allerhand Wissenswertes über Italien, die italienische Kultur und regionale Traditionen. Beim anschließenden Genießen kann auf Wunsch gern ein italienischer Wein gekostet werden. Zzgl. p. P. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Kochkurs für eine Gruppe mit 8-10 Personen

251-52E250

Anneli Carola Conti

Stefania Conti

ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3, Küche

Sa, 10.05.2025, 18:00-21:00 Uhr

22,00 € p. P. (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Ayurvedische Sommerküche - leicht und gesund durch den Sommer

Im Sommer erleben wir die Ayurveda Küche leicht, wohlschmeckend und erfrischend. Wir setzen Stoffwechsel-Impulse, die reinigend und harmonisierend auf den Körper wirken. In dieser Kochschule beginnen wir mit einer kurzen Einführung in Ayurveda-Basis-Wissen und sprechen über Kräuter und Gewürze, die in der indisch-ayurvedischen Küche regelmäßig verwendet werden. Diese richten sich zum einen nach den Jahreszeiten, zum anderen nach unserem Körpergefühl und eventuellen Beschwerden. Zusammenfassend ist die ayurvedische Küche eine wirksame Prophylaxe für Körper, Geist und Seele. Gemeinsam werden wir ein köstliches, mit Liebe gekochtes 3-Gänge-Menü zubereiten. Die Rezepte sowie ein Skript „Kräuter- und Gewürzkunde in der Ayurveda Küche“ werden am Ende des Kurses verteilt.

Kleine Gruppe

251-52E400

Simone Schneidmüller, Ernährungsberaterin, Ayurveda Therapeutin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 14.06.2025, 10:00-15:00 Uhr

59,50 € inkl. 18,00 € Lebensmittelumlage

und 3,00 € für die Rezepte

und das Skript (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

Gesund und lecker ernähren im Alltag

Oft kommt die gesunde Ernährung im Alltag zu kurz. In stressigen Zeiten greifen wir gern zu Alternativen, die schnell gehen, aber nicht unbedingt auch auf Dauer gesund sind. In diesem Kurs lernen wir an einem Nachmittag in gemütlicher kleiner Runde die wichtigsten Basics einer vollwertigen, pflanzenbasierten Ernährung kennen und probieren ein geniales Baukastensystem aus, das alle wichtigen Lebensmittelgruppen berücksichtigt und das zeigt, wie einfach und lecker eine vollwertige, pflanzliche Ernährung geplant und umgesetzt werden kann. Zudem wird es ganz wunderbar einfache Tipps geben, die es uns ermöglichen, an einem Tag der Woche zeiteffektiv die Basis aus Getreiden und Hülsenfrüchten etc. vorzukochen. Diese können wir dann über die Woche zu immer wieder neuen köstlichen Varianten zusammenstellen, damit wir bestens versorgt und kulinarisch hochwertig durch die Woche kommen, ohne ewig in der Küche stehen zu müssen. Es dürfen gerne eigene Vorratsboxen mitgebracht werden, um im Anschluss all die leckeren Schleckerreste als Kostprobe mit nach Hause nehmen zu können. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Italienische Küche

Sie lieben die italienische Küche? Dann sind unsere ganz individuellen Kochabende mit typischen Gerichten zur Frühlings- und Sommerzeit sicher genau das Richtige! Wir kochen jeweils ein mehrgängiges Menü und können beim anschließenden Genießen auf Wunsch gerne einen italienischen Wein kosten. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage für den Kurs „Antiche ricette italiane“ und ca. 20,00 € für den Kurs „Ricette di pesce“.

Antiche ricette italiane - kulinarische Tradition aus Italien

251-52E230

Anneli Carola Conti

Stefania Conti

ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3, Küche

Mo, 17.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.02.25

Ricette di pesce - italienische Gerichte rund um den Fisch

251-52E240

Anneli Carola Conti

Stefania Conti

ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3, Küche

Mo, 17.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.03.25



Indische vegetarische Küche

Die indische Küche ist sehr vielfältig und lockt mit einer Vielzahl aromatischer und exotischer Gewürze. In diesem Seminar werden wir mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien genießen und verschiedene vegetarische Gerichte und Beilagen gemeinsam zubereiten. Jeder Kurs bietet neue Rezepte und eine Fülle an Geschmacksrichtungen. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe

251-52W420

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Do, 15.05.2025, 18:30-22:15 Uhr

24,50 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.05.25

Indisches Fingerfood

In Indien gibt es an jeder Straßenecke Stände, die kleine kulinarische Zwischenmahlzeiten anbieten. In unserem Kurs wollen wir in die vielfältige indische Streetfood-Küche eintauchen. Gemeinsam werden wir Pakoras, Samosas, Tikkas und Bhuturas sowie die dazu passenden Chutneys zubereiten. Ergänzt wird das Essen mit selbstgemachtem Chai Tee und Mango Lassis. Die indische Streetfood-Küche ist schnell und unkompliziert. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe

251-52W425

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Do, 12.06.2025, 18:30-22:15 Uhr

24,50 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.06.25

Indische vegane Küche

Vegane Küche verzichtet auf Lebensmittel tierischer Herkunft - auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte. Wie gut Speisen trotzdem schmecken können, lernen Sie hier. Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Ein Seminar für alle, die begonnen haben, sich vegan zu ernähren, den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe

251-52W430

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Di, 01.07.2025, 17:30-21:15 Uhr

24,50 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.06.25

Indische vegetarische Küche Rund um Paneer

Paneer kommt traditionell aus Indien, wird aus Kuhmilch hergestellt und gehört zu den gesündesten Käseprodukten. Wir stellen den Käse selber her und bereiten leckere vegetarische Gerichte zu, wie z. B. Paneer Palak, Paneer Mater Curry, Shahi Paneer oder Paneer Pakore. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe

251-52W445

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Do, 03.07.2025, 18:30-22:15 Uhr

24,50 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 26.06.25



Japanische vegetarische Sushi selbst rollen

Sushi ist eine japanische Köstlichkeit, die mittlerweile auch in den westlichen Ländern sehr populär geworden ist. Sushi selbst herzustellen ist gar nicht so schwer, wenn man weiß, worauf man achten muss und welche Zutaten man braucht. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene vegetarische Sushi-Variationen aus frischem und gekochtem Gemüse sowie Ei herzustellen. Dabei gibt es hilfreiche Tipps zur richtigen Schneide- sowie Rolltechnik. Zzgl. ca. 15,00 € Umlage für Lebensmittel und Sushi-Matte.

251-52W480

Xiangzhen Li

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 10.05.2025, 10:30-15:00 Uhr

24,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Grill- und Partybrote

Suchen Sie noch eine raffinierte Beilage für die nächste Party oder den Grillabend? Verzaubern Sie Ihre Gäste mit tollen selbstgebackenen Broten: vom klassischen Ciabattabrot bis hin zum würzigen Bärlauchbrot. Oder doch lieber was mit Käse? Die Varianten sind unendlich und dabei leicht selbst herzustellen. Zzgl. 13,00 € Lebensmittelumlage.

251-52E710

Cornelia Cordt-Nimbs, Bäckerin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 07.06.2025, 10:00-16:00 Uhr

35,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.05.25

Plunder - Snacks und Gebäck

Nach dem Hefeteig kommt der tourierte Hefeteig. Plunder, der König unter den Gebäcken! Doch keine Angst, es ist gar nicht so schwer, diesen zart-blättrigen Teig herzustellen. Aus diesem machen wir Schokocroissants und Puddingbretzel, aber auch als deftiger Party-Snack ist Plunderartig nicht wegzudenken, ob als Käsestangen, Schinken-Käse-Croissant oder Pizzatasche. Zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage.

251-52E720

Cornelia Cordt-Nimbs, Bäckerin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 15.03.2025, 10:00-17:00 Uhr

42,20 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Macarons - das bunte Trendgebäck

Macarons sind die farbenfrohen Doppelkekse aus Frankreich und weltweites Trendgebäck. Ein Baisergebäck aus Mandelmehl mit unterschiedlichsten Füllungen von herber Schokolade über eine spritzige Weinfüllung bis hin zum Früchtepüree. Von klassisch bis exotisch und pastellig bis knallig - toben Sie sich aus in der bunten Welt der Macarons. In jedem Kurs gibt es neue Rezepte und Kreationen, sodass er auch für Wiederholungstäter*innen geeignet ist. Zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage.

251-52E740

Cornelia Cordt-Nimbs, Bäckerin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 03.05.2025, 10:00-18:00 Uhr

44,40 € (10 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.04.25



Torten-Klassiker

Wie wäre es, wenn Sie demnächst Ihre Gäste mit einer traditionellen Torte verzaubern? In diesem Basiskurs werden wir gemeinsam Torten-Klassiker backen, füllen und dekorieren. Vom Frankfurter Kranz über die bayerische Prinzregententorte und die fast vergessene Linzer Torte bis hin zu der weltweit bekannten Schwarzwälder Kirschtorte. Wir gehen auf das Backen von Biskuitböden ein, stellen verschiedene Füllungen her, lernen unterschiedliche Spritzmuster kennen und weitere hilfreiche Tipps und Tricks. Zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage.

251-52E760

Cornelia Cordt-Nimbs, Bäckerin
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Küche
Sa, 01.03.2025, 10:00-17:00 Uhr
42,20 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.02.25

Cheesecakes

sommerlich, frisch & lecker

Sie möchten gerne Kuchen backen, der so gut schmeckt wie einst von der Großmutter, wissen aber nicht, wie es geht? Quark- oder Schmandkuchen, leicht und locker, mit und ohne Obst, Streuseln und Füllungen, hohe und flache Varianten ... Diese und viele weitere Käsekuchenspezialitäten lernen Sie kennen und backen, z. B. auch den Russischen Zupfkuchen. „Coole“ Cheesecakes runden das Thema ab. Des Weiteren erlernen Sie die Herstellung verschiedener Mürbeteige, die ein wichtiger Bestandteil von Käsekuchen sind. Zzgl. ca. 30,00 € Lebensmittelumlage.

251-52E770

Angelika Christophi, Pâtissière, Konditorin und Cakedesignerin
ESW, Berufliche Schulen, Südring 35, Küche, R. 605

Sa, 15.03.2025, 11:00-17:00 Uhr
33,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

Royal Icing

effektreiche Tortendekoration

Mit Royal Icing lassen sich feine Dekorationen spritzen, z. B. Fächer, Borten, Schmetterlinge oder Bordüren, die auf jeder Torte ein Highlight bilden. In diesem Spritzübungs- und Icingmalerei-Kurs lernen Sie verschiedene Techniken zur Verwendung von Royal Icing kennen. Royal Icing, im deutschen Sprachraum unter dem Begriff Eiweißspritzglasur (eine Creme aus Eiweiß und Puderzucker) bekannt, ist eine alte traditionsreiche Form des Dekorierens im Konditorbereich. Man kann damit eine Vielzahl sehr

schöner effektreicher Tortendekorationen herstellen. Sei es, um eine Torte mit handgeschriebenen Glückwünschen zu versehen, oder auch um wundervolle Kunstwerke zu kreieren. Der Kurs beinhaltet folgende Lektionen: Herstellen und Einfärben von Royal Icing sowie Tipps und Tricks im Umgang; Verwendung verschiedener Tüllen; Dressierübungen (Bulbs, Shells, S-Scrolls, C-Scrolls); kleine Motive, wie z. B. Herzen, Blätter, Ranken usw.; 3-2-1 Linework; Stenciling: Schablonen und Techniken; Brush Embroidery; effektvolle Icingmalerei; Eindecken mit Rollfondant und Dekorieren mit den erlernten Techniken. Zzgl. 30,00 € Lebensmittelumlage.

251-52E780

Angelika Christophi, Pâtissière, Konditorin und Cakedesignerin
ESW, Berufliche Schulen, Südring 35, Küche, R. 605

Sa, 21.06.2025, 11:00-17:00 Uhr
33,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

Pâtisserie

Süße Törtchen und Gläschen-Kreationen

Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke für den besonderen Anlass wie den Muttertag und für Feste mit Freund*innen und Verwandten. In diesem Kurs geht es um feinste Pâtisserie und stimmungsvolle Desserts - ein Genuss für das Auge und den Gaumen! Gemeinsam stellen wir kleine Meisterwerke mit edlen Zutaten her. Sie erlernen die Herstellung verschiedener Cremes, Mousses, Ganache, Compotes (z. B. de pommes), Pâtes sablées, Biskuits ... sowie Dekor-Techniken zum Verzieren und Anrichten. Am Ende nehmen Sie Ihre meisterlichen, köstlichen Kreationen mit nach Hause. Zzgl. ca. 30,00 € Lebensmittelumlage.

251-52E800

Angelika Christophi, Pâtissière, Konditorin und Cakedesignerin
ESW, Berufliche Schulen, Südring 35, Küche, R. 605

Sa, 10.05.2025, 11:00-18:00 Uhr
39,90 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.04.25



*Einen Backkurs
speziell für Kinder
finden Sie
im Programmbereich*

*Spezial/junge vhs
ab S. 71.*



Entspannen - Yoga

Bildungsurlaub: Fit in Beruf und Alltag durch Hatha Yoga und Meditation - auf Borkum oder im Kloster Bursfelde

siehe S. 21

Yoga und ayurvedische Sommerküche

Yoga bereichert unseren Alltag - es hilft uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, sodass hier alle mitmachen können. Wir üben etwa 60 Minuten, danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Nach einer kleinen Pause bereiten wir gemeinsam bunte Sommerteller zu und genießen die Vielfalt an Gewürzen und Geschmacksrichtungen der ayurvedischen Küche. Zzgl. ca. 14,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe, max. 8 Pers.

251-54W030

Arjan Pal Singh, Yogalehrer/Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
So, 29.06.2025, 10:00-16:00 Uhr
36,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.06.25

Yoga und ayurvedische Frühjahrsküche

Mit leichten Yoga-Asanas starten wir in den Tag. Dabei werden Sie präzise angeleitet, sodass alle unabhängig von Alter und Vorerfahrung mitmachen können. Wir üben etwa 60 Minuten, danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Nach einer kleinen Pause widmen wir uns den kulinarischen Genüssen. Die Juwelen der ayurvedischen Küche sind die Gewürze; ayurvedisches Kochen ist daher immer auch ein Fest für die Sinne. Wir kochen und genießen schmackhafte und leichte Gerichte, die perfekt zum Frühling passen.

Zzgl. ca. 14,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe, max. 8 Pers.

251-54W040

Arjan Pal Singh, Yogalehrer/Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
Sa, 22.03.2025, 10:00-16:00 Uhr
36,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Yoga - intensiv entspannt am Meißner

Jenseits aller Alltagsverpflichtungen können Sie hier von Freitagabend bis Sonntagmittag eine Auszeit mit Yoga nehmen: Kräfte sammeln, Gelassenheit vertiefen, Vertrauen stärken und in der Stille Ihre Lebendigkeit und Beweglichkeit spüren. Dafür wird Ihnen ein ausgewogenes Verhältnis von anregenden, stärkenden und entspannenden Yoga-Stunden mit Atemübungen und Meditationen angeboten. Eine Wanderung in die nahe Umgebung des mitten in der Natur liegenden Hauses ist bei entsprechendem Wetter möglich. Sie benötigen keine Yoga-Vorkenntnisse, da die Übungen individuell angepasst werden können und so jede*r mitüben kann. Es bleiben an jedem Tag auch freie Zeiten zur persönlichen Gestaltung. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 2 x Übernachtung/Verpflegung in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner.

251-54W050

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

Fr, 14.11.2025, 17:00 Uhr bis So,
16.11.2025, 13:00 Uhr

215,00 € (EZ), 200,00 € (DZ), Preis freibleibend (21 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

Yoga individuell

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Yoga-Programm, das speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist! Bei diesem etwa eineinhalbstündigen Termin stelle ich gemeinsam mit Ihnen eine individuelle Übungsreihe zusammen. Wir werden berücksichtigen, wie viel Zeit Sie zum Üben haben, morgens oder abends, zum Entspannen oder Anregen, zum Kräftigen oder zur Verbesserung der Konzentration etc.

251-54W060

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

Ihr Einzeltraining inkl. Terminvereinbarung buchen Sie bitte telefonisch unter 05542 9336-0.

60,00 € (2 UE)

Eltern-Kind-Yoga

In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, in einer eher „unkonventionellen“ Yoga-Stunde Ihre Energietankstelle aufzuladen. Durch fließende Bewegungen und Entspannungsübungen werden Sie Ihre Körpermitte und Ihr Körperbewusstsein stärken. Und das Beste ist, Sie können Ihr Baby oder Kleinkind mitbringen. Der Fokus liegt hier bei Ihnen, während Ihr kleiner Schatz nebenbei spielen oder sich ausruhen kann.

Kleine Gruppe

251-54W080

Yasemin Keller, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 14:15-15:15 Uhr

Beginn: Fr, 07.03.2025

35,70 € (5.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit, die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yoga-Praxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern. So lenken wir unsere Aufmerksamkeit allmählich vom Alltag auf uns selbst und finden wieder zu innerer Ausgeglichenheit und den Quellen unserer Kraft.

Grundkurs, kleine Gruppe

251-54E120

Yvonne Rommelfanger, Yogalehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 9:30-10:30 Uhr

Beginn: Mi, 05.03.2025

41,80 € (11 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 26.02.25

Abendkurs

251-54W140

Yasemin Keller, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 18:30-19:45 Uhr

Beginn: Mo, 03.03.2025

58,65 € (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

Mittelstufe

251-54W200

Jessica Diederich, Yogalehrerin

GROA, Valentin-Traudt-Schule, Gebäude B

Di, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

79,20 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Mittelstufe

251-54W205

Jessica Diederich, Yogalehrerin

HELL, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Kondi-Raum

Do, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

70,80 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25



Aufbaukurs, kleine Gruppe

251-54E240

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

SON, Yogaraum bei Legleitner, Brückenland 4

Do, 9:45-11:00 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

106,50 € inkl. Raumnutzung (20 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Aufbaukurs, kleine Gruppe

251-54E250

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

SON, Yogaraum bei Legleitner, Brückenland 4

Do, 17:45-19:00 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

106,50 € inkl. Raumnutzung (20 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Yoga und Meditation, Fortgeschrittene

251-54E320

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Di, 18:00-19:15 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

60,00 € (20 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Yoga und Meditation, Fortgeschrittene

251-54E330

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Di, 19:30-20:45 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

60,00 € (20 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

**Bildungsurlaube
zum Themenbereich
Yoga und Meditation
finden Sie auf S. 21.**

Yoga für den Rücken

Stabilisation, Haltungsschulung und harmonische Kraftentwicklung - das sind die Ziele unseres ganzheitlichen Wirbelsäulen-Programms. Rückenschmerzen werden nicht selten durch Muskelverspannungen und Stressfaktoren ausgelöst. Mit speziellen sanften Yoga- und Entspannungsübungen gelingt es oft, wirkungsvoll und schnell eine Besserung zu erreichen. Im Mittelpunkt steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energieentfaltung aus der Körperachse.

251-54E510

Ursula Schmidt, Yogalehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

72,00 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25



Integrative Hatha - Yoga Ausbildung in der Tradition von Krishnamacharya in KASSEL

Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer*in

1½ - 2-jährige Ausbildung

Berufsbegleitend 10 Wochenenden

Beginn: 23. Mai 2025

Infoabend: 16. Nov. 2024 um 18 Uhr

Integrativ:

In diese Ausbildung werden Elemente neuer Methoden (*Erkenntnisse aus der Aufstellungsarbeit und der körperorientierten Traumatherapie Somatic Experiencing*) einfließen, um den Prozess deiner Selbsterkenntnis und -annahme und das Verstehen von Yoga zu vertiefen.

Herzlichst *Regina Wallmann*

Alle Infos & Termine

Regina Wallmann

Schule für YOGA & MEDITATION
Karthäuser Str. 5A | 34117 Kassel

☎ 0163 163 8457

✉ kontakt@regina-wallmann.de

🌐 www.regina-wallmann.de

📱 @regina_wallmann

Yoga auf dem Stuhl

Nicht nur für ältere Menschen, sondern für alle, die nicht - oder nicht mehr - auf der Matte üben können, ist Yoga am und auf dem Stuhl eine gute Möglichkeit, in den Genuss der vielfältigen Vorzüge von Yoga zu kommen. Ganz entspannt können so alle Körpergelenke von den Zehen über Hüfte und Wirbelsäule bis zum Nacken, zu den Schultern und Fingern bewegt werden, um Versteifungen entgegenzuwirken. Atemübungen und eine geführte Tiefenentspannung helfen, nicht nur körperliche, sondern auch innere Anspannung zu lösen und ganz zur Ruhe zu kommen.

Kleine Gruppe

251-54E530

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Di, 10:00-11:00 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

60,80 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Yoga in der zweiten Lebenshälfte

Dieser Kurs konzentriert sich darauf, Flexibilität, Kraft und Balance zu verbessern, während gleichzeitig auf die individuellen körperlichen Fähigkeiten und Einschränkungen Rücksicht genommen wird. Durch sanfte Bewegungen, unterstützende Hilfsmittel und modifizierte Asanas (Körperhaltungen) werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, ihre Mobilität zu erhalten und ihr Wohlbefinden zu steigern. Yoga in der zweiten Lebenshälfte ist eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper und Geist stärkt und das Gefühl von Vitalität und Lebensfreude fördert.

60+

251-54E560

Jennifer Pritzkow, Yogalehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Di, 11:15-12:00 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

36,00 € (12 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Sanftes Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sanftes Yoga ist eine wohltuende Erfahrung für Körper und Geist und kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die einen ruhigeren Yoga-Stil bevorzugen und gerne sanfter üben möchten. Dehnung und Entspannung stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Diese Art von Yoga ist auch für



Anfänger*innen, ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet, da sie eine sanfte Möglichkeit bietet, Flexibilität, Kraft und Entspannung zu verbessern.

251-54E580

Jennifer Pritzkow, Yogalehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Di, 16:45-17:45 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

48,00 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Yoga sanft

Dies ist ein besonders sanfter Kurs, in dem auch Menschen mit Rückenproblemen oder anderen Beschwerden des Bewegungsapparates ihren Platz finden. Es werden ausreichend Variationen angeboten, sodass jede*r so üben kann, wie es für ihn oder sie gut ist. Dehnung und Entspannung stehen im Vordergrund. „Yoga sanft“ ist außerdem geeignet als Anfänger*innenkurs und für alle, die gern sanfter üben möchten.

251-54E585

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 17:30-18:45 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

60,00 € (20 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Yin- und Yang-Yoga

Sowohl beim Yin- als auch beim Yang-Yoga wird Energie im Körper bewegt, um die körperliche und seelische Gesundheit zu fördern. Yin-Yoga legt den Fokus auf die innere Ruhe, das Loslassen und die Schwerkraft: intensives Dehnen des Fasziengewebes durch lang gehaltene Yin-Positionen bei bewusster Atmung. Yang-Yoga legt den Fokus auf die Kräftigung der Muskulatur durch aktive, kurz gehaltene Yang-Positionen. Für Gesundheit und Wohlbefinden braucht es eine Balance von Yin und Yang, passiv und aktiv, beruhigend und stimulierend.

251-54E650

Andrea Mosebach, Yogalehrerin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2

Mo, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

94,40 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

251-54E640

Andrea Mosebach, Yogalehrerin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2

Di, 16:45-18:15 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

94,40 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Ashtanga inspired Yoga Erste Serie

Ashtanga ist ein dynamischer Yoga-Stil, entwickelt von Sri Pattabhi Jois aus Mysore/Indien. Wir üben gemeinsam in entspannter und konzentrierter Atmosphäre die erste Serie: Sonnengröße zum Aufwärmen, eine Reihe stehende Positionen zur Stabilisierung und Erdung, sitzende Positionen zur Steigerung von Flexibilität und Kraft, Rückbeugen, um die Wirbelsäule elastisch zu machen und Umkehrhaltungen, um die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen. Zum Schluss folgt Shavasana, „die yogische Tiefenentspannung“. Ziel des Kurses ist, das Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen und sich an der zunehmenden Beweglichkeit und am Üben in der Gruppe zu erfreuen. Namasté und herzlich willkommen!

251-54W670

Claudia Irion, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 18.03.2025

51,20 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.03.25

Lunnica: Frauen-Yoga traditionelle Übungen für Frauen



Lunnica (auch als slawische Frauengymnastik bekannt) ist ein sanftes Ganzkörpertraining speziell für Frauen. Es zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Es ist eine Alternative zu dy-

namischem Yoga und Pilates, obwohl auch sie effektiv ergänzen können. Erlernt werden 27 verschiedene Körperübungen, von denen 9 im Stehen, 9 im Knien und 9 am Boden auf der Matte erfolgen. Die speziell für Frauen entwickelten Übungen zielen darauf, die Muskulatur sanft zu stärken, Bänder zu straffen, die Dehnbarkeit des Körpers zu erhalten und die Haltung und Balance zu verbessern. Zudem können sie dabei unterstützen, Stress und Verspannungen abzubauen. Lunnica ist für Frauen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet.

Zum Kennenlernen, kleine Gruppe, für Frauen

251-54E720

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin

für slawische Gymnastik

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Do, 20.02.2025, 16:30-18:00 Uhr

9,60 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25

Kurs, kleine Gruppe, für Frauen

251-54E730

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin

für slawische Gymnastik

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Do, 16:30-18:00 Uhr

Beginn: Do, 06.03.2025

76,80 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 27.02.25

Zum Kennenlernen, kleine Gruppe, für Frauen

251-54W740

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin

für slawische Gymnastik

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 24.02.2025, 17:30-19:30 Uhr

9,60 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.01.25

Kurs, kleine Gruppe, für Frauen

251-54W750

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin

für slawische Gymnastik

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Mo, 03.03.2025

76,80 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

Lachyoga

Lachen, egal ob absichtlich oder spontan, hat - wissenschaftlich bewiesen - äußerst positive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Ein Sprichwort sagt: „Lachen ist die beste Medizin.“ An



diesem Nachmittag lernen Sie Lachyoga mit vielen praktischen Übungen und ganz viel Spaß kennen. Durch angeleitete Lachyogaübungen, die sich mit Atem- und Dehnübungen abwechseln, soll das „grundlose“ Lachen angeregt und praktiziert werden. Dieser Workshop, welcher auch eine Pause beinhaltet, wird mit einer Lachentspannung abgeschlossen.

Workshop

251-54W910

Jutta Barthel, Lachyogaleiterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 22.02.2025, 14:00-16:00 Uhr

14,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.02.25

Entspannen - PMR, Meditation, Qi Gong, Tai Chi

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine bekannte und bewährte Methode zur Entspannung. Ziel ist es, sich durch gezielte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, in oder nach stressreichen Situationen, entspannen zu können. In diesem Einführungskurs werden wir grundlegende An- und Entspannungsübungen praktizieren und diese mit dem Atem verbinden. Für den Kurs werden keine Vorerfahrungen benötigt.

251-56W050

Vanessa End, Trainerin für Progressive

Muskelentspannung

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Di, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Di, 27.05.2025

30,00 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.05.25

Seidenfaden-Qi Gong

Seidenfaden-Qi Gong ist die Basisübung für alle Qi Gong-Formen. Es orientiert sich an den Webern der Seidenfäden, die diese sanft und gleichmäßig und ohne Unterbrechung ziehen, sonst reißt der Faden ab. So soll der/die Übende in fließender Bewegung bleiben, sodass die Energie frei fließen kann. Diese sich stetig wiederholenden, fließenden Bewegungen lassen die Wirbelsäule beweglicher und den Körper geschmeidiger werden. Vorkenntnisse in Qi Gong wären wünschenswert.

251-56E440

Birgit Maske, Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Do, 18:15-19:15 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

20,90 € (5.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Tiefenentspannungs-Kurs mit Elementen des Tai Chi-Qi Gong und tibetischen Entspannungsmethoden

Angelika Zinger leitet Sie durch langsame und fließende Qi Gong-Bewegungen, die dem ruhigen Atem-Rhythmus folgen. Dabei wird eine rückenfreundliche, stehende Haltung eingenommen. Wer müde ist, kann sich dabei setzen. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen, die sich körperlich erschöpft fühlen. Nach der Bewegungseinheit folgt eine Tiefenentspannungsmethode im Liegen oder Sitzen, die die Kursleitung von ihrem tibetischen Massage-Lehrer gelernt hat und seit 15 Jahren praktiziert. Dabei werden Sie durch eine einfache Bewegungsabfolge mit anschließender Wahrnehmungsreise durch den Körper geleitet. In der folgenden längeren Ruhezeit werden Sie von sanfter Klangschalenmusik und Stille begleitet. Es entsteht ein Raum für inneren Frieden, in dem Sie sich tief entspannen und wieder zu Kräften kommen können.

Kleine Gruppe

251-56W600

Angelika Zinger, Dipl.-Sozialpädagogin mit psychotherapeutischer Weiterbildung in Gestalttherapie, Tibetische Massage

Praktikerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Di, 10:00-11:30 Uhr

Beginn: Di, 04.03.2025

30,00 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 25.02.25

Tai Chi für Anfänger*innen

Tai Chi, die chinesische Kunst des Schattenboxens, wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers helfen dabei, die eigene körperliche und seelische Balance zu finden. Die Übungen sind eine ideale Rücken-, Atem- und Haltungsschulung, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Sie bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesem Anfänger*innenkurs werden Sie die Yang-Stil-24er-Form Schritt für Schritt erlernen.

251-56W510

Xiangzhen Li, Sportlehrerin

GROA, Bilsteinschule, Kl. Turnhalle

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 28.04.2025

49,80 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.04.25

Tai Chi

Die 24 Figuren der Peking-Form

Die 24 Bewegungsfolgen der Peking-Form sind vermutlich das weltweit am häufigsten praktizierte Tai Chi. Langsame, fließende Bewegungen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: „Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser“. Die Übungen sind eine ideale Rücken-, Atem- und Haltungsschulung, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Sie bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.

251-56E520

Dirk Koch

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)

Mo, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Mo, 10.02.2025

90,00 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

Entspannen - Sonstiges

Zeit der Stille

Die Passionszeit bietet - auch ohne religiösen Bezug - eine gute Gelegenheit, aus dem Alltag heraus und in die Stille einzutreten. Stille im Sinne von geräuscharmer Umgebung mit Phasen des Schweigens und der Meditation wirkt beruhigend und zugleich inspirierend. Mit Entspannungs- und Atemübungen, sanft schwingenden Körperbewegungen und stimulierenden Klängen finden wir zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Impulstexte zum Thema Stille führen zu Momenten der Besinnung und Achtsamkeit. Indem wir bei uns selbst einkehren, schärfen wir unsere Sinne und unser Bewusstsein und gehen gestärkt in unseren Lebensalltag zurück.

251-58E100

Dr. Marion Feld

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Do, 17.04.2025, 18:00-19:30 Uhr

Fr, 18.04.2025, 10:00-17:00 Uhr

38,00 € (10 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.04.25



Zeit für mich!

Ein Nachmittag zum Entspannen

Ausruhen und Entspannen lautet das Motto an diesem Nachmittag. Gemeinsam werden wir in einen wohltuenden Raum der Entspannung eintauchen. Geführte Körperreisen, angeleitete Entspannung mit Musik als Ausklang, meditative Stille, den Körper spüren, sich selber spüren. Wir wollen die Seele baumeln lassen.

251-58W120

Martina Seelig, Körpertherapeutin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
Fr, 21.02.2025, 16:00-19:00 Uhr
15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.02.25

Alpakas - Wellness für die Seele

Lernen Sie unsere flauschigen Alpakas mit den großen Kulleraugen bei einer Wanderung durch die Gemarke Wendershausen kennen. Kauen, schauen und sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Einem Alpaka kommt es niemals in den Sinn, irgendwelche Etappenziele zu erreichen, geschweige denn Rekorde brechen zu wollen. Diese sympathische Take-it-easy-Einstellung überträgt sich beim Laufen zunehmend auf seine Begleiter*innen. Irgendwann wird die Leine schwerelos, die Füße lösen sich von der Schwerkraft und der Spaziergang verwandelt sich in Meditation. Selbst Gehfaule können hier mithalten. Mit herrlichem Panoramablick auf Burgen und das Werratal ist dies ein schönes Erlebnis für Alt und Jung. Im Anschluss an die Wanderung kann ein selbst mitgebrachtes Picknick auf der Alpakaweide genossen werden.

251-58W200

Nicole Ludolf
Treffpunkt Vor der Lehmkuhle 7, Wendershausen
Sa, 17.05.2025, 14:00-16:00 Uhr
35,00 € pro Alpakaführer*in, 20,00 € pro Begleitperson (2.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.05.25

251-58W210

Nicole Ludolf
Treffpunkt Vor der Lehmkuhle 7, Wendershausen
Sa, 14.06.2025, 14:00-16:00 Uhr
35,00 € pro Alpakaführer*in, 20,00 € pro Begleitperson (2.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

Feierabendrunde: Achtsamkeit & Entschleunigung in der Natur

Zum Feierabend nochmal durchatmen: Als absolute Qualitätszeit für sich selbst verbringen wir rund 1,5 Stunden in Feld und Wald. Wir legen eine Wegstrecke von 3-4 km zurück und halten unterwegs für Bewegungs-, Atem- oder Achtsamkeitsübungen, die unser Wohlbefinden steigern, Anspannung und Stress reduzieren, unsere Konzentrationsfähigkeit stärken ebenso wie unser körperliches und unser seelisches Immunsystem. Wir erfahren auf diese Weise die Kraft der Natur und bringen Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

251-58W300

Juliane Osmers-Palm, Trainerin für Natur-Resilienz & Stressmanagement
WIZ, Ermschwerd
Do, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Do, 05.06.2025
22,50 € (6 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.05.25

Naturbaden

Den Alltag und Stress mal vergessen! Einfach mal wertungsfrei sein! Wir können uns durch Achtsamkeit in der Natur viel Gutes tun. In Verbindung mit der regenerierenden Kraft der Natur in anspruchsvoller und höchst qualitativer Umgebung werden wir unser Naturbad stattfinden lassen. Durch die Achtsamkeitslehre wird es uns leicht fallen, all unsere Sinne zu spüren und in eine gute, intensive Wahrnehmung zu kommen. Der Geist und alle Sinne, die der Mensch besitzt, sollen in der Natur aktiviert und gespürt werden. Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein. Das Wetter ist, wie es ist. Nur Blitz und Sturm halten uns auf!

251-58E340

Katja Müller, Kursleiterin für Waldbaden/ Shinrin Yoku
Treffpunkt: Mßn.-Abterode, Parkplatz an der Kirchenruine
Sa, 10.05.2025, 9:30-12:00 Uhr
13,30 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

251-58E350

Katja Müller, Kursleiterin für Waldbaden/ Shinrin Yoku
Treffpunkt: Mßn.-Abterode, Parkplatz an der Kirchenruine
Sa, 14.06.2025, 9:30-12:00 Uhr
13,30 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

Klangschalen-Experimente

Sie wollten schon längst einmal die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen ausprobieren? Oder Sie haben

bereits Erfahrungen mit den klingenden „goldenen“ Schalen und würden gerne Ihre Kenntnisse vertiefen und mit anderen teilen? Vielleicht besitzen Sie sogar selbst eine Schale und möchten diese in Gemeinschaft zum Klingen bringen? Wir experimentieren mit entspannenden, vitalisierenden und überraschenden Klangübungen und erfahren nebenher manches Interessante über die Herkunft und die Verwendung der Klangschalen.

251-58E410

Dr. Marion Feld
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)
Sa, 22.03.2025, 15:00-18:00 Uhr
15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Ayurveda Entspannung - Meditation - Düfte

Düfte sind himmlisch und wirken im Körper direkt auf unser limbisches System. Das heißt, über einen Duft denkt man nicht nach („Mag ich ihn oder mag ich ihn nicht?“), denn er erzeugt sofort ein Gefühl. In diesem Kurs werden Düfte vorgestellt, die bestimmte Impulse im Körper setzen und in der ayurvedischen Aromatherapie dabei helfen können, fröhlicher und ausgeglichener zu sein, Beschwerden zu lindern und bei emotional anstrengenden Situationen zu unterstützen. Durch die gezielte Auswahl von Düften und deren Anwendung im Alltag ermöglichen wir uns, mit wenig Aufwand viel zu erreichen. Zum Entspannen machen wir eine gemeinsame Duftmeditation. Wir genießen die Ruhe und lassen uns während einer geführten Meditation mit verschiedenen Düften verwöhnen und gehen gemeinsam auf eine innere Duftreise.

Kleine Gruppe

251-58E400

Simone Schneidmüller
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Mi, 26.03.2025, 17:00-19:30 Uhr
17,50 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.03.25

**Angebote zu ayurvedischer Küche
finden Sie auf S. ??**

Reiki zum Kennenlernen

Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, was Reiki eigentlich ist, sind Sie in diesem Wohlfühlseminar richtig. Ne-



ben einer Einführung in den Entstehungs- und Entwicklungsweg von Reiki lernen Sie die heilende Wirkung der Hände kennen. Reiki bietet eine sanfte Möglichkeit, auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu unterstützen. Verbunden mit einer wohlthuenden Traumreise erfahren Sie die ausgleichende und entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Kleine Gruppe

251-58E510

Bärbel Hering

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Sa, 15.03.2025, 10:00-13:00 Uhr

18,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Sie bietet einen körperbezogenen Lernprozess, der es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden und zu bleiben. Mit achtsam ausgeführten Bewegungslektionen wird die Art und Weise erforscht, wie wir uns bewegen. Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, die zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen,

können erkannt und verändert werden. Geeignet für alle, die neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen, unabhängig von Alter, Beruf oder Vorerfahrung.

251-58W600

Inge Hielscher, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 18:00-19:15 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

62,90 € (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Körperwahrnehmung und Stressregulation

Wieder mehr als ein Gehirn auf zwei Beinen sein? Unser derzeitiger Lebensstil führt oft dazu, dass wir unseren Körper gar nicht mehr so gut spüren können. Wir arbeiten und sind viel mit und „im Kopf“ - planen, organisieren, analysieren, sich Sorgen machen - und finden kaum mehr Zugang zu einer tieferen Körperintelligenz. In diesem Kurs werden wir einfach zu erlernende und vielfältige Übungen machen, die die ganzheitliche Wahrnehmung von unseren eigenen Körpern fördert. Zudem werden wir erfahren, wie wir uns selbst in Stresssituationen, in denen negative Emotionen und Gefühle oft die Kontrolle über uns ergreifen, regulieren und entspannen können. Dabei fließt die Erfahrung der Kursleiterin aus verschiedenen somatischen Kör-

perpraktiken und kreativem Ausdruck mittels Bewegung/Tanz mit ein. Der Kurs ist für alle geeignet, die Lust auf Selbstfürsorge haben und sanfte Wahrnehmungsschulung oder einfach eine angenehm bewegte Auszeit vom Alltag erleben wollen.

251-58W630

Mira Klepfer, Gesundheitspädagogin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mi, 18:00-19:15 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

37,50 € (10 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Body Control Die Kraft kommt von innen

Fließende Bewegungsabläufe aus Pilates und Bauch-Beine-Po sowie Atem- und Entspannungsübungen stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig die Wirbelsäulengelenke. Die Dehnung und Kräftigung aller zentraler Muskelpartien kann Verspannungen lösen, die Haltung verbessern und so häufigen Rückenschmerzen vorbeugen.

251-58W660

Marion Weiler, Übungsleiterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Do, 19:30-20:15 Uhr

Beginn: Do, 12.02.2026

19,00 € (5 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Wissen durch Teilen multiplizieren



Werden Sie Kursleiter*in
vhs-werra-meissner.de
vhs-kurse-leiten.de



Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

BSA	Bad Sooden-Allendorf	M&N	Meißner
BKTL	Berkatal	NEB	Neu-Eichenberg
ESW	Eschwege	RGG	Ringgau
GROA	Großalmerode	SON	Sontra
HERL	Herleshausen	WDK	Waldkappel
HELI	Hess. Lichtenau	WFD	Wanfried
HMÜ	Hann. Münden	WHTL	Wehretal
MHD	Meinhard	W&B	Weißborn
		WIZ	Wilzenhausen

Fitness und Funktionsgymnastik

Gesundheitssport Sanftes Ganzkörpertraining für Senior*innen

In dieser ganzheitlich ausgerichteten Bewegungsstunde werden Übungsformen angeboten, die den ganzen Körper auf vielfältige Weise trainieren und sensibilisieren, ohne ihn dabei zu überfordern. Elemente aus funktionellem Training der Alltagsmuskulatur werden sinnvoll mit Übungen aus den fernöstlichen Bewegungsmethoden (Yoga, Qi Gong), einem sanften Faszientraining und Übungen, die das Gleichgewicht schulen (Sturzprophylaxe), kombiniert. Ziel dieser besonderen Einheiten ist es, Alterungsprozessen vorzubeugen und sich trotz Einschränkungen aktiv zu fühlen.

60+

251-60E200

Ursula Frinken, Übungsleiterin
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle
Mi, 16:00-17:00 Uhr
Beginn: Mi, 12.02.2025
44,00 € (13.5 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Fit ab 50

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit flotter Musik kräftigen wir mit diversen Kleingeräten unsere gesamte Muskulatur. Außerdem werden koordinierte Übungen, Circuittraining und Stretching (Dehnübungen) nicht zu kurz kommen. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus. Ab ca. 50 Jahren.

50+

251-60E205

Ursula Frinken, Übungsleiterin
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle
Mi, 17:30-18:30 Uhr
Beginn: Mi, 12.02.2025
52,80 € (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Wirbelsäulengymnastik

Ziel der folgenden Kurse ist es, die Wirbelsäule wieder beweglicher zu machen, den Rücken zu kräftigen und auch etwas für die Fitness zu tun.

251-60E420

Sabine Schüller, Physiotherapeutin,
Rückenschullehrerin der KddR
WFD, Bürgerhaus Heldra, Im Weinberg 2
Mo, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Mo, 10.02.2025
54,20 € inkl. 12,00 € Raumnutzung (13.5 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.02.25

251-60E430

Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin
ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle,
Dünzebacher Str. 2a
Di, 9:15-10:15 Uhr
Beginn: Di, 11.02.2025
64,90 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

251-60E440

Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin
ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle,
Dünzebacher Str. 2a
Di, 10:30-11:30 Uhr
Beginn: Di, 11.02.2025
64,90 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

251-60E450

Sabine Schüller, Physiotherapeutin,
Rückenschullehrerin der KddR
WFD, Anne-Frank-Schule, Schulstr. 1-3,
Turnhalle
Di, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Di, 11.02.2025
42,30 € (13.5 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

251-60E460

Sabine Schüller, Physiotherapeutin,
Rückenschullehrerin der KddR
WFD, Anne-Frank-Schule, Schulstr. 1-3,
Turnhalle
Di, 19:30-20:30 Uhr
Beginn: Di, 11.02.2025
42,30 € (13.5 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

251-60E410

Jenny Schiller, Physiotherapeutin
WDK, Karlheinz-Böhm-Schule,
Im Teichgarten 6
Do, 19:30-20:30 Uhr
Beginn: Do, 20.02.2025
56,00 € zzgl. 10,00 € Raumkosten (17.5 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25

251-60E500

Michaela Lieske, Physiotherapeutin
W&B, Halle, In der Aue
Mo, 18:30-19:45 Uhr
Beginn: Mo, 03.03.2025
56,00 € inkl. 5,00 € Raumnutzung (15 UE/9 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

Rückenfitness und mehr!

Rückenbeschwerden - wer kennt sie nicht? In diesem Kurs steht die Gesunderhaltung unserer Wirbelsäule im Vordergrund. Nach einem leichten Aufwärmprogramm mit Musik werden wir unsere Rückenmuskulatur mit gezielter Gymnastik kräftigen und dehnen sowie mobilisieren und stabilisieren, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Tipps und Übungen für individuelle Körperhaltung und ein rückengerechtes Alltagsverhal-



Volkshochschule
Werra-Meißner



ten nehmen Sie außerdem mit nach Hause. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Vormittagskurs

251-60W640

Doris Poll, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 9:30-10:30 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

62,40 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Vormittagskurs

251-60W645

Doris Poll, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 10:45-11:45 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

62,40 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

Fitness - BBP, Powergym

Power-Smovey®

Fitness und Reha

Das handliche Fitnessgerät Smovey® ist ein Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät. In den Smoveys®, zwei Kunststoff-Spiralringen mit jeweils vier Stahlkugeln im Innern, steckt viel Schwung. Sie bieten daher vielseitige Trainingsmöglichkeiten. Die Vibrationen der Stahlkugeln wirken bis in die Tiefenmuskulatur. So werden beim Schwingen der Arme mit den zwei Smovey®-Ringern in den Händen nahezu 100% der Muskulatur aktiviert. Diese wird gestärkt und Verspannungen werden gelöst. Schwingen Sie sich fit! Smoveys® können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden (Leihgebühr: 20,00 €).

251-62E040

Ursula Frinken, Übungsleiterin

WFD, Schulungsraum Fa. Werkmeister

Mo, 18:30-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 03.02.2025

52,80 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 27.01.25

Fit-Mix

Dieses Ganzkörpertraining verbindet Übungen aus den Bereichen Aerobic, Bauch-Beine-Po, Drums Alive®, Pilates, Stretching und Rückenfitness. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm trainieren wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Abend endet mit einem Dehnungs- bzw. Entspannungsteil. So steigt das Wohlbefinden und Sie finden einen Ausgleich zu Beruf und Alltag. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

251-62W100

Marion Weiler, Übungsleiterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Do, 18:30-19:15 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

251-62W105

Marion Weiler, Übungsleiterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Do, 19:30-20:15 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Bauch, Beine, Po and more

Nach einem abwechslungsreichen Warm-up mit Power zu flotter Musik werden durch gezielte Übungen Bauch, Oberschenkel und Po trainiert, die Muskeln gestärkt und das Bindegewebe gestrafft. Zusätzlich widmen wir uns in jeder Stunde einem anderen „more“, wie z. B. Taille, Brust, Armen oder Rücken. Ein sanftes Stretching rundet dieses Workout ab.

251-62W120

Kerstin Krombholz, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 18:45-19:30 Uhr

Beginn: Di, 06.05.2025

41,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.04.25

Functional Training

Fitness-Power für Männer und Frauen

Funktional ausgerichtetes Ganzkörperworkout mit bewährten und effektiven Elementen aus verschiedenen Gymnastikbereichen (Core, Faszientraining, Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, HILIT, Cardio, Aerobic). Die Kurse zeichnen sich durch eine große Trainingsvielfalt und eine gute Haltungs-, Kontroll- und Bewegungsschulung aus, um Fehlhaltungen zu vermeiden und um die Körperwahrnehmung zu verbessern. Cool down, Atemachtsamkeit, Entspannungs- und Regenerationsphasen werden in die Stunden eingebunden. Viele Krankenkassen fördern mit individuellen Bonusprogrammen die (regelmäßige!) Teilnahme der Kurse. Bei einer verpassten Trainingsstunde besteht zudem die Möglichkeit, diese in den anderen Kursen von Frau Wiechern nachzuholen.

Ziel des Kurses ist eine ganzheitliche und breit aufgelegte Fitness: Die

Übungen variieren permanent und werden mit hoher Intensität durchgeführt, um alle Muskelgruppen abwechselnd zu trainieren. Auf den individuellen Trainingsstand zugeschnitten, bleibt das Workout für alle fordernd. Folgende Komponenten werden gezielt trainiert: Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Schnelligkeit, High Intensity Low Impact Training (HILIT).

251-62E210

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin

ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle

Mo, 19:00-20:00 Uhr

Beginn: Mo, 17.02.2025

54,50 € (18.5 UE/14 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.02.25

Functional Training Physio Shape - Rücken fit

Intensives, gelenkschonendes Ganzkörperworkout, das auf speziell aufeinander abgestimmten fließenden Bewegungsabläufen und funktionellen Übungen basiert: Rücken, Bauchmuskeln und Beckenboden werden so trainiert. Physioshape beinhaltet effektive Übungen aus den Bereichen Full-Bodystretch, Faszientraining, Mobility, Muskelaufbautraining und stabilisierende Kraftübungen, Wirbelsäulengymnastik und Cardio-training.

251-62E220

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin

ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle

Di, 19:30-20:15 Uhr

Beginn: Di, 18.02.2025

54,50 € (18.5 UE/14 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.02.25

Functional Training Mixed Gym, Core Training

Ein umfassendes und spannendes Kraft- und Beweglichkeitstraining. Ein Mix aus Kraftausdauer, Mobility, Stretching, Balance, New Calanetics und Core-Training (isometrische Halteübungen zur Stärkung der Körpermitte), Bauchkiller (Bauch, Beine, Po) und mehr.

251-62E230

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin

ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle

Do, 19:00-20:00 Uhr

Beginn: Do, 20.02.2025

54,50 € (18.5 UE/14 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25



Dancefitness

Lieben Sie Musik und möchten gleichzeitig fit werden, dann ist Dancefitness genau das Richtige für Sie. Dancefitness kombiniert einfache Tanzschritte mit Fitnessübungen, meistens aus lateinamerikanischer Musik, verbrennt gleichzeitig Kalorien und macht einfach gute Laune.

251-62E305

Nadine Martin, Übungsleiterin

ESW, Gymnastikraum Boyneburger Str. 8,

Do, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: Do, 06.02.2025

60,00 € (20 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.01.25

Fortgeschrittene

251-62E306

Nadine Martin, Übungsleiterin

ESW, Gymnastikraum Boyneburger Str. 8,

Do, 18:15-19:15 Uhr

Beginn: Do, 06.02.2025

60,00 € (20 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.01.25

The Power Mix

Getreu dem Motto: „Fix und fertig, aber glücklich“ kann man sich hier zu motivierender Musik so richtig auspowern. Nach einem kurzen Warm-up, das den ganzen Körper mobilisiert und vorbereitet, startet das schweißtreibende Ganzkörpertraining in den Bereichen Ausdauer und Muskelaufbau. Dieses Training vereint Elemente aus Boxsport, Aerobic und dem Kräftigungsbereich der klassischen Gymnastik. Es aktiviert den Stoffwechsel, stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, trainiert Koordination und Beweglichkeit - ideal zum Stressabbau!

251-62W345

Kerstin Kromholz, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 18:00-18:45 Uhr

Beginn: Di, 06.05.2025

41,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.04.25

Zumba®

Zumba® ist ein inspiriertes Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Durch die Tanz-Choreographien kombiniert mit verschiedenen Aerobic-Elementen entsteht ein wunderbares Ganzkörperworkout. Es wird ein Gefühl von Party und guter Laune vermittelt und ganz nebenbei handelt es sich um ein kalorienverbrennendes Intervalltraining. Zumba® ist leicht zu erlernen, bringt eine Menge Spaß und ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet!

251-62W610

Kerstin Müller, Official Zumba® Instructor

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 17:15-18:00 Uhr

Beginn: Di, 18.02.2025

28,80 € (9 UE/9 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.02.25

Sportliche Spezialangebote

Jonglieren lernen in zwei Stunden

Jonglieren macht Spaß und ist leichter zu erlernen, als Sie glauben. Nach 32 einfachen Übungen halten Sie drei Bälle in der Luft - Erfolgserlebnis garantiert! Jeder Jonglierexperte, egal wie begabt, hat mit drei Bällen begonnen. Wer gelernt hat, seine Schnürsenkel zu binden oder Rad zu fahren, kann auch Jonglieren lernen. Positiver Nebeneffekt: Jonglieren steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Probieren Sie es aus! Dieses Angebot richtet sich in erster Linie an Erwachsene, Minderjährige können nur in Begleitung eines/einer Erziehungsberechtigten teilnehmen.

12 - 99 Jahre

251-66E100

Niklas König, Jongleur

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)

So, 23.03.2025, 15:00-17:15 Uhr

12,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Schnupperkurs Segelfliegen

Möchten Sie erleben, wie es ist, ohne Motor zu fliegen und das Werratal aus der Vogelperspektive zu sehen? Möchten Sie wissen, welche natürlichen Kräfte ein Flugzeug in der Luft halten? Teilnehmern können alle, die mindestens 14 Jahre alt sind und keine gravierenden Gesundheitsprobleme haben. Der Schnupperkurs umfasst sechs thematische Einheiten: Meteorologie (Thermik, Wolken und Wolkenarten), Navigation (GPS-Systeme, Luftfahrerkarten, Lufträume), Technik (Aerodynamik, Flugzeugkunde, Instrumentenkunde), Luftrecht (Segelflug-Betriebsordnung) und Verhalten in Notsituationen (Außenlandungen, gesundheitliche Aspekte).

Bestandteile des Seminars sind weiterhin ein Infopaket sowie sechs Windenstarts in einem Doppelsitzer (Kostenpauschale in Höhe von 30,00 € zahlbar in bar vor Ort) gemeinsam mit einem erfahrenen Fluglehrer. Eine praktische Einweisung erfolgt am Nachmittag des ersten Kurstages (ca. 3 UStd.) auf dem Fluggelände Stauffenbühl des Eschweger Luftsportvereins. Bitte festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung mitbringen! Die Terminvereinbarungen für die Segelflug-

starts werden bis zum Ende der Flugsaison im Oktober mit allen Teilnehmenden individuell getroffen. Der erste Termin findet in der vhs in Eschwege statt, alle weiteren auf dem Fluggelände Stauffenbühl.

ab 14 Jahren

251-66E150

Thomas Schirmer

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Sa, 10:00-12:00 Uhr

Beginn: Sa, 10.05.2025

56,00 € (16 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.05.25

Männer (R-)Auszeit

Ein naturnahes Wochenende für Männer, die dem Alltag entfliehen, am Lagerfeuer (sofern witterungsbedingt möglich) sitzen und eine philippinische Kampfkunst (Escrima) kennenlernen möchten. Escrima, ein Schwert- und Stockkampf, wird sowohl als Selbstverteidigung als auch als Sport praktiziert. An diesem Wochenende trainieren wir, wenn es die Witterung zulässt, überwiegend in der Natur, in der wir Menschen uns oft am besten selbst spüren können. Wir werden den Rhythmus der Natur bewusst erfahren und uns dadurch erden und entschleunigen. Am Lagerfeuer sitzend versuchen wir unser Leben und unseren Alltag zu beleuchten. Wofür brennt Ihr inneres Feuer? Was sind Ihre Leidenschaften und was hält Sie davon ab, diese zu leben oder neu zu entfachen? Bei diesen Fragestellungen begleitet Sie an diesem Wochenende ein erfahrenes Trainerteam. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 2 x Übernachtung/Verpflegung in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner.

251-66W150

Daniela Friedrich / Joachim Friedrich,

Trainerin für ChiKung, Stressmanagement

und Naturresilienz /

Selbstverteidigungstrainer

Hoher Meißner, Jugenddorf

Fr, 21.11.2025, 17:00-21:00 Uhr

Sa, 22.11.2025, 7:00-21:00 Uhr

So, 23.11.2025, 7:00-14:00 Uhr

290,00 € (EZ), 275,00 € (DZ), Preis freibleibend (21.5 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie im Programmbereich Spezial/junge vhs ab S. 71.

Schule für Musik

im Werra-Meißner-Kreis



... and the beat goes on!

Musikalische Früherziehung
& Musik AGs

Seit dem 1. September 2024 ist die „Schule für Musik“ als neue Sparte im Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“ mit der Musikalischen Früherziehung und Musik AGs im Ganztagsangebot der Schulen aktiv. Mit derzeit vier Kolleginnen führen wir unser musikpädagogisches Angebot der musikalischen Früherziehung an elf Orten in knapp zwanzig Kitas im Werra-Meißner-Kreis durch. Kinder zwischen drei und sechs Jahren lernen in Gruppen spielerisch den Zugang zur Musik und die Vielfalt der Instrumente kennen. Im Rahmen des Ganztagsangebotes der Grund- und weiterführenden Schulen im Landkreis kann ein abwechslungsreiches Angebot nach den Wünschen der Schule und Schüler*innen realisiert werden. Aktuell sind wir bereits an acht Schulen mit Angeboten wie Instrumentenkarussell, Schlagzeug und Percussion AG, Flöten und Gitarren AGs, aber auch mit Gesangscoaching und Betreuung von Schulbands tätig.

Einzel- und Ensembleunterricht

An unseren Unterrichtsorten in Eschwege, Witzenhausen, Bad Sooden-Allendorf und Sontra findet seit November 2024 der Vokal-, Instrumental- und Ensembleunterricht mit sechzehn Musikschullehrkräften und ca. 280 Schüler*innen statt. Weitere Unterrichtsorte sind in Vorbereitung.

Folgende Instrumente können Sie einzeln oder als Gruppe neu lernen oder Ihre Erfahrungen vertiefen:

Klavier, Keyboard, Akkordeon, Gesang
Saxophon, Klarinette, Querflöte, Blockflöte
Geige, Cello, Bratsche, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Banjo, Ukulele
Schlagzeug, Percussion, Xylophon, Stabspiel, Steeldrum, Cajon
Flügelhorn, Trompete, Posaune, Bariton, Tenorhorn, Euphonium

Verschiedene Ensembles haben zudem begonnen, gemeinsam zu musizieren und das Gelernte in einer Gruppe zusammen zu spielen. Neben der Big-Band in Eschwege sind auch andere Ensembles aktiv, wie z. B. Steeldrums in Eschwege, das Saxophonensemble, das Streicherensemble in Witzenhausen sowie auch das Blockflöten-Ensemble. Unsere Ensembles freuen sich über Anfragen, um Ihre Veranstaltung vor Ort zu unterstützen. Sie bieten eine hervorragende Möglichkeit die musische Arbeit der „Schule für Musik“ zu präsentieren und andere zum Mitmachen zu motivieren.



*„Im Wesen der Musik liegt es,
Freude zu machen.“*

Aristoteles

Ein weiterer neuer Schwerpunkt ist der Aufbau von Angeboten im Seniorenbereich. Auch hier sind die Anfänge bereits gemacht und die Teilnehmenden freuen sich über das gemeinsame Musizieren.



Lust auf Musik?

Wenn auch Sie Interesse oder Fragen zu einem unserer Angebote haben, freuen wir uns über Ihre Anfrage. Wir beraten Sie gern und versuchen, den Unterricht mit Ihnen zu realisieren.

Auf unserer Homepage unter www.vhs-werra-meissner.de/schule-fuer-musik finden Sie alle weiteren Details zu den Anmeldeformalitäten, Kontaktdaten für die persönliche Beratung, eine Übersicht der Musikschullehrkräfte mit der Zuordnung der Instrumente, unsere Entgeltordnung und vieles mehr.



Ansprechpartner

Lutz Fußangel

Leiter "Schule für Musik"
vhs Standort Eschwege 05651 7229-29
vhs Standort Witzenhausen 05542 9336-40
lutz.fussangel@vhs-werra-meissner.de

Andrea Hinske

Verwaltung
vhs Standort Witzenhausen 05542 9336-11
andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de

Anmeldungen, allgemeine Fragen, Informationen und Anregungen schicken Sie gern an:
info.musik@vhs-werra-meissner.de

Sprechzeiten Beratung Leitung

vhs Standort Eschwege, Vor dem Berge 1
vhs Standort Witzenhausen, Steinstr. 23
Schule für Musik, Sophienplatz 3

Mo, Mi, Fr 9:00–12:00 Uhr
Do 9:00–13:00 Uhr
Mo, Di 14:00–16:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Weitere Informationen erhalten Sie zudem während der Geschäftszeiten der vhs Werra-Meißner.



Leitbild der vhs Werra-Meißner

LERNEN GELINGT AN UNSERER VHS!

- Wir unterstützen Sie in Ihrer persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung.
- Sie erwerben neue Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Ihren Alltag bereichern.
- Ihre Zufriedenheit ist für uns Ansporn und Ziel.

Die Volkshochschule Werra-Meißner ist die etablierte Weiterbildungseinrichtung im Werra-Meißner-Kreis. Als Teil des Eigenbetriebs "Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner" bieten wir Bildung, Beratung und Begleitung für unterschiedlichste Zielgruppen an. Diese Dienstleistungen erbringen wir in hochwertigen Kursen und Seminaren aus den Bereichen Beruf, Sprachen, Gesundheit, Gesellschaft und Kultur sowie in vielfältigen Projekten. Unsere Angebote realisieren wir kreisweit über die Standorte Eschwege und Witzshausen.

Wir bieten Raum für die Begegnung von Menschen jeden Alters. Wir stehen für Kompetenz und Professionalität, für Lernen in jeder Lebensphase, Kooperation und Vernetzung und Verständigung zwischen den Kulturen. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung in vielen Bereichen des täglichen Lebens. In unseren berufsbezogenen Projekten unterstützen wir unsere Teilnehmer*innen umfassend bei der Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt. Wir arbeiten stets überparteilich und überkonfessionell. Dabei sind uns Geschlechtergerechtigkeit und Toleranz, Offenheit und Verständnis, Fairness und Verbindlichkeit wichtig.

Zur Weiterentwicklung einer professionellen Lehr- und Lernkultur fördern wir die fachlichen, sozialen und personalen Fähigkeiten unserer Mitarbeiter*innen. Transparenz und Teamorientierung in gegenseitigem Vertrauen sowie das Bündeln unserer Kräfte sind uns zum Erreichen unserer gemeinsamen Ziele wichtig. Als Grundlage für die Stabilität unserer Volkshochschule ist die Wirtschaftlichkeit eine weitere Säule unseres Handelns. Wir setzen unsere Ressourcen verantwortlich ein und leisten damit auch einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung unserer Region.

Neben den innovativen Ideen unserer Mitarbeiter*innen, den vielfältigen Impulsen

und Erfordernissen unserer Region und den Anforderungen aus aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen bestimmen Sie als unsere Kund*innen mit Ihren Bedürfnissen und Wünschen die Entwicklung und Organisation unserer Bildungsangebote. Wir befragen Sie gezielt und reagieren zeitnah und flexibel. Dabei fließen stetig neue Entwicklungen und Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung ein. Wir bieten Ihnen unsere Dienstleistungen in einer angenehmen und anregenden Lernatmosphäre zu fairen Preisen. Wir sehen uns selbst als „Lernende Volkshochschule“, offen für Anregungen, für Kritik und Verbesserungsvorschläge. Kund*innenfreundlichkeit und Serviceorientierung bestimmen unsere tägliche Arbeit. Mit all unseren Kräften arbeiten wir daran, unsere Vorreiterstellung in Sachen Bildung auszubauen und unsere Qualität und Kompetenz kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Lernen begleitet unser ganzes Leben – wir begleiten Sie beim Lernen!



- UNTERHALTSREINIGUNG
- GLAS- UND RAHMENREINIGUNG
- BAUSCHLUSSREINIGUNG
- PFLEGE VON AUSSENANLAGEN
- TEPPICHREINIGUNG
- FASSADENREINIGUNG
- SONDERREINIGUNG

DIE SAUBERMACHER

Mit unserer jahrelangen Erfahrungen sind wir Spezialisten in der Gebäudereinigung. Überzeugen Sie sich von unserer schnellen und professionellen Reinigung.

Wir freuen uns über Ihren Anruf und stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Russek + Burkhard GmbH
Boyneburger Str. 17 • 37269 Eschwege
Telefon 056 51 75 46 46 • Fax 056 51 75 46 47



Unsere Angebote der kulturellen Bildung sind so vielseitig wie die Kultur selbst: Neben der breiten Palette an kreativen Aktivitäten veranstalten wir Seminare und Vorträge zu Kunstgeschichte und Literatur, Konzert- und Theateraufführungen sowie Studienfahrten mit kulturellen Inhalten.

Jeder Mensch besitzt ein natürliches kreatives Potenzial, das unsere Lern- und Erfahrungsräume erweitert.

Kernkompetenzen wie Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit lassen sich spielerisch erlernen - persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander verbinden.

Kultur trägt zum sozialen und kommunikativen Miteinander bei, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und fördert Integration und Inklusion.

THEMENBEREICHE:

- KUNSTGESCHICHTE
- THEATER, LITERATUR, SCHREIBEN
- MUSIK, TANZEN
- MALEN, ZEICHNEN, GRAFIK
- FOTOGRAFIE, KREATIVE BILDBEARBEITUNG
- NÄHEN, TEXTILES GESTALTEN
- PLASTISCHES GESTALTEN
Bildhauern,
Töpfern,
Werken und



Kunstgeschichte

Faszination Farbe

Farbe ist von den frühesten Zeugnissen an (z. B. Höhlenmalerei) bis in heutige Zeit (z. B. Farbfeldmalerei oder Objekte der Lichtkunst) eine wesentliche Grundlage der Kunst (nicht nur der Malerei). Doch was ist Farbe? Ist Farbe Licht oder doch nur „Pigment“? Entsteht Farbe erst in unserem Gehirn? Fragen, die auch Künstler (z. B. Neoimpressionisten oder Expressionisten) direkt in ihren Werken thematisiert haben. Neben physiologischen, psychologischen und maltechnischen Aspekten behandeln wir die Bereiche Farbsymbolik und Farbtheorie. Im Mittelpunkt steht jedoch die Verwendung und Bedeutung von Farben in der Kunst und damit die Betrachtung von Kunstwerken verschiedener Zeitepochen. Der Kurs findet 14-tgl. statt.

251-72E010

Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Do, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do, 20.02.2025
30,40 € (14-täglich) (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.24

Theater, Literatur, Schreiben

„Alles Theater“ Improtheater, Theaterschauspiel und Theatertanz

Dieser Kompaktkurs führt ein in verschiedene Sparten der Theaterarbeit vom Theaterschauspiel über Improtheater bis hin zum Theatertanz. Zunächst werden schauspielerische Übungen und Grundfähigkeiten vorgestellt und trainiert. Sie arbeiten mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Elemente wie Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten bilden die Grundlagen. Danach wenden wir uns dem Improvisationstheater zu. Das improvisierte Theaterspiel entsteht aus dem Moment heraus und kommt ganz ohne vorgefertigte Texte aus. Mit viel Spaß und Freude treten wir untereinander szenisch in Kontakt und werden im kreativen Spiel miteinander eigene Ideen und Fantasien umsetzen. Schließlich entdecken wir die choreografischen Möglichkeiten theatraler Tänze. Gemeinsam wollen wir das Körperverständnis und -bewusstsein för-

dern, Handlung und Haltung sowie choreografisches Verständnis und Techniken ausbauen und eigene theatrale Improvisationen im Tanztheater verwirklichen. Dabei loten wir das individuelle Potenzial aus und entdecken die Möglichkeiten des Ensembles tanzen. Auch für Jugendliche geeignet. In Kooperation mit Salt & Pepper ART Kassel.

251-70E230

Lars Früchtenicht,
Theaterpädagoge (BuT)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Sa, 08.03.2025, 10:00-18:00 Uhr
38,00 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

Erwarte das Unerwartete! Grundlagen des Improvisationstheaters

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, in die faszinierende Welt des Improtheaters einzutauchen. Hier können Impro- und Bühnen-Neulinge erfahren, wie es ist, eine Bühne zu betreten, ohne einen Text gelernt zu haben und ohne zu wissen, welche Rolle man spielen wird. Im Mittelpunkt stehen dabei Zusammenarbeit, das Einlassen auf das Ungewisse, das kreative Potenzial der Teilnehmenden und die natürliche Gabe, Geschichten spontan zu erzählen. Dabei werden die Geheimnisse kreativer Prozesse entdeckt und Abenteuerreisen unternommen, von denen man zu Beginn niemals weiß, wohin sie uns führen werden.

251-70W240

Nadine Antler, Improvisationstheater-
Schauspielerin, Moderatorin, Trainerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Di, 18.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
Di, 25.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
32,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.03.25

Poesie- und Bewegungs- lab zum Thema "Zwischenräume"

Dieses Forschungs-Lab beschäftigt sich poetisch mit der Frage nach Zwischenräumen. Wo finden wir Zwischenräume? Was zeichnet sie aus? Welche Rolle spielen sie in meinem Leben und in der Gesellschaft? Wie sind Raum und Zeit miteinander verbunden? Was ist das Besondere an unserer geteilten Lebenszeit auf dieser Erde? Es wird verschiedene angeleitete kreative Impulse zu einer schriftlichen und bewegten Auseinandersetzung mit diesem Thema geben. Wir werden Texte und Textfragmente, Gedichte und sogar kleine Bewegungssequenzen einzeln und gemeinsam erarbeiten und die Kunstformen Schreiben und Tanzimprovisation dabei für unsere Forschung nutzen. Es sind alle eingeladen, die Freude und Lust am künstlerischen

Forschen mit diesem Thema haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Lassen Sie sich überraschen.
Zzgl. 2,00 € Materialkosten.

Einführung

251-70W640

Mira Klepfer, Bildungsreferentin, Poetin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
So, 06.04.2025, 10:00-15:00 Uhr
22,70 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

Musik, Tanzen

Hermann Hesse und die Musik

„Wo wir etwas finden, das wie Musik ist, da müssen wir bleiben; es gibt im Leben gar nichts anderes zu erstreben als das Gefühl der Musik, das Gefühl des Mitschwingens und rhythmischen Lebens, der harmonischen Berechtigung zum Dasein.“ (Hermann Hesse). Bei kaum einem anderen Schriftsteller hatte die Musik eine solch bedeutende und anhaltende Wirkung auf die menschliche und dichterische Entwicklung wie bei dem Nobelpreisträger für Literatur Hermann Hesse. Sie war wohl die einzige Kunst, die er für unentbehrlich hielt. Und gerade Johann Sebastian Bachs Matthäuspassion und auch Wolfgang Amadeus Mozarts Zauberflöte waren ihm genauso wichtig wie die Luft zum Atmen und das Brot zum Essen. In diesem Vortrag geht es um Hermann Hesses Beziehung zur Musik. Einige seiner Gedichte werden in diesem Vortrag vom Dozenten musikalisch interpretiert und mit Gitarrenbegleitung vorgetragen.

251-78W100

Karl Brandenstein, Musikpädagoge, Ge-
schichtswissenschaftler M.A.
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203
Fr, 21.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
12,30 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Streifzüge durch die Welt der Musik.

Ein Gesprächskreis für Musikfans

Noch nie haben sich so viele Menschen so intensiv mit Musik beschäftigt wie heutzutage. Man kann davon ausgehen, dass die Beschäftigung mit Musik daher wichtig ist für die Jugendkultur und auch die Erwachsenenwelt gleichermaßen. Musik ist in vielen Bereichen des Lebens unverzichtbar geworden, denn sie wendet sich an den ganzen Menschen, das heißt an Geist, Seele und Körper. Im Gesprächskreis Musik wollen wir uns eingehender mit einigen musikalischen Sachverhalten beschäftigen. Themen wie: Wie wirkt denn die Musik auf den Men-



schen? Welche Verbindung gibt es zwischen Musik und Sprache? Kann man mit Musik heilen? Wozu braucht der Mensch überhaupt Musik? In der aufgeschlossenen Atmosphäre eines Gesprächskreises Musik wollen wir einigen Fragen nachgehen.

251-78W110

Karl Brandenstein, Musikpädagoge, Geschichtswissenschaftler M.A.
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Mo, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Mo, 17.02.2025
48,30 € (11.5 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.25

Die Freude am Singen

Dieser Kurs lädt ein, in entspannter, beschwingter Atmosphäre gemeinsam zu singen. Körper-, Atem- und Stimmübungen helfen, die eigene Singstimme zu entfalten. Mit Liedern aus aller Welt, Mantras, Popsongs und anderem singen wir ein- bis mehrstimmig und genießen die heilsame Freude am Singen. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Zzgl. 3,00 € für Kopien.

251-78W130

Christina Rippler, Musiklehrerin, Sängerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
Mi, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mi, 19.03.2025
70,40 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.03.25

Gesang in kleiner Gruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal darüber nachgedacht haben zu singen, aber noch nie gewagt haben, damit zu beginnen. Nach einer kurzen „Aufwärmphase“ singen wir allerlei Schönes in der Gruppe. Lassen Sie sich von einer lockeren, heiteren Stimmung anstecken und brechen Sie auf zu neuen, inspirierenden Erfahrungen und Entdeckungen. Ihre Stimme in bekannten und unbekanntem Melodien ertönen zu lassen, kann sich dabei positiv auf Ihr Selbstbewusstsein auswirken und Ihnen mehr Selbstvertrauen geben. Liederwünsche/-vorschläge sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

251-78W140

Timea Cecilia Kunkel, staatl. gepr. Gesangslehrerin/Konzertsängerin
WIZ, Förderstufe/Haus 6, Gartenstraße 8, Musikraum
Di, 17:30-18:45 Uhr
Beginn: Di, 11.03.2025
72,90 € (13.5 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.03.25

„Sing Easily“ Gesangskurs für alle Singfreudigen mit effektivem Stimm- und Atemtraining

Das kollektive Singen und Musizieren gehört zu den ältesten Elementen menschlicher Kultur. Dabei ist das Singen nicht nur eine kreative Ausdrucksform, sondern hat gleichsam einen heilsamen und stimmungsaufhellenden Effekt. Wenn ein Lied gemeinsam im Chor gesungen wird, entsteht eine kraftvolle Energie, die gute Laune macht und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Zugleich trainieren und verbessern wir beim Singen effektiv unsere Stimme und Atmung. Der Gesangskurs ist offen für alle Klangarten der Stimme und jedes Musikgenre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle, die Freude am gemeinsamen Singen haben, sind herzlich willkommen. Zzgl. 2,00 € für Kopien.

251-78E150

Olha Koverna, Gesangslehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Mi, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Mi, 26.02.2025
90,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.02.25

Step by Step Anleitung zum Spiel auf der klassischen Gitarre nach Noten

Dieser Gitarrenkurs richtet sich an alle, die Interesse haben, das Spiel auf der Gitarre nach Noten zu erlernen (z.B. Kindergarten, Schule, Verein). Notenkenntnisse werden im Kurs auf spielerische Art und Weise erlernt.

Anhand von Fingerübungen werden beide Hände trainiert, die die motorischen Voraussetzungen schaffen, das Spiel auf den sechs Saiten der Gitarre erfolgreich zu bewältigen. Durch das Spiel nach Noten können die Teilnehmer*innen leichte einstimmige Lieder selbstständig erarbeiten und jederzeit wiederholen. Eine Einführung in die Liedbegleitung rundet den Kurs ab. Die Teilnehmer*innen benötigen eine Gitarre mit Nylonsaiten (!), ein Stimmgerät und einen Kapodaster. Zzgl. 2,00 € für Kopien.

Grundkurs, kleine Gruppe

251-78W230

Karl Brandenstein, Musik- und Gitarrenpädagoge
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Di, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Di, 11.02.2025
80,00 € (12 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Step by Step geht es weiter Anleitung zum Spiel auf der klassischen Gitarre nach Noten

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die einfach Spaß haben am Spiel auf der klassischen Gitarre und der Musik im Allgemeinen und ihre bereits erworbenen Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Außerdem an alle Interessierten, die die Gitarre berufsmäßig einsetzen wollen (Schule, Kindergarten, Verein etc.). Bitte Gitarre mit Nylonsaiten, ein Stimmgerät und einen Kapodaster mitbringen.

Aufbaukurs, kleine Gruppe

251-78W240

Karl Brandenstein, Musik- und Gitarrenpädagoge
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Di, 19:35-21:05 Uhr
Beginn: Di, 11.02.2025
80,00 € (12 UE/6 Termine)

Afrikanisches Trommeln

Ein energiegeladener Workshop für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen. Rhythmus verbindet, inspiriert, stärkt das Immunsystem, aktiviert unsere Gehirnhälften, lässt uns den Alltag vergessen und unsere Seele baumeln. Die Teilnehmer*innen erlernen die Technik des Spielens auf einer Djembe, die vielfältigen Rhythmen mit ihrer Energie, die uns in der Gemeinschaft einfach mitreißt und alles um uns herum vergessen lässt. Trommeln, Bewegung, Bodypercussion, Singen, Gemeinschaft und einfach nur Lust auf etwas Neues fördern die Positivität und machen Spaß. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob Sie eine Djembe besitzen.

Trommeln können auch bei der Kursleiterin für eine Gebühr von 5,00 € geliehen werden.

251-78E310

Doris Möller-Dannhauer, Trommel- und Perkussionslehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Sa, 22.02.2025, 14:30-18:00 Uhr
19,80 € (4.5 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 14.02.25

Rahmentrommeln

Das Spielen der Rahmentrommel entspannt und inspiriert unsere Seele. Sie gehört von der Geschichte her mit zu den ältesten Trommeln, die ursprünglich von den Frauen gespielt wurden. Wir erlernen oder wiederholen die Technik des Spielens, die uns verschiedene Haltepositionen ermöglicht. Die Rhythmussprache und die Bewegung erleichtern uns, im Rhythmus zu bleiben und ihn mit unserem ganzen Körper wahrzunehmen. Der Workshop ist für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für diejenigen, die



weiter üben und Ihre Fertigkeiten vertiefen möchten. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob Sie eine Rahmentrommel besitzen. Trommeln können auch bei der Kursleiterin für eine Gebühr von 5,00 € geliehen werden.

Kleine Gruppe

251-78E320

Doris Möller-Dannhauer, Trommel- und Perkussionslehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)

So, 15.06.2025, 10:30-14:00 Uhr

27,50 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Als Paar über die Tanzfläche zu schweben, was kann mehr Vergnügen bereiten? Probieren Sie es aus! Im Grundkurs erlernen Sie die Grundschriffe und die ersten Figuren in den Tänzen Langsamer und Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Viel Spaß beim Tanzen!

Grundkurs

251-78W420

Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum

Do, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

38,00 € pro Person (10 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Aufbaukurs

251-78W425

Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum

Do, 20:00-21:30 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

76,00 € pro Person (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Tango Argentino - Tanz in Verbundenheit

Tango Argentino ist bewegte (Körper) Kommunikation. Die Einladung des/der Führenden begegnet der Achtsamkeit der/des aktiv Folgenden. Tango lebt nicht von erlernten Schrittfolgen, sondern von der Harmonie und Kreativität im Paar. Es ist das Einssein im Paar verbunden durch die Musik.

Alle sind willkommen. Auch Männer, die sagen, die können sich keine Schritte merken, denn es gibt und braucht keine festgelegten Schrittfolgen. Und Frauen, die entspannen wollen, weil sie sich vol-

ler Vertrauen der Bewegung öffnen dürfen. Tanzen ist eine hohe Form der Kommunikation und Argentinischer Tango wird in der ganzen Welt „gesprochen“. Bitte als Paar anmelden, Einzelanmeldungen nach Absprache.

251-78E430

Andrea Napp / Christoph Langer

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Do, 19:30-21:00 Uhr

Beginn: Do, 20.02.2025

79,20 € pro Person (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.02.25

251-78E435

Andrea Napp / Christoph Langer

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Do, 19:30-21:00 Uhr

Beginn: Do, 24.04.2025

79,20 € pro Person (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 17.04.25

Disco-Fox

Bei flotter Musik, Spaß und guter Stimmung erlernen Sie Grundschrift, Rhythmik, Figuren und vielfältige Drehungen dieses mitreißenden Tanzes. Bitte mit Partner*in anmelden.

251-78W440

Glenda Böhm / Jürgen Böhm

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 01.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

So, 02.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.02.25

251-78E450

Glenda Böhm / Jürgen Böhm

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle

Sa, 29.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

So, 30.03.2025, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.03.25

Disco-Fox und mehr

Der Spaß am Tanzen hört nicht beim Disco-Fox auf! An diesem Wochenende stehen fortgeschrittene Figuren des Disco-Fox und grundlegende Elemente von Langsamem Walzer, Jive und Mambo/Salsa auf dem Programm. Bitte mit Partner*in anmelden.

251-78E460

Glenda Böhm / Jürgen Böhm

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle

Sa, 26.04.2025, 15:00-18:00 Uhr

So, 27.04.2025, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Tanzen für den schönsten Tag im Leben

Sie wollen heiraten oder sind demnächst zu einer Hochzeit eingeladen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Sie lernen die wichtigsten Tänze für den schönsten Tag im Leben: Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Disco-Fox. Damit tanzen Sie auf jeder Feier mit. Der Kurs eignet sich auch für alle, die einfach mal in die Welt der Tänze hineinschnuppern möchten. Bitte mit Partner*in anmelden.

251-78W480

Glenda Böhm / Jürgen Böhm

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 24.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

So, 25.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.05.25

Zeitreise unterschiedlicher Tänze

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren zum Tanzen. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund. Wir tanzen meditative Tänze sowie einfache Kreistänze aus unterschiedlichen Ländern, Kulturen und Zeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kleine Gruppe

251-78W600

Jutta Barthel, Tanzpädagogin und Tanzlehrerin für Orientalischen Tanz

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 15.02.2025, 14:00-17:00 Uhr

18,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

Line Dance für Anfänger*innen

Wer sich gerne bewegt und nach einem Tanzkurs ohne Partner*in sucht, für den kommt dieser Kurs genau richtig. Der Line Dance kommt ursprünglich aus den amerikanischen Diskotheken der 50er-, 60er- und 70er-Jahre, weltweite Popularität gewann er aber insbesondere durch die Country-Szene. Er ist das Gegenstück zum traditionellen Paartanz. Denn wie sein Name verrät, wird beim Line Dance in Linien getanzt. Dabei bleibt man tänzerisch für sich, bewegt sich aber gemeinsam synchron zu derselben Schrittfolge. Ob Country, Pop, Rock oder Latin, musikalisch geht es abwechslungsreich zu. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein exzellentes Fitnessprogramm und macht obendrein riesigen Spaß! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte flache Schuhe mitbringen, in denen man sich gut drehen kann (z. B. Tanz-Sneaker).



251-78E620

Georg HofmannESW, Oberstufengymnasium, Südring 37,
Raum E28

Sa, 08.03.2025, 14:00-17:00 Uhr

So, 09.03.2025, 14:00-17:00 Uhr

30,00 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

Sitztanz

Der Sitztanz kombiniert auf wunderbare Weise Musik mit rhythmischer Gymnastik auf dem Stuhl und ist eine tolle Möglichkeit, etwas dafür zu tun, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Er fördert die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition, trainiert die Muskulatur und verbessert das Rhythmusgefühl. Das Tanzen im Sitzen eignet sich für jedes Lebensalter, für mobilere Tänzer*innen, aber auch Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind. Der Kursraum ist mit dem Fahrstuhl zu erreichen, Sie müssen keine Treppen steigen.

251-78E650

Brunhilde Huk, Übungsleiterin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Fr, 21.02.2025, 15:00-16:30 Uhr

7,60 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.02.25

Contango

Tango Argentino und Contact Improvisation und freier Tanz fließen zusammen

Der Raum wird geöffnet für Begegnung, Berührung, Improvisation, Spiel, Musik und Tanz und es werden Impulse zum Thema Körperbewusstsein, Achtsamkeit, Herzverbindung, Kontakt und Rhythmus gegeben. Abseits von bestimmten Schritten, Figuren oder Rollen wird spielerisch die wundervolle Vielfalt des Kontakts und der nonverbalen Kommunikation erforscht. Die Musik führt die Teilnehmenden in einen intuitiven gemeinsamen Bewegungsfluss aus dem Moment heraus. Dabei wird die Schwerkraft der Erde, die zirkulierende Energie miteinander und die Funktion der Wirbelsäule genutzt. Auf diese Weise werden Körperbewusstsein, Kontakt- und Bewegungsmöglichkeiten und damit die Kreativität und Freiheit im Tanz bereichert. Bewegen und bewegen lassen, geben und empfangen, sich in ständiger Veränderung erfahren und sich überraschen lassen, was gemeinsam entstehen will. An diesem Spätnachmittag fließen Meditation, freier Tanz, Tango Argentino und Contact Improvisation zusammen, wodurch Freude, Bewusstsein und ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl entstehen kann.

251-78W720

Claudia Fisseler, zert. Tanz- und Bewegungspädagogin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 04.04.2025, 17:00-19:00 Uhr

12,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

Malen, Zeichnen, Grafik

Faszination Farbe

Farbe ist von den frühesten Zeugnissen an (z. B. Höhlenmalerei) bis in heutige Zeit (z. B. Farbfeldmalerei oder Objekte der Lichtkunst) eine wesentliche Grundlage der Kunst (nicht nur der Malerei). Doch was ist Farbe? Ist Farbe Licht oder doch nur „Pigment“? Entsteht Farbe erst in unserem Gehirn? Fragen, die auch Künstler (z. B. Neoimpressionisten oder Expressionisten) direkt in ihren Werken thematisiert haben. Neben physiologischen, psychologischen und maltechnischen Aspekten behandeln wir die Bereiche Farbsymbolik und Farbtheorie. Im Mittelpunkt steht jedoch die Verwendung und Bedeutung von Farben in der Kunst und damit die Betrachtung von Kunstwerken verschiedener Zeitepochen. Der Kurs findet 14-tgl. statt.

251-72E010

Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107

Do, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Do, 20.02.2025

30,40 € (14-täglich) (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.02.24

Landschaftsmalerei mit Acrylfarben

Schritt für Schritt bringen wir mit Acrylfarben stimmungsvolle Landschaftsszenen auf die Leinwände. Sie erlernen das Mischen und Aufbringen der Farben und verschiedene Maltechniken werden vorgeführt und erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Malen!

251-72E020

Majid Khodadoust, Künstler, Kunstlehrer, Maler, Kunstpädagoge

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 22.03.2025, 10:30-16:00 Uhr

So, 23.03.2025, 10:30-16:00 Uhr

50,70 € (13 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Acrylmalerei für Fortgeschrittene Kreativwerkstatt

Die Acrylmalerei-Kreativwerkstatt ist geeignet für alle, die gern in Gesellschaft

mit Gleichgesinnten malen wollen. Hier können Sie sich verschiedene Maltechniken der Acrylmalerei erarbeiten oder diese weiterentwickeln, gegenständlich oder abstrakt malen oder Acrylmalerei mit anderen Maltechniken oder mit Drucktechniken, Collage oder Fotografie kombinieren. Die Kreativwerkstatt wird nicht von einer Kursleitung begleitet. Grundkenntnisse in Acrylmalerei und bildnerischen Gestaltungsmitteln sollten vorhanden sein.

251-72E080

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mo, 19:00-21:15 Uhr

Beginn: Mo, 17.02.2025

15,00 € pro Semester

Verbindl. Anmeldung bis 10.02.25

Watercolor Workshop für Anfänger*innen Florales Aquarellmalen



In diesem dreistündigen Workshop lernen Sie zunächst die Materialien für das Aquarellmalen und die technischen Grundlagen kennen - wir beschäftigen uns mit verschiedenen Papieren, Farben und Pinseln. In kleinen Übungen werden unterschiedliche Maltechniken vermittelt und erste florale Elemente gemalt. Im zweiten Teil fertigen wir Skizzen an und alle malen eine eigene florale Aquarell-Illustration. Darüber hinaus wird es Zeit für Tipps und Tricks sowie individuelle Fragen geben. Freuen Sie sich auf eine kreative Auszeit und den natürlichen Zauber von Aquarellfarben! Zzgl. 2,00 € - 4,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

251-72W110

Meike Hoppen, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 11.02.2025, 10:00-13:00 Uhr

22,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Kleine Gruppe

251-72W115

Meike Hoppen, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Sa, 05.07.2025, 15:00-18:00 Uhr

22,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.06.25



Zauberhafte Farbenpracht Aquarellieren

Wunderbare Farben begleiten uns jeden Tag. In entspannter kleiner Runde und unter individueller Betreuung lernen und üben Sie, den Zauber der Aquarellfarben einzusetzen und erweitern Ihre Kenntnisse. Sie üben anhand konkreter Motive und schulen dabei Ihre Wahrnehmung für die kleinen Wunder des Lebens. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Material kann über die Kursleitung bestellt und abgerechnet werden. Zzgl. 2,00 € Materialkosten.

Kurs,

kleine Gruppe

251-72W120

Katharina Träbing, Kunstmalerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Do, 18:30-21:30 Uhr

Beginn: Do, 08.05.2025

78,40 € (16 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 01.05.25

Workshop "Wald und Bäume",

kleine Gruppe

251-72W125

Katharina Träbing, Kunstmalerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Sa, 07.06.2025, 10:00-17:00 Uhr

40,50 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.05.25

Zeichnen und Malen mit Maltechniken Ihrer Wahl

Egal, ob Sie mehr oder nur wenig Erfahrung mitbringen, hier können Sie Ihre Kenntnisse unter fachkundiger Anleitung schrittweise erweitern. Wichtig ist lediglich, dass Sie keine Scheu haben, sich auszuprobieren. Ganz gleich, für welche Technik (Aquarell, Acryl, Öl oder Grafik) oder für welches Genre Sie sich entscheiden, alles ist möglich, vom Realismus bis hin zu moderner Kunst und abstrakten Bildern. Im Prozess des Malens lernen Sie, Kompositionen zu gestalten, erproben den Umgang mit Farben und Mischungen und vollenden schließlich Ihr Werk. Dabei werden Sie individuell angeleitet, unterstützt und begleitet. Ein Einstieg in die bestehende Gruppe ist nach Absprache mit der vhs jederzeit möglich. Zzgl. Materialkosten.

251-72W215

Margarita Mai, freischaffende Künstlerin,
Pädagogin

HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10,
Bauteil III, Zeichen-R.

Di, 18:15-20:30 Uhr

Beginn: Di, 11.02.2025

96,00 € (24 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.02.25

Zeichnen und Skizzieren Grundkurs

In diesem Kurs können Sie Abstand vom Alltag nehmen und in entspannter Atmosphäre zeichnen lernen. Durch die Kunst des Zeichnens bekommen Sie eine gute Grundlage für viele kreative Tätigkeiten. Zunächst beginnen Sie damit, einfache Dinge aus dem täglichen Leben so zu betrachten, dass Sie die Form erfassen und mit Bleistift auf Papier wiedergeben können. Dann finden Sie heraus, welche Strichführung Ihnen liegt und wie Schattierungen oder Schraffuren angelegt werden, um dem Zeichenobjekt mehr Tiefe (3D) zu verleihen. Da wir in kleiner Gruppe arbeiten, gibt es viel Zeit für die individuelle Betreuung und die Förderung Ihres künstlerischen Ausdrucks. Material wird nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin im Kurs gestellt und abgerechnet.

Kleine Gruppe

251-72W220

Christina Brandes, Künstlerin,
Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Mi, 17:30-19:30 Uhr

Beginn: Mi, 26.02.2025

66,00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.02.25

Zeichnen und Skizzieren Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie die Themen des Grundkurses vertiefen und lernen, mit anderen Stiften, wie z. B. mit Graphit, Röteln, Kohle oder Buntstiften, zu zeichnen. Als Zeichenobjekte bieten sich dafür Gegenstände aus dem täglichen Leben an, aber auch Fotos z. B. von Tieren oder Pflanzen. Wir arbeiten in kleiner Gruppe und in entspannter Atmosphäre mit viel Zeit für die individuelle Betreuung, sodass Sie mit guten Tipps Ihren Zeichenstil weiterentwickeln können. Material wird nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin im Kurs gestellt und abgerechnet.

Kleine Gruppe

251-72W230

Christina Brandes, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Mi, 17:30-19:30 Uhr

Beginn: Mi, 26.03.2025

66,00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.03.25

Naturzeichnen

Sie haben Grundkenntnisse im Zeichnen und möchten lernen, die Schönheit der Natur mit einer Zeichnung einzufangen? In diesem Kurs bekommen Sie dafür die richtige Anleitung. Wir zeichnen draußen

in der näheren Umgebung der vhs oder, falls das Wetter es nicht zulässt, nehmen wir die Natur mit in den Raum. Da wir in kleiner Gruppe arbeiten (ab 4 Personen), gibt es viel Zeit für die individuelle Betreuung, sodass Sie mit guten Tipps Ihren Zeichenstil weiterentwickeln können. Material wird nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin gestellt und im Kurs abgerechnet.

Kleine Gruppe

251-72W250

Christina Brandes, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Mi, 17:00-19:00 Uhr

Beginn: Mi, 07.05.2025

66,00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.04.25

Neurographisches Zeichnen - kreativer Weg zur Selbstreflexion und Entspannung

Das neurographische Zeichnen ist eine kreative Zeichentechnik, die helfen kann, innere Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu entdecken. Durch fließende Linien und Formen können Gedanken und Emotionen sichtbar gemacht und ein Zustand tiefer Entspannung und Selbstreflexion erreicht werden. Lassen Sie sich von der Kraft der Linien und Farben inspirieren und entdecken Sie, wie das neurographische Zeichnen positive Veränderungen im Leben anstoßen kann. Der Kurs ist für alle geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



251-72W260

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Di, 01.04.2025, 17:00-20:00 Uhr

18,70 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.03.25



251-72E270

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Fr, 16.05.2025, 17:00-20:00 Uhr
18,70 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 09.05.25

Improvisationsmalerei Kompositionslehre

Erlernen Sie die Grundlagen der Kompositionslehre. Dies ist die Grundlage für den Aufbau jedes Bildes. Sie haben die Möglichkeit, spontane Komposition mit verschiedenen Maltechniken kennenzulernen. Wir nutzen hierfür Aquarell-, Wasser- oder Acrylfarben. Es ist ein spannender Prozess, wie wir selber auf einem weißen Blatt Papier mithilfe von Farben ein Kunstwerk entstehen lassen können. Wagen Sie es! Improvisation, Kreativität und Fantasie können bei allen gefördert werden. Lassen Sie sich begeistern von der Leuchtkraft der Farben und wie sie miteinander im Bild harmonisieren.

251-72W300

Margarita Mai, freischaffende Künstlerin,
Pädagogin
HELL, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10,
Bauteil III, Zeichen-R.
Di, 18:15-20:30 Uhr
Beginn: Di, 29.04.2025
60,00 € (15 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 22.04.25

Tageskurs Intuitives Malen - entdecken Sie Ihr kreatives Potential!

Intuitives Malen ist eine wunderbare Methode, um Abstand vom Alltag zu bekommen und sich wieder mehr mit sich selbst zu verbinden. Es hilft uns, Dinge in Veränderung zu bringen oder loszulassen und bringt uns in die Achtsamkeit mit uns selbst. Denn viel wichtiger als ein „perfektes“ Ergebnis am Ende ist das Erlebnis beim Malen - spielerisch und ohne starre Regeln zu befolgen, Gedanken und Gefühlen durch Farbe Ausdruck zu verleihen.

In diesem Workshop sind Sie dazu eingeladen, sich ganz dem kraftvollen Prozess des Intuitiven Malens hinzugeben und Ihr Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu wecken, mit Lust und Freude Ihre Kreativität zu entdecken. Inspiriert von Gesprächen in der Gruppe und begleitet von Bewegungs- und Entspannungsübungen verbringen wir eine kreative Auszeit vom Alltag miteinander, bei der der Kopf mit seinen Zweifeln und seiner Kritik Pause machen darf. In einem sicheren und bewertungsfreien Raum werden Sie in Ihrem ganz persönlichen Prozess, in dem Ihr Bild entsteht, begleitet!

Kleine Gruppe

251-72E340

Helene Wolff-Nguyen, Kunst- und Kreativtherapeutin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 26.04.2025, 11:00-16:00 Uhr
24,20 € zzgl. 10,00 € Materialkosten
(5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Intuitives Malen

Intuitives Malen ist Malen ohne Absicht und geschieht, ohne den Fokus auf das Ergebnis zu richten. Es geht nicht darum, ein „perfektes“ Bild zu erschaffen. Vielmehr steht der kreative Prozess im Vordergrund. Sich der Freude am Tun hinzugeben, die verschiedenen Farben, Formen und Materialien auf sich wirken und sich inspirieren zu lassen. Das Malen als einen Weg zur Entspannung zu sehen, mit der wunderbaren Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen.

Intuitives Malen schafft eine Möglichkeit, Gefühls und Erlebtes zum Vorschein zu bringen und so zu innerer Klarheit und Ausgeglichenheit zu gelangen.

In diesem Kurs sind Sie dazu eingeladen, mit sich selbst in Verbindung zu kommen. Neugierig nachzuspüren, was ist, was bleiben und was sich möglicherweise verändern darf ...

Ihnen wird ein geschützter und wertschätzender Raum eröffnet, in dem Sie losgelöst von Bewertungen und Erfahrungen eine entspannende kreative Auszeit vom Alltag nehmen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. 20,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

251-72E350

Helene Wolff-Nguyen, Kunst- und Kreativtherapeutin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mi, 18:00-20:00 Uhr
Beginn: Mi, 14.05.2025
48,40 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.05.25

Vedic Art

Vedic Art ist eine Methode für Kunst, Kreativitäts- und Persönlichkeitsentwicklung, die auf 17 Prinzipien des vedischen Wissens basiert. Die grundlegende Ansicht von Vedic Art ist, dass alle Menschen von Geburt an große schöpferische Kraft in sich tragen. Die Malerei ist ein wichtiges Werkzeug für uns, diese inneren Ressourcen hervorzuholen, um sie in konkreter Art und Weise im Leben und in der Kunst zu benutzen. Vedic Art bringt Menschen ins Handeln, öffnet neue Möglichkeiten und weckt die Lebensfreude. „Vedic Art lehrt keinen das Malen. Nein! Vedic Art erinnert, wie man malt. Vedic Art erinnert daran, wie Kunst

geschaffen werden kann.“ Curt Källman, schwedischer Künstler, Entwickler der Vedic Art Methode.

In dem Workshop zum Kennenlernen lernen Sie die ersten drei Prinzipien kennen. In dem nachfolgenden Kurs entdecken und erleben Sie weitere Prinzipien der traditionellen vedischen Kunst. Dabei wird individuell berücksichtigt, wo die Teilnehmenden gerade stehen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind willkommen! Zzgl. 3,00 € Materialkosten für den Workshop zum Kennenlernen. Die Materialliste für den Kurs wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt.

Zum Kennenlernen

251-72E370

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin, Vedic Art Lehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mi, 26.02.2025, 18:00-20:30 Uhr
14,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.02.25

Kurs

251-72E380

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin, Vedic Art Lehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mi, 18:00-20:30 Uhr
Beginn: Mi, 12.03.2025
70,00 € (15 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.03.25

Dot-Painting Konzentration und Rückkehr zu sich selbst

Entdecken Sie die Welt der Farben und Punkte! Dot-Painting ist eine einfache und entspannende Technik, bei der alle mitmachen können - es sind keine Vorkenntnisse oder besonderen Fähigkeiten erforderlich. Die kreative Methode kann helfen, die Konzentration zu fördern und sich mit sich selbst zu verbinden. Durch die meditative Punkt-für-Punkt-Technik können Sie zur Ruhe kommen und Ihre Achtsamkeit stärken. Alle Materialien werden bereitgestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

251-72E400

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Fr, 28.02.2025, 16:00-18:30 Uhr
14,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.02.25

251-72W410

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Di, 11.03.2025, 16:00-18:30 Uhr
14,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.03.25



Dotting - kunstvolle Punktmalerei auf Steinen

Die einfache Methode des Dottings wird Ihnen in diesem Kurs vermittelt. Kunstvoll zaubern Sie Mandalas auf einen Stein. Wir grundieren den Stein zusammen und besprechen gemeinsam die Möglichkeiten und Methoden des Dottings. Nach der Trocknungszeit können Sie Iospunkten. Zum Schluss werden Ihre Kunstwerke mit einem Lack versehen, sodass Sie diese vor dem Wetter geschützt auch in den Garten integrieren können. Dies macht Groß und Klein Spaß! Bitte bringen Sie einen schönen Stein mit, den Sie gerne bemalen möchten. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

ab 10 Jahren

251-72E420

Juliane Eichenberg

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 29.03.2025, 9:00-13:00 Uhr
20,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.03.25

ab 10 Jahren

251-72E430

Juliane Eichenberg

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 07.06.2025, 9:00-13:00 Uhr
20,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.05.25

Handlettering

In diesem Anfänger*innen-Workshop gestalten wir einfache Grußkarten für verschiedene Anlässe oder ein kleines „Lettering“. Dafür braucht man keine schöne Handschrift, sondern einfach Spaß daran, etwas Schönes mit Buchstaben zu gestalten. Wir erlernen die Grundlagen für das Handlettering und unterschiedliche Schriften.

Außerdem werden Schmuckelemente und kleine Aquarell-Illustrationen mit dem Brushpen gezeigt, die dem Lettering einen tollen Effekt verleihen. In den Materialkosten sind diverse Vorlagen, Papier, Karten und die Benutzung der vorhandenen Stifte enthalten. Eigene Stifte (wasserfeste Fineliner, Brushpens, Filzstifte etc.) können gerne mitgebracht werden. Zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten.

251-72W520

Manuela Bauer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Sa, 22.03.2025, 11:00-16:00 Uhr
23,40 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Japanische Kalligraphie

In der japanischen Sprache werden drei Arten von Schriftzeichen verwendet: Hiragana, Katakana und Kanji. In diesem

Kalligraphiekurs lernen Sie, diese Zeichen zu schreiben. Mit einem traditionellen Pinsel und Tinte können Sie schließlich Ihre Lieblingswörter und Namen in japanischen Schriftzeichen auf Papier bringen.

Kleine Gruppe

251-72E550

Sachiyo Yoshizawa, Sprachlehrerin für Japanisch, Muttersprachlerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Fr, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Fr, 06.06.2025
75,00 € (10 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.05.25

Fotografie, kreative Bildbearbeitung

Fotografieren mit dem Smartphone

Sie möchten mit dem Smartphone brauchbare Fotos machen und diese anschließend auf dem Computer bearbeiten? Dann sind Sie hier genau richtig! Im ersten Teil werden wir Grundlagen der Fotografie kennenlernen, z. B. Einstellungen an der Handykamera, Auflösung, Goldener Schnitt, Perspektive, Porträtaufnahme, Landschaftsaufnahme und mehr ... Im zweiten Teil werden wir das Gelernte anwenden und bei einer kleinen Exkursion verschiedene Fotoaufnahmen erstellen und sie anschließend mit einem einfachen Fotobearbeitungsprogramm nachbearbeiten.

251-70E420

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mi, 19.03.2025, 15:00-18:00 Uhr
Do, 20.03.2025, 15:00-18:00 Uhr
34,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.03.25

251-70W430

Hans-Peter Giovannitti

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009
Mi, 26.03.2025, 15:00-18:00 Uhr
Do, 27.03.2025, 15:00-18:00 Uhr
34,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.03.25

**Weitere Kurse
rund um das Thema
Smartphone
finden Sie
ab S. 28.**

Magie Fotografie - Grundkurs Fotografie

Fotografieren macht Ihnen Freude und Sie haben den Ehrgeiz, es besser zu machen? Sie möchten genauer verstehen, was mit Ihrer Kamera und Ihren Augen alles möglich ist? Dieser Kurs bietet eine kompakte Einführung in das Thema Fotografie in Theorie und Praxis. Wir beginnen mit ein wenig Geschichte der Fotografie, gefolgt von Kameraeinstellungen, Komposition, Wirkung von Licht und Farbe und interessanten „Basisregeln“. Dann setzen wir das Gelernte praktisch um und gehen nach draußen, wo wir spielerisch mit Themen wie Street, Architektur, Natur und Landschaft, Portrait und Tiere und am Ende ggf. auch etwas Studiofotografie experimentieren können. Wir werden spontan entscheiden, was je nach Zeit und Wetter möglich ist. Ganz wichtig sind der Spaß an der Sache und die Freude beim Tun. Bitte bringen Sie eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten mit (Spiegelreflex-, Systemkamera o. Ä.).

Grundkurs, kleine Gruppe

251-70W440

Dietmar Voorwold, Grafikdesigner, Fotograf, Landarkünstler
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Sa, 29.03.2025, 11:00-17:00 Uhr

44,40 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.03.25

Magie Fotografie: Straßenfotografie - Augenblicke einfangen in Bad Sooden & Allendorf

Das Festhalten eines besonderen Moments ist die Kunst der Straßenfotografie. Es braucht ein wenig Mut, im öffentlichen Raum zu fotografieren und Straßenszenen und Menschen in ihrer alltäglichen Umgebung bildlich einzufangen. Geduld, Glück, Ausdauer und schnelles, intuitives Erfassen eines Augenblicks helfen dabei, ein gelungenes „Street-Photo“ zu kreieren. Versuchen Sie, mit Ihrem Bild eine Geschichte zu erzählen und wahren Sie dabei den gebührenden Respekt vor den Personen, die darin eine Rolle spielen. Wie man dies angeht und erfolgreich umsetzt, erlernen Sie auf dieser Fotoreise durch Bad Sooden / Allendorf. Wir treffen uns am Söder Tor zu einer Einführung in das Thema „Straßenfotografie“, danach begeben wir uns in den Ort, um Szenen des täglichen Lebens abzulichten. Bitte bringen Sie eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten (DSLR- oder Systemkamera) mit. Lichtstarke Objektive mit Brennweite 17-25 mm sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.



Kleine Gruppe

251-70E450

Dietmar Voorwold, Grafikdesigner, Fotograf, Landarkünstler

Treffpunkt: BSA, Söder Tor, Bad Sooden

Sa, 05.04.2025, 11:00-15:30 Uhr

33,30 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

Nähen, textiles Gestalten

Das 1x1 des Nähens Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine

Do it yourself! Sie möchten gerne eigene Modelle, praktische Alltagsaccessoires oder Dekoratives für zu Hause nähen oder Änderungen an vorhandenen Kleidungsstücken vornehmen, haben aber noch keine Erfahrung im Nähen mit der Nähmaschine? Keine Sorge, denn in diesem Workshop erhalten Sie eine praktische Einführung und erlernen die Basics Schritt für Schritt und ganz nach dem Motto „Learning by doing“. Sie lernen die Funktionen Ihrer Nähmaschine kennen und erlernen anhand von kleinen Übungen verschiedene Nähte und Stiche. Ihr Einstieg in Ihr neues Hobby! Bitte bringen Sie eine Nähmaschine mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

Neueinsteiger*innen

251-76E010

Gerlinde Schütz / Nicole Schütz,

Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 15.02.2025, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

Neueinsteiger*innen

251-76W020

Gerlinde Schütz / Nicole Schütz,

Maßschneiderinnen

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Sa, 15.03.2025, 10:00-16:00 Uhr

51,20 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Nähkurs: Kleidung reparieren und ändern - so geht's!

Reißverschluss kaputt? Naht gerissen? Loch im Pulli? Jeans zu lang? Für Sie schon bald kein Problem mehr. In diesem Kurs erwerben Sie alle notwendigen Kenntnisse, um künftig kleine Reparaturarbeiten und Anpassungen an Ihren Kleidungsstücken oder anderen Textilien selbst vornehmen zu können. Ob Einsteiger*in oder Profi - alle sind willkommen und werden bei der Umsetzung der Näharbeiten fachkundig und bedarfsge-

recht durch die beiden Kursleiterinnen unterstützt. Neueinsteiger*innen wird der vorausgehende Einführungskurs „Das 1x1 des Nähens“ empfohlen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine mit und, falls vorhanden, Kleidungsstücke oder andere Textilien, die repariert oder geändert werden sollen. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

251-76E030

Gerlinde Schütz / Nicole Schütz,

Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 05.04.2025, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.03.25

Lovely Pants! Hose einfach selbst genäht

Machen Sie eine eigens genähte Hose zu Ihrem Projekt! Ob Shorts, Haremshose, eine Jogginghose für die gemütlichen Tage, Hot Pats oder eine sylische Culotte, die luftige Trendhose der letzten Jahre - Schritt für Schritt nähen Sie sich eine Hose auf Maß, die perfekt an die eigene Figur angepasst ist. Sie suchen sich Ihr Wunschmodell aus und gemeinsam setzen wir Ihr Projekt in diesem Nähkurs um. Ob Einsteiger*in oder Profi - alle sind willkommen und werden bei der Umsetzung fachkundig und bedarfsgerecht durch die beiden Kursleiterinnen unterstützt. Neueinsteiger*innen wird der Einführungskurs „Das 1x1 des Nähens“ empfohlen.

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, möglichst ein Schnittmuster für eine Hose Ihrer Wahl und ca. 3 m Stoff (z. B. Jersey, Sweat- oder Jeansstoff), ganz nach eigenem Geschmack, mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

251-76E050

Gerlinde Schütz / Nicole Schütz,

Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 22.02.2025, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.02.25

Vom Top zum Kleid Sommerkleidung nähen

Nähen Sie sich ihr nächstes Lieblingsstück für warme Sommertage ganz einfach selbst. Dabei gilt: Ein Schnitt, viele Varianten! Ausgehend von einem Schnittmuster für ein sommerliches Top, ein T-Shirt oder eine Bluse zeigen wir Ihnen, wie Sie daraus durch Variieren der Schnittlänge ganz einfach ein luftiges Longshirt, ein Minikleid oder ein langes, schwungvolles Maxikleid machen. Einmal gelernt, können Sie Ihre Lieblingschnittmuster für Oberteile nutzen, um

sich daraus verschiedene Sommerteile in beliebiger Länge selbst zu nähen. Ob Einsteiger*in oder Profi - jeder ist willkommen und wird bei der Umsetzung fachkundig und bedarfsgerecht durch die beiden Kursleiterinnen unterstützt. Neueinsteiger*innen wird der Einführungskurs „Das 1x1 des Nähens“ empfohlen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine und Kleiderstoff mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

251-76E070

Gerlinde Schütz / Nicole Schütz,

Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 10.05.2025, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Einführung in das Wolle- Spinnen mit der Handspindel und dem Spinnrad

Wir spinnen kein Stroh zu Gold, aber die alte Technik des Handspinnens mit der Handspindel und anschließend mit dem Spinnrad ist kein Zauberwerk. Mit ein bisschen Übung und einigen Tipps entstehen individuelle Fäden. Darüber hinaus lernen Sie die unterschiedlichen Wollen verschiedener Schafrassen kennen und erfahren auch, wie die Wolle bevor sie spinnfertig ist, aufbereitet werden muss. Zum Abschluss wagen wir uns auch an andere Fasern, wie Seide, Flachs und Baumwolle. Zzgl. 5,00 € - 10,00 € Materialkosten plus 10,00 € Spinnradnutzungsgebühr.

251-76W400

Kristina Bauer

BSA, Kirchstr. 32, Webstube

Fr, 17:00-21:00 Uhr

Beginn: Fr, 11.04.2025

77,00 € (14 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.04.25

Spinnen für Kinder und Erwachsene

Ein Handwerk auszuüben beruhigt und fördert unsere kreative Seite. Wir werden spielerisch erlernen, unsere Fingerfertigkeit nach und nach zu erhöhen, das Spinnen gemeinsam einüben. Gemeinsam bauen wir eine Handspindel aus Holz und spinnen damit aus selbst gekämmter Schafwolle einen Faden, um ihn dann zu verzwirren. Dieser kann dann auf einem „kleinen Schaf“ mit nach Hause genommen werden. Zusätzlich wird unsere Freude über das traditionelle Singen zum ursprünglichen Handwerk gemehrt. Zzgl. ca. 7,00 € Materialkosten.



ab 10 Jahren

251-76E420

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

So, 11.05.2025, 14:00-17:30 Uhr

20,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Weben am Webstuhl

Das alte Handwerk Weben löst immer eine Faszination aus: Wie bekommt man „Ordnung“ in ein Fadengewirr, wie wird ein Webstuhl eingerichtet, wie entsteht ein Gewebe und wie plane ich die Muster? In diesem Kurs richten wir einen Webstuhl ein und führen alle Arbeitsgänge: planen des Gewebes, Schären der Kette, das Bäumen auf den Webstuhl, einziehen der Kettfäden und verschnüren die Schäfte mit den Tritten durch. Und dann darf gewebt werden: Sie können sich einen Schal selber weben, ein Tischläufer oder auch einen kleinen Teppich. In der dann folgenden Woche wird nach Terminabsprache an den schon eingerichteten Webstühlen weiter gearbeitet. Zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten.

251-76W450

Kristina Bauer

Fr, 25.04.2025, 17:00-21:00 Uhr

Sa, 26.04.2025, 10:00-16:30 Uhr

So, 27.04.2025, 10:00-15:00 Uhr

Termin in Folgewoche nach Absprache

137,50 € (25 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.04.25

Bildhauern, Töpfern, plastisches Gestalten, Werken und Basteln

Offene Keramikwerkstatt

Wer sich mit Ton beschäftigt, taucht in einen kreativen Gestaltungsprozess ein, der kaum spannender sein könnte. Die alten Techniken sind jung und dynamisch, heute wie vor Jahrtausenden. Im Zeitalter der Massenproduktion und der Normierung aller Dinge gilt es, den Wert des eigenen kreativen Schaffens neu zu entdecken. Der Kurs wird nicht von einer Kursleitung begleitet und ist geeignet für alle, die gern in Gesellschaft mit Gleichgesinnten keramisch arbeiten wollen. Material bitte mitbringen, inkl. Brennkosten.

251-74E020

ESW, vhs, Vor dem Berge 1,

R. 001 (Tonraum)

Mi, 16:00-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 12.02.2025

50,00 € pro Semester

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.25

251-74E025

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum)

Do, 16:00-20:00 Uhr

Beginn: Do, 13.02.2025

50,00 € pro Semester

Verbindl. Anmeldung bis 06.02.25

Ein Nachmittag an der Töpferscheibe

Ein Keramikkurs für Einsteiger*innen, der einen Eindruck vom Töpfern an der Töpferscheibe vermitteln soll. Ein Gefühl für die Formgebung eines Gefäßes beim Töpfern an der Drehscheibe ist für jede*n Anfänger*in ein einmaliges Erlebnis. Aber auch all diejenigen, die schon einmal ein Gefäß auf der Scheibe gedreht haben, können ihre Fingerfertigkeit beim Formen an der Töpferscheibe mit geschulter Anleitung in der Keramikwerkstatt vertiefen und professionalisieren. Sie werden begeistert sein, was sich alles mittels Töpferscheibe gestalten und formen lässt. Der Geburtsort für grenzenlose, kreative Ideen! Zzgl. Material- und Brennkosten ca. 3,00 €/100 g.

Max. 2 Personen

251-74W030

Gabi Franke, Töpferin

WIZ, Gartenbach, Töpferwerkstatt, Grabenstr. 4

Mo, 17.02.2025, 16:00-18:00 Uhr

66,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.02.25

Töpferkurs

Beim freien Modellieren bzw. Töpfern werden die verschiedensten Themen und Fertigungstechniken individuell bearbeitet. Grundlegende Techniken und Gestaltungsprinzipien für das freie Gestalten ohne Töpferscheibe sind leicht zu erlernen, was den Reiz des Töpferns ausmacht. Das Arbeiten unter fachkundiger Anleitung ermöglicht ein ruhigeres Schaffen und das Öffnen zu neuen Ideen. Eine gute Möglichkeit, vom alltäglichen Tun abzuschalten. Zzgl. Material- und Brennkosten ca. 3,00 €/100 g (www.toepferei-gabi-franke.de).

Kleine Gruppe

251-74W040

Gabi Franke, Töpferin

WIZ, Gartenbach, Töpferwerkstatt, Grabenstr. 4

Mo, 17:00-19:00 Uhr

Beginn: Mo, 24.03.2025

55,00 € (5.5 UE/2 Termine)

Töpfern wie in der Steinzeit

In diesem zweiteiligen Wochenendworkshop orientieren wir uns an z. T. uralten Gestaltungs- und Brenntechniken. Am ersten Wochenende formen und dekorie-



ren wir Gefäße bzw. kleine Plastiken. Am letzten Termin - nach der Trocknungsphase - brennen wir unsere Gegenstände in einem offenen Feuer. Wir experimentieren mit Brennmaterialien und Kapseln und erwarten mit Spannung die „Zeichen“, die Feuer und Luft auf der Oberfläche hinterlassen. Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch.

ab 15 Jahren

251-74E050

Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1,

R. 001 (Tonraum)

Fr, 25.04.2025, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 26.04.2025, 10:00-17:00 Uhr

Sa, 17.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

76,00 € (20 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.04.25

Mit Begeisterung lernen - kreative Holz-Bearbeitung

Wer von einer Sache begeistert ist, lernt wie von selbst. Diesen Umstand wollen wir uns hier zunutze machen, indem wir mittels Holz einen Gegenstand herstellen, den wir in unserem Alltag nutzen und in diesen integrieren wollen. Dazu werden wir mittels Stechbeiteln u. ä. Werkzeugen ein geeignetes Holzstück bearbeiten und zu etwas machen, das sowohl praktisch als auch schön ist und uns dauerhaft Freude bereitet. Bitte ein Holzstück mitbringen, das dem gewünschten Ergebnis nahekommt (mögliche Holzarten: Eiche, Buche, Erle, Kiefer, Lärche).

Kleine Gruppe

251-74E100

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1,

R. 002 (Werkraum)

Fr, 14.03.2025, 14:00-18:00 Uhr

Sa, 15.03.2025, 14:00-18:00 Uhr

56,00 € (10 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Korbflechten

Wir beginnen mit einem kleinen „Motivationskorb“, bei dem erste Flechttechniken erprobt und eingeübt werden. Nichtsdestotrotz kann dieser Erstlingskorb sehr kreativ gestaltet werden. Im Anschluss flechten wir einen (Henkel-) Korb nach individuellen Vorstellungen, je nach Wunsch mit Henkel und Fuß. Als Material stehen sowohl ungeschälte Weide aus dem Versandhandel als auch



Weiden aus dem Eigenanbau zur Verfügung. Verschiedene Farben und auch Stärken stehen somit zur Wahl. Für fixe Flechter könnte noch Zeit für kleine kreative Flechtarbeiten bleiben.

Kleine Gruppe

251-74W210

Michaela Stärk

BSA, Oberrieden, Schlummerscheune

Sa, 10.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

So, 11.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

125,60 € inkl. Materialkosten (16 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Kleine Gruppe

251-74W220

Michaela Stärk

BSA, Oberrieden, Schlummerscheune

Sa, 17.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

So, 18.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

125,60 € inkl. Materialkosten (16 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.05.25

Altes Handwerk neu gedacht! Ausflechten eines Sitzhockers



In diesem Seminar wird Ihnen das alte Handwerk der Stuhl- und Korbflechter vermittelt. Unter Anleitung von Korbmacher Bernd Riechel gestalten die Teilnehmenden nach einer Einführung in den Umgang mit verschiedenen Flechtmaterialien einen Sitzhocker, der in traditioneller Technik aus England ausgeflochten wird. Dieser wird bespannt mit Binsenschnur - endlos aus Papier gedreht. Der Hocker besteht aus massivem Kiefernholz und hat die Maße 280 mm x 280 mm und eine Höhe von 350 mm. Dazu flechten wir noch eine ... ? Lassen Sie sich überraschen! Das Material ist bereits in der Gebühr enthalten und alle erforderlichen Werkzeuge sind vorhanden.

nvv.de

Das ist nordhessische Pünktlichkeit...

Mit der
**NVV 5-Minuten-
Garantie** gibt's
Geld zurück!

... und weil das so ist, bekommst du bei einer Verspätung von mehr als 5 Minuten am Ziel eine Erstattung für dein Ticket!

Code scannen, Formular nach der Fahrt ausfüllen, Geld im Kundenzentrum abholen.



nvv.de/5-minuten-garantie

NVV

Am Ende des Seminars nehmen alle einen fertigen Sitzhocker mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

251-74E230

Bernd Riechel, Korbflechter

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 15.03.2025, 10:00-18:00 Uhr

80,00 € inkl. Materialkosten (10.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.03.25

Gold- und Silberschmieden

Ein Schmuckstück muss nicht teuer sein ... wenn Sie es selbst anfertigen! In diesem Kurs erhalten Sie von der Idee bis zur Ausführung einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Schmuckgestaltung. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß am handwerklichen Arbeiten und an der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen. Die dazu notwendigen Fähigkeiten vom Sägen und Feilen bis zum Biegen und Lötten werden Sie unter Anleitung erlernen. Keine Bange: Mit etwas

Geschick ist jede*r dazu in der Lage, außergewöhnliche Kreationen nach eigenen Ideen zu gestalten. Auch vorhandene Schmuckstücke (alt oder defekt) können Sie verarbeiten. Sie gehen mit mehreren gelungenen Schmuckstücken nach Hause - zu Ihrer eigenen Freude oder als ein persönliches Geschenk. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab ca. 16 Jahren geeignet. Sämtliche Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Zzgl. Materialkosten ab 20,00 €, je nach Verbrauch.

Kleine Gruppe

251-74E250

Thomas Dienst, Goldschmied

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 24.05.2025, 10:00-17:30 Uhr

So, 25.05.2025, 10:00-17:30 Uhr

87,00 € (18 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.05.25

vhs

Volkshochschule
Werra-Meißner



**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-werra-meissner.de

**Gestalte das
bunte Angebot.**



In diesem Programmbereich finden Sie Angebote für besondere Zielgruppen, wie z. B. Kurse für Kinder und Jugendliche im Rahmen unserer Reihe „junge vhs“. Außerdem erwartet Sie hier eine breite Palette programmbereichsübergreifender Veranstaltungen, wie unsere Studienfahrten.

Unsere Auswahl für junge Menschen bietet allgemeine und fachbezogene Förderkurse, z. B. in Mathematik, Sprachen oder Computerkunde. Auch kreative und sportliche Angebote, bei denen man sich ausprobieren kann und seine Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern kann, finden hier ihren Platz.

Jedes Semester neu: unsere Studien-, Theater- und Ausstellungsfahrten sowie mehrtägige naturkundliche oder kulturhistorische Reisen. Individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet sind sie immer ein einzigartiges Erlebnis.

THEMENBEREICHE:

- JUNGE VHS
- STUDIENFAHRT



Junge vhs

Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year mit AIFS

Du möchtest als Au Pair, Work and Traveller, Volunteer, Student*in oder High School Schüler*in ins Ausland? Wir informieren dich und deine Familie über deine Möglichkeiten, mit uns ins Ausland zu gehen, beantworten deine Fragen und erklären dir den Bewerbungs- und Anmeldeablauf. In Kooperation mit dem American Institute For Foreign Study (Deutschland) GmbH (AIFS).

Info-Veranstaltung

251-80E010

Caroline Berg, AIFS-Beraterin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Mi, 11.06.2025, 18:30-20:00 Uhr

gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.06.25

Eltern-Kind/Teens-Workshop: Gemeinsam stark im Online-Dschungel

Die Mediennutzung ist in den meisten Familien ein häufiges Streitthema. Sicher kennen Sie Sätze wie „Bist du schon wieder am Handy?“, „Leg jetzt endlich das scheiß Ding weg!“, „Kannst du nicht mal was Vernünftiges machen?“ In Freude und Bewegung schaffen wir gemeinsam ein grundlegendes Verständnis für Medien und auch für die Gefahren der Onlinewelt. Die Verbindung zwischen Ihnen als Elternteil und Ihrem Kind/Teenager wird gestärkt und Sie bekommen gemeinsame Strategien für einen guten Weg durch den Online-Dschungel und einen entspannteren Familienalltag.

Ihre Kursleiterin Christine Sieland, studierte Medienwissenschaftlerin und Resilienztrainerin, gibt Ihnen und Ihrem Kind/Teenager Werkzeuge an die Hand, die Sie als Familie benötigen, um ab jetzt gemeinsam, stark und mit mehr Leichtigkeit durch den Mediendschungel zu gehen. Zzgl. 2,50 € für Kopien/Seminarunterlagen pro Team.

Eltern-Kind/Teens-Angebot

251-80E030

Christine Sieland, Resilienztrainerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107

Di, 20.05.2025, 17:00-19:15 Uhr

36,00 € pro Team (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.05.25

So hoppelt der Schokohase! Schokoladen-Spezial für Kids zur Osterzeit

Ein Kurs für kleine Schokoladenliebhaber*innen ... Kinder, die die Geheimnisse der Herstellung von Schokoladenfiguren, feinen Pralinen und Trüffeln kennenlernen wollen, sind hier genau richtig! In diesem Kurs dürfen Kinder ab 8 Jahren ihre eigenen Schokoladen-Täfelchen, Lollies und kleinen Figuren gießen, Pralinen und Trüffel herstellen und alles selbst beschriften und verzieren. Unter fachlicher Anleitung lernen sie nicht nur die handwerklichen Schritte der Schokoladenfigur- und Pralinenherstellung kennen, sondern bekommen auch einen Einblick in die Schokoladenkunde. Selbstverständlich werden die in liebevoller Handarbeit hergestellten süßen Werke auch zusammen verkostet. Die übrigen selbst gemachten Köstlichkeiten dürfen die Kinder mit nach Hause nehmen. Zzgl. ca. 30,00 € Lebensmittelumlage.

ab 8 Jahren

251-80E100

Angelika Christophi, Pâtissière, Konditorin und Cakedesignerin

ESW, Berufliche Schulen, Südring 35, Küche, R. 605

Sa, 29.03.2025, 11:00-17:00 Uhr

33,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

An die Schüsseln - fertig - los! Backkurs für Kids

Wer backt und kreierte die schönsten und leckersten Törtchen? Wir starten mit dem Sammeln von Ideen und Wünschen, der Verteilung der Rezepte, Zutaten und den benötigten Geräten und Werkzeugen. In Zweiertteams wird dann abgewogen, gerührt, gemixt und gebacken. Die Törtchen werden geformt, gefüllt, eingestrichen und verziert mit allem, was „unsere Backstube“ so hergibt. Jedes Kind kreierte und dekorierte seine Törtchen nach eigenen Wünschen. Zum Schluss erhalten alle ein Teilnahme-Zertifikat und eine Rezepte-Mappe. Die „Reste und Probe-Törtchen“ werden danach natürlich von allen gemeinsam probiert und verputzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. ca. 30,00 € Lebensmittelumlage.

ab 10 Jahren

251-80E120

Angelika Christophi, Pâtissière, Konditorin und Cakedesignerin

ESW, Berufliche Schulen, Südring 35, Küche, R. 605

Sa, 26.04.2025, 11:00-17:00 Uhr

33,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.04.25

Malatelier für 6-12-Jährige

Langeweile in den Ferien? Das wirst du in diesem Kreativkurs nicht haben. Das Malatelier bietet kleinen Künstler*innen die Möglichkeit, sich kreativ auszuleben und eine Leinwand und Postkarten zu gestalten. Freu dich auf unterschiedliche Maltechniken und ganz viel Spaß beim Mischen, Zeichnen und Ausprobieren.

6-12 Jahre

251-80W200

Yasemin Keller, Designerin, Pädagogin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 08.04.2025, 15:00-17:00 Uhr

Mi, 09.04.2025, 15:00-17:00 Uhr

20,90 € (5.5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 01.04.25

Malen, schneiden, reißen, kleben, tupfen - Collage-Kunst für Kinder

Die Collage ist eine spannende Gestaltungstechnik, die ungeahnte kreative Möglichkeiten birgt und die kindliche Experimentierfreude anregt. Dabei lernen Kinder spielerisch Formen, Farben, Kontraste und den Bildaufbau kennen. Bereits die Suche und Auswahl der Materialien wird zu einem kleinen Abenteuer, fördert die Neugierde und inspiriert zu neuen Ideen. Wir schneiden, reißen, kleben, setzen die Materialien neu zusammen, malen und tupfen mit Acrylfarben und schaffen so auf einer Leinwand farbenfrohe Kunstwerke, die überraschen.

7-12 Jahre

251-80E220

Haleh Ghane Arasi, Künstlerin, Malerin, Betreuungskraft

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 17.05.2025, 14:30-17:30 Uhr

24,00 € inkl. 8,00 € Materialkosten (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.05.25



Wir bauen Fledermauskästen - ein Workshop für Jungs & Väter

Die Fledermaus - ein faszinierendes Wesen! Wie kann dieses Säugetier so lautlos durch die Dunkelheit segeln? Nachdem ihr mehr über ihre Lebensweise lernt, werden wir Fledermauskästen bauen, die ihnen sicheren Unterschlupf bieten. Zzgl. 12,00 € Materialkosten pro Team.

**Kleine Gruppe,
ab 11 Jahren**
251-80E250

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 002 (Werkraum)

Sa, 10.05.2025, 14:00-18:00 Uhr

51,70 € pro Team (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Raus in die Natur - Abenteuer für kleine Entdecker

Die Workshops „Raus in die Natur - Abenteuer für kleine Entdecker“ sind eine Einladung für alle kleinen Entdecker, in die faszinierende Welt der Natur einzutauchen, spielerisch und kreativ die Geheimnisse von Wald, Wiesen und Tieren zu erforschen. An jeder Ecke warten Abenteuer und es gibt immer etwas zu entdecken, zu erforschen und zu erleben. Die Natur auskundschaften, die eigenen Grenzen austesten, eigene Fähigkeiten ausprobieren, Angst überwinden, durch den Wald schleichen, Tiere beobachten, mit Naturmaterialien kreativ sein, tarnen, spielen, Geschichten erzählen, von wilden (essbaren) Pflanzen naschen und vieles mehr.

Durch Naturerfahrungen werden Selbstvertrauen, Empathie, motorische und soziale Fähigkeiten gestärkt und gleichzeitig ein wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich und der Natur gefördert.

Natur mit allen Sinnen

Für eine gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung brauchen Kinder viele unterschiedliche Sinneswahrnehmungen. Die Natur bietet besonders viele Möglichkeiten dafür. Auf dieser Entdeckungsreise nimmst du die Natur durch verschiedene Aktionen zum Hören, Fühlen, Sehen und Schmecken ganz intensiv wahr. Nebenbei lernst du einige Wildkräuter und Baumarten kennen, deren junge Blätter du im Frühling essen kannst.

6-10 Jahre

251-80E350

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

Treffpunkt nahe Eschwege, wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 22.03.2025, 11:00-13:15 Uhr

13,20 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.03.25

Kraft des Spiels - Spiele in der Natur

Kinder lieben es, draußen zu sein. Mit den Spielen, für die wir nichts anderes brauchen als die Natur selbst, kannst du dich nach Herzenslust austoben und ein Abenteuer erleben. Nebenbei stärkst du dabei deinen Teamgeist und deine Verbindung zur Natur.

6-10 Jahre

251-80E360

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

Treffpunkt nahe Eschwege, wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 10.05.2025, 11:00-13:15 Uhr

13,20 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Landart - Fantastische Kunstwerke in und mit der Natur

Hier geht es um die Freude am eigenen Tun und weniger darum, etwas in höchster gestalterischer Perfektion zu erschaffen. Die Natur selbst, der spielerische Zugang zu ihr und die natürliche Schönheit des Materials erleichtert den Schaffensprozess. Und Material gibt es im Wald in Hülle und Fülle. Hier kannst du dich kreativ ausprobieren, deine eigenen Ideen umsetzen und deine Fantasie ausleben. Die Werke werden fotografiert und online zur Verfügung gestellt.

6-10 Jahre

251-80E370

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

Treffpunkt nahe Eschwege, wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 14.06.2025, 11:00-13:15 Uhr

14,20 € inkl. 1,00 € Materialkosten (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.06.25

Schnupperkurs Segelfliegen siehe S. 55

Entspannung für Kinder

Dieser Kurs ist ideal für Kinder, die Spaß an Bewegung haben und gleichzeitig lernen möchten, wie sie im oft stressigen Alltag zur Ruhe finden und Kraft aus sich selbst schöpfen. Die spielerischen Bewegungs- und Entspannungseinheiten aus dem Kinderyoga, der progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training können helfen, Gedanken zur Ruhe zu bringen, ausgeglichen den Tag zu beschreiten und herausfordernde Situationen besser zu meistern. Gleichzeitig werden viele Glückshormone ausgeschüttet.

Ziele des Kurses:

- Förderung der Beweglichkeit, Stabilität und Konzentration
- Aufbau von Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und positiver Selbstwahrnehmung
- Unterstützung des emotionalen Gleichgewichts
- Stärkung eines freundlichen und achtsamen Umgangs mit sich selbst und anderen

6-10 Jahre

251-80E400

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 16:15-17:15 Uhr

Beginn: Mi, 26.02.2025

36,20 € inkl. 1,00 € Materialkosten (8 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.02.25



6-10 Jahre

251-80E410

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 16:15-17:15 Uhr

Beginn: Mi, 07.05.2025

29,60 € inkl. 1,00 € Materialkosten (6.5 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.04.25

Kinderyoga für 8-11-Jährige

Im Kinderyoga für 8-11-Jährige lernt Ihr Kind auf spielerische Art und Weise verschiedene Techniken wie z. B. Körper- oder Atemübungen zum Wohlfühlen und Stressabbau kennen. Nicht nur die körperliche Gesundheit kann dadurch gefördert werden, sondern auch das Selbstbewusstsein, die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber und die Konzentration und Ausgeglichenheit der Kinder. Gemeinsam werden wir mit viel Spaß in die Entspannung kommen und das Wochenende mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen begrüßen.

Kleine Gruppe

7-9 Jahre

251-80W450

Yasemin Keller, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 15:30-16:30 Uhr

Beginn: Fr, 07.03.2025

20,90 € (5.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.02.25

Teensyoga für 12-15-Jährige

Das Teensyoga für 12-15-Jährige bietet einen geschützten Raum für Jugendliche, um einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen. Hier lernen die Jugendlichen nicht nur körperliche Bewegungen, sondern auch wertvolle Fähigkeiten für ein erfülltes Leben. Neben körperlicher Flexibilität werden die mentale Stärke, emotionale Ausgeglichenheit und das Selbstvertrauen gestärkt, Achtsamkeit geübt und die Fähigkeit entwickelt, mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Zusammen mit den Yoga- und Achtsamkeitsübungen steht viel Spaß im Vordergrund dieser Stunde.

Kleine Gruppe

7-9 Jahre

251-80W460

Yasemin Keller, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 15:30-16:30 Uhr

Beginn: Fr, 09.05.2025

20,90 € (5.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 02.05.25

Ju Jutsu für Kinder und Jugendliche

Ju Jutsu ist eine abwechslungsreiche, vielseitige und moderne Selbstverteidigung und ein attraktives Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche. Diesen werden Kompetenzen vermittelt in den Bereichen Prävention (Gefahren erkennen und vermeiden), Selbstbehauptung (Einsetzen der Stimme und eigenen Stärke) und Selbstverteidigung als letztes Mittel. Das Training bietet die Möglichkeit, sich in der Gruppe zu behaupten und positive Erfahrungen bei Übungen und beim Spielen zu sammeln. Zudem kann das Erlernte bei regelmäßig in den Kursen stattfindenden Gürtelprüfungen bestätigt werden.

Anfänger*innen

ab 6 Jahren

251-80E520

Bianca Seeger, Ju Jutsu Trainerin, 2. Dan
ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle
Mi, 12.02.2025, 15:45-16:45 Uhr

52,80 € (16 UE/12 Termine)

Anmeldung bitte bis 05.02.2025!

Einstieg auch nach Kursbeginn möglich!

Fortgeschrittene

ab 6 Jahren

251-80E530

Bianca Seeger, Ju Jutsu Trainerin, 2. Dan
ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle
Mi, 12.02.2025, 16:45-18:15 Uhr

79,20 € (24 UE/12 Termine)

Anmeldung bitte bis 05.02.2025!

Einstieg auch nach Kursbeginn möglich!

Zumba®Kids

Zumba®Kids ist eine speziell für Kinder entwickelte Version des beliebten Zumba®-Fitnessprogramms. Mit einfachen Choreografien zu fetziger Musik kann das Tanzprogramm neben Balance und Koordination auch Konzentration, Kreativität, Teamfähigkeit und das Selbstwertgefühl fördern. Das Wichtigste bei Zumba®Kids ist jedoch, dass bei alledem der Spaß im Vordergrund steht!

6-10 Jahre

251-80W600

Kerstin Müller, Official Zumba®Kids Instructor

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 16:00-16:45 Uhr

Beginn: Di, 18.02.2025

28,80 € (9 UE/9 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.02.25

Klassischer Tanz für Kinder

Kinder lieben Musik, Bewegung und Tanzen! Spielerisch und mit viel Spaß lernen die Kinder, im Umgang mit der Musik ihre Bewegung zu koordinieren. Ganz nebenbei trainieren sie dabei Ausdauer und Konzentration, entwickeln ein Rhythmusgefühl und lernen ihren Körper bewusst einzusetzen, was das Selbstbewusstsein fördern kann. Es kommt keine Langeweile auf.

4-6 Jahre

251-80W630

Kateryna Pichuhina

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Fr, 15:15-16:15 Uhr; Beginn: Fr, 14.02.2025

57,10 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

7-10 Jahre

251-80W640

Kateryna Pichuhina

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 16:30-18:00 Uhr

Beginn: Fr, 14.02.2025

81,40 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.25

Kreativer Kindertanz (4-5 Jahre)

Von Natur aus sind Kinder bewegungsfreudig und lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Schon sehr früh zeigen sie ihre Freude am Tanzen, wenn sie zu Klängen der Musik schaukeln, schunkeln oder sich drehen. Der Kurs für kreativen Kindertanz und tänzerische Frühförderung bietet Kindern ab 4 Jahren eine Möglichkeit, sich spielerisch und fantasievoll dem Tanz hinzugeben. In diesem Kurs werden nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die musikalische, sprachliche und soziale Entwicklung der Kinder gefördert.

4-5 Jahre

251-80W650

Irina Kvesa, Dipl. Tanzpädagogin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mo, 16:00-16:45 Uhr

Beginn: Mo, 03.03.2025

30,00 € (8 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

Contemporary Jazz Teens

Du liebst es, dich zu bewegen und deinen eigenen Style zu finden? Contemporary Jazz Teens verbindet Energie, Ausdruck und kreative Freiheit - perfekt für alle, die mehr aus ihrem Tanz herauszuholen wollen! Hier kannst du deine Emotionen in jeder Bewegung zeigen, verschiedene Stile mischen und deine Persönlichkeit durch Tanz zum Leben erwecken. Ob du Anfänger*in oder schon erfahren bist, Contemporary Jazz fordert dich heraus und lässt dich immer wieder neue Grenzen überschreiten. Sei dabei und erlebe, wie aufregend und vielseitig Tanz sein kann!

4-5 Jahre

251-80W660

Irina Kvesa, Dipl. Tanzpädagogin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mo, 18:15-19:15 Uhr

Beginn: Mo, 03.03.2025

41,25 € (11 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

Streetstyle Tanzklasse (6-9 Jahre)

Bist du bereit, die coolsten Moves und Choreografien zu lernen und deinen eigenen Style zu finden? Dann komm zu unserer Streetstyle Tanzklasse für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren! In einer freundlichen und motivierenden Umgebung lernst du, dich zu Musik zu bewegen und deinen eigenen Tanzstil zu entwickeln. Triff Gleichgesinnte und tanze gemeinsam mit anderen Kindern, die genauso viel Spaß am Tanzen haben wie du. Tanzen fördert nicht nur die Fitness, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Ausdrucksfähigkeit.

4-5 Jahre

251-80W670

Irina Kvesa, Dipl. Tanzpädagogin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mo, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: Mo, 03.03.2025

41,25 € (11 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.02.25

Studienfahrt

Von Weimar in die Welt - Tagesfahrt mit Stadtführung auf Italienisch

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“

Venite ad esplorare con noi uno dei maggiori centri culturali della Germania: la bellissima città di Weimar. Sarà un'esperienza speciale!

Von jeher waren die kulturellen Beziehungen zwischen Weimar und Italien intensiv und vielfältig. Nicht nur Goethe, Herder und Carl August reisten nach Italien, auch Herzogin Anna Amalia begab sich, damals unüblich für eine Frau ihres Standes, auf den Weg in das Land im Süden und sie alle brachten ein Stück Italien mit nach Weimar. Goethes Reisebericht „Italienische Reise“ gehört zu den Klassikern der Literatur. Mit diesem löste er eine Italiensehnsucht aus, die bis heute anhält.

Die Verbindung zeigt sich auch in der Städtepartnerschaft zwischen Weimar und Siena. Siena, im Herzen der Toskana gelegen, gilt als eine der schönsten Städte Italiens und zählt seit 1994 zu Weimars Partnerstädten. Und betrachtet man die hügelige Landschaft, das milde, trockene Klima und die Weinberge der Region, die sich von Weimar aus in den Nordosten erstreckt, wird auch schnell deutlich, warum man hier von der „Toskana des Nordens“ spricht.

Viele gute Gründe für alle Italophilen, die Kultur- und Klassikerstadt Weimar zu besuchen.

Für alle, die die italienische Sprache erlernen oder bereits beherrschen, bietet die Volkshochschule Werra-Meißner im Frühlings-/Sommersemester 2025 eine Tagesfahrt nach Weimar mit einer Stadtführung auf Italienisch an. Bei einem geführten Rundgang erkunden Sie die bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt, verbessern zugleich Ihre Sprachkenntnisse und trainieren das Hörverstehen. Daneben bleibt Zeit, über die Plätze und durch die Straßen und Gassen zu schlendern und das ganz besondere Flair der Weimarer Altstadt zu genießen.

Leistungen: Fahrt mit der Bahn ab ESW/Stadtbahnhof (Abfahrt 09.05 Uhr, Rückkehr ca. 21:00 Uhr), Stadtführung, Reisebegleitung.

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Wir freuen uns, wenn dieses Angebot auf Ihr Interesse stößt und möchten Sie bitten, uns Ihr Interesse an der Teilnahme mitzuteilen, damit wir Ihnen weitere Informationen zukommen lassen können.

Tagesfahrt

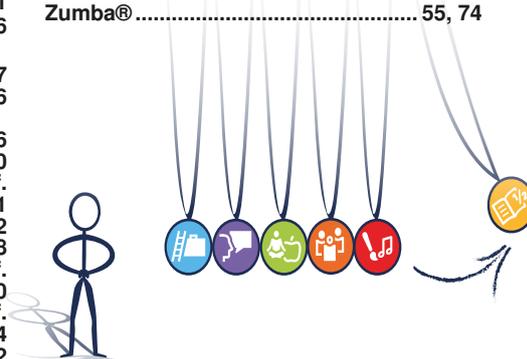
251-82E100

Anneli Carola Conti

66,00 €

Stichwortverzeichnis

AbU (Ausbildungsbegl. Unterstützung)..... 79	Hörgesundheit..... 40	Progressive Muskelentspannung..... 50
Acrylmalerei..... 63, 72	Holzbearbeitung..... 68, 73	Psychologie..... 12 ff.
Aerobic..... 54 f.	Hospizgruppe Eschwege e. V..... 15	Politik..... 11
Ätherische Öle..... 43, 51	Hühnerhaltung..... 19	Power-Smovey®..... 54
Allgemeine Geschäftsbedingungen..... 77	Improvisationsmalerei..... 65	Qi Gong..... 50
Alpaka-Wanderung..... 51	Indische Küche..... 45	Recht..... 11 f.
Anmeldeformular..... 78	Integrationskurse..... 32	Reiki..... 51 f.
Aquarellmalerei..... 63 f.	Intuitives Malen..... 65	Resilienzförderung..... 13 f., 41 f.
Arabisch..... 38	Italienisch..... 35 f., 75	ReSTART..... 4
Archäologie..... 10	Italienische Küche..... 44	Routenplanung (Komoot)..... 15
Aromatherapie..... 43, 51	IT-Sicherheit..... 16, 28	Rückengymnastik..... 53 f.
Atemtechniken..... 14, 43	Japanisch..... 37	Russisch..... 37
Auslandsaufenthalt planen..... 72	Japanische Kalligraphie..... 66	Schauspielkunst..... 60
Ayurveda..... 43, 44, 47, 51	Japanische Küche..... 45	Schlaginstrumente..... 61 f.
Ayurvedische Küche..... 44, 47	Jazz Dance..... 75	Schmiedien..... 69
Backen..... 45 f., 72	Jonglieren..... 55	Schokoladenverarbeitung..... 72
Baum-/Strauchschnitt..... 17	Ju Jutsu..... 74	Schüler-Salze..... 43
Bildungsberatung..... Vorspann	Junge vhs..... 71 ff.	Schule für Musik..... 56 f.
Beruf..... 20, 23 ff.	Kalligraphie (japanische)..... 66	Segelfliegen..... 55
Berufsausstieg..... 20	Kaufmännische Praxis..... 24 f.	Selbstverteidigung..... 74
Berufseinstieg/-orientierung..... 4, 79	Keramik..... 68	Seminar Kalender..... 6 f.
Betriebliche Praxis..... 24 f.	Kinder-Kurse..... 71 ff.	Singen/Gesang..... 61
Betrugsprävention..... 16, 28	Klang/Klangschalen..... 50 f.	Sitztanz..... 63
Beziehung (zwischenmenschliche)..... 12 ff.	Kochen..... 43 ff.	Skizzieren/Zeichnen..... 64 f.
Bienen und Imkerei..... 19	Körpersprache..... 14	Smartphone..... 28 f., 66
Bildbearbeitung..... 30, 66 f.	Kommunikationspsychologie..... 13 f.	Smovey®..... 54
Bildungsberatung..... 4	Kommunikation..... 14, 20, 26	Social Media..... 15, 27, 72
Bildungsurlaub..... 20 f.	Komoot..... 15	Spanisch..... 36 f.
Bitcoin..... 15	Kompetenzagentur..... 79	Spezial..... 71 ff.
Body Control..... 52	Konfliktbewältigung..... 12 f.	Spinnen..... 67 f.
Collage..... 63, 72	Kontakt..... 2 f.	Sportliche Spezialangebote..... 55
Computerschreiben..... 27 f.	Korbflechten/Flechten..... 68 f.	Sprachen..... 31 ff.
Contango..... 63	Kräuterkunde..... 17 f., 43 f.	Standardtänze..... 62
Dänisch..... 38	Kreatives Gestalten..... 63 ff., 72 f.	Streetstyle-Tanz..... 75
Dancefitness..... 55, 74	Kultur..... 59 ff.	Stressmanagement..... 52, 73 f.
Datenschutz..... 15 f., 28	Kunstgeschichte..... 60	Studienfahrt..... 75
Demenz..... 41	Lachyoga..... 49 f.	Sütterlin..... 10 f.
DEULA..... 8	Landart..... 73	Tast schreiben..... 27 f.
Deutsch als Fremdsprache..... 33	Landeskunde..... 16 f.	Tai Chi..... 50
Digitale Fotopraxis..... 66 f.	Landschaftsmalerei..... 63	Tango..... 62
Digitale Sicherheit..... 16, 28	Lateinamerikanische Tänze..... 62	Tanzen..... 62 f., 74 f.
Disco-Fox..... 62	Leitbild der vhs..... 58	Textiles Gestalten..... 67 f.
Dot-Painting/Dotting..... 65 f.	Lernen/Erziehung..... 12 f.	Theater..... 60
EDV: Betriebssysteme..... 28 f.	Lesung..... 10	Tiere..... 18 f.
EDV: MS-Office-Anwendungen..... 21, 29 f.	Lindern/Vorbeugen..... 40 ff.	Töpferei..... 68
EDV: Sicherheit/Schutz..... 15 f., 28	Line Dance..... 62	Torten/Tortendeko..... 46
Einbürgerungstest..... 32	Linux..... 29	Trommeln..... 61 f.
Einkommensteuererklärung..... 27	Literaturgeschichte..... 60	Vedic Art..... 65
Eltern-Angebote..... 12 f.	Lunnica (trad. Frauengymnastik)..... 49	Vegetarische/vegane Küche..... 45
Englisch..... 34	Malen..... 63 ff., 72	Veranstaltungstechnik..... 30
Entspannung..... 47 ff., 73 f.	Marte Meo..... 13	Videobearbeitung..... 30
Erbrechen..... 12	Medienkompetenz..... 15 f., 27, 72	Volkstänze..... 62
Ernährung..... 44 ff.	medienWERK..... 22	Vorbeugen/Lindern..... 40 ff.
Erste-Hilfe..... 40	Meditation..... 21, 48, 50	Vor- und Frühgeschichte..... 10
Erziehung/Lernen..... 12 f.	Multimedia..... 30	Weben..... 68
Escrima..... 55	Multivisionsshow..... 16 f.	Wirbelsäulengymnastik..... 53
ESPERE..... 20	Musikalische Praxis..... 61 f.	Workout..... 54 f.
Exkursion..... 11, 17 f., 75	Musikgeschichte..... 60 f.	Xpert Business-Angebote..... 24 f.
Feldenkraus..... 52	Nähen..... 67	Yoga..... 21, 47 ff., 74
Finanzen..... 15	Naturachtsamkeitstraining..... 42 f., 51	Zeichnen/Skizzieren..... 64 f.
Fitness..... 53 ff.	Naturkunde/Naturerleben..... 17 ff., 73	Zumba®..... 55, 74
Flechten/Korbflechten..... 68 f.	Naturerlebnistour..... 73	
Fotobuch gestalten..... 30	Neurographisches Zeichnen..... 64 f.	
Fotografie..... 66 f.	Neuro-Linguistisches-Progr. (NLP)..... 21	
Französisch..... 34 f.	Notfallvorsorge..... 16	
Frauengymnastik..... 49	Obstbaumschnitt..... 17	
Frauenkreis..... 41	Ordnungcoaching..... 16	
Führungskompetenzen..... 26 f.	Pâtisserie..... 46	
Funktionsgymnastik..... 53 f.	Pferde/Reiten..... 19, 26, 40	
Gartengestaltung/-pflege..... 17	Pflanzenkunde..... 17 f.	
Gebäck..... 45	Pflegefall..... 11	
Gesang/Singen..... 61	Pflegefamilie..... 12	
Geschichte..... 10 f.	Pilze..... 18	
Gesellschaft..... 9 ff., 20	Plastisches Gestalten..... 68 f.	
Gesundheit..... 21, 39 ff.	Poesie- und Bewegungsclub..... 60	
Gewaltfreie Kommunikation..... 14 f., 20	Powergym..... 54 f.	
Gewürzkunde..... 43 f.	Präsentationstraining..... 14	
Gitarre..... 61	Pralinen/Trüffel..... 72	
Gold- und Silberschmieden..... 69		
Gymnastik..... 53 f.		
Handlettering..... 66		
Handschrift..... 10 f., 66		
Heimatgeschichte..... 10		
Hochsensibilität..... 12		



Anmeldung:

Für die Teilnahme an Veranstaltungen ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch oder über das Internet anmelden. Wir benötigen folgende Angaben: Kursnummer, Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zum Zweck der Kursverwaltung/Kursabwicklung sowie anonymisiert für statistische Zwecke elektronisch gespeichert und verarbeitet werden (s. „Speichern v. Daten“). Außerdem verpflichten Sie sich mit Ihrer Anmeldung zur Zahlung der Kursgebühr, auch wenn Sie nicht teilnehmen. Bei begrenzter Teilnehmerzahl berücksichtigen wir die Anmeldungen in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs.

Für Quereinsteiger gilt: Ihr Eintrag in die Teilnehmerliste und die Teilnahme an der zweiten oder folgenden Veranstaltung desselben Kurses verpflichtet Sie zur Zahlung der gesamten Kursgebühr.

Teilnehmerzahl:

Ein Kurs kommt in der Regel nur zustande, wenn sich mindestens die für den Kurs kalkulierte Anzahl von Teilnehmer*innen verbindlich angemeldet hat. Im Ausnahmefall können auch Kurse mit einer geringeren Teilnehmerzahl zu gesonderten Konditionen durchgeführt werden.

Gebühren:

Die Kerngebühr pro Teilnehmer*in beträgt mindestens 3,00 € für eine Unterrichtseinheit (UE = 45 Minuten). Gebühren für Raummieten, spezielle Ausstattungen oder Geräte etc. können zusätzlich zur Kerngebühr erhoben werden.

Für besondere Veranstaltungen/Einzelveranstaltungen wird die Gebührenerhöhung im Einzelfall festgesetzt. Der bei der Veranstaltung ausgewiesene Preis ist Endpreis und beinhaltet, sofern nicht anders angegeben, sämtliche Gebühren. Evtl. anfallende Materialverbrauchskosten werden gesondert ausgewiesen.

Zahlung der Gebühren:

In der Regel ist die Kursgebühr bargeldlos im SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie einem einmaligen Einzug der Kursgebühr zu, wenn die gewählte Veranstaltung zustande kommt. In Ausnahmefällen können Sie auch bar während der Öffnungszeiten der vhs-Büros oder per Überweisung zahlen.

Gebührenermäßigung:

Ermäßigungen können grundsätzlich ab einer Kursgebühr in Höhe von 20,00 € gewährt werden. Bei Teilnehmenden, bei denen ein nachgewiesener Härtefall vorliegt (ALG I, ALG II, Grundsicherung im Alter), kann die Kerngebühr auf Antrag bis zu 50 % ermäßigt werden. Maßgebend ist das Familieneinkommen. Mehrbucherrabatt: Wenn Sie mehrere Kurse in einem Semester besuchen, bezahlen Sie den Kurs mit der höchsten Gebühr voll. Sie erhalten auf Antrag für jeden weiteren Kurs eine Ermäßigung von 20 %. Außerdem können Vergünstigungen für Familien, für Inhaber*innen der Juleica und der Ehrenamtskarte sowie für AuPairs, Studenten und Freiwillige im Sozialen Jahr gewährt werden. Anträge auf Ermäßigung müssen schriftlich vor Ablauf des Anmeldeschlusses mit entsprechenden (Einkommens-) Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Kursverlängerungen/Zusatzkurse, die speziell auf Teilnehmer*innenwunsch eingerichtet werden, können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt/Abmeldung:

Bei Veranstaltungen, die eine vorherige verbindliche Anmeldung erfordern, ist ein Rücktritt von der Teilnahme nur schriftlich vor Ablauf des Anmeldeschlusses möglich. Ein späterer kostenloser Rücktritt ist nur möglich, wenn eine Ersatzperson den frei gewordenen Platz in Anspruch

nimmt. Diese muss der vhs namentlich bei der Abmeldung genannt werden. Nimmt keine Ersatzperson an der Veranstaltung teil, wird die volle Kursgebühr berechnet.

Prüfungen/Prüfungsgebühren:

Die vhs kann Prüfungen im Auftrag Dritter und in Zusammenarbeit mit Dritten durchführen. Die dabei der vhs in Rechnung gestellten Gebühren werden, ggf. zuzüglich anfallender Verwaltungskosten, an die zu prüfende Person weitergegeben.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch erstellt und in der Regel zum Kursende über die Kursleitungen ausgegeben. Qualifizierte Teilnahmebescheinigungen können gegen Zahlung einer Gebühr von 2,60 € erstellt werden.

Mahngebühren/Bankgebühren:

Bei Zahlungsverzug wird mit der Zahlungserinnerung eine Bearbeitungsgebühr von 1,00 €, mit der ersten Mahnung eine Bearbeitungsgebühr von 2,60 € erhoben. Evtl. anfallende Bankgebühren/ Stornokosten bei Nicht-einlösen einer Lastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

Speichern von Daten:

Wir speichern teilnehmerbezogene Daten elektronisch. Für statistische Auswertungen werden die erhobenen Daten, wie z. B. Altersklasse und Geschlecht, anonymisiert an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Zum Zweck der Kursabwicklung werden Ihr Name und Vorname an die Kursleitung(en) weitergegeben. Darüber hinaus erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Die Bestimmungen des Hess. Datenschutzgesetzes sowie der Europäischen Datenschutzgrundverordnung in der jeweils gültigen Fassung werden eingehalten.

Sonstiges:

Für Veranstaltungen, bei denen die vhs lediglich als Vermittler auftritt, finden die Reise- bzw. sonstigen Vertragsbedingungen des jeweiligen Anbieters Anwendung.

Wenn Sie Ihren vhs-Kurs bei uns per Brief, Fax, Telefon, E-Mail oder online gebucht haben, liegt ein Fernabsatzvertrag vor. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften findet keine Anwendung auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraums zu erbringen ist.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen

Widerrufsrecht

Wenn Sie Ihren vhs-Kurs unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln (z. B. Internet, Briefwechsel, E-Mail, Telefax) gebucht haben, können Sie Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

vhs Werra-Meißner, Standort Eschwege, Vor dem Berge 1, 37269 Eschwege Fax: 05651 50024

E-Mail: info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

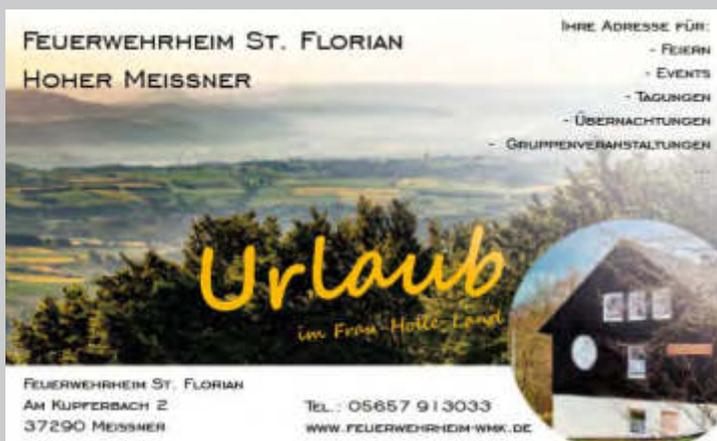
oder

vhs Werra-Meißner, Standort Witzenhausen, Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen Fax: 05542 9336-26

E-Mail: info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.





Du bist im Alter von 12 bis einschließlich 26 Jahren? Du bist auf der Suche nach deinen Fähigkeiten und Chancen? Es fehlt dir dazu aber eine passende Idee?

- Wir beraten dich bei Herausforderungen in deiner aktuellen Lebenssituation
- Wir unterstützen dich bei Problemen und begleiten dich, z. B. bei Behördengängen
- Wir begleiten dich auf deinem Weg in Richtung Schule, Ausbildung, Arbeit



Werra-Meißner-Kreis
Kompetenzagentur
erreichen . halten . stärken

Franziska Möller (Region Witzenhausen)
franziska.moeller@vhs-werra-meissner.de
Tel.: 05542 9336-24
Mobil: 0151 17693040

Michaela Löffelholz (Region Witzenhausen)
michaela.loeffelholz@vhs-werra-meissner.de
Tel.: 05542 9336-17
Mobil: 0160 1720492

Soeren Mechler (Region Eschwege)
soeren.mechler@vhs-werra-meissner.de
Tel.: 05651 7429-16
Mobil: 0170 5439180

Anne Stützer (Fachliche Leitung)
anne.stuetzer@werra-meissner-kreis.de
Tel.: 05651 302-4436

kompetenzagentur.vhs-witzenhausen.de



WERRA-MEIßNER-KREIS



Volkshochschule
Werra-Meißner

AbU

Ausbildungsbegleitende Unterstützung

Ausbildungsbegleitende Unterstützung richtet sich an ausbildende Betriebe und an deren Auszubildende in allen Ausbildungsjahren.

Ausbildungsbegleitende Unterstützung (AbU) bietet Hilfe an, sowohl in lebenspraktischen Angelegenheiten als auch bei der Aufarbeitung von Lernstoff, wie z. B. im Bereich Fachtheorie oder bei Grundlagen in Mathematik und Deutsch. Zudem wird der Erwerb und die Weiterentwicklung sozialer Kompetenzen gefördert.

Umfang und Dauer der Unterstützung richten sich nach dem individuellen Bedarf der Teilnehmenden.

Interessierte Auszubildende und ausbildende Unternehmen wenden sich bitte an:



Timea Kunkel (Region Witzenhausen)
timea.kunkel@vhs-werra-meissner.de
Tel.: 05542 9336-11



Knut Hilbrich (Region Eschwege)
knut.hilbrich@werkstatt-eschwege.de
Tel.: 05651 33954-12

Die Teilnahme ist kostenfrei.

AbU ist ein Projekt des Werra-Meißner-Kreises und wird finanziert aus Mitteln des Landes Hessen und des Europäischen Sozialfonds.



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



WERRA-MEIßNER-KREIS

Feedback

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie waren mit uns zufrieden? Sagen Sie es weiter. Sie haben Anlass zur Kritik? Sprechen Sie mit uns! Bitte kreuzen Sie die für Sie persönlich zutreffenden Antworten an und schreiben Sie, wenn Sie möchten, einen erläuternden Kommentar.

Kurs-Nr.: _____

Titel: _____

Lehrkraft: _____

- 1 Die Veranstaltung hat mir insgesamt gut überwiegend weniger nicht gefallen
- 2 Meine Vorkenntnisse reichten für die Teilnahme voll überwiegend weniger nicht aus
- 3 Das Tempo, in dem vorgegangen wurde, war für mich richtig zu langsam zu schnell
- 4 Die Unterschiede in den Vorkenntnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren klein eher gering größer sehr groß
- 5 In der Lerngruppe/Mit den anderen Teilnehmenden fühlte ich mich wohl überwiegend wohl eher unwohl unwohl
Kommentar: _____
- 6 Meine Fragen wurden durch die Lehrkraft verständlich beantwortet ja meistens selten nie
Kommentar: _____
- 7 Der Unterricht war strukturiert und gut vorbereitet ja meistens selten nie
Kommentar: _____
- 8 Mit der eingesetzten Hardware/den Medien war ich voll überwiegend weniger nicht zufrieden
Kommentar: _____
- 9 In den Räumlichkeiten fühlte ich mich sehr überwiegend weniger nicht wohl
Kommentar: _____
- 10 Bei der Veranstaltung hat mir besonders gefallen _____
- 11 Weniger gut fand ich _____
- 12 Ich habe folgende Anregungen: _____
- 13 Im vhs-Heft vermissen Sie ein Angebot zum Thema _____
- 14 Auf den Kurs bin ich aufmerksam geworden durch vhs-Heft Bekannte Tageszeitung
 Homepage E-Mail der vhs Plakat o. Flyer
- 15 Ich habe mich vor der Anmeldung **durch die vhs** beraten lassen ja, persönlich ja, telefonisch nein

Sie möchten uns noch mehr mitteilen? – Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns einfach an. Kontaktdaten s. S. 2.

Feedback

möbel mit mehr

Langlebigkeit, Komfort + Wertigkeit



KOCHEN



HARTMANN

W O H N I D E E N

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Info@hartmann-wohneideen.de

www.hartmann-wohneideen.de



Sparkasse
Werra-Meißner

Weil's um mehr als
Geld geht

[spk-wm.de](https://www.spk-wm.de)



2024
2023
2022
2021
2020
2019
2018
2017
2016