





Grußwort

Liebe Bildungsinteressierte,

"Bildung ist der Pass in die Zukunft, denn morgen gehört denen, die sich heute darauf vorbereiten." Eine Aussage, die durch den amerikanischen Bürgerrechtler Malcolm Little alias Malcolm X zu Bekanntheit gelangte. Sich auf morgen vorzubereiten heißt in unserer Zeit auch, sich mit einer Technologie auseinanderzusetzen, die die Zukunft nach Meinung zahlreicher Expert*innen nicht nur beeinflussen, sondern bestimmen wird.

Wenn Sie das Titelmotiv dieses Programms betrachten, denken Sie wahrscheinlich nicht darüber nach, wie die vhs es hinbekommen konnte, Büchern das Fliegen beizubringen, um dann im rechten Moment auf den Auslöser der Kamera zu drücken, um diesen Augenblick festzuhalten. Denn dieses Bild enstammt nur bedingt der Realität. Es ist vielmehr Produkt einer Software, die mittels Rückgriff auf ungezählte Daten unterschiedlichster Bilder in der Lage ist, Vorhandenes neu zu kombinieren und zu komponieren. Dieser Vorgang und dessen Ergebnis ist das, was wir mit dem Begriff "Künstliche Intelligenz" zusammenfassen. Man mag darüber streiten, ob Intelligenz hier der passende Begriff ist und wie künstlich das tatsächlich alles ist, wenn letztlich die generierten Bilder oder Texte doch immer auf vorhandenen sehr realen Daten basieren.

Doch der Name ist schon längst in der Welt und fest steht auch, dass die Technologie schon heute unseren Alltag mitbestimmt. Wenn wir verstehen wollen, wie KI unser Leben beeinflusst und in welchen Zusammenhängen sie ein hilfreiches - wenn auch nicht omnipotentes - Werkzeug sein kann, sollten wir heute anfangen, sie zu verstehen und den Umgang mit ihr zu erlernen, um sie zukünftig sinnvoll nutzen zu können. Die Volkshochschule Werra-Meißner bietet dazu in einer Seminarreihe zu verschiedenen KI-Anwendungen einen Einstieg. Ab S. 27 finden Sie Einzelheiten dazu.

Auch die anderen zahlreichen Angebote sind wie immer dazu angetan, Ihr Wissen und Können zu bereichern und sich durch Bildung zu beflügeln. Stöbern Sie nach Themen, die Sie schon immer kennenlernen oder vertiefen wollten. Sie werden sicher fündig. Kümmern Sie sich also schon heute um Ihr VolksHOCHschulGEFÜHL. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und Freude.



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 (in Elternzeit)

Andrea Hinske Tel.: 05542 9336-11

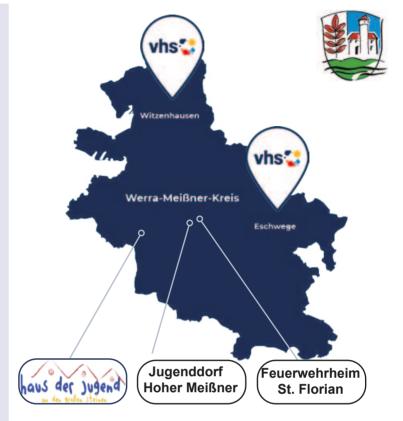
andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de

Alicia Sophie Nielsen Tel.: 05651 7429-11

alicia.nielsen@vhs-werra-meissner.de

Christin Stephan Tel.: 05651 7429-22

christin.stephan@vhs-werra-meissner.de



Pädagogische Mitarbeitende:

Rebecca Brill (in Elternzeit)

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:

Michaela Löffelholz Tel.: 05542 9336-17

michaela.loeffelholz@vhs-werra-meissner.de

Franziska Möller Tel.: 05542 9336-24

franziska.moeller@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

Claudia Mey Tel.: 05651 7429-28

claudia.mey@vhs-werra-meissner.de

Jugend- und Freizeiteinrichtungen:

Jugenddorf Hoher Meißner

Tel.: 05657 1032

www.jugenddorf-hoher-meissner.de



Haus der Jugend Reichenbach

Tel.: 05602 8024999 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

Inhalt

Gesellschaft und Leben	Finanzen, Technik, Sicherheit13 Naturerleben, Haus und Garten18 Tiere18
Beruf und Karriere	Betriebssysteme
Sprachen und Verständigung Integrationskurse, Einbürgerungstests34 Deutsch, Englisch35 Französisch36	Italienisch
Gesundheit und Fitness	Entspannung: Meditation, Tai Chi, Qi Gong u. a55 sonst. Entspannungsangebote57 Gymnastik, Fitness
Kultur und GestaltenKunstgeschichte, Literatur66Theater67Musik68Tanzen70	Malen, Zeichnen
Spezial	Seminarkalender





Studienfahrten.....84



Herausgeber:

Eigenbetrieb "Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner" Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen

Satz, Gestaltung: Auflage: Druck: Titelbild: Ausgabe

vhs Werra-Meißner 10.000 St. WIRmachenDRUCK GmbH vhs Werra-Meißner August 2025

Stichwortverzeichnis.....90 Anmeldeformular.....91 Feedbackbogen.....92

Bildnachweise:
Titel: AdobeFireFly; S. 16: Reinhard Oertel; S. 18: Rita Schodder; S. 21 und S. 30: vhs Werra-Meißner; S. 55: Nicole Zeuner; S. 58: Nicole Ludolf; S. 73: Meike Hoppen; S. 74 f.: Klara Kosinska; S. 76: Anne Löper; S. 78: Bernd Riechel; Sonstige: pixabay,com

Seminarkalender

September 2025			Veranstaltung der Hospizgruppe Eschwege e. V.	15.10. S.13
30ptom301 2020			Naturachtsamkeitstraining	18.10. S.45
Pflege- und Adoptivfamilie werden!	02.09	S. 12	Kräuterwanderung	19.10. S.17
Informationsveranstaltung zur Kursreihe KI	08.09.		KI-Bildgestaltung	20.10. S. 28
Beweglichkeit für Mensch und Pferd	13.09.		Bewegungsmeditation	20.10. S.55
Produktfotografie - Frame it right	13.09.		 Rückfüttern? Umgang mit Feedback und Kritik Word- und Excel-Sprechstunde 	21.10. S. 26 21.10. S. 30
Semesterauftakt: Wladimir Kaminer	13.09.		Heiraten mit Ehevertrag	22.10. S. 10
Bewegungsmeditation	15.09.		Smartphone - was nun?	22.10. S. 10 22.10. S. 29
Functional Training	15.09.	S. 60	Neurographisches Malen	22.10. S.74
Die faszinierende Welt der Pilze (Vortrag)	17.09.	S. 17	Hochsensible Kinder in Elternhaus, Kita und Schule	23.10. S. 10
Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen	19.09.	S. 55	Resilienz für Frauen in helfenden Berufen (Vortrag)	23.10. S.44
Die Macht der Körpersprache	20.09.	S. 12	Filmen wie ein Profi	24.10. S.31
KI-Einstieg leicht gemacht	20.09.	S. 27	Komoot für Neulinge	25.10. S.14
Erste Hilfe am Hund	20.09.	S. 18	Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	25.10. S.17
Gesund und lecker in den Tag starten	20.09.	S. 48	Erste Hilfe am Hund	25.10. S.18
Alpakas - Wellness für die Seele	20.09.	S. 58	Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten	25.10. S.46
Gold- und Silberschmieden	20.09.		Lachyoga	25.10. S.54
Augenblick mal! Improvisationstheater	21.09.		Watercolor Workshop für Anfänger*innen	25.10. S.72
Tanzt Theater! Theatertanz	21.09.		Nähkurs "Leseknochen"	26.10. S.76
Cybercrime im KI-Zeitalter	22.09.		Kinderschlaf verstehen	27.10. S.11
Atem - Klang - Bewegung	22.09.		Digitale Identitäten - Digitaler Nachlass	27.10. S.15
Kostenbewusst durch den Alltag	23.09.		Italienische Küche	27.10. S.49
Lunnica - traditionelle Übungen für Frauen	23.09.		Ayurvedische Herbstküche	27.10. S.49
 Das ABC der Musik - Eine Einführung in die Welt der Noten 	23.09.	3.00	Reanimation bei Säuglingen und Kleinkindern	28.10. S.44
Verkehrssicherheit ab 60	24.09.	S. 15	Word- und Excel-Sprechstunde	28.10. S.30
Lunnica - traditionelle Übungen für Frauen	24.09.	S. 54	 Gründen mit Plan - Finanzierung, Zuschüsse und Strategie 	29.10. S. 26
Neurodiversität in Schule und Beruf	25.09.	S. 10	Smartphone - was nun?	29.10. S.29
Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen	26.09.	S. 55	Wie Essen den Menschen formt	29.10. S.47
Einkommensteuererklärung mit ELSTER	26.09.	S. 26	Vedic Art	29.10. S.75
Lost Place - Hirschhagen-Führung	27.09.	S. 8	Grünewald - rätselhafter Farbkünstler (Vortrag)	30.10. S. 66
		0 44		
Woher kommt meine Motivation?	27.09.	S. 11	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	30.10. S. 10
Alles rund ums Auto	27.09.	S. 14	Patientenverfügung und VorsorgevollmachtPräsentationen meistern mit KI	30.10. S. 10 31.10. S. 27
Alles rund ums AutoWir wünschen uns ein eigenes Pferd	27.09. 27.09.	S. 14 S. 18	5 5	
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten 	27.09. 27.09. 27.09.	S. 14 S. 18 S. 46	Präsentationen meistern mit KIWindows 11 kompakt I	31.10. S.27
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46	Präsentationen meistern mit KI	31.10. S.27
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70	 Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 	31.10. S.27 31.10. S.28
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.15
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.15 03.11. S.67
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren Iernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.15 03.11. S.67 03.11. S.69
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.15 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall"	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag)	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S. 9
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun?	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S. 9 05.11. S.29
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10. 01.10. 02.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 17	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S.9 05.11. S.29 05.11. S.82
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.67 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S. 9 05.11. S.29 05.11. S.82 05.11. S.46
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 04.10. 07.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69 S. 31	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S.9 05.11. S.29 05.11. S.82
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop Aquarellmalen für Kinder 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 04.10. 07.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 54 S. 69 S. 31 S. 82	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag Wie Essen den Menschen formt	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.62 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S.9 05.11. S.29 05.11. S.82 05.11. S.46 05.11. S.47
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop Aquarellmalen für Kinder Sandmalerei 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 07.10. 07.10. 10.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69 S. 31 S. 82 S. 75	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag Wie Essen den Menschen formt Neurographisches Malen	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.65 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S.9 05.11. S.29 05.11. S.29 05.11. S.46 05.11. S.47 05.11. S.47
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop Aquarellmalen für Kinder Sandmalerei Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 07.10. 10.10. 11.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69 S. 31 S. 75 S. 75 S. 75 S. 71	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag Wie Essen den Menschen formt Neurographisches Malen Kinder im Burnout?	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.62 02.11. S.67 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S.9 05.11. S.29 05.11. S.29 05.11. S.46 05.11. S.47 05.11. S.74 06.11. S.11
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop Aquarellmalen für Kinder Sandmalerei Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Mejor con Música - Spanisch singen 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 07.10. 10.10. 11.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69 S. 31 S. 75 S. 75	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag Wie Essen den Menschen formt Neurographisches Malen Kinder im Burnout? Grundlagen des Computers Resilienz für Frauen in helfenden Berufen Was tun, wenn nichts mehr geht - ein emotionaler	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.67 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S.9 05.11. S.29 05.11. S.29 05.11. S.47 05.11. S.47 05.11. S.47 06.11. S.74 06.11. S.11
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop Aquarellmalen für Kinder Sandmalerei Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Mejor con Música - Spanisch singen Handlettering 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 07.10. 10.10. 11.10. 11.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69 S. 31 S. 75 S. 75 S. 75	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag Wie Essen den Menschen formt Neurographisches Malen Kinder im Burnout? Grundlagen des Computers Resilienz für Frauen in helfenden Berufen Was tun, wenn nichts mehr geht - ein emotionaler Notfallkoffer	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.67 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S. 9 05.11. S.29 05.11. S.29 05.11. S.47 05.11. S.47 05.11. S.47 06.11. S.11 06.11. S.11 06.11. S.30 06.11. S.44 07.11. S.45
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop Aquarellmalen für Kinder Sandmalerei Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Mejor con Música - Spanisch singen Handlettering Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 07.10. 10.10. 11.10. 11.10. 11.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69 S. 31 S. 75 S. 75 S. 17 S. 69 S. 75 S. 17	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag Wie Essen den Menschen formt Neurographisches Malen Kinder im Burnout? Grundlagen des Computers Resilienz für Frauen in helfenden Berufen Was tun, wenn nichts mehr geht - ein emotionaler Notfallkoffer Einführung in das Wolle-Spinnen	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S.9 05.11. S.29 05.11. S.29 05.11. S.46 05.11. S.47 05.11. S.74 06.11. S.74 06.11. S.11 06.11. S.30 06.11. S.44 07.11. S.45
 Alles rund ums Auto Wir wünschen uns ein eigenes Pferd Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten Schüßler-Salze für starke Gelenke Disco-Fox Landschaftsmalerei Ab in den Wald - ein Workshop für kleine Naturentdecker Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) ChatGPT im Alltag und Beruf Vermögensaufbau mit ETFs (Einführungsvortrag) Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Oktober 2025 Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) Kräuter- und Gewürzkunde Wildnis- und Survivalwissen Alpakas - Wellness für die Seele Rahmentrommeln Hörspiel Workshop Aquarellmalen für Kinder Sandmalerei Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Mejor con Música - Spanisch singen Handlettering 	27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 30.09. 30.09. 01.10. 02.10. 03.10. 04.10. 07.10. 10.10. 11.10. 11.10.	S. 14 S. 18 S. 46 S. 46 S. 70 S. 72 S. 83 S. 17 S. 27 S. 13 S. 72 S. 67 S. 54 S. 47 S. 58 S. 69 S. 31 S. 75 S. 17 S. 69 S. 75 S. 17 S. 69 S. 75 S. 17 S. 8	Präsentationen meistern mit KI Windows 11 kompakt I November 2025 Weihnachtsstollen backen Line Dance für Anfänger*innen Magie Fotografie: Hoher Meißner Hobby-Künstlermarkt Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour) Jonglieren lernen in zwei Stunden Afrikanisches Trommeln Cybercrime im KI-Zeitalter Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater Die Stimme der Veden Vedic Art "Meine Kindheit in Afrika" (Vortrag) Smartphone - was nun? Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year Ayurveda für jeden Tag Wie Essen den Menschen formt Neurographisches Malen Kinder im Burnout? Grundlagen des Computers Resilienz für Frauen in helfenden Berufen Was tun, wenn nichts mehr geht - ein emotionaler Notfallkoffer	31.10. S.27 31.10. S.28 01.11. S.50 01.11. S.71 01.11. S.76 01.11. S.77 02.11. S.17 02.11. S.62 02.11. S.70 03.11. S.67 03.11. S.67 03.11. S.69 04.11. S.75 05.11. S. 9 05.11. S.29 05.11. S.29 05.11. S.47 05.11. S.47 05.11. S.47 06.11. S.11 06.11. S.11 06.11. S.30 06.11. S.44 07.11. S.45

Seminarkalender

Word-Kompakt	08.11.		Gelassen durch den Alltag - Ihr Weg zur Stress-	29.11.	S.45
Steinreich: Mineralsteine - die Schätze der Erde		S. 47	kompetenz Lunnica - traditionelle Übungen für Frauen	29.11.	S 51
Backen für Singles - Genuss trifft Begegnung	08.11.		Glasmalerei - Zauber aus Licht und Farbe	29.11.	
Leckeres Dinner für die kalte Jahreszeit	08.11. 08.11.		Handlettering	29.11.	
Sanfte Yogaübungen & Klang	08.11.			20.11.	0.70
Zeit für mich! Ein Nachmittag zum EntspannenDisco-Fox	08.11.		Dezember 2025		
Mal-Workshop	08.11.				
Magie Fotografie: Hann. Münden	08.11.		Hochsensibilität erkennen und leben 3	05.12.	S. 10
Vortrag zur Heimatgeschichte	11.11.		 Tibetische K\u00f6rperarbeit 	05.12.	S. 56
Die Geschichte von Geld und Banken	12.11.		Weihnachtssingen in der vhs (Familien)	05.12.	S. 68
 Improvisation und Schlagfertigkeit im Alltag 	12.11.		 Winterzauber & Bastelspaß - gemeinsam kreativ zur Weihnachtszeit 	05.12.	S. 78
Förderung der elterlichen Feinfühligkeit	12.11.	S. 11	Clever arbeiten mit Word und KI	06.12.	S 28
Vorbereitung auf den Babyschlaf	12.11.	S. 12	Disco-Fox und mehr	06.12.	
Smartphone - was nun?	12.11.	S. 29	Glasmalerei - Zauber aus Licht und Farbe	06.12.	
Wie Essen den Menschen formt	12.11.	S. 47	Sicherheit für mobile Endgeräte	08.12.	
 ChatGPT im Alltag und Beruf 	13.11.	S. 27	Bewegungsmeditation	08.12.	
Madagaskar - ein bedrohtes Paradies	13.11.		Weihnachtssingen in der vhs (WIZ)	09.12.	
Excel	13.11.		Vortrag zur Heimatgeschichte	10.12.	S. 8
Yoga - intensiv entspannt am Meißner	14.11.		Verständigung und Selbstbehauptung	11.12.	S. 12
Ein Abend für mich! Atmung und Klang	14.11.		Präsentationen meistern mit KI	11.12.	S. 27
Contango Erste Hilfe am Hund	14.11. 15.11.		Weihnachtssingen in der vhs (ESW)	11.12.	
Excel	15.11.		 Clever arbeiten mit Excel und KI 	13.12.	S. 28
Gelassen durch den Alltag - Ihr Weg zur Stress-	15.11.		Januar 2026		
kompetenz	10.11.	0.44	Januar 2020		
Fermentieren: altes Handwerk - neuer Trend	15.11.	S. 47	Atem - Klang - Bewegung	12.01.	S 72
Flechten eines Servierkorbs	15.11.	S. 78	Musik- und Bewegungsimprovisation	12.01.	
Stilkompetenz in jeder Form	15.11.	S. 79	Sizilien und die Liparischen Inseln	13.01.	
Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour)	16.11.	S. 17	Gründen mit Plan - Finanzierung, Zuschüsse und	13.01.	
Yoga und indische vegetarische Küche	16.11.		Strategie		
Sicher im Internet bestellen und bezahlen	17.11.		Praktische Tipps für den Einbruchschutz	14.01.	
Bewegungsmeditation Ritaria Constants and Constant and Constants and Constant and Constants and Constant and Constants	17.11.		CEWE Fotobuch	14.01.	
Bitcoin Grundwissen Selbstschutz: Auf Notsituationen vorbereitet sein	18.11.		Ätherische Öle bei Kindern - von Nutzen und Risiken		
Fotografieren mit dem Smartphone	Toga Netreat		_	16.01.	
Nach dem Krebs - Resilienz stärken, Heilung gestal-	19.11.		Ayurvedische HandmassageComputerschreiben	16.01. 17.01.	
ten	10.11.	0. 11	Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten	17.01.	
Wie Essen den Menschen formt	19.11.	S. 47	Macarons - das bunte Trendgebäck	17.01.	
Hilfe, mein Kind wird gemobbt!	20.11.	S. 11	Klangschalen zum Kennenlernen	17.01.	
Wechseljahre - wie ätherische Öle eine Zeit des Um-	20.11.	S. 46	Tanzen für den schönsten Tag im Leben	17.01.	
bruchs begleiten	04.44	0.40	Stressfrei kochen - lecker essen	19.01.	
Hochsensibilität erkennen und leben 1	21.11.		Lunnica - traditionelle Übungen für Frauen	19.01.	S. 54
Autorenlesung mit Oliver KohlWeben am Webstuhl	21.11. 21.11.		Verkehrssicherheit und Fahrraddiebstahl: Wie Sie	21.01.	S. 15
Lost Place - Hirschhagen-Führung	22.11.		sich und Ihr Fahrrad schützen		
Computerschreiben	22.11.		Windows 11 kompakt II	23.01.	
Makronenplätzchen	22.11.		Erste Hilfe am Hund	24.01.	
Japanische vegetarische Sushi selbst rollen	22.11.		Kochen für Singles - Genuss trifft Begegnung	24.01.	
Reiki	22.11.	S. 57	Reiki	24.01.	
Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene	22.11.	S. 73	Bewegungsmeditation Schüßler-Salze für den Stoffwechsel	26.01. 31.01.	
Collage-Kunst für Kinder	22.11.	S. 82	Schusier-Saize für dem Stoffwechser	31.01.	0.40
Nadelfilzen für Anfänger*innen	22.11.	S.77	Februar 2026		
Italienische Küche	24.11.	S. 49	. Oblida Lozo		
Fotografieren mit dem Smartphone	26.11.		Hülsenfrüchte-Power - Vielseitig, nahrhaft, köstlich	12.02.	S 48
Weihnachtssterne aus Teelichtbehältern	26.11.		Ayurvedische Frühjahrsküche	16.02.	
KI-Bildgestaltung	27.11.		Yoga und indische vegetarische Küche	22.02.	
Festlich vegetarisch - Edle Gerichte ohne Fleisch	27.11.		- 5		
Hochsensibilität erkennen und leben 2	28.11.				
Ayurvedische Adventsbäckerei		S. 50	■ ••		_
Linux PC-Security-Workshop	29.11. 29.11.		Vhe		e
PC-Security-Workshop	∠9.11.	J. 29	Vhs Volkshoch Werra-Mei	ßner	

Gesellschaft (**)



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, HEIMATGESCHICHTE
 UND POLITIK
- RECHT
- PSYCHOLOGIE, LERNEN,
 ERZIEHUNG UND KOMMUNIKATION
- FINANZEN, TECHNIK, SICHERHEIT
- NATURERLEBEN, HAUS UND GARTEN

Gesellschaft



Geschichte, Heimatgeschichte, Politik

Arbeitsgemeinschaft 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

252-00E010

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.

Am 14. Oktober lesen Milena Vaupel-Kenter und Thekla Rotermund-Capar in Erinnerung an Ursula Vaupel aus ihrem Buch "Auch ich war ein Hitlermädchen". Ursula Vaupel geht in ihrem Buch u. a. der Frage nach, wieso sie, die als Körperbehinderte in der Hitlerjugend heftige Diskriminierungen erfahren musste, die Unmenschlichkeit des Nationalsozialismus nicht wahrgenommen und keine Zweifel zugelassen hatte.

Am 11. November wird Dr. Thilo F. Warneke, Leiter der Firma Warneke Archäologie, einen Vortrag über die Ergebnisse der Ausgrabungen auf dem Nikolaiplatz in Eschwege halten. Die Ausgrabungen auf dem Nikolaiplatz haben eine Fülle von interessanten Funden und Befunden erbracht, die mehr Fragen als Antworten liefern. Weitere Forschungen können die Geschichte dieser Kirche ebenso erhellen wie eine Diskussion der bisherigen Erkenntnisse.

Am 10. Dezember referiert Dr. Thomas T. Müller, Leiter der Luther Gedenkstätten (Wittenberg), anlässlich des 500. Jahrestags zum Thema Bauernkrieg.

Lesung "Auch ich war ein Hitlermädchen" - Erinnerungen 1928-1950 252-00E030

Milena Vaupel-Kenter Thekla Rotermund-Capar

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202

Di, 14.10.2025, 19:00-20:30 Uhr 5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Vortrag über die Ergebnisse der Ausgrabungen auf dem Nikolaiplatz in Eschwege

252-00E040

Dr. Thilo F. Warneke

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

Di, 11.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

500 Jahre Bauernkrieg: Ereignisse - Legenden - Rezeption 252-00E050

Dr. Thomas T. Müller

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

Mi, 10.12.2025, 19:00-20:30 Uhr 5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Zeitenende - Zeitenwende: Kriegsende und Neubeginn im Werra-Meißner-Kreis

Vor 80 Jahren - genauer gesagt am 8. Mai 1945 um 23.01 Uhr - war für Deutschland und Europa der 2. Weltkrieg zu Ende. Wie dieser und die nachfolgenden Tage in den Städten und Gemeinden des heutigen Werra-Meißner-Kreises erlebt wurden, wird in den Quellen nur am Rande erwähnt. Ein besonderer Tag war dieser 8. Mai für unsere Region jedenfalls nicht, denn hier war der Krieg schon seit über einem Monat beendet.

Seit der Besetzung durch die US-Armee in den ersten Apriltagen herrschte Friede und die Menschen hatten allenthalben begonnen, sich in der neuen Realität einzurichten. Wie sie dies trotz aller Widrigkeiten bewerkstelligten, wird Thema dieses Kurses sein, dessen Spannungsbogen von den letzten Monaten der NS-Herrschaft 1945 bis hin zu den ersten demokratischen Wahlen Ende Januar 1946 reichen wird und dabei auf Quellen und Zeitzeugenberichte aus dem gesamten Kreisgebiet zurückgreifen kann.

252-00E100

Matthias Roeper, Stadtarchivar ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Mi, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 69,00 € (14-täglich) (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

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 Sanierungsmaßnahmen, 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).

252-00E150

Karl-Heinrich Schlegel

Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am Ortseingang rechts Sa, 27.09.2025, 12:45-16:30 Uhr 15,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

252-00E160

Karl-Heinrich Schlegel

Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am Ortseingang rechts Sa, 22.11.2025, 12:45-16:30 Uhr 15,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

Bitte beachten Sie:

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



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:

- 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 Krieger-Kulturen

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.

252-00E200

Annette Rath-Beckmann, Historikerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Fr, 17.10.2025, 19:00-21:00 Uhr Fr, 07.11.2025, 19:00-21:00 Uhr Fr, 28.11.2025, 19:00-21:00 Uhr 37,60 € (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.10.25

"Meine Kindheit in Afrika"

In diesem Vortrag berichtet Irene Backhausen aus ihrer Kindheit in Afrika. Ihre Eltern sind während der Weltwirtschaftskrise von Witzenhausen nach Angola ausgewandert und Frau Backhausen und ihre Geschwister sind dort auf einer Kaffeeplantage geboren und aufgewachsen. Bis zur 10. Klasse hat sie dort eine deutsche Internatsschule besucht, die ihre Kindheit und Jugend stark geprägt hat. Anschließend ging sie für eine Berufsausbildung nach Deutschland. Vier Jahre später, in 1963, ging es für Frau Backhausen nochmal zurück nach Angola. um dort einen Schulkindergarten aufzubauen. Lauschen Sie den Worten der Referentin und lassen Sie sich in ihre vergangene Zeit in Afrika mitnehmen.

Vortrag

252-00W220

Irene Backhausen

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206 Mi, 05.11.2025, 18:30-20:00 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.25

Sütterlin - die altdeutsche 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 erworbe-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

252-00E310

Birgit Tröße

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Di, 17:00-19:15 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025

44,10 € (9 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Aufbaukurs

252-00E320

Birgit Tröße

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Di. 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Di, 21.10.2025 39,20 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.25

Die Geschichte von Geld und Banken:

von den Ursprüngen bis zu den Herausforderungen der digitalen Zeit

252-06E010

Alexander Antona, Diplom-Ökonom ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 18:00-20:00 Uhr Beginn: Mi, 12.11.2025 32,00 € (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

Weitere Informationen auf S. 13

Grünewald - rätselhafter Farbkünstler

Do, 30.10.2025, 18:30-20:00 Uhr

Weitere Informationen zu diesem kunstgeschichtlichen Vortrag finden Sie auf S. 66.

Ankündigung:

Schon jetzt möchten wir Sie darauf hinweisen, dass ab 2026 das Programm für das Frühlings-/Sommersemester immer ab dem 1. Januar und das Programm für das Herbst-/Wintersemester immer ab dem 1. August online verfügbar sein wird.



Recht

Es ist nie zu früh: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Keiner beschäftigt sich gern mit Gedanken an Krankheit, einen schweren Unfall, langes Leiden oder ein Leben, in dem man nicht mehr in der Lage ist, selbstbestimmt zu handeln. Umso wichtiger ist es, den eigenen Willen im Vorfeld rechtswirksam schriftlich zu fixieren, damit Ärzt*innen, Angehörige oder Freund*innen so agieren bzw. die Dinge so für uns regeln, wie wir es uns wünschen. Dieser Vortrag klärt auf, wie eine gerichtlich bestellte (fremde) Betreuung funktioniert, wann sie eingesetzt wird und wie wir stattdessen Personen des eigenen Vertrauens ermächtigen können, im Ernstfall für uns zu handeln.

Vortrag

252-00W410

David Barié, Rechtsanwalt und Notar WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Do, 30.10.2025, 18:30-20:00 Uhr 8.00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.25

Heiraten mit Ehevertrag - Steht da nicht Glück gegen Unglück?

Vor allem bei jungen Ehepaaren ist ein Trend erkennbar, der von Vernunft getragen und zukunftsorientiert ist. Frauen meinen allerdings oft, sie würden auf jeden Fall mit einem Ehevertrag benachteiligt. Das Gegenteil ist der Fall, es gilt also für Frau und Mann gleichermaßen. Bis 40 Jahre gilt: Jeder Ehevertrag sorgt für Gerechtigkeit in guten und in schlechten Tagen. Von 41 bis 91 gilt dasselbe mit dem zusätzlichen "Schmankerl", dass sich mit einem Ehevertrag sogar ungeliebte Pflichtteilsansprüche vermeiden lassen und ... Steuern durchaus auch.

Vortrag

252-00E440

Dr. Rolf Momberg, Rechtsanwalt und No-

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 22.10.2025, 18:00-20:00 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.25

Psychologie, Lernen, Erziehung, Kommunikation

Wenn die Haut dünn ist -Hochsensibilität erkennen und

Vortragsreihe

Ungefähr 15 bis 20 Prozent der Menschen sind hochsensibel. Sie sind in der Lage, mehr Informationen der Umwelt aufzunehmen und diese komplexer zu verarbeiten. Dadurch entsteht eine differenzierte Wahrnehmung, was Fluch und Segen zugleich sein kann. Hochsensible sind oft einfühlsamer, gefühlvoller und kreativer. Allerdings ist die Reizschwelle dieser Menschen niedriger, was schnell zu Überforderungen führen kann. Hochsensibilität ist ein Wesenszug und keine Krankheit. Die Herausforderung für hochsensible Menschen besteht darin. die Gabe der Hochsensibilität für sich anzunehmen und den richtigen Platz in der Welt zu finden. Der erste Vortrag "Grundlagen eines Wahrnehmungsphänomens" bietet auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Ergebnisse ausführliche Informationen zu diesem komplexen Thema. Im zweiten Vortrag "Hochsensibel leben" steht das Leben der Hochsensiblen und ihre Position in unserer Gesellschaft im Mittelpunkt. Der dritte Vortrag ist mit dem Titel "Der Werkzeugkasten für Hochsensible" überschrieben und bietet einige konkrete Hinweise für den täglichen Gebrauch. Im Anschluss an die jeweiligen Vorträge bleibt Raum für Ihre Fragen. Die Vorträge können einzeln gebucht werden.

Grundlagen eines Wahrnehmungsphänomens

252-02W050

Matthias Paul, Heilpraktiker für Psychothe-

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Fr, 21.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 10,50 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

Hochsensibel leben

252-02W060

Matthias Paul, Heilpraktiker für Psychothe-

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Fr, 28.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 10,50 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.11.25



Der Werkzeugkasten für Hochsensible

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Fr, 05.12.2025, 19:00-20:30 Uhr 10,50 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.11.25

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.

252-02E080

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Do, 23.10.2025, 18:00-21:00 Uhr Do. 30.10.2025. 18:00-21:00 Uhr 32,40 € inkl. Materialkosten (7 UE/2 Ter-

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.25

Neurodiversität in Schule und Beruf

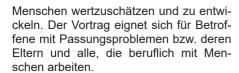
Die amerikanische Soziologin Judy Singer stellte fest, dass es eine natürliche menschliche Vielfalt gibt in Bezug auf unsere(n)

- 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







Vortrag

252-02E090

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Do, 25.09.2025, 18:00-21:00 Uhr 10,00 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.25

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 Jugendliche 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.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung mit an, ob Sie alleine oder in Begleitung von Kindern teilnehmen und wie alt die Kinder sind

Workshop

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 252-02E120

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Sa, 27.09.2025, 10:00-13:00 Uhr 14,70 € p. P., Kinder bis 13 Jahre in Begleitung einer/eines Erwachsenen kostenfrei (3.5 UF)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

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. Chronische Überforderung führt bei immer mehr Kindern zu einem Burnout, der die ganze Familie betrifft. Statt Unterstützung bekommen Eltern häufig nur Unverständnis und Druck von allen Seiten.

Der Weg aus dem kindlichen Burnout gleicht einem Marathon. Eltern und Lehrkräfte, die die Ursachen des Burnouts kennen sowie die Stressreaktionen unseres Autonomen Nervensystems verstehen, können die Kinder wirksamer unterstützen.

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. Mithilfe eines Workbooks können die Teilnehmenden alle Schritte für ihr Kind planen, Gespräche mit Ärzten und Behörden vorbereiten und den Überblick behalten.

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.



252-02E130

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Do, 06.11.2025, 18:00-21:00 Uhr Do, 13.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 32,40 € inkl. Materialkosten (7 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.25

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 unter-

scheiden 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

252-02E140

Karin Kahl, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Do, 20.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 10,00 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.25

Förderung der elterlichen Feinfühligkeit

Kinder sind von Geburt an sehr kompetent und können sich in anstrengenden Situationen meist gut selbst regulieren. Was sie brauchen sind die Unterstützung ihrer Bindungsperson(en), Coregulation und Feinfühligkeit zum Überleben. Feinfühligkeit ermöglicht es, eine vertrauensvolle und sichere Bindung aufzubauen, die für die Entwicklung des Kindes von entscheidender Bedeutung ist. Das setzt voraus, dass die Feinzeichen des Kindes wahrgenommen und richtig interpretiert werden, um dann angemessen darauf reagieren zu können. Feinfühliges Verhalten gibt dem Kind emotionale Sicherheit, fördert das Vertrauen und kann somit den Weg zu einer sicheren Bindung unterstützen. In diesem Kurs geht es um das Thema Bindung, Bindungsstile und die Feinzeichen von Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren.

252-02W310

Susanne Liebmann-Vorpeil, Entwicklungspsychologische Beraterin (EPB) WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206 Mi, 12.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

Kinderschlaf verstehen

Sie werden bald Mama oder Papa und möchten sich gut vorbereiten, wenn es um das Thema Kinderschlaf geht? Oder Ihr Kind ist schon 0-3 Jahre alt und die Abende und das Einschlafen gestalten sich immer wieder zu einer Herausforderung für Sie, Ihr Kind und die ganze Familie? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir werden uns gemeinsam die Entwicklung und Bedeutung des Kinderschlafes



Gesellschaft

anschauen, um besser zu verstehen, wo und warum Schlafschwierigkeiten auftreten können. Was braucht ein Kind, um sicher schlafen zu können? Und woran erkennt man, dass jetzt der richtige Zeitpunkt für ein Schläfchen ist? Was passiert bei "zu viel Schlaf" oder bei "zu wenig Schlaf"? Mit diesen und weiteren Fragen rund um den Kinderschlaf werden wir uns ausführlich beschäftigen.

252-02W320

Susanne Liebmann-Vorpeil, zert. Schlafcoach und Schlafexpertin f. Babys und Kleinkinder

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Mo, 27.10.2025, 19:00-21:00 Uhr 11,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.25

Vorbereitung auf den Babyschlaf

Immer wieder berichten Eltern, dass sie nach der Geburt ihres Babys von den vielen Eindrücken fast erdrückt werden. Es tauchen viele Fragen auf, Verunsicherung kann entstehen und sich sogar ein gewisser Druck aufbauen. Es ist nicht möglich, sich auf alle Situationen vorzubereiten. Um den Babyschlaf besser verstehen zu können, ist jedoch eine gezielte Vorbereitung schon während der Schwangerschaft sinnvoll. In diesem Kurs werden Sie darauf vorbereitet, die Signale des Kindes zu deuten, Situationen besser einzuordnen und entspannter in ein gutes Familienleben zu starten.

252-02W330

Susanne Liebmann-Vorpeil, zert. Schlafcoach und Schlafexpertin f. Babys und Kleinkinder

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Mi, 12.11.2025, 14:00-16:00 Uhr 11,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

Märchenzeit – "Die kleine Nachtigall"

Ein Märchen zum Lauschen, Staunen und Weiterdenken

Informationen zur Lesung auf S. 67

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 Pflegeoder Adoptivfamilie? Welche Voraussetzungen gibt es? Die Mitarbeitenden des

anschauen, um besser zu verstehen, wo und warum Schlafschwierigkeiten auftreten können. Was braucht ein Kind, um sicher schlafen zu können? Und woran erschlafen zu können zu könn

252-02W340

Ariane Zengerling / Steffen Meinl,

Dipl.-Sozialpädagogin / B.A. Sozialarbeiter WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206 Di, 02.09.2025, 18:00-20:00 Uhr gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich



Verständigung und Selbstbehauptung

Üblicherweise reden wir miteinander, um uns zu verständigen und bemühen uns um Klärung von Sache und Beziehung. Wir können jedoch an unsere Grenzen stoßen, wenn wir offen und vertrauensvoll auf andere eingehen und unser Gegenüber kein Interesse an einem konstruktiven Miteinander zeigt. Wenn uns jemand auflaufen lässt, Aussagen zu seinen Gunsten verdreht, Tatsachen leugnet oder vertuscht, unter die Gürtellinie zielt und alle Versuche, uns dagegen zu wehren, zu unseren Ungunsten auslegt, können dies schmerzhafte Erfahrungen sein. Um zu einem wehrhaften und geschickten Gegenüber zu werden, braucht es ein Repertoire an strategisch fundierten Reaktionsmöglichkeiten zur Selbstbehauptung und eine Mannschaftsaufstellung im Inneren Team, die es ermöglicht, diese Techniken auch anzuwenden. In diesem Vortrag geht es darum, Hintergründe extremer Situationen zu verstehen und klärungsfähige und unklärbare Situationen zu unterscheiden. Kommunikationspsychologische Interventionen werden vorgestellt, die aufzeigen, wie wir uns wappnen und souverän reagieren können. Zeit für Fragen und Austausch ist mit eingeplant.

Vortrag

252-02W400

Andrea Eimler, Paartherapeutin, Supervisorin (DGSv), Körperpsychotherapeutin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Do, 11.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.12.25

Improvisation und Schlagfertigkeit im Alltag

Plötzlich fällt die Hochzeitsrednerin aus und du sollst stattdessen ein paar Worte sagen. Der Kunde möchte plötzlich doch über ein ganz anderes Projekt reden, als das, was du vorbereitet hast. Ausgerechnet bei der Präsentation funktioniert die gesamte Technik nicht mehr.

Egal wie viel man auch vorausplant, in vielen Situationen muss man die eignen Pläne kurzfristig ändern. Spontaneität und Flexibilität werden täglich von uns im beruflichen und privaten Umfeld gefordert. Die Methoden des Improvisationstheaters aktivieren und trainieren diese Fähigkeiten, indem sie zunächst an der Haltung arbeiten, Überraschungen als Chance zu begreifen. Die einfachen Übungen führen Schritt für Schritt zur Entdeckung der eigenen Kreativität und Flexibilität im Umgang mit ungewohnten Situationen. Die Spiel-Situationen schärfen die Wahrnehmung für die Situation, stärken das Vertrauen in die eigene Idee und ermöglichen - idealerweise mit viel Spaß - handlungsfähig und schlagfertig zu bleiben.

252-02F420

Nadine Antler, Improvisations-Schauspielerin, Moderatorin, Trainerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Mi, 12.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 16.40 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

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

Weitere Informationen zu unseren Bildungsurlauben finden Sie ab S. 20.

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

rej.

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.

252-02E440

Birgit Schröder, Business-Trainerin, Mediatorin, NLP-Coach ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Sa, 20.09.2025, 10:00-17:00 Uhr 30,80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

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. Wir vermitteln kleine Hilfestellungen im Umgang mit schwerkranken und sterbenden Menschen. Die Themen Abschied und Trauer sowie Patientenverfügung werden besprochen. Sie können sehr viel tun, wir vermitteln es Ihnen. Das Angebot ist kostenlos, die Hospizgruppe Eschwege e. V. freut sich über eine Spende.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 05651 338314 oder info@hospizgruppe-eschwege.de

252-04E120

Hospizgruppe Eschwege e. V. ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 15.10.2025, 17:00-20:00 Uhr gebührenfrei (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.10.25

Finanzen, Technik, Sicherheit

Die Geschichte von Geld und Banken:

von den Ursprüngen bis zu den Herausforderungen der digitalen Zeit

Geld und Banken sind essentielle Bestandteile der modernen Wirtschaft. Die Entwicklung beider Themen ist eine faszinierende Geschichte von praktischen Lösungen, die ursprünglich aus einfachen Notwendigkeiten entstanden und im Laufe der Jahrhunderte immer komplexer wurden.

Von den ersten Formen des Tauschhandels über die Entwicklung von Zahlungsmethoden bis hin zu den heutigen digitalen Zahlungssystemen - dieser Vortrag bietet Ihnen einen kompakten Überblick über die Geschichte des Geldes und der Banken. Wir diskutieren aktuelle Herausforderungen und blicken auf die Zukunft des Finanzwesens.

252-06E010

Alexander Antona, Diplom-Ökonom ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 18:00-20:00 Uhr Beginn: Mi, 12.11.2025 32,00 € (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

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

252-06E020

Matthias Ebert

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101 Di, 18.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 17,60 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.11.25

Gründen mit Plan -Finanzierung, Zuschüsse und Strategie

Weitere Informationen finden Sie auf S. 26.

Vermögensaufbau mit ETFs - leicht erklärt

Jeder Mensch verfügt über etwas Geld, das er sinnvoll zum Aufbau von Vermögen nutzen könnte. Zurzeit ist es relativ einfach, schon mit kleinen monatlichen Geldbeträgen Vermögen aufzubauen. Schnell und risikoarm lassen sich bereits kleine Erträge erzielen, mit denen man sein Leben bereichern kann.

Seit einigen Jahren wird zudem immer stärker die mangelnde finanzielle Bildung breiter Teile der Bevölkerung thematisiert. Dabei ist es so wichtig, mit seinem Geld zielgerichtet und möglichst ertragreich umzugehen. Durch die deutliche Durchdringung verschiedener ETFs im finanziellen Bereich ist es aktuell relativ einfach, in verschiedenen Zeithorizonten kurz-, mittel- und langfristig Geld anzulegen und Vermögen unter einem relativ günstigen Chance-Risiko-Verhältnis aufzubauen. Dafür ist es bedeutend, wenn man einige wichtige Regeln beim Geldanlegen kennt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die die Thematik rund um ETFs verstehen möchten und das Interesse haben, ihr Geld für sich arbeiten zu lassen. Es ist wesentlich einfacher, eine erfolgreiche Anlegerin und ein erfolgreicher Anleger zu werden, als man vermutet.

Einführungsvortrag

252-06E030

Rainer Fiebich, Diplomlehrer für Polytechnik ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Di, 30.09.2025, 18:00-19:00 Uhr 7,00 € (1.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.09.25

Kurs

252-06E040

Rainer Fiebich, Diplomlehrer für Polytechnik ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Di, 18:00-19:45 Uhr Beginn: Di, 21.10.2025 51,60 € (12 UE/6 Termine)





Gesellschaft

Kostenbewusst durch den Alltag

"Wer billig kauft, kauft zweimal." - 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 Iernen, 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".

252-06E050

Jan Küllmer, Beamter im Verwaltungsdienst, stellvertr. Stadtbrandinspektor ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Di, 23.09.2025, 18:30-20:00 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

Finanzielle Ordnung und Wege aus der Verschuldung

Schulden können eine große Belastung sein - doch es gibt Wege, sie in den Griff zu bekommen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre finanzielle Situation analysieren, Ordnung in Ihre Finanzen bringen und gezielt Schulden abbauen können. Wir starten mit den Grundlagen der Finanzorganisation: Wie erstellen Sie ein Haushaltsbuch? Wo können Sie sparen? Wie setzen Sie ein realistisches Budget auf?

Anschließend betrachten wir, wie Schulden entstehen, welche Arten es gibt und wie Sie typische Schuldenfallen vermeiden. Sie lernen, welche Strategien Ihnen beim Schuldenabbau helfen - von der Schneeball- bis zur Lawinenmethode. Außerdem klären wir, wann eine Umschuldung sinnvoll ist und wie Sie die Zinskosten Ihrer Schulden senken können

Ein weiterer wichtiger Teil des Kurses ist der Umgang mit Gläubigern: Wie verhandeln Sie mit Banken, Inkassobüros und Kreditgebern? Welche Rechte haben Sie als Schuldner und wann lohnt sich eine professionelle Schuldnerberatung? Auch rechtliche Aspekte wie Inkasso, SCHUFA-Einträge und die Privatinsolvenz werden praxisnah behandelt

Zum Abschluss geht es darum, langfristig finanziell stabil zu bleiben. Sie erfah-

ren, wie Sie trotz Schulden mit dem Vermögensaufbau beginnen können und welche Schritte Ihnen helfen, Ihre finanziellen Ziele nachhaltig zu verfolgen. Durch praktische Übungen wie die Erstellung eines Finanzplans oder die Berechnung von Kreditkosten setzen Sie das Gelernte direkt um.

Dieser Kurs ist für alle, die ihre finanzielle Situation verbessern und endlich schuldenfrei werden möchten - ohne komplizierte Fachbegriffe, dafür mit klaren Strategien und sofort anwendbarem Wissen. Machen Sie den ersten Schritt in eine schuldenfreie Zukunft!

252-06E060

Thomas Schmid, Unternehmensberater, Betriebswirt

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Do, 18:30-20:45 Uhr Beginn: Do, 23.10.2025 68,80 € (16 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.25

Alles rund ums Auto: Technik, Wartung und Pflege leicht erklärt!

Das Auto ist für viele ein alltäglicher Begleiter - doch was unter der Motorhaube passiert, ist vielen unbekannt. In diesem zweitägigen Basiskurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Grundlagen der Fahrzeugtechnik, Wartung und Pflege. Der Kurs vermittelt anschaulich, wie ein Auto funktioniert, wo sich wichtige Bauteile befinden und wie kleine Wartungsarbeiten selbst durchführen können - vom Nachfüllen von Motoröl und Kühlwasser bis hin zur Kontrolle des Reifendrucks. Auch Unterschiede bei Motorölen und die Folgen falscher Viskosität werden erklärt sowie mögliche Ursachen und Folgen eines überhitzten Motors.

Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um Ihr Fahrzeug besser zu verstehen, kleinere Wartungsarbeiten selbst durchführen zu können und typische Warnzeichen frühzeitig zu erkennen. Es wird auch aufgezeigt, welche Wartungen Sie als Fahrzeughalter*in selbst übernehmen können und wann der Gang in die Werkstatt notwendig ist vor allem bei sicherheitsrelevanten Bereichen wie Bremsen oder Elektronik.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Wissen über Autos erweitern möchten und sich mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Auto wünschen - ohne technische Vorkenntnisse. Besonders geeignet ist er für Fahranfänger*innen, Gelegenheitsfahrer*innen und alle, die sich für die Fahrzeugtechnik interessieren.

In dem Kurs werden keine Fahrzeuge repariert und es wird keine Verantwortung für die technische Sicherheit Ihres Autos übernommen

252-06E200

Alexander Antona, Kfz-Mechaniker ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Sa, 27.09.2025, 10:00-16:00 Uhr Sa, 25.10.2025, 10:00-16:00 Uhr 64,00 € (16 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

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 Teilnehmende 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 und Laptop. Wichtig: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit bereits installierter Komoot-App und einem eingerichteten Benutzerkonto mit.

Kleine Gruppe

252-06W220

Catharina Schütze, zertifizierte DWV-Wanderführerin®

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206 Sa, 25.10.2025, 10:00-16:30 Uhr 36.80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.10.25

Selbstschutz: Auf Notsituationen 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

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

252-06E400

Jan Küllmer, Beamter im Verwaltungsdienst. stellvertr. Stadtbrandinspektor ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201 Di, 18.11.2025, 18:00-20:20 Uhr 11.40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.11.25

Schützen Sie Ihr Zuhause: Praktische Tipps für den **Einbruchschutz**

Das Sicherheitsbedürfnis der Menschen. besonders in den eigenen vier Wänden, ist groß. Grund genug, das Thema Einbruchschutz gründlich zu beleuchten. Die kriminalpolizeilichen Fachberater des Polizeipräsidiums Nordhessen informieren rund um das Thema Einbruchschutz im Eigenheim oder der Mietwohnung. Neben praktischen Tipps und technischen Sicherheitsempfehlungen gibt es die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und direkt Antworten zu bekommen. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel und dem Polizeipräsidium Nordhessen.

Online-Vortrag 252-06W420

Simone Wolf. Polizeihauptkommissarin Zoom, Online-Konferenzraum Mi, 14.01.2026, 18:00-19:30 Uhr gebührenfrei (2 UE) Verbindl. Anmeldung bis 07.01.26

Verkehrssicherheit und Fahrraddiebstahl: Wie Sie sich und Ihr Fahrrad schützen

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich vor dem Verlust Ihres Fahrrads schützen können und bekommen wichtige Tipps und Tricks an die Hand. Es werden Ihnen beispielsweise verschiedene Fahrradschlossarten vorgestellt, das Thema Fahrradcodierung erklärt und die Möglichkeiten von GPS-Trackern zur Ortung im Falle eines Diebstahls erläutert. Neben diesen Sicher-

Dauer unterschiedlich sein. Doch eines heitsmaßnahmen steht die Sicherheit mit dem Fahrrad oder E-Bike im Straßenverkehr im Fokus des Vortrages. Hierzu gibt es wertvolle Ratschläge, um mit maximaler Sicherheit ans Ziel zu kommen. Teilnehmende können während der Veranstaltung im Chat Fragen an Polizeioberkommissar Martin Tils stellen. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel und dem Polizeipräsidium Nordhessen

Online-Vortrag

252-06W430

Martin Tils, Polizeioberkommissar Beauftragung Verkehrsprävention Zoom, Online-Konferenzraum Mi. 21.01.2026. 18:00-19:30 Uhr gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.01.26

Verkehrssicherheit ab 60 - Wie Sie sich sicher und ohne Angst im Straßenverkehr bewegen

Wie ändert sich mit dem Alter die Wahrnehmung von Gefahren im Straßenverkehr, was bedeutet dies für das eigene Verhalten und die Reaktion von anderen Verkehrsteilnehmer*innen? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Gefahren besonders für die alternde Generation auftreten und wie diese Verkehrsteilnehmer*innen das Risiko von Unfällen als Fußgänger*innen, Radfahrer*innen und Kraftfahrzeugführer*innen minimieren können. Im Anschluss gibt es genügend Raum für Fragen und Austausch. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel und dem Polizeipräsidium Nordhessen.

Online-Vortrag 252-06W440

Martin Tils, Polizeioberkommissar Beauftragung Verkehrsprävention Zoom, Online-Konferenzraum Mi, 24.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.09.25

Cybercrime im KI-Zeitalter

Die Angriffsmethoden der Cybertäter werden durch die Nutzung Künstlicher Intelligenz (KI) immer professioneller: Texte, Fotos, Videos oder Audiodateien können durch verschiedene Methoden verändert, geklont oder digital kreiert werden. Die unterschiedlichen Szenarien wirken auf den ersten Blick zunehmend authentischer und sind mitunter nur schwer als Betrugsversuch zu entlarven. Die Täter nutzen dabei alle Kommunikationskanäle wie Internet. Social Media. E-Mail, SMS/Messenger oder Telefonie bzw. kombinieren diese Technologien für mehrstufige Angriffe. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Neu- und Weiterentwicklung von Cybercrimedelikten. Er zeigt aber auch Beispiele, was KI-basierte Tools bereits jetzt zur Betrugserkennung beitragen können. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel und dem Polizeipräsidium Nordhessen.

Online-Vortrag

252-06W450

Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin Zoom Online-Konferenzraum Mo, 22.09.2025, 18:00-20:00 Uhr gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.25

Online-Vortrag

252-06W460

Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin Zoom, Online-Konferenzraum Mo, 03.11.2025, 18:00-20:00 Uhr gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.10.25

Digitale Identitäten - Digitaler **Nachlass**

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 Erbinnen 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 Erbinnen 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 wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel, dem Polizeipräsidium Nordhessen und der Verbraucherzentrale Hessen e. V.-Beratungsstelle Kassel.



Gesellschaft

Online-Vortrag 252-06W470

Aniane Emde / Melanie Seibt

Kriminalhauptkommissarin / Leitende Beraterin Verbraucherzentrale Hessen e. V. Zoom, Online-Konferenzraum
Mo, 27.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.25

Sicher im Internet bestellen und bezahlen

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 wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel, dem Polizeipräsidium Nordhessen und der Verbraucherzentrale Hessen e. V.-Beratungsstelle Kassel.

Online-Vortrag 252-06W480

Aniane Emde / Melanie Seibt

Kriminalhauptkommissarin / Leitende Beraterin Verbraucherzentrale Hessen e. V. Zoom, Online-Konferenzraum Mo, 17.11.2025, 18:00-20:00 Uhr gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.11.25

Sicherheit für mobile Endgeräte

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. Die Themenblöcke "Sicherer Umgang mit Apps" und "öffentliche WLAN-Nutzung" beleuchten insbesondere die Datensicherheit. Des Weiteren erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie die Spuren Ihres digitalen Fußabdrucks minimieren können. Dazu werden unter anderem die datenschutzrelevanten und datensicheren Einstellungen an Ihrem eigenen Gerät vorgestellt. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Kassel, dem Polizeipräsidium Nordhessen und der Verbraucherzentrale Hessen e. V.-Beratungsstelle Kassel.

Online-Vortrag

252-06W490

Aniane Emde / Melanie Seibt

Kriminalhauptkommissarin / Leitende Beraterin Verbraucherzentrale Hessen e. V. Zoom, Online-Konferenzraum Mo, 08.12.2025, 18:00-20:00 Uhr gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 01.12.25

Seminarreihe zu Künstlicher Intelligenz

Präsenz- und Online-Seminare zu folgenden Themen:

- KI-Einstieg leicht gemacht Grundlagen und praktische Anwendung generativer KI
- ChatGPT im Alltag und Beruf Ihre KI-Assistenz entdecken
- Präsentationen meistern mit KI -Erstellung, Analyse, Optimierung
- KI-Bildgestaltung von der Idee zum Bild
- KI-gestützte Informationsverarbeitung mit NotebookLM
- Clever arbeiten mit Office Windows und Excel mit KI

Informationen zu den einzelnen Seminaren finden Sie ab S. 27.

Naturerleben, Haus und Garten



Madagaskar - ein bedrohtes Paradies Multivisionsshow - Live-Vortrag

Madagaskar - eine beeindruckende Welt von einzigartigen Pflanzen und Tieren. Der Fotograf Reinhard Oertelt nimmt uns in seiner neuen Multivisionsshow mit auf eine Insel im Indischen Ozean, die ihresgleichen sucht.

In stimmungsvollen Bildern und Videos präsentiert sich das wilde Leben endemischer Lemuren und es gibt farbenpräch-

tige Chamäleons im Regenwald der Ostküste Madagaskars zu bestaunen. Die Landschaft im Inneren der Insel besticht mit kontrast- wie abwechslungsreichen Naturschönheiten. So wechselt sich beispielsweise die Karstlandschaft der Red Tsingy mit herrlich anzusehenden Reisterrassen ab. Traumhafte Strände in den Küstenregionen lassen der Fantasie von paradiesischen Verhältnissen freien Lauf.

Doch weit gefehlt, denn Madagaskar ist das fünftärmste Land der Welt. Das wirkliche Leben ist ein ständiger Reisebegleiter. Ebenso die Hochachtung vor den Menschen, wie sie ihr Leben meistern und der Freundlichkeit, mit der sie Inselbesuchern begegnen.

Wir bewegen uns auf vielen Pfaden der Erkenntnis, die uns immer wieder bewusst werden lassen, wie wichtig es ist, die Einmaligkeit der Natur sowie der kulturellen Lebensgrundlagen Madagaskars zu erhalten.

Vortrag

252-08E100

Reinhard Oertelt, Fotograf ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Do, 13.11.2025, 19:00-20:30 Uhr $8,00 \in (2 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.25

Sizilien und die Liparischen Inseln Multivisionsshow - Live-Vortrag

Mit seiner 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

252-08W120

Reinhard Oertelt, Fotograf WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Di, 13.01.2026, 19:00-20:30 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.01.26



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.

252-08E220

Eberhard Walther, Dipl.-Agraringenieur ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Sa, 25.10.2025, 9:00-17:00 Uhr 39,90 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.10.25

252-08W230

Eberhard Walther, Dipl.-Agraringenieur WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206 Sa, 08.11.2025, 9:00-17:00 Uhr 39,90 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Wildnis- und Survivalwissen Wochenende auf dem Hohen Meißner

An diesem Wochenende können Sie die wichtigsten Grundlagen des Lebens in der Natur erlernen. Einfache Fertigkeiten, wie der Unterschlupfbau in der Wildnis, das Feuermachen ohne Streichhölzer und die Wasserbeschaffung und -aufbereitung werden vermittelt. Neben diesen Survival-Skills wird sich in der Orientierung ohne moderne Hilfsmittel und in der Bestimmung von Pflanzen und Pilzen geübt. Ein Wochenende in Gemeinschaft zur Stärkung der Verbindung zwischen Mensch und Natur. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 2 x Übernachtung/Verpflegung in der in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner.

252-08W400

Olaf Horn, Natur- und Umweltpädagoge Fr, 03.10.2025, 16:00 Uhr bis So, 05.10.2025, 14:00 Uhr 230,00 € (EZ), 215,00 € (DZ), Preis freibleibend (19 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.09.25

Kräuterwanderung - heimische Wildkräuter entdecken

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und entdecken Sie die faszinierende Welt unserer heimischen Wildpflanzen

bei einer Kräuterwanderung. Wir begeben 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.

252-08E250

Marc-André Pfannkuchen

Treffpunkt: am Meißner, wird rechtzeitig bekannt gegeben So, 19.10.2025, 11:00-15:00 Uhr

22,60 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.10.25

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 Erfahrungsvortrag genau richtig. Sie erwartet ein kurzweiliger Abend mit detailreichem Anschauungsmaterial, 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 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

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 Iernen, weitere Pilze zu bestimmen. Die Streiftour für Fortgeschrittene bietet einen tieferen Einstieg in die Pilzgruppen. Bei dieser werden Pilze auf systematischanalytischem Weg bestimmt, d. h. mit Hilfe eines Bestimmungsschlüssels. Dies gilt als Königsweg der Pilzbestimmung.

Vortrag 252-08E300

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 17.09.2025, 19:00-20:30 Uhr $8,00 \in (2 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

Streiftour, Anfänger*innen Stufe I 252-08E310

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 252-08W315

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 02.10.25

Streiftour in den Herbstferien, Anfänger*innen Stufe I 252-08E320

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 252-08E325

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 252-08E330

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

Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen Tiefenentspannung mit Zwei-Burgen-Blick

Informationen auf S. 55



Gesellschaft

Erste Hilfe am Hund

Auch Vierbeiner brauchen im Notfall Hilfe und schnelles Handeln kann viel Leid und Geld ersparen. Anhand anschaulicher Beispiele und praktischer Demonstrationen wird den Teilnehmenden das richtige Verhalten im Notfall vermittelt, z. B. Maßnahmen bei Verletzungen, Wundversorgung, Vitalwerte bestimmen, Reanimation und vieles mehr.

252-08E500

Claudia Kollmann

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Sa, 20.09.2025, 10:00-13:30 Uhr 19.80 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

252-08W510

Claudia Kollmann

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Sa, 25.10.2025, 10:00-13:30 Uhr $19.80 \in (4.5 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 17.10.25

252-08E520

Claudia Kollmann

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Sa, 15.11.2025, 10:00-13:30 Uhr 19,80 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25

252-08W530

Claudia Kollmann

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Sa, 24.01.2026, 10:00-13:30 Uhr 19,80 \in (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.01.26

Beweglichkeit für Mensch und Pferd

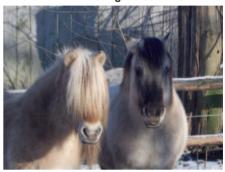
In diesem Seminar bekommen Sie Anregungen, sich selbst sowie die Ihnen anvertrauten Pferde fit für den Winter zu halten. Es werden verschiedene Methoden vermittelt, die Ausgleich und Abwechslung für Mensch und Pferd schaffen: Feldenkrais-Übungen; sportphysiologische Einheiten nach Eckhardt Meyners; Matrix Energiearbeit, die Tellington-Methode ... Das Dozenten-Team gibt Ihnen Anleitungen für diese verschiedenen Möglichkeiten, es gibt praktische Übungen mit den Pferden vom Hof - und natürlich mit Ihnen selbst. Im Gegensatz zu den Möglichkeiten des Internets, können Sie an diesem Wochenende durch den direkten Kontakt und Austausch selber fühlen, wahrnehmen und umsetzen. Die Essenz lautet: "Bin ich als Mensch beweglich und fließend, kann ich mein Pferd ebenfalls in der Bewegung bestens unterstützen." Nach Absprache können auch eigene Pferde mitgebracht werden (Klärung vorab notwendig).

252-08W580

Rita Schodder / Klaus Pfetzing

Reittherapeutin, System. Gesundheitscoach, Matrix Practitioner, PMR-Anleiterin / Reitpädagoge, Reittherap. Assistent HELI-Quentel, Quellentalhof, Quellentalstr. 61
Sa, 13.09.2025, 14:30-17:30 Uhr
So, 14.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
130,00 €, nicht ermäßigbar (8 UE/2 Ter-

Verbindl. Anmeldung bis 05.09.25



Wir wünschen uns ein eigenes Pferd

In diesem Seminar geht es um die Klärung Ihrer Vorstellungen, Wünsche und Visionen für ein (erstes?) eigenes Pferd. Informationen zu den verschiedenen Pferdetypen und Rassen sowie praktische Einheiten mit den Pferden vom Hof sollen Ihnen dabei helfen, sich der Idee "des eigenen Pferdes" zu nähern. Anhand von Praxisbeispielen wird Ihnen die Vorgehensweise gezeigt, wie ein Pferd vom Exterieur und Interieur betrachtet wird. Weitere Inhalte des Wochenendes sind die Aufstellung und Analyse der potenziellen Kosten, die Erläuterung einer Ankaufsuntersuchung und die Notwendigkeit eines Kaufvertrages. Gewiss werden auch die wichtigsten Fragen, wie viel ein solcher Kauf kosten darf und soll und was sich hinter der Verantwortung für ein (möglicherweise) langes Pferdeleben verbirgt, beantwortet. Durch jahrzehntelange Erfahrung in der Ausbildung eigener sowie fremder Pferde und in der Durchführung von Lehrgängen wird das Dozenten-Team den interessierten zukünftigen Pferdehalter*innen Leitlinien an die Hand geben, die bei einer solchen Entscheidung behilflich sind. Passende Literatur wird empfohlen und ausgelegt.

252-08W590

Rita Schodder / Klaus Pfetzing

Rita Schoder / Riaus Pietzing
Reittherapeutin, Wanderreitführerin / Reitpädagoge, Wanderreitführer
HELI-Quentel, Quellentalhof,
Quellentalstr. 61
Sa, 27.09.2025, 14:30-17:30 Uhr
So, 28.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
70,00 €, nicht ermäßigbar
(8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25





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



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

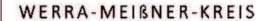
Myriam Lamotte-Heibrock (Fachl. Leitung) myriam.lamotte-heibrock@werra-meissner-kreis.de

Tel.: 05651 302-4430

kompetenzagentur.vhs-witzenhausen.de











BILDUNGSBERATUNG 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



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 gegenübertreten 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.

252-02W350

Pettra Biertümpfel, Kommunikationstrainerin WIZ, vhs-Gebäude, Steinstr. 23, R.110 Mo, 24.11.2025, 09:00 Uhr bis Fr, 28.11.2025, 16:00 Uhr 240,00 € Preis freibleibend (40 UE/5 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 13.10.25

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

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.

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. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x Ü/VP in der Freizeitund Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

Hoher Meißner

262-10W095

Nicole Numrich / H.-Friedrich Lammers

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

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 21.09.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 25.09.2026, 13:00 Uhr 645,00 € (EZ), 620,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.08.26

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.

252-10W235

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



NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren II Fortgeschrittenenkurs

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits Vorkenntnisse in NLP erworben haben, beispielsweise durch einen 5-tägigen Bildungsurlaub oder einen NLP basic Kurs (DVNLP). Die Inhalte dieses Kurses stammen aus den aufbauenden Zertifizierungsstufen NLP technician (IN) bzw. NLP Practitioner (DVNLP/IN). Der Kurs richtet sich an alle, die dranbleiben oder wiedereinsteigen wollen - egal ob die Kenntnisse noch frisch sind oder schon etwas "eingeschlafen" sein sollten. Nach einer kurzen Auffrischung der Grundlagen des NLPs (wie z. B. Grundannahmen, Wahrnehmungskanäle, Rapport, ...) geht es beherzt ans praktische Anwenden und Ausprobieren der Techniken - Übung macht den Meister. NLP ist ein state-Ansatz und die angebotenen Techniken zielen ab auf eine gezielte Veränderung des eigenen Zustandes, der auch unser Verhalten direkt beeinflusst. Wie wäre es, sich und andere in einen ressourcevollen Wunschzustand zu bringen? Sich einfach kraftvoll fühlen statt in Stressreaktionen wie kämpfen/flüchten/tot stellen zu rutschen? Mehrere Anker-Formate werden demonstriert und anschließend in der Praxis geübt. Weiterhin werden wir uns um Biografiestress kümmern mit dem Format "Change history" - die Vergangenheit wird dabei neu erlebt - mit Ressourcen, die mir in meiner erinnerten Vergangenheit (noch) nicht zur Verfügung standen. Abrundend steigen wir ein in die Arbeit mit inneren Anteilen und Iernen den Formatklassiker "Six Step Reframing" kennen. Das Format eignet sich bei unliebsamen Verhaltensweisen, deren eigentliche Ursache unklar ist. Das Ergebnis ist mehr Bewusstheit über die positive Absicht hinter dem bisherigen Verhalten und neue Verhaltensoptionen, die diese berücksichtigen. Nach diesem Bildungsurlaub sind die NLP-Grundkenntnisse aufgefrischt und der "Werkzeugkoffer" an NLP-Formaten hat sich erweitert und mit Leben gefüllt. 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.

261-10W240

Ulrich Fischer, NLP Lehrtrainer (DVNLP), NLP Master Trainer (IN) Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 04.05.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 08.05.2026, 14:00 Uhr 620,00 € (EZ), 596,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine) **Verbindl. Anmeldung bis 23.03.26**

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



www.jugendeinrichtungen-wmk.de

www.vhs-werra-meissner.de

Bildungsurlaub

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.

252-16W070

Ute Bachmann / H.-Friedrich Lammers

Industriekauffrau / EDV-Dozent WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mo, 17.11.2025, 8:30 Uhr bis Fr, 21.11.2025, 15:30 Uhr

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

Verbindl. Anmeldung bis 06.10.25

Die Kraft des Waldes - zum Stressabbau und zur Resilienzförderung

Stressbedingte und chronische Erkrankungen treten bei Menschen vermehrt auf. Können Aufenthalte im Wald dabei helfen, Stress loszulassen und die Gesundheit zu fördern? In diesem Bildungsurlaub werden die Teilnehmenden nicht nur theoretisch erfahren, wie und warum die Waldatmosphäre so positiv und regenerativ auf den Körper wirkt, sie werden es direkt erspüren. Nach einer Woche mit täglich mehrstündigen Waldaufenthalten werden Sie gestärkt und mit vielen Ideen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung zurück in den (Berufs-)Alltag gehen. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner.

261-54W010

Daniela Friedrich, Trainerin für Stressmanagement und Naturresilienz

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 15.06.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 19.06.2026, 13:30 Uhr 517.00 € (EZ), 493.00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.05.26

262-54W011

Daniela Friedrich, Trainerin für Stressmanagement und Naturresilienz

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 28.09.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 02.10.2026, 13:30 Uhr 517,00 \in (EZ), 493,00 \in (DZ), Preis freibleibend (40 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.08.26

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 Grund-

lagen, 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 zwei 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

261-54W025

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"
So, 01.03.2026, Anreise bis Fr, 06.03.2026, 13:00 Uhr
575,00 € (EZ), 778,00 (Apartment) inkl. Ausleihgebühr für Matte/
Decke; zzgl. Kurtaxe, Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.01.26

Borkum

261-54W026

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"
So, 08.03.2026, Anreise bis Fr, 13.03.2026, 13:00 Uhr
680,00 € (EZ), 760,00 € (DZ zur Einzelnutzung), 575,00 (DZ), inkl.
Ausleihgebühr für Matte/Decke; zzgl. Kurtaxe,
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.01.26

Kloster Bursfelde

261-54W030

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
HMÜ-Bursfelde, Kloster Bursfelde
Mo, 27.07.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 31.07.2026, 13:00 Uhr
690,00 € (EZ), 625,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 14.04.26

Bühnenbild meines Lebens Prozesse in Beruf und Alltag künstlerisch begleiten

In diesem Bildungsurlaub bauen die Teilnehmenden unter Anleitung in einem künstlerisch-kreativen Prozess ihr individuelles Bühnenbildmodell. Mithilfe von einer breiten Palette an Werkzeugen und Material werden persönliche und berufliche Prozesse abgebildet und nehmen Gestalt an. Der künstlerische Prozess wird immer wieder durch Wissensvermittlung zum Thema, regelmäßigen Austausch und Feedback durch die Gruppe begleitet. Eine solche Herangehensweise an die eigenen Ressourcen ermöglicht es, die eigenen Stärken und Potentiale sichtbar zu machen. Durch diese mitunter ästhetische Erfahrung können Handlungskompetenzen für den beruflichen und persönlichen Alltag geschaffen und ausgebaut werden. Beispiele zu Bühnenbildmodellen finden Sie auf der Webseite des Dozenten unter: www.szenenbilder.com Zzgl. ca. 35.00 € Materialkosten

262-74W100

Steffen Mutschler, Dipl. Bühnenbildner, Modellbauer und Syst. Coach WIZ, vhs-Gebäude, Steinstr. 23, R. 110 Mo, 05.10.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 09.10.2026, 14:10 Uhr 240,00 € (40 UE/5 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 24.08.26





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:

- XPERT-BUSINESS
- SELBSTMARKETING,
 SOZIALE KOMPETENZEN
- BETRIEBSFÜHRUNG,
 KAUFM. PRAXIS
- KI, EDV-GRUNDLAGEN, BETRIEBSSYSTEME
- MULTIMEDIA, PRÄSENTIEREN, GESTALTEN





Xpert-Business

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 27.10.2025 und 03.11.2025 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

252-12E300 Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E310 Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E320 Xpert Business LernNetz

Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E330

Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E340

Xpert Business LernNetz

Di, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Di, 04.11.2025

189,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (30 UE/11 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E350

Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Di, 04.11.2025

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25



Finanzbuchführung 1

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

252-12E360 Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

370,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (64 UE/24 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E370 Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E380 Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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 Lohnund 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

252-12E390

Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

370,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (64 UE/24 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E400 Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25



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

252-12E410 Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Di, 04.11.2025

275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (43 UE/16 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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

252-12E420

Xpert Business LernNetz Di, 18:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 04.11.2025

275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (43 UE/16 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25



Selbstmarketing, soziale Kompetenzen

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

Weitere Informationen auf S. 20 f.

Rückfüttern? Zum Umgang mit Feedback und

"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 tre-

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

252-10E060 Jan Küllmer, Führungskraft in Beruf und **Fhrenamt** ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201

Di, 21.10.2025, 18:00-20:20 Uhr 15,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.25

bleibt der Erfolg oft aus. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gründungsvorhaben von Anfang an auf eine sichere finanzielle Basis stellen.

Der erste Schwerpunkt liegt auf dem Businessplan: Welche Inhalte sind essenziell? Wie überzeugen Sie Banken, Investoren oder Förderstellen von Ihrer Idee? Sie lernen, wie Sie Ihr Konzept klar strukturieren, fundierte Finanzplanungen erstellen und typische Fehler vermeiden. die Finanzierungsanträge scheitern lassen

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Finanzierung. Welche Möglichkeiten gibt es neben Eigenkapital und Bankkrediten? Wie funktionieren alternative Finanzierungsformen wie Crowdfunding, Beteiligungskapital oder Mikrokredite? Sie erhalten einen Überblick über Finanzierungsstrategien und erfahren, welche Lösungen für Ihre Gründung am besten geeignet sind.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit einer soliden Planung, einer durchdachten Finanzierung und den richtigen Fördermitteln ihr eigenes Unternehmen aufbauen möchten. Nutzen Sie die Chance, Ihre Gründung professionell und finanziell sicher aufzustellen!

252-12E040

Thomas Schmid, Unternehmensberater, **Betriebswirt**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 29.10.2025, 18:30-20:45 Uhr 12,90 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.10.25

252-12E050

Thomas Schmid, Unternehmensberater, Betriebswirt

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101 Di, 13.01.2026, 18:30-20:45 Uhr 12.90 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.01.26

Einkommensteuererklärung mit ELSTER

Die Veranstaltung wendet sich an diejenigen, die noch kein Zertifikat für die Anmeldung bei den ELSTER-Anwendungen im Internet haben und dieses aufgrund gesetzlicher Vorgaben benötigen. An zwei Abenden wird die Anmeldung online mit den eigenen Daten durchgeführt, sodass jede*r Teilnehmende am Kursende ein Zertifikat für die Anmeldung bei Mein ELSTER mit nach Hause nehmen, die persönliche Steuererklärung bearbeiten und einreichen kann. Ein USB-Stick wird dazu gebührenfrei von der Finanzverwaltung gestellt.

252-12F240

Thomas Urban, Finanzbeamter ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Fr, 26.09.2025, 18:00-19:30 Uhr Fr, 17.10.2025, 18:00-19:30 Uhr 23,20 € (4 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25



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!

252-12W060

Uda Jilq-Dahmen

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Sa, 17.01.2026, 9:00-17:00 Uhr 56,80 € inkl. Unterrichtsmaterial (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.01.26

252-12E070

Jutta Haseney

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Sa, 22.11.2025, 9:00-17:00 Uhr 56.80 € inkl. Unterrichtsmaterial (9 UE) Verbindl. Anmeldung bis 15.11.25

Betriebsführung, kaufmännische Praxis

Gründen mit Plan -Finanzierung, Zuschüsse und **Strategie**

Eine gute Geschäftsidee allein reicht nicht - ohne einen soliden Businessplan. eine kluge Finanzierungsstrategie und das Wissen über passende Fördermittel

Bitte beachten Sie:

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



Künstliche Intelligenz, EDV-Grundlagen, Betriebssysteme

Informationsveranstaltung zur Kursreihe KI: der Einstieg in den Einstieg

Der Einstieg in den Einstieg! An diesem Abend möchten wir Sie grundlegend zu den folgenden Kursen informieren. Sind Vorkenntnisse erforderlich; welche Anwendungen werden behandelt und warum; gibt es Vorbereitungen, die Sie als Teilnehmer*in zu treffen haben und wenn ja welche und wie geht das? Das sind die Fragen, die an diesem Abend geklärt werden und zudem gibt es nebenbei einen kleinen Ausblick auf die Themen der Folgekurse. Die Teilnahme an dieser Einführung ist kostenlos und verpflichtet auch nicht zur Teilnahme an weiteren Kursen. Sie dient alleine der Information und dazu, Ihr Interesse an den verschiedenen KI-Anwendungen zu wecken oder zu stillen ...

252-10E199

Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Mo, 08.09.2025, 18:00-19:30 Uhr gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 01.09.25

KI-Einstieg leicht gemacht: Grundlagen und praktische Anwendung generativer KI

Fragen Sie sich, welche Mechanismen hinter Künstlicher Intelligenz (KI) stehen und wie sie funktioniert? Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten und bietet einen fundierten Einstieg in die Welt der KI. Erhalten Sie Einblicke, wie Sie mit verschiedenen Tools für Text, Bild und Audio kreativ arbeiten können. Testen Sie dabei ausgewählte Anwendungen wie ChatGPT oder Bildgeneratoren im praktischen Teil des Kurses, ohne dabei die wichtigen ethischen Aspekte des Themas KI oder den Datenschutz zu vernachlässigen.



252-10E200

Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Sa, 20.09.2025, 10:00-14:45 Uhr 36,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.09.25



ChatGPT im Alltag und Beruf: Ihre KI-Assistenz entdecken

Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse über die Anwendung von ChatGPT im Alltag und im beruflichen Umfeld. Sie erlernen die Funktionen der kostenlosen Version, das Verfassen effektiver Anfragen sowie verschiedene praktische Anwendungsbeispiele. Darüber hinaus werden potenzielle Risiken und ethische Aspekte thematisiert. Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, erste Schritte mit ChatGPT zu unternehmen. Ergänzend werden alternative Plattformen wie Gemini und Copilot vorgestellt.

Voraussetzungen: PC- und Internetgrundkenntnisse, E-Mail-Adresse.

Zielgruppe: Interessierte Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnis-

sen im Bereich KI und ChatGPT sowie Personen, die die Grundlagen verstehen und erste praktische Erfahrungen sammeln möchten.

252-10E201

Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Mo, 29.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.09.25

Präsentationen meistern mit KI: Erstellung, Analyse, Optimierung

Erleben Sie die Zukunft der Präsentationstechnik. In diesem Kurs erlernen Sie die Erstellung und Optimierung von Präsentationen mithilfe fortschrittlicher Kl-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot und Gamma. Vom Generieren von Inhalten über die Analyse bestehender Folien bis hin zum Fact-Checking - wir zeigen Ihnen effiziente Methoden zur Zeitersparnis und zur effektiven Vermittlung Ihrer Botschaft.

Voraussetzungen: PC- und Internetgrundkenntnisse, E-Mail-Adresse.

Zielgruppe: Dieser Kurs eignet sich besonders für Berufstätige, Student*innen und alle, die ihre Präsentationsfähigkeiten auf das nächste Level bringen möchten.

Ubersicht über	die Veransta	Itungsorte der	vhs Werra-Meißner
		140	NI Maidana

BSA	Bad Sooden-Allendorf	MßN	Meißner
BKTL	Berkatal	NEB	Neu-Eichenberg
ESW	Eschwege	RGG SON	Ringgau Sontra
GROA	Großalmerode	WDK	Waldkappel
HERL	Herleshausen	WFD	Wanfried
HELI	Hess. Lichtenau	WHTL	Wehretal
HMÜ	Hann. Münden	WßB	Weißenborn
MHD	Meinhard	WIZ	Witzenhausen



252-10E202 Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Fr, 31.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

KI-Bildgestaltung: von der Idee zum Bild

Dieser Kurs vermittelt praktische Fähigkeiten zur KI-Bildgenerierung mit KI-Tools wie Adobe Firefly, Microsoft Designer und Leonardo AI. Sie Iernen Grundlagen, Prompting-Techniken, verschiedene Kunststile, Texturen, Beleuchtung und Kameraeinstellungen kennen. Zudem werden die KI-gestützte Bildbearbeitung behandelt und rechtliche Aspekte der kommerziellen Nutzung thematisiert. Ziel ist es, beeindruckende visuelle Inhalte für unterschiedliche Anwendungen zu erstellen.

Voraussetzungen: PC- und Internetgrundkenntnisse.

Vorbereitung für die Teilnehmenden:

Bitte erstellen Sie im Vorfeld des Kurses Accounts bei Adobe Firefly, Microsoft Designer und Leonardo Al. Für Microsoft Designer benötigen Sie eine E-Mail-Adresse von Outlook. Für Adobe Firefly und Leonardo Al können Sie jede gängige E-Mail-Adresse verwenden. Halten Sie Ihre Zugangsdaten für den Kursbeginn bereit.

Zielgruppe: Kreative Einsteiger*innen, die die Möglichkeiten der generativen KI für die Bildgestaltung entdecken möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

252-10E203

Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Mo, 20.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.25

KI-gestützte Informationsverarbeitung mit NotebookLM

Entdecken Sie NotebookLM, Ihren persönlichen KI-Assistenten für effizientes Wissensmanagement. Lernen Sie, wie Sie Dokumente, Audio- und Videotranskripte hochladen, analysieren und die wichtigsten Informationen schnell extrahieren. Erfahren Sie, wie Sie gezielte Fragen stellen, automatische Zusammenfassungen erzeugen und komplexe Inhalte verständlich aufbereiten. Nutzen Sie die Mindmap-Funktion zur visuellen Strukturierung Ihrer Erkenntnisse und erstellen Sie Audio-Inhalte aus Ihren Quellen. Ein kurzer Einblick in Google Al Studio zeigt zusätzliche KI-Möglichkeiten. Optimieren Sie Ihre Informationsverarbeitung im Alltag und Beruf! Voraussetzungen:

Gute PC-Grundkenntnisse, eine aktive Gmail E-Mail-Adresse/ein Google-Konto sind erforderlich. Bitte bringen Sie Kopfhörer mit. Optional können Sie eigene, unverfängliche Daten (Dokumente, Audio-/Videodateien oder deren Transkripte) zur persönlichen Analyse im Kurs mitbringen.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, Schüler*innen und Student*innen sowie alle, die ihre Arbeit mit Texten, Audio- und Videoinhalten effizienter verarbeiten möchten. Egal, ob Sie Berichte erstellen, Lernmaterialien verstehen, Recherchen durchführen oder den Überblick über komplexe Informationen behalten wollen - NotebookLM bietet Ihnen wertvolle Unterstützung. Vorkenntnisse in KI sind nicht erforderlich.

252-10E204

Cordei Clottey, Web-/Mediendesignerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Sa, 08.11.2025, 10:00-13:00 Uhr 24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 01.11.25

Die folgenden KI-Seminare werden auch als Online-Seminare angeboten:

ChatGPT im Alltag und Beruf:

Ihre KI-Assistenz entdecken

Online-Seminar

252-10E301

Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin Zoom, Online-Konferenzraum Do, 13.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.25

KI-Bildgestaltung: von der Idee zum Bild

Online-Seminar

252-10E302

Optimierung

Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin Zoom, Online-Konferenzraum Do, 27.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.25

Präsentationen meistern mit KI: Erstellung, Analyse, Online-Seminar

252-10E303

Cordei Clottey,

Web-/Mediendesignerin Zoom, Online-Konferenzraum Do, 11.12.2025, 18:00-21:00 Uhr 24.00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.12.25

Clever arbeiten mit dem Office-Paket

Word/Excel und KI

Text erfassen, ohne zu tippen; Formeln generieren, ohne die Formeln zu kennen; Makros schreiben, ohne Programmierkenntnisse; hochwertige Dokumente erschaffen, ohne Grafikdesign studiert zu haben! Das alles geht heute, wenn die Künstliche Intelligenz clever eingesetzt wird. Sie werden staunen, zu was Sie fähig sein werden!

Word und KI

252-10E210

Joachim Freiburg

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Sa, 13.12.2025, 10:00-13:00 Uhr 24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.12.25

Excel und KI

252-10E211

Joachim Freiburg

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Sa, 06.12.2025, 10:00-13:00 Uhr 24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.11.25

Kunst, KI & Japan – kreatives Malen mit Popkultur Vibes

Siehe Seite 72

Windows 11 kompakt I

Windows 11 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 11 umsteigen möchten, bieten sich attraktive zusätzliche Möglichkeiten gegenüber den Vorgängerversionen (Edge, KI, Cloud u. v. m.). Weitere Themen: Startmenü und Info-Center sowie deren Konfiguration; Nutzung von Windows-11-Apps; Systemeinstellungen und Anpassung des Systems an die eigenen Bedürfnisse; Zusatzprogramme; Tipps und Tricks zur Verwal-



können Windows 11 sicher bedienen und dessen Funktionen gezielt nutzen! Außerdem wird es einen Ausblick für noch "Windows 10 Anwender" geben, wie der Umstieg auf Windows 11 erfolgen kann. Grundkenntnisse im Umgang mit einer älteren Windows-Version werden vorausgesetzt.

Grundlagenseminar 252-14W110 Thomas Rippel,

EDV-Trainer, MCSE, CLP WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Fr, 31.10.2025, 17:30-21:30 Uhr Sa, 01.11.2025, 9:00-17:00 Uhr 71,40 € (14 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

Windows 11 kompakt II

Windows 11 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 11 umsteigen möchten, bieten sich attraktive zusätzliche Möglichkeiten gegenüber den Vorgängerversionen (Edge, KI, Cloud u. v. m.). Themen: Komplettinstallation von Windows 11 auf einem neuen System; Sicherung einer vorhandenen Windows-Installation: Sicherungsfunktionen zum Absichern von Windows 11; Installation von Programmen/Apps; Überblick über die neuen Funktionen der neusten Update-Versionen von z. B. Windows 11 23H2 und 24H2. Zusätzlich werden ausgewählte Inhalte aus dem Grundkurs betrachtet und vertieft. Ziel: Sie können Windows 11 sicher bedienen, neu installieren und Probleme eigenständig beheben! Grundkenntnisse im Umgang mit einer älteren Windows-Version oder Teilnahme am Grundkurs werden vorausgesetzt

Aufbauseminar 252-14W125 Thomas Rippel, EDV-Trainer, MCSE, CLP WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Fr, 23.01.2026, 17:30-21:30 Uhr Sa, 24.01.2026, 9:00-17:00 Uhr 71,40 € (14 UE/2 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 16.01.26

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-Pro-

tung von Dateien und Ordnern. Ziel: Sie gramms, 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.

> 252-14W130 Thomas Rippel, EDV-Trainer, MCSE, CLP WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Sa, 29.11.2025, 9:00-17:00 Uhr 45,90 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.11.25

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 252-14E320 Hans-Peter Giovannitti ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 Mi, 22.10.2025, 15:00-18:00 Uhr Do, 23.10.2025, 15:00-18:00 Uhr 40,80 € (8 UE/2 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 15.10.25

Anfänger*innen 252-14W330 Hans-Peter Giovannitti WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Mi, 29.10.2025, 15:00-18:00 Uhr Do, 30.10.2025, 15:00-18:00 Uhr 40,80 € (8 UE/2 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 22.10.25 Fortgeschrittene 252-14E340

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105

Mi, 05.11.2025, 15:00-18:00 Uhr Do, 06.11.2025, 15:00-18:00 Uhr 40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.25

Fortgeschrittene 252-14W350

Hans-Peter Giovannitti

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Mi, 12.11.2025, 15:00-18:00 Uhr Do, 13.11.2025, 15:00-18:00 Uhr 40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

iPhone - was nun? - Anfänger*innen 252-14F360

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Mi, 21.01.2026, 15:00-18:00 Uhr Do, 22.01.2026, 15:00-18:00 Uhr 40,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.01.2026

Linux das freie Betriebssystem auch für alte Rechner!

Immer mehr Computer-Nutzer*innen verabschieden sich aus Sicherheits- und Datenschutzgründen von Windows ... und haben auf einmal sogar wieder richtig Spaß an ihrem PC. Das können Sie jetzt auch! In diesem Kurs wird ein Überblick gegeben über einige Einstiegs-Distributionen, die alle wesentlichen Funktionen abdecken und mit denen es möglich ist, sofort loszulegen. Ferner werden drei wesentliche Anwendungen des Büro- und Internetalltags vorgestellt. Wir klären dabei ebenso, wo das alles zu bekommen und bei Bedarf Hilfe zu finden ist. Im Kurs enthalten ist auch ein USB-Stick, auf dem ein fertiges Live-System vorinstalliert ist. Diesen können Sie direkt zuhause nutzen.

Linux ist ein System, das schon aufgrund seiner Art deutlich weniger angreifbar ist. Darüber hinaus schadet es allerdings nicht, das eigene Internetverhalten genauer zu betrachten. Es werden drei Maßnahmen vorgestellt und umgesetzt, die mit einfachen Mitteln die Bedrohungen aus dem Internet sofort deutlich reduzieren. Neben vielen praktischen Übungen und der Unterstützung bei den



ersten Schritten in die Linux-Welt wird eine Linux-Installation demonstriert. Kurze Einblicke in die Welt der mächtigen Datenrettungswerkzeuge von Linux werden bei Interesse ebenfalls gewährt.

252-14F420

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Sa, 29.11.2025, 10:00-16:30 Uhr $42,00 \in (7.5 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 22.11.25

Grundlagen des Computers mit Word und Excel

Sie möchten mehr über die Möglichkeiten eines Computers erfahren? In diesem dreiteiligen Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Umgangs mit dem Gerät vermittelt. Vom simplen Einschalten bis hin zum Formatieren eines Word-Dokumentes. Wollten Sie schon immer einen Brief per Computer schreiben oder Tabellen zur Berechnung verschiedenster Dinge erstellen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

252-16E100

Juliane Eichenberg

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Do, 18:00-19:30 Uhr Beginn: Do, 06.11.2025 30,00 € (5 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.25

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.

252-16W100

Ute Bachmann, Industriekauffrau WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Sa, 08.11.2025, 9:00-16:00 Uhr 44,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Word- und Excel-Sprechstunde

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

Kleine Gruppe

252-16W130

Ute Bachmann, Industriekauffrau WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Di, 21.10.2025, 18:00-20:00 Uhr 20,10 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.25

Kleine Gruppe

252-16W135

Ute Bachmann,Industriekauffrau WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Di, 28.10.2025, 18:00-20:00 Uhr 20,10 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

Excel von Anfang an

Dieser Kurs bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel - mit vielen praktischen Bei-

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:



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!

Förderverein Volkshochschule Werra-Meißner e. V. Vor dem Berge 1 37269 Eschwege



spielen 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.

252-18W100

Ute Bachmann, Industriekauffrau WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Do, 13.11.2025, 18:00-21:00 Uhr Fr, 14.11.2025, 18:00-21:00 Uhr Sa, 15.11.2025, 9:00-16:00 Uhr 88,00 € (16 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.25

Tagesseminar

252-18E040

H.-Friedrich Lammers, EDV-Dozent ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Sa, 15.11.2025, 9:00-16:00 Uhr 41,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.11.25

Multimedia, Präsentieren, Gestalten

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.

Fortgeschrittene 252-24E100

Hans-Peter Giovannitti

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Mi, 14.01.2026, 15:00-18:00 Uhr Do, 15.01.2026, 15:00-18:00 Uhr $40,80 \in (8 \text{ UE/2 Termine})$

Verbindl. Anmeldung bis 07.01.26

medien WERK Studio für Kommunikation und Film im Werra-Meißner-Kreis

Kooperation mit dem medienWERK

Die folgenden drei Kurse führt die vhs Werra-Meißner in Kooperation mit dem medienWERK Werra-Meißner durch. Die Kurse finden in Eschwege in den Räumen des medienWERKs in der Mangelgasse 17 statt.

Produktfotografie - Frame it right

Perfekte Produktfotos für Onlineshop, Social Media oder Marketing! In diesem Kurs wird vermittelt, wie Produkte gekonnt in Szene gesetzt werden. Ideal für Anfänger*innen, Fortgeschrittene, Unternehmer*innen und Kreative. Mit praxisnahen Übungen und eigenen mitgebrachten Produkten werden Bilder erstellt, die gleich genutzt werden können.

252-24E300

Nils Kastenhuber, Foto- und Videograf ESW, medienWERK, Mangelgasse 17 Sa, 13.09.2025, 10:00-15:00 Uhr 45,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.09.25

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

In diesem Workshop werden professionelle Filmtechniken für beeindruckende Videos praktisch am Smartphone vermittelt. Themen wie Stativund Beleuchtungstechniken, Tonoptimierung und Kamerafahrten werden behandelt. Alles mit DIY-Methoden, die sofort umgesetzt werden können. Ideal für Einsteiger*innen und Hobby-Filmer*innen, die kreative Lösungen suchen.

252-24F301

Nils Kastenhuber, Foto- und Videograf ESW, medienWERK, Mangelgasse 17 Fr, 24.10.2025, 17:00-22:00 Uhr 60,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.10.25

Hörspiel Workshop – Storytelling, Stimme & Audioproduktion

In diesem Workshop für Kinder und Jugendliche wird ein eigenes Hörspiel von der Geschichte bis zur finalen Aufnahme umgesetzt. Die Teilnehmenden lernen, 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 hörbar machen möchten

Kinder und Jugendliche 252-24E302

Marie Hahs, Mediengestalterin Bild und Ton

ESW, medienWERK, Mangelgasse 17 Di, 07.10.2025, 10:00-15:00 Uhr 45,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.09.25

Fotografieren mit dem Smartphone

Grundlagenseminare rund um die Smartphonekamera

Mehr dazu erfahren Sie auf S. 76.



Grundlagen der Mediengestaltung und praktische Anwendung mit Canva

Flyer, Plakate, kleine Broschüren. Mit ein wenig Grundlagenwissen und dem online-Tool Canva können Sie schnell und dennoch professionell diverse Vorlagen für Printprodukte erstellen, welche die Aufmerksamkeit auf Ihren Verein richten. Dieser Kurs zeigt Ihnen wie.

252-22E299 Sa, 11.10.2025, 10:00-13:00 Uhr ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 7,50 € (12 UE/3 Termine)

Office Praxis - die wichtigsten Funktionen von MS-Office und ihr Einsatz in der Vereinsarbeit

Dies ist ein Grundlagenkurs zu dem Office-Paket von Microsoft. Die wichtigsten Elemente wie Word, Excel, Powerpoint und Outlook werden vorgestellt und ihre Grundfunktionen erarbeitet.

252-14E300 Fr, 31.10.2025, 18:00-21:00 Uhr und Sa, 01.11.2025, 10:00-15:00 Uhr ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 5,00 € (10 UE/2 Termine)

Bei diesen Kursangeboten handelt es sich um eine Kooperation mit "omnibus die Freiwilligenagentur". Sie richten sich an



Das Brennholz selbst aus dem Wald holen, um sich bei Kälte vor einem Kaminfeuer zu wärmen. Diese Kurse sind für Privatpersonen konzipiert und werden von den Landesforstbehörden & Forstbetrieben bei Holzarbeiten im Wald gefordert. Mit dem KWF-Gütesiegel erwerben Sie ein lebenslanges Zertifikat, das deutschlandweit anerkannt ist.

Motorsägen Unterweisung für Holzselbstwerber Modul 1: liegendes Holz

Lehrgangsinhalte

- → Theoretische und praktische Ausbildung gemäß BG-Vorschriften VSG 4.3
- → Persönliche Schutzausrüstung
- → Verantwortung & Tauglichkeit
- → Grundlagen Technik der Motorsäge und Sägeketten, Werkzeug- und Hilfsmittelkunde
- → Schnitttechnik & Schnittübungen am liegenden Holz

Motorsägen Unterweisung für HolzselbstwerberModul 2: stehendes Holz

Lehrgangsinhalte wie Modul I sowie zusätzlich:

- → Schneiden von unter Spannung stehendem Holz
- → Einsatz entsprechender Hilfsmittel
- → Fällen von Bäumen bis 20 cm Brusthöhendurchmesser

TERMINE:

11.10.2025 Theorie 18.10.2025 Praxis 08.11.2025 Theorie 15.11.2025 Praxis 06.12.2025 Theorie 13.12.2025 Praxis

KOSTEN: 145,00 € pro Modul



DEULA Witzenhausen GmbH

Bildungszentrum für angewandte Technik Am Sande 20, 37213 Witzenhausen Telefon +49(0)5542 6003-0 info@deula-witzenhausen.de Unser komplettes Lehrgangsangebot finden Sie auf unserer Webseite





Sprachen

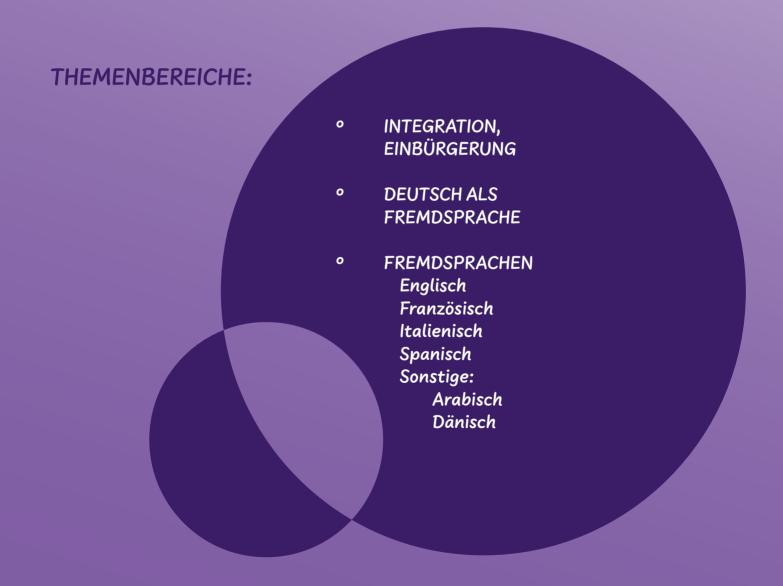


Sprachen sind wie Fenster zu einer anderen Welt: Mit dem Erlernen einer Sprache eröffnen sich uns nicht nur neue Kommunikationswege, sondern ganze Kulturen mit ihren Schönheiten und Besonderheiten.

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.



Sprachen

Integrationskurse

Integration course

Mitbürgern mit Migrationshintergrund Deutschkurse an. Die background. The content is based on the requirements of the Inhalte orientieren sich an den Anforderungen des Bundesamtes Federal Office for Migration and Refugees (BAMF) and the für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und dem Europäischen European Reference Framework. The classes usually take Referenzrahmen. Die Kurse finden in der Regel montags place Monday through Friday from 08:30 am to 1:00 pm. The bis freitags, 09:00 bis 13:00 Uhr, statt. Möglich sind die DTB- examoptions include DTB (Deutsch-Test für den Beruf) as well as Prüfung sowie der seit dem 01.07.2009 gültige Deutschtest 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 Please an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten. Wie helfen Ihnen dabei gern!

Die Volkshochschule Werra-Meißner bietet interessierten Our vhs offers German courses for people with a migrational 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).

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 €.

252-34E247 Fr. 24.10.2025, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 26.09.2025

252-34E248

Fr, 21.11.2025, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 24.10.2025 252-34E249 Fr, 12.12.2025, 13:00-14:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.2025

252-34E250 Fr. 16.01.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 12.12.2025

252-34F251 Fr, 20.02.2026 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 23.01.2026

252-34F252 Fr. 27.03.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2026

252-34F253 Fr. 24.04.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 27.03.2026

252-34E254 Fr. 22.05.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 24.04.2026

252-34F255 Fr, 26.06.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 29.05.2026

Fr. 24.07.2026. 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 26.06.2026

Fr, 21.08.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 24.07.2026

252-34E258 Fr, 18.09.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 21.08.2026

252-34E259 Fr. 23.10.2026. 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 25.09.2026

252-34E259 Fr, 20.11.2026, 13:00-14:30 Uhr Verbindl. Anmeldung bis 23.10.2026

Α1



Deutsch als Fremdsprache

An dem Info-Abend ermitteln wir Ihr Sprachniveau. Das Niveau des Kurses richtet sich nach den Teilnehmenden. Wenn Sie in Deutschland leben und arbeiten und Ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten, sind unsere Abendkurse für Sie das Richtige. Gemeinsam üben Sie die Grammatik und können Ihren Wortschatz erweitern. Die Kurse dienen als Hilfestellung für Ihren Alltag. Um die Sprache zu lernen, ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig. Je nach vorhandenen Grundkenntnissen brauchen Sie zwei bis drei Semester, um ein höheres Sprachniveau zu erreichen. Eine Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses. Der Kurs verleiht eine Teilnahmebescheinigung und versteht sich als Vorbereitung für eine evtl. nachfolgende Zertifikatsprüfung. Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (mindestens 7 Personen) und kann erst nach dem Info-Abend ermittelt werden. Lehrbücher sind extra zu zahlen (ca. 25,00 €).

German as a foreign language

We will determine your language level at the information evening. The level of the course depends on the participants. If you live and work in Germany and want to improve your German skills, our evening courses are right for you. Together we will practice grammar and expand your vocabulary. The courses serve as a support for your everyday life. Regular attendance is important to learn the language. Depending on your bexisting basic knowledge, you will need two to three semesters to reach a higher language level. An exam is not part of the course. The course awards a certificate of participation and is intended as preparation for a possible subsequent certification examination. The course fee depends on the number of participants (minimum 7 people) and can only be determined after the information evening. Textbooks are not included in the price (Approx. 25,00 €).

Info-Abend/Info Evening 252-34W010 Rouska Kostova-Lotze WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202 Di, 14.10.2025, 17:30-19:00 Uhr gebührenfrei (2 UE) Verbindl. Anmeldung bis 07.10.25

A1.1 (Teil 3) 252-34W065 Rouska Kostova-Lotze WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Di, 16:45-18:15 Uhr Beginn: Di, 28.10.2025 139,50 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

C1.1 (Teil 3) 252-34W060

Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108 Di, 18:40-20:10 Uhr Beginn: Di, 28.10.2025 139,50 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

Englisch

Englisch von Anfang an

Für alle, die einen ersten Einstieg in die englische Sprache suchen, bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Englisch von Grund auf zu lernen. Welcome! - auch, wenn Sie schon ganz geringe Vorkenntnisse haben.



252-36E000 **Kefah Abdo**, Englischlehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101 Di, 17:30-19:00 Uhr Beginn: Di, 23.09.2025 90,00 € (24 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

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 folgenden Kursen einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Falls Sie sich trotz aller Fehler schon recht gut verständigen können, haben Sie in den Kursen der höheren Niveaustufen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiter auszubauen. Egal, auf welchem Niveau Sie sich befinden: Gemeinsam wiederholen wir Grundlagen, frischen verschüttete Sprachkenntnisse in gemütlicher Runde auf und lernen zusammen weiter. Zzgl. Kopierkosten. Nutzen Sie die gebührenfreie Sprachberatung!

252-36E130 A2.1

Marlies Brehm, Englischlehrerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101 Do, 9:00-10:30 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 83,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

252-36E150 B1.1

Hans-Jürgen Schomburg, Englischlehrer ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101 Mo, 18:00-19:30 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 98,40 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

252-36W160 B2

Cornelia Braun

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

Mo, 18:00-19:30 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 112,50 € (30 UE/15 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

35



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 mithilfe von vielen Beispielen und Übungen an die Teilnehmenden vermittelt. Wir verwenden das Lehrwerk "Great".

252-36W180 A2

Cornelia Braun

HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430 Mo, 19:30-21:00 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025

112,50 € (30 UE/15 Termine) **Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25**

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!

252-36W320 B²

Christian Rendel, Literaturwissenschaftler, Übersetzer und Autor

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108 Mo, 9:30-11:00 Uhr

Beginn: Mo, 15.09.2025 82,50 € (22 UE/11 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

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).

252-36E460 C1

Helga Ruis, Lehrerin

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

Di, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025 97,50 € (26 UE/13 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

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



Französisch

Französisch für die Reise

Sprechen Sie Französisch? Noch nicht? Aber bald! Bonjour, au revoir, merci, je t'aime ... Worte, die man schon hundert Mal gehört hat. Dieser Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache und Lebensart. Bei Musik, Rollenspielen und kleinen Aufgaben werden Sie erleben, dass es möglich ist, eine neue Sprache zu lernen - und dabei viel Spaß zu haben. Bienvenue! Nach diesem Kurs werden Sie für Ihre Reise in französischsprachige Länder bereit sein. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen mit keinen Vorkenntnissen.

252-38W080 A1

Mariama Schneider, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mi, 16:30-18:00 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025

75,00 € zzgl. 3,00 € Kopierkosten (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

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.

252-38W050 A2

Mariama Schneider, Muttersprachlerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Do, 16:30-18:00 Uhr
Beginn: Do, 18.09.2025
75,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Französisch B1-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.

252-38W060 B1

Mariama Schneider, Muttersprachlerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Mo, 16:30-18:00 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 75,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

252-38E150 B1

Franca Wöbbeking, Muttersprachlerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008 Do, 14:00-15:30 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 131,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

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

252-38F130

Catherine Schweisshelm, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008

Do, 17:30-19:00 Uhr Beginn: Do, 23.10.2025 88,00 € (22 UE/11 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 16.10.25

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.

252-38E200 B1

Catherine Schweisshelm, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008 $\,$

Do, 19:00-20:30 Uhr Beginn: Do, 23.10.2025 80,00 € (22 UE/11 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.25

252-38E220 B1-B2

Catherine Schweisshelm, Muttersprachlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 20.10.2025 80,00 € (22 UE/11 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.25

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 bienvenu*es.



252-38E240

Franca Wöbbeking, Muttersprachlerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008 Mo, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 80,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Italienisch

R1

Italienisch von Anfang an

Möchten Sie die italienische Sprache von Grund auf lernen? Dieser Italienischkurs ist perfekt für alle, die noch keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben. In diesem Kurs vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen, wie einfache Gespräche führen, grundlegende Grammatik und nützliche Vokabeln. Der Kurs ist freundlich gestaltet und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen, Hören und Üben. Tauchen Sie ein in die italienische Kultur und starten Sie Ihre Sprachreise noch heute!

252-40E001 A1

Alexander Antona

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

Mo, 16:00-17:30 Uhr Beginn: Mo, 22.09.2025 98,40 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.25

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.

252-40E005 A1

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104 Mi, 16:00-17:30 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 98,40 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

Espresso

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

Teil 1

252-40E015 A1

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104 Di, 16:00-17:30 Uhr Beginn: Di, 23.09.2025 98.40 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

Tutto bene! Corso per principianti Anfänger*innenkurs Italienisch (Teil 3)

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.

A2



252-40W111 **Anneli Carola Conti**, Dipl.-Übersetzerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Mo, 15:00-16:30 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 120,00 € (24 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Caffè o tè

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

252-40E010 A2

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104 Di, 18:00-19:30 Uhr Beginn: Di, 23.09.2025 98,40 € (24 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

Italienisch Wiedereinstieg A2 VENITE per parlare in italiano!

Grundkenntnisse der Italienischen Sprache sind vorhanden: Sie können sich über Vertrautes unterhalten, dabei benutzen Sie regelmäßige und unregelmäßige Verben. Sie haben das Präsens und Ausdrucksmöglichkeiten in der Vergangenheit kennengelernt. In diesem Kurs lernen Sie weiter und erweitern Ihren Wortschatz. So bekommen Sie in unterschiedlichen Sprech-Situationen auch in Italien mehr Sicherheit. Wir arbeiten mit ausgewählten Texten. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation und der Wiederholung von grammatischen Elementen. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

A1 252-40E044

Jutta Haseney

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106

Mi, 18:00-19:30 Uhr Beginn: Mi, 24.09.2025 75,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 17.09.25

L'italiano per l'arte

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

52-40W110 B1

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108 Mo, 16:45-18:15 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 120,00 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Una lunghissima estate italiana

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

252-40E020 B2

Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104 Do, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Do, 25.09.2025 98,40 € (24 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 18.09.25

Vorankündigung Herbst 2026

VIAGGIO NEL CUORE DELL'ITALIA STUDIENREISE MIT SPRACHKURS IN DIE TOSKANA

Für Herbst 2026 plant die vhs Werra-Meißner in Kooperation mit der Università Popolare in Prato wieder eine Studienreise mit integriertem Sprachkurs ins Herz Italiens – die Toskana.

Erleben Sie die kulturelle Vielfalt dieser traditionsreichen Region, vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse (für Anfänger*innen und Fortgeschrittene) und entdecken Sie bei Ausflügen und gemeinsamen Aktivitäten die landschaftlichen und historischen Schätze der Toskana – darunter auch Florenz, die Stadt der Renaissance.

Untergebracht sind Sie in einer charmanten Villa, in der nicht nur der Unterricht, sondern auch kreative Angebote wie Malkurse, Tai Chi oder Kochkurse stattfinden.

Sie möchten mitreisen?

Dann lassen Sie sich vormerken!

Mit einer Vormerkung bleiben Sie bestens informiert – wir halten Sie auf dem Laufenden und versorgen Sie rechtzeitig mit allen Details zur Reise.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!



Spanisch

Spanisch

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

252-44E005

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

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

Mo, 19:00-20:30 Uhr

Design May 15:00-2055

Beginn: Mo, 15.09.2025 114,40 € (26 UE/13 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

252-44W010

Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108 Mi, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 100,80 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

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". iBienvenidos! Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung.

252-44E035 A1.2

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203 Mi, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025

136,50 € (26 UE/13 Termine) **Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25**

252-44E020 A1.2

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Do, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 132,00 € (20 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Kleinere Gruppe

252-44E015

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203

Do, 17:00-18:30 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 136,50 € (26 UE/13 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25 252-44E025

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin

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

Mi, 17:00-18:30 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 97,50 € (26 UE/13 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

252-44W030

Α1

Α1

A2

Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108 Do, 18:15-19:45 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 100,80 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

252-44W040

A2

Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430

Di, 19:00-20:30 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025 100,80 € (24 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Espanol para avanzados Conversacion

Hola en este curso podrás practicar y ampliar tus conocimientos del espanol. 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

252-44E045

B2

Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203 Mo, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Mo, 15.09.2025 114,40 € (26 UE/13 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Sonstige Sprachen

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.

252-46W270

A2

A1.1

Usama Nasher, Muttersprachler WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Mo, 17:00-18:30 Uhr Beginn: Mo, 22.09.2025 60,00 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.25





Arabisch

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Folgekurs baut auf dem Anfänger*innenkurs auf und eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs setzt Kenntnisse der arabischen Buchstaben voraus. Sie vertiefen Ihr Verständnis für die Schrift und Sprache, üben den Satzbau und einfache Kommunikation im Alltag. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Kultur der arabischen Welt. Zzgl. 3,00 € Kopierkosten.

252-46W275

Usama Nasher, Muttersprachler WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108 Fr, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Fr, 19.09.2025 60,00 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

Dänisch A1/A2

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 auf Ihrer Dänemarkreise verwenden können. Dazu lassen wir uns ausreichend Zeit für Wiederholungen und das Einüben der besonderen dänischen Aussprache.

252-46W280 A1/A2

Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Di, 17:00-18:30 Uhr Beginn: Di, 28.10.2025 92,00 € (20 UE/10 Termine)

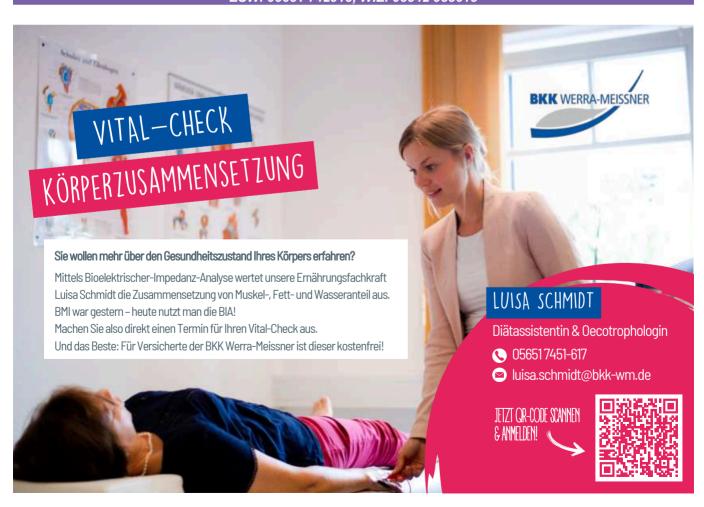
Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

Auslandsaufenthalte weltweit - plane dein Gap Year mit AIFS

Info-Veranstaltung - gebührenfrei

Siehe S. 82

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



Lesungen

Märchenzeit - "Die kleine Nachtigall" Ein Märchen zum Lauschen, Staunen und Weiterdenken

Lassen Sie sich inspirieren von der Verbindung zwischen Erzählkunst, Naturpädagogik und fantasievollem Lernen. In dieser besonderen Lesung steht das Märchen "Die kleine Nachtigall" aus der Feder von Eva-Maria Strehlow im Mittelpunkt - eine Geschichte für jedes Alter, die zum Zuhören einlädt und die Liebe zur Natur auf poetische Weise weckt oder vertieft. Die Lesung kann einfach genossen werden und eignet sich ideal für die ganze Familie. Darüber hinaus entfaltet das Märchen großes Potenzial für die pädagogische Praxis, da es vielfältige Zugänge für eine kreative Weiterarbeit eröffnet: vom Naturquiz über aturentdeckungstouren bis hin zu Bastelprojekten. Daher ist dieses Angebot auch für pädagogische Fachkräfte interessant, die erfahren möchten, wie Märchen wirkungsvoll in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingebunden werden können.

252-70E050

Eva-Maria Strehlow, pens. Lehrerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 29.10.2025, 17:30-19:00 Uhr 9.00 € (2 UE)

Verbinl. Anmeldung bis 24.09.2025



"Auch ich war ein Hitlermädchen" -Erinnerungen 1928-1950

Diese Lesung wird gemeinsam von der Historischen Gesellschaft des Werralandes, dem Geschichtsverein Eschwege und der vhs Werra-Meißner durchgeführt.

Milena Vaupel-Kenter und Thekla Rotermund-Capar lesen in Erinnerung an Ursula Vaupel aus ihrem Buch "Auch ich war ein Hitlermädchen". Ursula Vaupel geht in ihrem Buch u. a. der Frage nach, wieso sie, die als Körperbehinderte in der Hitlerjugend heftige Diskriminierungen erfahren musste, die Unmenschlichkeit des Nationalsozialismus nicht wahrgenommen und keine Zweifel zugelassen hatte.

252-00E030

Milena Vaupel-Kenter, Thekla Rotermund-Capar ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Di, 14.10.2025, 19:00-20:30 Uhr 5.00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Mahlzeit

Autorenlesung mit Wladimir Kaminer

Semesterauftakt der Volkshochschule Werra-Meißner

Erleben Sie den Bestseller-Autor Wladimir Kaminer live - ein unterhaltsamer Abend, der Kulinarik und Kultur auf geniale Weise vereint.

Der Berliner Kultautor mit russischen Wurzeln, bekannt durch seinen Roman Russendisko und TV-Sendungen wie Kaminer Inside, überzeugt mit pointierten Erzählungen und seinem einzigartigen Humor.

An diesem Abend nimmt er das Publikum mit auf eine Reise voller kulinarischer Genüsse, kultureller Vielfalt und einzigartiger Identitäten – stets mit einem Augenzwinkern und einem besonderen Gespür für die Eigenheiten verschiedener Länder und Kulturen.

Wladimir Kaminer weiß, wie man das Publikum fesselt – mit Witz, Charme und einer Prise Melancholie.



Samstag, 13.09.2025, 18:30 Uhr

Aula der vhs Werra-Meißner, Standort Eschwege 15.00 €

Tickets für die Veranstaltung sind in den Servicebüros der vhs Werra-Meißner in Eschwege und Witzenhausen sowie in den Buchhandlungen Heinemann (Eschwege) und Hassenpflug (Witzenhausen) erhältlich.











SAVE THE DATE!

Vortrag - Lesung - Diskussion

WIR GEBEN UNS AUF

KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit

Wollen wir wirklich digitaler Technologie den zentralen Platz in unserer gesellschaftlichen Kommunikation einräumen? Schließlich bildet geistiges Schaffen die Grundlage unserer Existenz und unserer Volkswirtschaften. Matthias Hornschuh warnt eindringlich davor, ideelle Wertschöpfung wie nebenbei aufzugeben.



Matthias Hornschuh

- Studium der Musik und Musikwissenschaft
- Komponist für Film, Hörspiele und akustische Kunst
- engagiert sich in branchen- und kulturpolitischen Funktionen f
 ür Kunst, Kultur, Medien und Demokratie

Freitag, 24.04.2026, 18:00 Uhr

Aula der vhs Werra-Meißner, Eschwege









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 Witzenhausen.

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 Ausbildungsund 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!

Volkshochschule Werra-Meißner



- UNTERHALTSREINIGUNG
- GLAS- UND RAHMENREINIGUNG
- BAUSCHI USSRFINIGUNG
- 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

Gesundheit 😂



Um gesund zu bleiben und sich fit zu fühlen, kann man etwas tun: Schon einfache Übungen können, regelmäßig angewendet, dabei helfen, das eigene Wohlgefühl 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, Meditation, Qi Gong,
 Tai Chi, Sonstiges
- FITNESS
 FunktionsgymnastikBBP, Powergym, Aerobic
- SPORTLICHE SPEZIALANGEBOTE

Gesundheit



Gesundheit allgemein, Vorbeugen, Lindern

Reanimation bei Säuglingen und Kleinkindern

Wenn ein Kind in Lebensgefahr ist, sollte jede*r richtig handeln können. Dieser Workshop will aufklären, informieren und Ängste nehmen. Es geht insbesondere um folgende Themen: Bewusstlosigkeit. Atem- und Herzstillstand, Fallbeispiele (Verschlucken von Fremdkörpern, Insektenstiche im Mundbereich, bedrohliche Blutungen, Ertrinken) sowie Erkennen und Vermeiden von Gefahrenquellen. Die Beatmung und Reanimation an Übungspuppen werden ausführlich erprobt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Altersgruppe Sie speziell interessiert (Säugling oder Kind im Grundschulalter etc.).

252-50W020

Susanne Liebmann-Vorpeil, Familienkinderkrankenschwester
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Di, 18:00-21:00 Uhr
Beginn: Di, 28.10.2025
15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.25

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 bestärkenden 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.

252-50E100

Andrea Napp, Frauenbegleiterin, Doula, Mütterpflegerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum) Mi, 19:30-21:30 Uhr

Beginn: Mi, 22.10.2025 53,20 € (14 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.25

Nach dem Krebs - Resilienz stärken, Heilung gestalten

Heilung gestalten - Gesundheit neu denken. Was kommt nach der Krebs-Akuttherapie? Wie kann ich Kraft, Vertrauen und Lebensfreude zurückgewinnen? In diesem inspirierenden Vortrag mit Workshop lädt Carmen Wettig, Gründerin der Holistic Cancer Care Academy, dazu ein. Gesundheit bzw. Heilung neu und ganzheitlich zu betrachten - körperlich, emotional, seelisch und mental. Auf verständliche Weise zeigt die ehemalige Brustkrebs-Betroffene, wie altes Wissen aus Ayurveda und Yoga mit modernem Denken aus Persönlichkeitsentwicklung und Coaching-Impulsen zu persönlicher Neuausrichtung verbunden werden kann. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Möglichkeiten der Selbstfürsorge: Ernährung, Bewegung, Routinen, mentale Balance und ein gesundes Mindset. Der Abend öffnet einen Raum für Austausch, Selbsterkenntnis und neue Perspektiven - für alle, die nach einer Krebserkrankung offen sind für neue Impulse und ihre Resilienz auf ganzheitliche Weise gestalten und stärken möchten sowie für Angehörige und Interessierte.

252-50W200

Carmen Wettig, Holistic Cancer Care Coach WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Mi, 19.11.2025, 18:30-21:30 Uhr 15,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.11.25

Geben mit Herz, leben in Balance – Resilienz für Frauen in helfenden Berufen

Helfende Berufe in Pflege, Sozialwesen, Therapie oder Bildung erfordern Hingabe, Mitgefühl und Ausdauer. Wer viel gibt, braucht eine stabile innere Basis, um langfristig kraftvoll und ausgeglichen zu bleiben. Resilienz ist dabei eine wertvolle innere Kraftquelle, die stärkt, schützt und ein nachhaltiges Geben aus der eigenen Mitte heraus ermöglicht.

Das Kursangebot besteht aus zwei Teilen:

Den Auftakt bildet ein Impulsvortrag, der Grundlagen der Resilienz vermittelt und praxisnahe Anwendungsmöglichkeiten aufzeigt. Anschauliche Beispiele, interaktive Übungen und konkrete Handlungstipps machen die Theorie lebendig.

Darauf folgen drei aufeinander aufbauende Workshops in einer festen Kleingruppe von maximal 12 Teilnehmerinnen. Hier werden Resilienzstrategien vertieft und durch praktische Übungen erlebbar gemacht. Ziel ist es, Stressmuster zu erkennen, innere Stabilität zu stärken und Selbstfürsorge als Kraftquelle zu

nutzen.

Die Workshops bieten Raum, eigene Grenzen bewusst wahrzunehmen und stärkende Rituale in den Alltag zu integrieren. Resilienz bedeutet nicht unerschütterlich zu sein, sondern die Fähigkeit, beweglich zu bleiben und sich selbst mit derselben Fürsorge zu begegnen, die man anderen schenkt.

Das Seminar wird von einer erfahrenen Dozentin geleitet, die die Herausforderungen helfender Berufe aus eigener Erfahrung kennt. In einem geschützten Rahmen können neue Impulse aufgenommen, ausprobiert und nachhaltig ins eigene Leben integriert werden - für ein mitfühlendes Geben und ein Leben in Balance.

Impulsvortrag

252-50E210

Prof. Dr. Agnes Bankfalvi, Ärztin und Resilienztrainerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Do, 23.10.2025, 19:00-20:30 Uhr 8.00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.25

Workshopreihe

252-50E220

Prof. Dr. Agnes Bankfalvi, Ärztin und Resilienztrainerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Do, 19:00-21:00 Uhr Beginn: Do, 06.11.2025 30,40 € zzgl. 6,00 € Materialkosten (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.25



Gelassen durch den Alltag -Ihr Weg zur Stresskompetenz

Sie möchten Ihren Alltag gelassener meistern und Stress souverän bewältigen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf Körper und Geist hat und vor allem, wie Sie ihn aktiv und eigenverantwortlich managen können. Mit einer Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und persönlicher Reflexion entwickeln wir Strategien, um Stressoren zu erkennen, innere Antreiber zu entschärfen und die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Egal, ob Sie schnelle Entspannungs-"Quickies" für den Alltag suchen oder langfristig Ihre Resilienz stärken möchten - hier sind Sie genau richtig. Zzgl. 5,00 € für Kopien und Material.



252-50E230

Corinna Kondermann, Präventionsberaterin für psychosoziale Gesundheit mit Schwerpunkt Stressmanagement ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Sa, 15.11.2025, 11:00-17:00 Uhr 29,40 € (7 UE/1 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25

252-50W240

Corinna Kondermann, Präventionsberaterin für psychosoziale Gesundheit mit Schwerpunkt Stressmanagement WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206 Sa, 29.11.2025, 11:00-17:00 Uhr 29,40 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.11.25

Resilienz-Training im Herbst Wie wir uns für die dunkle Zeit wappnen

Nach der Zeitumstellung Ende Oktober merken wir es immer ganz deutlich: Die dunkle Jahreszeit hat endgültig Einzug gehalten, die Sonne verliert an Kraft und auch wir sehnen uns zunehmend nach Ruhe und Regeneration. Unser System bereitet sich auf seinen "Winterschlaf" vor. Im Kontakt mit der Natur erleben wir diesen Rückzug hautnah: An vier Vormittagen nehmen wir uns draußen gemeinsam Zeit, um die Qualitäten und Fähigkeiten zu aktivieren, die uns durch die dunklen Monate tragen können. Atemkoordination und Achtsamkeitsübungen bilden das Rahmenprogramm des Trainings, ebenso wie die sanfte Bewegung in freier Natur. Auf diese Weise stärken wir unsere psychische Widerstandskraft und ermöglichen es uns selbst, der dunklen Jahreszeit voller Zuversicht zu begegnen. Wir bewegen uns auf einer Wegstrecke von etwa 3-4 km. Eine gewisse Grundfitness ist daher von Vorteil. weitere Vorkenntnisse braucht es nicht.

Vormittagskurs

252-50W250

Juliane Osmers-Palm, Trainerin für Natur-Resilienz & Stressmanagement WIZ. Ermschwerd

Do, 10:00-12:00 Uhr Beginn: Do, 06.11.2025 41,80 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.25

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 schönfen

Immer mehr Menschen verspüren eine

wachsende Sehnsucht in sich nach einer Rückverbindung zur Natur und damit den eigenen inneren Wurzeln.

nach tiefer (Wieder-)Verbindung zu sich selbst und in Gemeinschaft mit allem Lebendigen? Möchten Sie Ihre innere Kraft

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 führt das zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Entschleunigung und Stress-Reduktion.

Ferienveranstaltung

252-50E260

Annika Hofmann,

Natur-Achtsamkeitstrainerin

Natur und Wald um Eschwege (genauer Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben)
Sa, 18.10.2025, 15:00-18:00 Uhr

16,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.10.25

Komoot für Neulinge (Rad-)Wanderungen digital planen

Informationen auf S. 14

Spirale des Wandels Tiefenökologie als Wegweiser für Transformation

Fühlen Sie sich manchmal ohnmächtig gegenüber den Herausforderungen unserer Zeit? Spüren Sie die Sehnsucht selbst und in Gemeinschaft mit allem Lebendigen? Möchten Sie Ihre innere Kraft wiederentdecken und wirksam für das Leben handeln? Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, das transformative Potenzial der tiefenökologischen Prozessarbeit zu erfahren und in Ihren Alltag zu integrieren. Gemeinsam durchwandeln wir die 4 Dimensionen der tiefenökologischen Spirale: Wir verbinden uns mit der Dankbarkeit für das Leben, würdigen mitfühlend unseren Schmerz um die Welt und öffnen unsere Herzen für neue Perspektiven, um mutig weiter zu wandeln und für das Leben zu handeln. Durch vielfältige kreative Elemente wie Journaling, Malen, Bewegung, Meditation, Naturgang und achtsamen Austausch finden Sie Ausdruck für Ihr inneres und äußeres Erleben. Dieser Kurs unterstützt Sie darin, Ihre Selbstheilungskräfte in Gemeinschaft zu stärken und Ihre Resilienz zu fördern, um regenerativen Wandel zu gestalten - in Verbindung mit sich selbst, allen Lebewesen und dem Planeten Erde. Dieser Kurs bietet einen praktischen Einblick in die tiefenökologische Arbeit nach Joanna Macy (engl. The Work That Reconnects). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Bereitschaft und Offenheit, sich auf den gemeinsamen Prozess der Selbsterfahrung einzulassen.

252-50W300

Milena Maria Fendler, Mentorin für angewandte Tiefenökologie und Naturverbin-

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Mi, 17:30-19:15 Uhr Beginn: Mi, 12.11.2025 37,50 € (10 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

Was tun, wenn nichts mehr geht - ein emotionaler Notfallkoffer

Eine Anleitung, wie wir unsere Mitte stärken in Situationen, die ausweglos erscheinen, in denen Handeln im Außen immer wieder erfolglos bleibt. Es werden dort sowohl theoretische Hintergründe als auch praktische Übungen (Meditation, Körperwahrnehmung, Atmen, Entspannung) an die Hand gegeben, mit denen Sie eine andere Haltung finden, zu innerer Zufriedenheit gelangen können, ohne dass die Situation sich ändern "muss". Und vor allem: mit denen Sie im Notfall gewappnet sind und z. B. Gefühle von Angst, Trauer oder auch Hilflosigkeit schnell überwinden können. Kernziel dieses Kurses wird sein, (in Notsituationen) einen Weg aufzuzeigen, eine liebevolle Beziehung mit sich selbst aufzubauen, die einen alle Hürden meistern lässt. Der Dozent verfügt über umfangreiches Hin-



tergrundwissen aus der Forschung sowie einen großen Erfahrungsschatz.

Ayurveda für jeden Tag -

252-50E310

Marc-André Pfannkuchen

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

Fr, 07.11.2025, 18:00-21:00 Uhr Sa, 08.11.2025, 10:00-17:00 Uhr $48,00 \in (12 \text{ UE/2 Termine})$

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

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.

Der Aufbaukurs baut hierauf auf. Teilnehmen können alle, die bereits an dem Kurs "Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten" teilgenommen haben oder über grundlegende Erfahrungen mit Atemprozessen verfügen.

Grundkurs

252-50E350

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter, integrativer Therapeut

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

Sa, 27.09.2025, 10:00-17:30 Uhr 35,10 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

Grundkurs

252-50E360

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter, integrativer Therapeut

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

Sa, 25.10.2025, 10:00-17:30 Uhr 35,10 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.10.25

Aufbaukurs

252-50E370

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter, integrativer Therapeut
FSW vhs. Vor dem Berge 1 R 204 (Ent-

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

Sa, 17.01.2026, 10:00-17:30 Uhr 35,10 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.01.26

Ayurveda für jeden Tag -Basiswissen für tägliche kleine Rituale

Avurveda 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 einfache Rituale im Alltag sowie den Hintergrund und die Bedeutung der drei wichtigen 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

252-50E400

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 05.11.2025, 17:00-19:00 Uhr 10.00 € (3 UF)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.25

Wechseljahre – wie ätherische Öle eine Zeit des Umbruchs begleiten

Die Wechseljahre können eine sehr aufwühlende Zeit sein. Der Körper verändert sich, manchmal kommt die Seele nicht gleich hinterher. Es ist eine Zeit des Umbruchs - sowohl körperlich als auch emotional herausfordernd.

Ätherische Öle sind eine wunderschöne Möglichkeit, gut durch diese Zeit zu kommen.

Was es genau damit auf sich hat und wie Sie die Kraft der ätherischen Öle nutzen können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Auf einige Öle werden wir genauer eingehen und anschließend ein Massageöl herstellen. Zzgl. 8,00 € Materialkosten.

Vortrag

252-50E420

Ruth Pinke, Gesundheitsberaterin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201 Do, 20.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.25

Ätherische Öle bei Kindern – von Nutzen und Risiken

Ätherische Öle sind ein wirkungsstarkes Mittel und in vielen Situationen hilfreich. Gerade Kinder können sehr davon profitieren. Sie wirken auf Körper und Seele und helfen durch so manche Krise hindurch.

Welches Potential in ätherischen Ölen steckt und was gerade bei Kindern beachtet werden muss, erfahren Sie in diesem Vortrag, der natürlich genügend Zeit für Rückfragen und Austausch bietet.

Vortrag

252-50E430

Ruth Pinke, Gesundheitsberaterin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Do, 15.01.2026, 19:00-20:30 Uhr $8,00 \in (2 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.26

Schüßler-Salze für starke Gelenke - Beweglichkeit ist das Zauberwort

Alles, was den Gelenken gut tut: Neben der individuellen Schüßler-Salze-Mischung widmen wir uns äußerlichen Creme-Anwendungen und speziellen Bewegungen. Wir ermitteln Ihren individuellen Bedarf in Bezug auf Auswahl, Zusammenstellung und Dosierung anhand einer kurzen Antlitzanalyse (deshalb bitte ungeschminkt zum Seminar kommen).

Für Frauen

252-50E470

Bärbel Hering

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Sa, 27.09.2025, 10:00-13:00 Uhr 24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

Neuer Schwung für den Stoffwechsel: Abnehmen und entgiften mit

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 252-50E480

Bärbel Hering

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107 Sa, 31.01.2026, 10:00-13:00 Uhr 24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.01.26

Steinreich: Mineralsteine - die Schätze der Erde

Mineralsteine sind geologische Schätze. die oft Jahrtausende unter der Erde schlummern, bis sie entdeckt und gestrahlt (sanft abgebaut) werden. Sie bestehen aus Mineralien, Metallen und Wasser und wurden durch spezifische geologische Prozesse geformt.

Neben ihrer ästhetischen Schönheit bieten Mineralsteine viele praktische Anwendungen. Einige, wie bestimmte Quarze und Halite, können zur Verbesserung des Raumklimas beitragen, während andere als Schmuck getragen werden. An diesem Tag werden verschiedene Mineralsteine vorgestellt, die im Alltag verwendet werden können, einschließlich ihrer Anwendung zur Verbesserung des Raumklimas und der Freisetzung von Mineralien in Wasser. Quarz- und Halitlampen werden vorgestellt, die zur Luftverbesserung beitragen können und es gibt eine Verkostung von mit Mineralsteinen versetztem Wasser. Der Themen-Tag beinhaltet zudem eine geführte Entspannungsübung, bei der Mineralsteine zum Einsatz kommen.



Kleine Gruppe 252-50E500 Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Sa, 08.11.2025, 11:00-17:00 Uhr 41,50 € inkl. 10,00 € Materialkosten (7 UE) Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Ernährung, Kochen, Backen

Kräuterwanderung heimische Wildkräuter entdecken

Marc-André Pfannkuchen

Treffpunkt: am Meißner, wird rechtzeitig bekannt gegeben So, 19.10.2025, 11:00-15:00 Uhr

Informationen auf S. 17

Wie Essen den Menschen formt

Vortragsreihe

Unsere Lebensmittelauswahl und die Empfehlungen sind mittlerweile so vielfältig geworden, dass wir dem manchmal ratlos gegenüberstehen. Wie sollen wir denn nun essen? Low carb, vegan, zuckerfrei, clean eating, high protein, Nahrungsergänzungsmittel usw. Was ist "richtig" und was brauchen wir? In dieser kleinen Vortragsreihe schauen wir auf die Entwicklung des Menschen, seine Bedürfnisse und den Bedarf. Wie sind wir geworden, wer wir sind? Wir werden in eine Kultur geboren, die eine entsprechende Lebensmittelauswahl vorgibt. Das äußere Bild des Menschen ist von vielerlei Faktoren abhängig und wird nicht nur von der Nahrungsaufnahme bestimmt. Es gibt offizielle Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr, aber wie werden die ermittelt und was bedeutet das für jeden Einzelnen persönlich? Und zu guter Letzt ein Blick auf das Thema Stress und was das mit unserem Gewicht und unserer Körperform zu tun hat. Die Vorträge können einzeln gebucht werden.

Ernährungskultur 252-52W010

Elke Grimpe, Diplom-Oecotrophologin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Mi, 29.10.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.10.25

Körpergewicht & Körperform 252-52W020

Elke Grimpe, Diplom-Oecotrophologin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Mi, 05.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 8.00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.25

Was braucht der Mensch? 252-52W030

Elke Grimpe, Diplom-Oecotrophologin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Mi, 12.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.25

Stress & Essen

252-52W040

Elke Grimpe, Diplom-Oecotrophologin WIZ. vhs. Steinstr. 23. R. 203 Mi, 19.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.11.25

Kräuter- und Gewürzkunde -Kochen mit Geschmack und Wirkuna

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kräuter und Gewürze! Entdecken Sie, wie diese natürlichen Schätze gezielt in der Küche eingesetzt werden und wie sie unterschiedliche Impulse im Stoffwechsel setzen - von wärmend bis kühlend, von beruhigend bis belebend. Sie lernen, welche Teile der Kräuter für köstliche Tees oder würzige Gerichte verwendet werden, welche Kräuter und Gewürze besonders wohltuend für den Verdauungstrakt sind und bei welchen bei bestimmten Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rheuma Vorsicht geboten ist. Zudem erfahren Sie. wie Kräuter und Gewürze nicht nur den Geschmack von Gerichten verfeinern, sondern auch helfen können. den Körper sanft zu entlasten und die Leber und anderes Körpergewebe zu reinigen. Ein Seminar für alle, die nicht nur geschmackvoll kochen, sondern auch gesund genießen möchten!

252-52E050

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsbera-

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Do, 02.10.2025, 16:30-19:30 Uhr 15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.09.25

Fermentieren: altes Handwerk neuer Trend

Fermentation ist eine natürliche und gesunde Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichen Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs lernen Sie unter professioneller Begleitung, wie auf traditionelle Weise Sauerkraut hergestellt wird. Egal ob Sie bereits Gemüse milchsauer eingelegt haben und Ihre Kenntnisse vertiefen möchten oder Einsteiger*in in diesem Gebiet sind, Sie sind in diesem Workshop genau richtig. Sie werden die Zutaten unter Anleitung vorbereiten, das geschnittene Kraut salzen und in das eigene Gärgefäß einstampfen. Anhand eines verständlichen Handouts begleiten Sie den Reifeprozess des Sauerkrauts anschließend zuhause selbst. Zzgl. ca. 10,00 € für Gärglas inkl. Gärgewichte, Lebensmittel und Handout.

Kleine Gruppe

252-52W100

Sebastian Spieker / Zhen Liu-Spieker Inhaber der Fermentations-Manufaktur imnu fermente

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016 Sa, 15.11.2025, 14:00-17:00 Uhr 26,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25



Gesund und lecker in den Tag starten

Sich morgens schon mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen und lecker und gesund in den Tag zu starten, ist so wichtig. An diesem Samstagnachmittag werden wir gemeinsam in gemütlich kleiner Runde ein vielfältiges Frühstücksbuffet zubereiten. Wir werden praktische Overnight-Brötchen backen, verschiedene Dips und Aufstriche dazu kreieren und auch Varianten für den süßen Zahn, wie Overnight-Oats und süße Breie ausprobieren, die uns schon zum Frühstück ein gutes Gefühl mit in den Tag geben. Und leckere morgendliche Getränkevarianten dürfen auch gekostet werden. Dabei werden wir rein pflanzliche Zutaten für die köstlichen Gerichte verwenden. Es dürfen gern eigene Vorratsdosen mitgebracht werden, um im Anschluss all die leckeren Schleckerreste als Kostprobe mit nach Hause nehmen zu können. Zzg. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe 252-52W110 Melanie Baie WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016 Sa, 20.09.2025, 13:00-17:45 Uhr 26,40 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

Hülsenfrüchte-Power - vielseitig, nahrhaft, köstlich

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Hülsenfrüchte! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. in schmackhafte Alltagsgerichte verwandeln. Wir beschäftigen uns mit traditionellen und modernen Zubereitungsmethoden, erproben internationale Rezepte und erfahren mehr über die gesundheitlichen Vorteile dieser Nährstoffwunder. Erleben Sie, wie vielseitig Hülsenfrüchte sein können und wie sie Ihre Ernährung bereichern. Bringen Sie für eventuelle Reste bitte Vorratsbehälter mit. Zzgl. ca. 14,00 € Lebensmittelumlage.

252-52W120

Vanessa End, Ernährungsberaterin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016 Do, 12.02.2026, 18:00-21:00 Uhr 15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.02.26

Stressfrei kochen - lecker essen

Die Zubereitung von Essen kann in unserem Alltag einen großen Teil unserer Zeit in Anspruch nehmen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese Zeit bestens nutzen und wie stressfreies Kochen

gelingen kann. Sie werden verschiedene Techniken und Tools kennenlernen, mit deren Anwendung Sie täglich frische Mahlzeiten entspannt zubereiten können. Egal ob Sie für sich allein oder eine mehrköpfige Familie kochen, in diesem Kurs sind Sie genau richtig. Unter professioneller Anleitung werden Sie mit frischen Lebensmitteln ein vegetarisches Drei-Gänge-Menü zaubern. Zzgl. ca. 5,00 € Lebensmittelumlage.

252-52W130

Marius Mirchel, Koch

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 19.01.2026, 16:00-20:00 Uhr

22,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.01.26

Leckeres Dinner für die kalte Jahreszeit

Weihnachten, Silvester, ein Abend mit Freundinnen und Freunden oder zu zweit ... Ein festliches Dinner macht jeden Anlass unvergesslich! Wir bereiten zusammen ein köstliches Vier-Gänge-Menü zu. Dabei legen wir nicht nur Wert auf die perfekte Zusammenstellung, sondern auch darauf, dass sich vieles gut vorbereiten lässt, damit wir den Abend auch entspannt mit unseren Gästen genießen können. Nebenbei erhalten Sie in



ca. 20,00 € Lebensmittelumlage.



professionelle Gastronomieküche. Zzgl.

252-52W150

Harald Heinzl, Küchenmeister/Fachlehrer WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche, Eing. rechts/2. OG Sa, 08.11.2025, 9:00-15:00 Uhr 34,40 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Festlich vegetarisch - edle Gerichte ohne Fleisch

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt festlicher vegetarischer Küche. Wir kochen gemeinsam vegetarische Gerichte, die auch eingefleischte Fleischliebhaber überzeugen. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf Vorspeisen und Hauptgerichte mit festlichem Touch, die wir im Anschluss auch gemeinsam verkosten. Bringen Sie für eventuelle Reste bitte Vorratsbehälter mit. Zzgl. ca. 20,00 € Lebensmittelumlage.

252-52W160

Vanessa End, Ernährungsberaterin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016 Do, 27.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 15,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.25

Kochen und Backen für Singles – Genuss trifft Begegnung

Sie kochen und backen gern, aber nicht gern allein? In diesen Kursen stehen der gemeinsame Spaß am Zubereiten, Genießen und der Austausch mit anderen im Mittelpunkt. Ob vegetarisch oder traditionell, kreativ improvisiert oder nach bewährtem Rezept - wir schnippeln, rühren, würzen und backen gemeinsam in entspannter Atmosphäre und natürlich wird auch gemeinsam gekostet. Dabei bleibt viel Raum für Gespräche und den Austausch von Ideen. Für alle Singles, die Lust haben, in der Küche aktiv zu werden und dabei Genuss und Geselligkeit zu verbinden. Beide Kurse zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

Backkurs für Singles 252-52E170

Eva-Maria Strehlow

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Küche Sa, 08.11.2025, 16:00-20:00 Uhr $21,00 \in (5 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Kochkurs für Singles

252-52E180

Eva-Maria Strehlow

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Küche Sa, 24.01.2026, 16:00-20:00 Uhr 21,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.01.26

Italienische Küche

Sie lieben die italienische Küche? Dann sind unsere ganz individuellen Kochabende mit typischen Gerichten zur Herbst- und Winterzeit 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 pro Kurs.

Ricette veloci - schnelle italienische Rezepte aus ganz Italien

252-52E230

Anneli Carola Conti

Stefania Conti

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

Mo, 27.10.2025, 18:00-21:00 Uhr 20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.25

Tutto buono - einfache italienische Küche

252-52E240

Anneli Carola Conti

Stefania Conti ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3,

Küche Mo, 24.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.11.25

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 Schneidesowie Rolltechnik. Zzgl. ca. 15,00 € Umlage für Lebensmittel und Sushi-Matte.

252-52W300

Xiangzhen Li

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016 Sa, 22.11.2025, 10:30-15:00 Uhr 24,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

Ayurvedische Herbstküche

Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne. Gewürze, die Juwelen der ayurvedischen Küche, oder Kräutertees für Körper, Geist und Seele. Dieses Seminar bietet Ihnen viel Wissenswertes über die Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch allerlei Krankheiten vorbeugen will. Wir kochen und genießen schmackhafte und leichte Herbstmenüs, mit denen man gut durch die Jahreszeit kommt. Erfahren Sie mehr und kochen Sie mit! Zzgl. 16,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe

252-52W410

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016 Mo, 27.10.2025, 17:15-21:00 Uhr $24,50 \in (5 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.25

Ayurvedische Frühjahrsküche

In diesem Kurs geht es um die Zubereitung indisch und ayurvedisch ausgerichteter Gerichte, die perfekt zu dem Frühling passen. Wir kochen schmackhafte und leichte Gerichte mit saisonalen und frischen Zutaten, die das Gleichgewicht von Körper und Geist fördern, das Verdauungssystem stärken und das eigene Wohlbefinden steigern können. Nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Grundlagen dieser Küche. Ziel ist die Vermittlung praktischer und theoretischer Fähigkeiten, die eine gesunde und bewusste Ernährung im Alltag ermöglichen. Erfahren Sie mehr und kochen Sie mit! Zzgl. ca. 16,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe

252-52W420

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016 Mo, 16.02.2026, 18:30-22:15 Uhr $24,50 \in (5 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26

Bitte beachten Sie:

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



Ayurveda: Süße Adventsbäckerei und ayurvedische Weihnachts-Desserts

Lust auf einen stimmungsvollen Nachmittag voller süßer Genüsse? Zusammen backen wir süße ayurvedische Leckereien und stellen besondere Desserts für die Adventszeit und die Weihnachtstage her. Lassen Sie sich von der Vielzahl köstlicher Kreationen überraschen und erfahren Sie im Kurs auch viel über natürlichen Zucker, also Süße, die im Gegensatz zu Industriezucker eine Menge gesunder Mineralien und Vitamine enthält. Die Rezepte werden im Anschluss an den gemeinsamen "süßen Back- und Dessert-Tag" ausgehändigt, sodass Sie die leckeren Köstlichkeiten ganz einfach zu Hause nachmachen können. Sollten Unverträglichkeiten gegen bestimmte Gewürze vorliegen, bitten wir, uns dies im Vorfeld mitzuteilen.

Kleine Gruppe

252-52E450

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Küche Fr, 28.11.2025, 15:00-19:30 Uhr 58,00 € inkl. 22,00 € Lebensmittelumlage und 3,00 € für Rezepte und Skript (6 UE) Verbindl. Anmeldung bis 21.11.25

Weihnachtsstollen backen

Gemeinsam backen wir traditionelle Stollen: einen Stollen nach Dresdner Art und einen mit Marzipankern. Ihnen werden alle Tricks gezeigt - ob die vom Bäcker oder Omas Geheimtipp. So gelingt der Stollen allen. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

252-52E710

Cornelia Cordt-Nimbs, Bäckerin ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Küche Sa, 01.11.2025, 10:00-15:00 Uhr 29,00 € (6.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

Makronenplätzchen süße Klassiker für die Weihnachtszeit

In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um die beliebten Makronenplätzchen perfekt zuzubereiten. Neben den Klassikern wie Kokos- oder Nussmakronen lernen Sie viele weitere kreative Variationen kennen, die Ihre Weihnachtsbäckerei bereichern. Von Schokolade über Marzipan bis hin zu Zimtmakronen ... lassen Sie sich von der süßen Tradition verzaubern. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

252-52E720

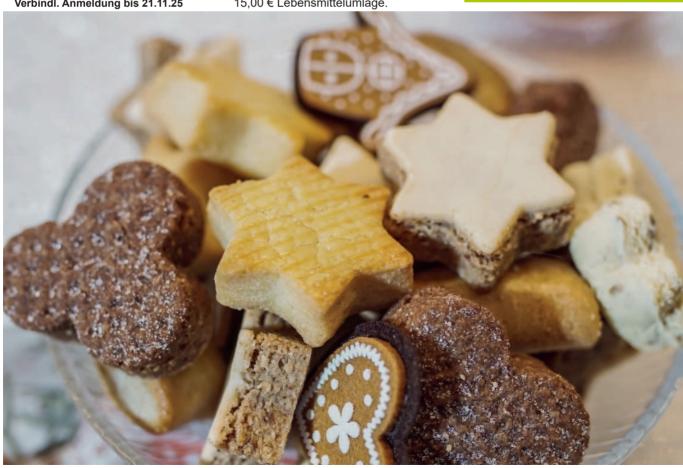
Cornelia Cordt-Nimbs, Bäckerin ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Küche Sa, 22.11.2025, 10:00-16:00 Uhr 35,60 € (8 UE) Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

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. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

252-52E730

Cornelia Cordt-Nimbs, Bäckerin ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Küche Sa, 17.01.2026, 10:00-18:00 Uhr 44,40 € (10 UE) Verbindl. Anmeldung bis 09.01.26





Yoga und indische vegetarische Küche

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 jede*r mitmachen kann. Wir üben etwa 60 Minuten, danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Nach einer kleinen Pause bereiten wir gemeinsam leichte indische Kost zu und genießen die Vielfalt an Gewürzen und Geschmacksrichtungen der indisch-vegetarischen Küche. Zzgl. ca. 16,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe, max. 8 Pers. 252-54W020

Arjan Pal Singh, Yogalehrer/Ayurveda-Therapeut WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

WIZ, Vns, Steinstr. 23, R. 102 So, 16.11.2025, 10:00-16:00 Uhr 36.00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25

Kleine Gruppe, max. 8 Pers. 252-54W040

Arjan Pal Singh, Yogalehrer/Ayurveda-Therapeut WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

WIZ, Vns, Steinstr. 23, R. 102 So, 22.02.2026, 10:00-16:00 Uhr 36,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26

Entspannen - Yoga

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.

252-54W050

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.

252-54W060

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
Ihr Einzeltraining inkl. Terminvereinbarung
buchen Sie bitte telefonisch unter
05542 9336–0.
60,00 € (2 UE)

Yoga Retreat Stress abbauen und Vitalität aufladen

Stress und Vitalität, Anspannung und Entspannung sind die jeweils andere Seite der gleichen Medaille. In diesem Retreat gehen wir bewusst in den Wechsel von Anspannung und Entspannung, regenerieren unser Nervensystem und erkennen und entwickeln gesunde, unterstützende Rhythmen. Tauchen Sie ein in eine transformative Auszeit, die Ihre innere Balance wiederherstellt und Ihnen hilft, mit mehr Energie und Klarheit durch den Alltag zu gehen. Unser Yoga Retreat zum Thema "Stress und Vitalität" ist die perfekte Gelegenheit, um Körper und Geist zu entspannen, neue Energie zu tanken und langfristige Tools für mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit zu erlernen. Inmitten der Natur und fernab des hektischen Alltags bieten wir Ihnen einen Raum, um sich vollkommen auf sich selbst zu besinnen. Durch gezielte Yoga-Praxis, Atemübungen und Meditationstechniken werden Sie lernen, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Energiequellen nachhaltig aktivieren können. Die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele steht dabei im Mittelpunkt. Was Sie erwartet: Yoga für Stressabbau, Atemübungen (Pranayama), Meditation & Achtsamkeit und Ernährungsimpulse für mehr Vitalität. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 2 x Übernachtung/Verpflegung in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner.

252-54W080

Nicole Zeuner, Yogalehrerin Fr, 16.01.2026, 16:00 Uhr bis So, 18.01.2026, 12:00 Uhr 230,00 € (EZ), 215,00 € (DZ), Preis freibleibend (18 UE/3 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 19.12.25



Gesundheit

Bildungsurlaube zum Themenbereich Yoga und Meditation finden Sie auf S. 22.

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 Yogapraxis 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.

Mittelstufe

252-54W210

Jessica Diederich, Yogalehrerin GROA, Valentin-Traudt-Schule, Gebäude B

Di, 18:15-19:45 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025 79,20 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Anfänger

252-54W220

Jessica Diederich, Yogalehrerin

HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10,

Kondi-Raum

Do, 18:00-19:30 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 47,20 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Aufbaukurs, kleine Gruppe

252-54E240

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

"Sportsbar"

Do, 9:45-11:00 Uhr

Beginn: Do, 18.09.2025

96,50 € inkl. Raumnutzung

(17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Aufbaukurs, kleine Gruppe

252-54E250

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

"Sportsbar"

Do, 17:45-19:00 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025

96,50 € inkl. Raumnutzung (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Yoga und Meditation, Fortgeschrittene

252-54E320

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

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

Di, 18:00-19:15 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025 51,00 € (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Yoga und Meditation, Fortgeschrittene

252-54E330

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

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

Di, 19:30-20:45 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025 51,00 € (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

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

252-54E510

Ursula Schmidt, Yogalehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Ent-

spannungsraum) Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 15.09.2025 72,00 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

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

252-54E530

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

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

Di, 10:00-11:00 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025

51,30 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

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+

252-54E560

Jennifer Pritzkow, Yogalehrerin

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R.

EG 02

Di, 11:00-12:00 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025

48,00 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

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.

252-54E580

Jennifer Pritzkow, Yogalehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Ent-

spannungsraum)

Di, 16:45-17:45 Uhr

Beginn: Di, 16.09.2025 48,00 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

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.

252-54E585 Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum) Mi, 17:30-18:45 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 51,00 € (17 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

Sanfte Yoqaübungen & Klang

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die sich eine kleine Auszeit von ihrem Alltag nehmen möchten. Durch die achtsame Ausführung der Yoga-Übungen (Asanas), dem bewussten fließenden Atmen und die meditativen Klänge können Sie Gelassenheit erfahren, neue Kräfte sammeln und Stress reduzieren. Die Klangschalen ergänzen das Programm und unterstützen die Harmonisierung von Körper und Geist. Körperliche Verspannungen können sich lösen und das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität können gesteigert werden. Es sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich und die Übungen werden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

252-54W590

Karin Kronberger, Yogalehrerin, DTB-Rückentrainerin und Entspannungscoach WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Sa, 08.11.2025, 9:30-12:30 Uhr 12,60 € (4 UE) Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

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.

252-54E640

Andrea Mosebach, Yogalehrerin SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportsbar" Mo, 18:30-20:00 Uhr, Beginn: Mo, 15 09 2025 96.00 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

252-54E645

Andrea Mosebach, Yogalehrerin SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportsbar" Di, 16:45-18:15 Uhr, Beginn: Di, 16:09:2025 96,00 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

252-54F650

erste Serie

Andrea Mosebach, Yogalehrerin SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportsbar" Di, 18:30-20:00 Uhr, Beginn: Di, 16.09.2025 96,00 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)

Ashtanga inspired Yoga

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Ashtanga ist ein dynamischer Yoga-Stil, entwickelt von Sri Pattabhi Jois aus Mvsore/Indien. Wir üben gemeinsam in entspannter und konzentrierter Atmosphäre die erste Serie: Sonnengrüße 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!

252-54W670

Claudia Irion, Yogalehrerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Di, 18:30-20:00 Uhr, Beginn: Di, 21.10.2025 51.20 € (16 UE/8 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 14.10.25

Gesichtsyoga für Frauen ab 50

In diesem Kurs entdecken Sie, wie wohltuend und wirkungsvoll Gesichtsyoga sein kann. Mit einer Kombination aus sanftem Muskeltraining, gezielten Anund Entspannungsübungen sowie wohltuenden Massagetechniken regen wir den Lymphfluss und die Durchblutung der Haut und des Gewebes an - dies kann Verspannungen lösen, belebt und erfrischt die Gesichtszüge und lässt die Haut strahlen. Wir erarbeiten kleine Routinen, die mühelos in den Alltag integriert werden können. Regelmäßig angewendet, verleiht Gesichtsyoga nicht nur ein erfrischtes Aussehen, sondern kann auch zu einem natürlichen Lifting-Effekt führen - ganz ohne Eingriffe. Der Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 50 Jahren, die sich selbst etwas Gutes tun möchten - für mehr Ausstrahlung, Entspannung und Lebensfreude.

Kleine Gruppe, 50+ 252-54E750

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin, Gesundheitspädagogin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008 Mi, 9:45-10:45 Uhr, Beginn: Mi, 17.09.2025

51,30 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25



Durchgehend geöffnet: Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr • Samstag 8:00 - 12:30 Uhr



Gesundheit

Shiatsu – Berührung, die bewegt!

Ein Vortrag zum Kennenlernen, Verstehen und Ausprobieren

Was ist Shiatsu eigentlich und wie kann diese fernöstliche Methode helfen, wieder mehr in Balance zu kommen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen lebendigen Einblick in die Grundlagen, Herkunft und Wirkweise von Shiatsu - einer ganzheitlichen Berührungskunst aus Japan, die mit sanftem Druck entlang der Energiebahnen (Meridiane) arbeitet.

Sie erfahren, wie Shiatsu bei Stress, Schlafproblemen, Erschöpfung, PMS oder chronischen Muskelverspannungen unterstützen kann - und warum diese Methode weit mehr ist als bloße Entspannung.

Neben einem Einblick in die Theorie lernen Sie auch einfache praktische Übungen kennen, die Sie direkt ausprobieren können - ideal für alle, die neugierig sind und Shiatsu am eigenen Körper erleben möchten.

Vortrag

252-54E730

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter, integrativer Therapeut, Shiatsu-Wellness-Masseur

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Mi, 01.10.2025, 19:00-20:30 Uhr $8,00 \in (2 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 24.09.25

Yoga & Shiatsu

Erleben Sie eine besondere Verbindung aus gezielter Yoga-Praxis und der energetischen Tiefe des Shiatsu: In diesem Kurs erwartet Sie eine sorgfältig aufgebaute Abfolge von Yoga-Übungen, die nicht nur körperlich kräftigen und flexibilisieren, sondern vor allem dazu dienen, energetische Disbalancen auszugleichen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Gesundheit ganzheitlich zu stärken.

Kleine Gruppe

252-54E740

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter, integrativer Therapeut, Shiatsu-Wellness-Masseur

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

Mi, 10:00-11:15 Uhr

Beginn: Mi, 22.10.2025 43,00 € (10 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.25

Yoga meets Waldbaden und Walking

Tauchen Sie ein in die heilende Verbindung von Yoga, Waldbaden und Walking - eine einzigartige Erfahrung "im Flow" mit Körper, Geist und Seele. Sie atmen frische Waldluft, lassen den stressigen Alltag hinter sich und gehen in harmonischem Rhythmus mit der Natur. Sanfte Yoga-Übungen, das bewusste Spüren der eigenen physischen Präsenz und der Kontakt mit der Erde unterstützen Sie dabei, Ihre innere Balance zu finden und die Verbindung zu sich selbst zu stärken. Yoga, Waldbaden und Walking hilft, die Sinne zu schärfen, in die Entspannung zu kommen, den Körper zu stärken und bringt Erneuerung und Leichtigkeit für Ihr ganzes System. Der Kurs wird in der grünen Umgebung von Witzenhausen stattfinden. Bei Regen treffen wir uns im Übungsraum der vhs.

252-54W750

Sandra Engler, Yogalehrerin, Coaching, Meditation

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Mo, 16:45-17:45 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 65,60 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Lunnica - 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 dynamischem 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 erhöhen und die Haltung und Balance zu verbessern. Die Übungen fördern zudem das Körperbewusstsein, eine aufrechte Haltung mit geradem Rücken sowie einen kraftvollen Beckenboden und stabile Füße und können überdies dabei unterstützen, Stress und Verspannungen abzubauen. Hilfreiche Tipps zur Anwendung in den Wintermonaten ergänzen das Programm. Lunnica ist für Frauen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet.

Kleine Gruppe

Für Frauen

252-54W760

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Di, 23.09.2025, 18:30-20:30 Uhr 14,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

Kleine Gruppe

Für Frauen

252-54F770

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Mi, 24.09.2025, 18:00-20:00 Uhr 14.00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.09.25

Kleine Gruppe

Für Frauen

252-54E780

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Sa, 29.11.2025, 10:00-12:00 Uhr 14,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.11.25

Kleine Gruppe

Für Frauen

252-54W790

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Mo, 19.01.2026, 18:30-20:30 Uhr 14,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.01.26

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 Atemund Dehnübungen abwechseln, soll das "grundlose" Lachen angeregt und praktiziert werden. Dieser Workshop, welcher auch eine Pause beinhaltet, wird mit einer Lachentspannung abgeschlossen.

Workshop

252-54W910

Jutta Barthel, Lachyogaleiterin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Sa, 25.10.2025, 14:00-16:00 Uhr 14,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.10.25





Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen Tiefenentspannung mit Zwei-Burgen-Blick

Kundalini Yoga zusammen mit Alpakas bringt Körper, Geist und Seele in Einklang: Wir praktizieren unter freiem Himmel, am Waldrand mit einem wunderschönen Blick zur Burg Ludwigstein und zur Burg Hanstein in Gesellschaft der süßesten flauschigen Tiere, die man sich vorstellen kann: Alpakas. Diese sanften Wesen, bekannt für ihre ruhige und friedliche Art, schaffen eine ganz besondere Atmosphäre, die das Yoga-Erlebnis noch intensiver und entspannender macht. Die Praxis besteht aus Aufwärmübungen, einem Yogaset, einer langen, tiefen Entspannung und einer Meditation. All das findet auf der Wiese der Alpakas statt. Wer Angst vor Alpaka-Kacka an der Yogamatte hat: Alpakas sind absolut stubenrein. Während wir praktizieren, bewegen sich die Alpakas um uns herum, kommen näher, ziehen sich wieder zurück. Ihre Präsenz fördert die tiefe Entspannung. Ihre ruhige und friedliche Ausstrahlung hilft, ganz im Moment zu sein, achtsam zu sein, Stress abzubauen und ganz bei sich im Hier und Jetzt anzukommen. In der Gebühr sind Alpaka-Streicheleinheiten, Yogitee und Energiebällchen enthalten.

252-54W950

Nicole Zeuner, Yogalehrerin Treffpunkt: WIZ-Wendershausen, Wanderportal Am Salzbach Fr, 19.09.2025, 17:00-18:15 Uhr 30,00 € (1.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

252-54W955

Nicole Zeuner, Yogalehrerin Treffpunkt: WIZ-Wendershausen, Wanderportal Am Salzbach Fr, 26.09.2025, 17:00-18:15 Uhr 30,00 € (1.5 UE) Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

Entspannen - AT, PMR, Meditation, Tai Chi, Qi Gong

Bewegungsmeditation und freies Tanzen

Meditation als ein Raum, innere Bewegungen wahrzunehmen und mit ihnen in Kontakt zu kommen. Die äußere Bewegung und das bewusste Atmen helfen uns dabei.

Es wird Momente mit hoher körperlicher Aktivität (schütteln, tanzen, springen ...) und Momente der Langsamkeit und Ruhe (im Stehen, Sitzen oder Liegen) geben. Diese Gegensätze bringen uns in unsere Lebendigkeit und helfen unserem Verstand, in mehr Ruhe und Stille zu kommen.

Wie genau die Phasen der körperlichen Aktivität sein werden, ist individuell gestaltet und bedarf keiner bestimmten Konstitution.

Wir widmen diese Zeit dem Lauschen nach innen, dem Wahrnehmen aller präsenten Gefühle und der inneren Zentrierung. Im freiem Tanz kann das Ausdruck finden, was sich in der Meditation zeigt. Es sind keinerlei Vorerfahrungen in Tanz oder Meditation erforderlich.

Dieser Kurs ist auch offen für junge Erwachsene ab 16 Jahren.

ab 16 Jahren

252-56E300

Caroline Frederika Breuninger, Musikund Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Mo, 15.09.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,60 € (2 UE) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

ab 16 Jahren

252-56E310

Caroline Frederika Breuninger, Musikund Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Mo, 20.10.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,60 € (2 UE)

ab 16 Jahren

252-56E320

Caroline Frederika Breuninger, Musikund Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Mo, 17.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,60 € (2 UE) Verbindl. Anmeldung bis 10.11.25

ab 16 Jahren

252-56E330

Caroline Frederika Breuninger, Musikund Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Mo, 08.12.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,60 € (2 UE)

ab 16 Jahren

252-56E340

Caroline Frederika Breuninger, Musikund Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Mo, 26.01.2026, 19:00-20:30 Uhr 8,60 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.01.26

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.



252-56E440

Birgit Maske, Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin

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

Do, 18:15-19:15 Uhr Beginn: Do, 25.09.2025 41,80 € (11 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.25

Entspannungskurs mit Elementen des Qi Gong

Eine rückenfreundliche, stehende Haltung wird eingenommen, ein Lächeln entsteht. Langsam fließende Bewegungen folgen dem ruhigen Atem-Rhythmus. So sieht Qi Gong aus, dessen Praxis wir Spielen nennen. Wie harmonisierend es sich anfühlt, können Sie in diesem Entspannungs-Kurs erleben. Gemeinsam spielen wir jene Elemente des Tai Chi-Qi Gong, die am leichtesten zu erlernen sind. Wer sich körperlich erschöpft fühlt, kann dabei auch sitzen. Danach entspannen wir uns bei sanfter Klangschalenmusik und Stille. Dadurch kann das neu Erlernte besser verarbeitet werden. Zusätzlich bekommen Sie auch Erinnerungsblätter mit Bildern für das Spielen zuhause. So lernen Sie nach und nach verschiedene Bewegungen, die fließend ineinander übergehen. Regelmäßig gespielt, wird der Körper beweglicher, der Geist gelassener und die Seelenkraft kann sich entfalten. Angelika Zinger teilt begeistert ihre langjährige Erfahrung als Praktizierende dieser Qi Gong-Form.

252-56W600

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

Praktikerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Fr, 10:00-11:30 Uhr Beginn: Fr, 24.10.2025 45,00 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 17.10.25

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 Tiefentspannungsmethode 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

252-56W610

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, 21.10.2025 31,60 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.25

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.

252-56W510

Xiangzhen Li, Sportlehrerin GROA, Bilsteinschule, Kl. Turnhalle Mo, 18:00-19:30 Uhr Beginn: Mo, 22.09.2025 54,00 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.25

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.

252-56E520

Dirk Koch

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Mo, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Mo, 15.09.2025 90,00 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Shiatsu – Berührung, die bewegt!

Ein Vortrag zum Kennenlernen, Verstehen und Ausprobieren

Informationen auf S. 54

Tibetische Körperarbeit

"Tibetan Pulsing" ist eine tiefgreifende Körper- und Energiearbeit, die in den Klöstern Tibets angewandt wurde, um Körper. Geist und Seele zu harmonisieren. Alle schmerzhaften Erfahrungen hinterlassen Spuren im Nervensystem, die zu bestimmten Mustern und Beschwerden führen können. Durch das Berühren bestimmter Schlüsselpunkte am Körper, unterstützt durch Töne und Musik, fließt mit dem Pulsschlag des Herzens eine positiv geladene Welle durch die entsprechenden Nervenbahnen eines Organkreislaufs. Blockaden können sich lösen und die inneren Heilkräfte werden aktiviert. Ergänzend werden wir einfache Methoden der Meditation und Selbstwahrnehmung nutzen, um Stressreduzierung, tiefere Entspannung und Zugang zu unserer inneren Stimme zu ermöglichen.

252-56E700

Maren D. Weßel, Heilpraktikerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum) Fr, 05.12.2025, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 06.12.2025, 10:00-17:00 Uhr So, 07.12.2025, 10:00-14:00 Uhr

71,40 € (17 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.11.25

Atem - Klang - Bewegung - eine künstlerisch-meditative Reise

Zu Schnuppertermin und Kurs finden Sie weitere Informationen auf S. 71 f.



Entspannen - Sonstiges

Ayurvedische Handmassage – die Kunst der achtsamen Berührung

In diesem Wochenendkurs erlernen Sie die Kunst der ayurvedischen Handmassage - eine wohltuende Praxis, die Körper und Geist gleichermaßen entspannt und harmonisiert. Trainiert werden u. a. sanfte lange Ausstriche auf den Nadis (Körper-Energie-Bahnen), der richtige Druck sowie die angemessene Geschwindigkeit und das sichere Treffen besonderer Vitalpunkte in der Hand unseres Gegenübers. Durch sanfte Massage-Ausstreichungen und das richtige Maß an Druck können Verspannungen gelöst und eine tiefgehende Entspannung erreicht werden. Neben der praktischen Anwendung erfahren Sie an diesem Wochenende viel über die optimale Hautoflege, naturreine Körperöle und deren Wirkung im Hautstoffwechsel sowie die passende Anwendung von ätherischen Düften.

dem Vorbereitungsseminar 16.01.2026 erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Ayurveda. Zudem werden die für Ihre persönliche Handmassage passenden Öle ausgewählt. Die Schwerpunkte in diesem Theorie-Teil liegen auf der Ayurvedischen Ölkunde und dem aktuellen Zustand der Hautbeschaffenheit. die eine wichtige Grundlage für die Wahl des geeigneten Basisöls bildet. Am Ende des Seminars wird eine individuelle Hautkonstitutions-Bestimmung durchgeführt, um das passende Öl und ätherische Düfte für das kommende Wochenende zu empfehlen. Wer die Handmassage erlernen möchte, aber nicht am Vorbereitungsseminar teilnehmen kann, wird gebeten, sich über die vhs mit der Dozentin in Verbindung zu setzen.

Bitte beachten Sie: Diese Schulung ist für den Privatgebrauch gedacht und ersetzt keine professionelle Ayurveda-Massage-Fortbildung. Wer an einer zertifizierten Fachfortbildung interessiert ist (Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Beauty- und Wellness-Praktiker*innen), wendet sich bitte über die vhs an die Dozentin.

Kleine Gruppe

252-58E100

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Fr. 16.01.2026, 17:00-20:00 Uhr

Sa+So, 24.+25.01.2026, 10:00-17:00 Uhr 132,00 € (20 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.01.26

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.

252-58W200

Martina Seelig, Körpertherapeutin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Sa, 08.11.2025, 16:00-19:00 Uhr 15.20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Ein Abend für mich! Durch Atmung und Klänge Körper, Geist und Seele zur Ruhe bringen

Bewusste Entspannung ist ein wichtiges Gegengewicht zum Stress im Alltag. Die dunkle Jahreszeit ist die perfekte Zeit, um für einen Moment innezuhalten, sich Zeit für sich zu nehmen und neue Kraft zu tanken. Lassen Sie den Alltag für einen Moment hinter sich und begeben Sie sich auf eine Entspannungsreise mit sanften Bewegungen und Atemübungen. In wohliger Atmosphäre und begleitet von den sanften Klängen der Klangschale können die Gedanken zur Ruhe kommen und Körper. Geist und Seele eine tiefe, wohltuende Entspannung erfahren. Eine bewusste Ruhepause kann von Stress befreien, nachhaltig für Erholung sorgen und wohltuende Kraft schenken.

252-58E220

Brunhilde Huk, Übungsleiterin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum) Fr, 14.11.2025, 17:00-19:00 Uhr 11,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25

Klangschalen zum Kennenlernen

Klangschalen führen durch die doppelte Wahrnehmung über den Hör- und den Tastsinn (als akustischer Wohlklang und vibrationaler Reiz für Körper und Gehirn) zu einer Tiefenentspannung und einer harmonisierenden Wirkung auf den gesamten Organismus. Ein ganzheitliches Erlebnis, das lange nachwirkt und unvergesslich bleibt!

252-58E300

Dr. Marion Feld

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Sa, 17.01.2026, 15:00-18:00 Uhr $15,20 \in (4 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 10.01.25

Reiki zum Kennenlernen

Haben Sie sich schon immer gefragt, was Reiki eigentlich ist? In diesem Wohlfühlseminar erhalten Sie einen Einblick in die Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte von Reiki und entdecken, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte auf sanfte Weise aktivieren und unterstützen können. Erleben Sie Wohlfühlstunden nur für sich und Ihre Seele und spüren Sie die ausgleichende Wirkung von Reiki in Verbindung mit einer wohltuenden Entspannungsreise.

Kleine Gruppe

252-58E410

Bärbel Hering

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)
Sa, 22.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

18,40 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

Kleine Gruppe

252-58E420

Bärbel Hering

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum) Sa, 24.01.2026, 10:00-13:00 Uhr $18.40 \in (4 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 16.01.26

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.

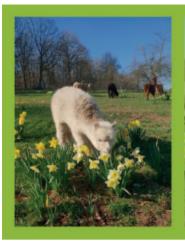
252-58W600

Inge Hielscher, Physiotherapeutin, Felden-

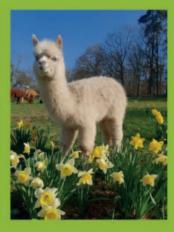
krais-Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Mi, 18:00-19:15 Uhr Reginn: Mi, 17,09,2025

Beginn: Mi, 17.09.2025 62,90 € (17 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25







Alpakas - Wellness für die Seele

Lernen Sie unsere flauschigen Alpakas mit den großen Kulleraugen bei einer Wanderung durch die Gemarkung 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 werden Leine und Füße schwerelos und der Spaziergang verwandelt sich in Meditati-

on. 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.

252-58W500

Nicole Ludolf

Treffpunkt: Vor der Lehmkuhle 7, Wendershausen

Sa, 20.09.2025, 14:00-16:00 Uhr 35,00 € pro Alpakaführer*in, 20,00 € pro Begleitperson (2.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

252-58W510

Nicole Ludolf

Treffpunkt: Vor der Lehmkuhle 7, Wendershausen

Sa, 04.10.2025, 14:00-16:00 Uhr 35,00 € pro Alpakaführer*in, 20,00 € pro Begleitperson (2.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 26.09.25

Raus ins Grüne?

Entdecken Sie mehr auf S.17.

Immer ein starkes Programm. Bei der VHS und bei uns. Wohnmobil-Vermietung ab € 109,- pro Tag!* Der Kia EV3. Erlebe das Außergewöhnliche. Preis gilt für LMC Innovan Forst, Garten und Landschaftspflege Gottschalk Auto & Garten Gottschalk e.K. Auto & Garten Gottschalk e.K. ISUZU STIHL LMC Verbrauchswerte: Kia EV3 58,3-kWh-Batterie FWD (Strom/Reduktionsgetriebe), 150 kW (204 PS): Stromverbrauch kombiniert 14,9 kWh/100

km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km, CO₂-Klasse: A. Isuzu D-Max V-Cross DoubleCab 4WD, 120 kW (163 PS): Kraftstoffverbrauch kombiniert in I/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 Sonderausstattungen.

Body Control Die Kraft kommt von innen

Fließende Bewegungsabläufe aus Pilates und Bauch-Beine-Po sowie Atemund 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.

252-58W660

Marion Weiler, Übungsleiterin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Mi, 19:30-20:15 Uhr Beginn: Mi, 22.10.2025 19,00 € (5 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.25

Fitness -**Funktionsgymnastik**

Frauenfitness 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.

Frauen 50+

252-60E205 Ursula Frinken, Übungsleiterin ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle Mi, 17:00-18:00 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 44,55 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

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.

252-60E410

Jenny Schiller, Physiotherapeutin WDK, Karlheinz-Böhm-Schule, Im Teichgar-

Do. 19:30-20:30 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 56,00 € zzgl. 10,00 € Raumkosten (17.5 UE/13 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

252-60E420

Sabine Schüller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin der KddR WFD, Bürgerhaus Heldra, Im Weinberg 2 Mo, 18:30-19:30 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 54,20 € inkl. 12,00 € Raumnutzung (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

252-60E430

Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle, Dünzebacher Str. 2a Di, 9:15-10:15 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025 64,90 € (20 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

252-60E440

Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle, Dünzebacher Str. 2a Di, 10:30-11:30 Uhr

Beginn: Di, 16.09.2025 64,90 € (20 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25



252-60E450

Sabine Schüller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin der KddR WFD. Anne-Frank-Schule. Schulstr. 1-3. Turnhalle

Di, 18:30-19:30 Uhr Beginn: Di. 16.09.2025

42,30 € Da noch nicht feststeht, in welchem Raum der Kurs stattfinden kann, ergibt sich eventuell eine abweichende Gebühr! (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

252-60E460

Sabine Schüller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin der KddR WFD, Anne-Frank-Schule, Schulstr. 1-3, Turnhalle

Di. 19:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025

42,30 € Da noch nicht feststeht, in welchem Raum der Kurs stattfinden kann, ergibt sich eventuell eine abweichende Gebühr!

(13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

252-60E500

Michaela Lieske / Thomas Lieske Physiotherapeutin / Physiotherapeut WßB, Halle, In der Aue Mo, 18:30-19:45 Uhr Beginn: Mo, 22.09.2025 56,00 € inkl. 5,00 € Raumnutzung

(15 UE/9 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.25

Rückenfitness und mehr!

Rückenbeschwerden - wer kennt sie nicht? In diesen beiden Kursen 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 mus-Dysbalancen auszugleichen. Tipps und Übungen für individuelle Körperhaltung und ein rückengerechtes Alltagsverhalten nehmen Sie außerdem mit nach Hause. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Vormittagskurs 252-60W640

Doris Poll, Übungsleiterin für Gesundheitsund Präventionssport WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 9:30-10:30 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 52,65 € (13.5 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25



Rückenfitness und mehr!

Vormittagskurs

252-60W645

Doris Poll, Übungsleiterin für Gesundheitsund Präventionssport

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Mi, 10:45-11:45 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025

52,65 € (13.5 UE/10 Termine) **Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25**

Functional Training Schnupperstunde

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, Entspannungsund Regenerationsphasen werden in die Stunden eingebunden. Viele Krankenkassen fördern mit individuellen Bonusprogrammen die (regelmäßige!) Teilnahme an den Kursen. Während des Semesters können Sie jederzeit eine "Schnupperstunde" wahrnehmen, um sich, wenn Sie dabei bleiben wollen, dann zu einem der Kurse bei Frau Wiechern am Montag, Dienstag oder Donnerstag anzumelden. Siehe S. 61

252-62E205

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle Mo, 15.09.2025, 19:00-20:00 Uhr gebührenfrei (1.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Siehe auch S. 61

Fitness - BBP, Powergym, Aerobic

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®-Ringen 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 €).

252-62E040

Ursula Frinken, Übungsleiterin WFD, Schulungsraum Fa. Werkmeister Mo, 18:30-19:30 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025

44,60 € (13.5 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

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.

252-62W100

Marion Weiler, Übungsleiterin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Do, 18:30-19:15 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 38,00 € (10 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

252-62W105

Marion Weiler, Übungsleiterin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Do, 19:30-20:15 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Step and go

Mehr als Step-Aerobic! Nach einem kurzen Warm-up auf dem Boden starten wir mit den Grundschritten des Step-Aerobic und erweitern unser Repertoire Schritt für Schritt. Das Training am Stepbrett wird schnell zur Routine und wir kommen richtig in Fahrt - dabei fördern wir sowohl die Kondition als auch die Ausdauer. Im Cooldown integrieren wir rückenstärkende Hüftbewegungen zu Gute-Laune-Musik und ergänzen das Programm mit Toning-Einheiten, die die Muskulatur gezielt stärken. Dieses Fitnesstraining bietet nicht nur einen hohen Spaßfaktor, sondern endet auch mit einer entspannenden Dehnungseinheit, die Körper und Geist in Einklang bringt.

252-62W110

Rosi Alexandra Csik, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Do, 18:15-19:15 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 52,80 € (16 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Fit mit Stretching

"Fit mit Stretching" ist ein effektives Programm, das Gelenkigkeit, Balancetraining und Muskelaufbau auf harmonische Weise vereint. Mit Asanas aus dem Yoga und Dehnungselementen fördern wir unsere Flexibilität und Beweglichkeit. Die Übungen konzentrieren sich auf die Stärkung des Rückens und des gesamten Muskelapparates, was zu einer verbesserten Haltung und Stabilität führen kann. "Fit mit Stretching" ist somit ideal für alle, die auf sanfte Weise fit bleiben und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

252-62W112

Rosi Alexandra Csik, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Do, 19:30-20:15 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 40,80 € (12 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Fit Mix am Montag

Lust auf Abwechslung? Bauch-Beine-Po, Bodystyling, Entspannung, Intervalltraining oder Rückenfit? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige, denn wir werden unser Workout wöchentlich variieren. Fit Mix zielt auf Stabilität, Kräftigung, Koordination, Entspannung und Flexibilität ab. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Spaß an der Bewegung und daher ist dieser Kurs für jedes Fitness-Level geeignet.

252-62W115

Nicole Karnebogen, Gruppenfitnesstrainerin und Fitnessfachwirtin (IHK)
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Mo, 18:00-18:45 Uhr
Beginn: Mo, 15.09.2025
38,00 € (10 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

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.



252-62W120

Jochen Siebert, Fitnesstrainer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 18:45-19:30 Uhr

Beginn: Di, 16.09.2025

38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Functional Training Fitness-Power für Männer und Frauen

Funktional ausgerichtetes Ganzkörperworkout mit bewährten und effektiven Elementen aus verschiedenen Gymnastikbereichen (Core, Faszientraining, Yo-Pilates, Wirbelsäulengymnastik. HILIT, Cardio, Aerobic). Die Kurse zeichnen sich durch eine große Trainingsvielfalt und eine gute Haltungs-, Kontrollund Bewegungsschulung aus, um Fehlhaltungen zu vermeiden und um die Körperwahrnehmung zu verbessern. Cool down, Atemachtsamkeit, Entspannungsund Regenerationsphasen werden in die Stunden eingebunden. Viele Krankenkassen fördern mit individuellen Bonusprogrammen die (regelmäßige!) Teilnahme an den Kursen. 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).

252-62E210

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle Mo, 19:00-20:00 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025 54,50 € (18.5 UE/14 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

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 Cardiotraining.

252-62E220

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle Di, 19:30-20:30 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025 54,50 € (18.5 UE/14 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Functional Training Mixed Gym

Ein umfassendes und spannendes Kraftund 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.

252-62E230

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle Do, 19:00-20:00 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 54,50 € (18.5 UE/14 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

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!

252-62W345

Jochen Siebert, Fitnesstrainer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 18:00-18:45 Uhr

Beginn: Di, 16.09.2025

38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Soft FitnessDance am Vormittag

Soft FitnessDance ist ein sanftes Training, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt - eine tänzerisch-fröhliche Variante des FitnessDance. Die einfachen Schritte ermöglichen einen schnellen Einstieg, sodass alle Teilnehmer*innen sofort mitmachen können. Leichte choreographische Elemente zu ausgewählter Musik fördern nicht nur die koordinativen Fähigkeiten, sondern auch die Ausdauer. Keine Sorge, diese Bewegungen sind für jede und jeden leicht um-

setzbar! Hüftschwünge, Armbewegungen und Beinkicks stärken Gelenke und Muskeln auf spielerische Weise. Eine Phase der Muskelkräftigung und eine intensive Dehnung runden die Stunde ab und sorgen für ein ganzheitliches Trainingserlebnis. Alles in allem ist es ein effektives Programm, das nicht nur die Fitness steigert, sondern auch jede Menge Spaß macht! Ideal für alle, die Bewegung mit Freude verbinden möchten.

252-62W080

Rosi Alexandra Csik, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Do, 10:00-11:15 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 64,00 € (20 UE/12 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Dancefitness

Lieben Sie Musik und möchten gleichzeitig fit werden? Dann ist dieses Dancefitness-Angebot genau das Richtige für Sie. Dancefitness kombiniert einfache Tanzschritte mit Fitnessübungen zu lateinamerikanischer Musik. Dabei verbrennen Sie Kalorien und es macht einfach gute Laune!

252-62E305

Nadine Martin, Übungsleiterin
ESW, Gymnastikraum
Boyneburger Str. 8,
Do, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: Do, 04.09.2025
48,00 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.08.25

252-62E306

Nadine Martin, Übungsleiterin
ESW, Gymnastikraum
Boyneburger Str. 8,
Do, 18:15-19:15 Uhr
Beginn: Do, 04.09.2025
48,00 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.08.25

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 er-



lernen, bringt eine Menge Spaß und ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet!

252-62W610

Kerstin Müller, Official Zumba® Instructor WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 17:00-17:45 Uhr Beginn: Di, 16.09.2025

Beginn: Di, 16.09.2025 19,20 € (6 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist eine modifizierte Version des traditionellen Zumba®-Kurses mit geringerer Intensität, die speziell für aktive ältere Erwachsene und Anfänger*innen entwickelt wurde. Zumba Gold® bietet eine leicht verständliche Choreographie, die sich auf Gleichgewicht, Bewegungsfreiheit und Koordination konzentriert. Zu internationaler und lateinamerikanischer Musik entsteht dabei gleichzeitig eine lustige Tanzparty-Atmosphäre!

252-62E690

Diana Kathrein, Zumba®/Zumba

Gold® Instructor

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Turnhalle

Do, 16:00-17:00 Uhr

Beginn: Do, 18.09.2025 59,20 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

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 Jonglielernen. Positiver Nebeneffekt: Jonglieren steigert die Konzentrationsund 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 252-66E100

Niklas König, Jongleur

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) So, 02.11.2025, 15:00-17:15 Uhr

12,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

Ankündigung:

Schon jetzt möchten wir Sie darauf hinweisen, dass ab 2026 das Programm für das Frühlings-/Sommersemester immer ab dem 1. Januar und das Programm für das Herbst-/Wintersemester immer ab dem 1. August online verfügbar sein wird.



Karate & Selbstverteidigung für Einsteiger*innen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des traditionellen Karate - einer Kampfkunst, die nicht nur Körper und Geist stärkt, sondern deren Techniken wirkungsvolle Selbstverteidigungsformen bieten. Indem Sie Ihre körperliche Fitness und mentale Stärke fördern, gewinnen Sie zugleich mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen. Anhand realistischer Alltagsszenarien werden Deeskalationsstrategien eingeübt, aber auch Befreiungsgriffe, SchlagTritttechniken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die auch gefährliche Momente besser bewältigen und dadurch Ihren Alltag (selbst-)sicherer gestalten möchten.

252-62E500

Alexander Antona

ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle

Mi, 18:15-19:45 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 91,10 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

ڪُڻ

Männer (R-)Auszeit

Ein naturnahes Wochenende für Männer, die dem Alltag entfliehen, am Lagerfeuer 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 Leben und Alltag zu beleuchten. Wofür brennen wir? Welche Leidenschaften haben wir und was hält uns davon ab. diese zu leben und neu zu entfachen? Bei diesen Fragestellungen begleitet Sie ein erfahrenes Trainerteam. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 2 x Übernachtung/Verpflegung in

der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner.

252-66W150

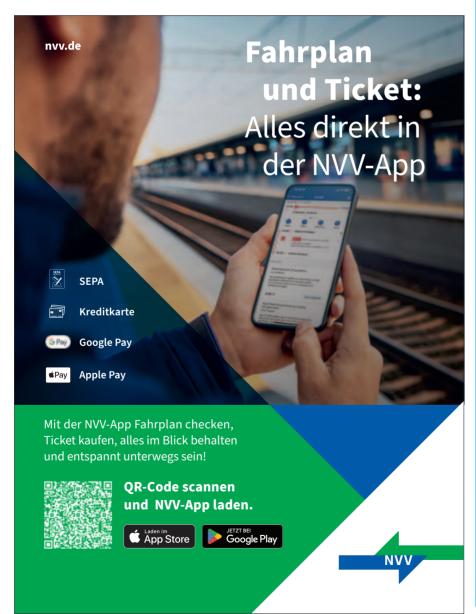
Daniela Friedrich / Joachim Friedrich

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)

Verbindliche Anmeldung bis 31.10.25

Bitte beachten Sie:
Die kostenfreie
Stornierung einer
Kursanmeldung
ist lediglich bis zum
angegebenen Anmeldeschluss
möglich!





Advents- und Plätzchenmarkt Vanillekipferl, Makronen, Zimtsterne & Co.

Sie backen gern Pätzchen? Mehr als Sie selbst essen können? Dann ist unser Plätzchenmarkt vielleicht genau das Richtigefür Sie. Begeisterte Plätzchenbäcker und leidenschaftliche Naschkatzen haben hier die Chance zusammenzukommen und voneinander zu profitieren. Was gibt es Schöneres, als die Freude über die selbstgebackenen Kunstwerke zu erleben? Und welche Naschkatze freut sich nicht, wenn die Auswahl etwas breiter ist?

Bitte melden Sie sich zum Verkauf an und freuen Sie sich auch, andere Backbegeisterte zu treffen – vielleicht können ja sogar interessante Rezepte getauscht werden. Natürlich können neben den gebackenen Kunstwerken auch kreative Adventsbasteleien angeboten werden. Gemeinsam lassen wir uns in die Adventszeit einstimmen.

Bei Kaffee und Tee und auch Kuchen bieten wir Ihnen auch gleich einen gemütlichen Raum zum Verzehr an.

kostenfrei, verbindliche Anmeldung für einen Verkaufstisch erforderlich Sa, 29.11.25 15:00 – 18:00 Uhr Anmeldeschluss: 20.11.25

Baby Massage - für Babys ab der 6. Woche

Das Gefühl von Geborgenheit, Liebe und Entspannung ist für Kinder im ersten Lebensjahr von großer Bedeutung. Mit der Babymassage lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihrem Baby Aufmerksamkeit schenken und über die Haut alle Sinne ansprechen können.

So werden Stoffwechsel und Durchblutung Ihres Kindes angeregt, die Muskulatur entspannt sich und Blähungen werden gelindert. Ihr Baby wird sich in seiner Haut einfach wohlfühlen.

Die Babymassage ist eine leicht zu erlernende und im alltäglichen Umgang mit Ihrem Kind immer wieder anzuwendende Technik

Bitte mitbringen: Badetuch, warme Socken, Babyöl.

3 Termine,

Mo, 03.11.25 14:30 – 15:30 Uhr Anmeldeschluss: 24.10.25 Kostenbeitrag: 24,00 EUR

Anmeldung und weitere Informationen:

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



Weihnachten klingt am schönsten, wenn man gemeinsam singt!

Nach dem ersten gemeinsamen Weihnachtssingen im vergangenen Jahr geht das stimmungsvolle Advents-Event nun in die zweite Runde – dieses Mal sogar mit einem zusätzlichen Weihnachtssingen speziell für Kinder!

Gemeinsam singen wir weihnachtliche Klassiker sowie poppige und rockige Weihnachtshits aus aller Welt und stimmen uns bei Plätzchen und Punsch auf die schönste Zeit des Jahres ein.

Neu in diesem Jahr: Ein fröhliches Weihnachtssingen für Kinder mit ihrer Familie im Saal der Schule für Musik mit altersgerechten Liedern, viel Spaß und weihnachtlicher Stimmung – ideal für Familien mit kleinen Weihnachtsfans!



in Witzenhausen

Donnerstag, 11.12.2025

18:00-19:30 Uhr

im vhs-Gebäude

in Eschwege

für Familien mit Kindern

Freitag, 05.12.2025

17:00-18:30 Uhr

im Musikschul-Gebäude

in Eschwege

Wir freuen uns auf drei unvergessliche Veranstaltungen voller Musik, Gemeinschaft und Weihnachtszauber!





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
- LITERATUR, THEATER
- MUSIK, TANZEN
- MALEN, ZEICHNEN, GRAFIK
- FOTOGRAFIE,
 KREATIVE BILDBEARBEITUNG
- NÄHEN, TEXTILES GESTALTEN
- PLASTISCHES GESTALTEN
 Töpfern,
 Werken und Basteln
- MODE

Kultur



Kunstgeschichte

Grünewald - rätselhafter Farbkünstler

Die spärlichen biografischen Quellen zu Mathis Gothart-Nithart, genannt Grünewald, haben ihn zu einem rätselhaften, ja geheimnisvollen Künstler stilisiert. Obwohl sein Oeuvre nicht besonders umfangreich ist, gehört es zu den bedeutendsten Schöpfungen der Kunst. Und wer einmal vor einem seiner Werke gestanden hat, wird niemals seine kühnen Kompositionen und die überwältigende Farb- und Lichtwirkung seiner Malerei vergessen. Grünewald lebte in einer Umbruchszeit (von ca. 1475 bis 1528) und sein Leben war auftragsbedingt mit einigen bedeutenden Persönlichkeiten verknüpft. Auch künstlerisch betrachtet erlebte und gestaltete er aktiv einen Übergang mit: das Zeitalter des Spätmittelalters und der Renaissance. So werden in diesem Vortrag nicht nur Leben und Werk Grünewalds vorgestellt, sondern ebenso sein Lebenshintergrund und Werke zeitgenössischer Künstler einbezogen.

Vortrac

252-72E010

Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Do, 30.10.2025, 18:30-20:00 Uhr 8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.25

Literatur, Theater

Autorenlesung mit Oliver Kohl: Verborgene Abgründe - Thriller zum Mitfiebern

Am 21. November 2025 ist bundesweiter Vorlesetag. Rund um dieses Datum finden in ganz Deutschland Veranstaltungen mit dem Ziel der Leseförderung statt. So auch in der Volkshochschule Werra-Meißner.

Ab 19:00 Uhr dürfen Sie sich auf Spannung einstellen, wenn der Autor Oliver Kohl mit Ihnen in die düstere Welt der Thriller eintaucht!

Erleben Sie eine packende Thrillerlesung voller Nervenkitzel und unvorhersehbarer Wendungen, bei der Sie Oliver Kohl in den Bann fesselnder Geschichten zieht.

Sie tauchen ein in die düsteren Gassen Lockwoods, wo Geheimnisse tödlicher sind als Messerstiche und in die mysteriösen Hallen von Château Noir, wo Verrat und Rache ein gefährliches Spiel treiben. Zwei Geschichten, zwei Schauplätze, ein gemeinsames Ziel: Ihr Herz schneller schlagen zu lassen. Freuen Sie sich auf eine Lesung voller Spannung und Überraschungen - nichts für schwache Nerven!

Lesung

252-70E040

Oliver Kohl, Thrillerautor ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Fr, 21.11.2025, 19:00-20:30 Uhr 8,00 € (2 UE) Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25



Märchenzeit – "Die kleine Nachtigall" Ein Märchen zum Lauschen, Staunen und Weiterdenken

Lassen Sie sich inspirieren von der Verbindung zwischen Erzählkunst, Naturpädagogik und fantasievollem Lernen. In dieser besonderen Lesung steht das Märchen "Die kleine Nachtigall" aus der Feder von Eva-Maria Strehlow im Mittelpunkt - eine Geschichte für jedes Alter, die zum Zuhören einlädt und die Liebe zur Natur auf poetische Weise weckt oder vertieft. Die Lesung kann einfach genossen werden und eignet sich ideal für die ganze Familie. Darüber hinaus entfaltet das Märchen großes Potenzial für die pädagogische Praxis, da es vielfältige Zugänge für eine kreative Weiterarbeit eröffnet: vom Naturquiz über Naturentdeckungstouren bis hin zu Bastelprojekten. Daher ist dieses Angebot auch für pädagogische Fachkräfte interessant, die erfahren möchten, wie Märchen wirkungsvoll in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingebunden werden können.

Lesung

252-70E050

Eva-Maria Strehlow, pens. Lehrerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103 Mi, 29.10.2025, 17:30-19:00 Uhr 9.00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.09.25



Siehe S. 41 oder S. 93

Augenblick mal! Improvisationstheater

Improvisationstheater ist ein Theater des Augenblicks. Das improvisierte Theaterspiel kommt ganz ohne vorgefertigte Texte aus. Es lebt von und in dem Moment. Es ist ein Miteinander und ein Entstehenlassen von Momentaufnahmen bis hin zu kurzen Geschichten. Durch aufeinander aufbauende Improvisationsspiele und Übungen kommt es zu einer Begegnung mit dem eigenen schöpferischen Potenzial. Mit viel Spaß und Freude treten wir untereinander szenisch in Kontakt und wer-

den im kreativen Spiel miteinander eigene Ideen und Fantasien umsetzen. Neben Grundlagen des Schauspiels und Improvisationsübungen Iernen wir den Umgang mit Spielimpulsen, die Imagination von Raum und Gegenständen, Assoziationstraining und weitere Möglichkeiten kennen. In Kooperation mit Salt & Pepper ART Kassel.

252-70E230

Lars Früchtenicht, Theaterpädagoge (BuT) ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) So, 21.09.2025, 9:00-13:00 Uhr 23,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

Improvisation und Schlagfertigkeit im Alltag

Spontaneität und Flexibilität lassen sich lernen. Mehr dazu auf S. 12

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.

252-70W240

Nadine Antler, Improvisationstheater-Schauspielerin, Moderatorin, Trainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Mo, 03.11.2025, 18:00-21:00 Uhr 16,40 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.10.25

Tanzt Theater! Theatertanz

Entdecken Sie die choreografischen Möglichkeiten theatraler Tänze! Gemeinsam wollen wir das Körperverständnis und -bewusstsein fördern, 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 Ensembletanzes. Auch für Jugendliche geeignet. In Kooperation mit Salt & Pepper ART Kassel.

Für Jugendliche/Erwachsene

252-70E260

Lars Früchtenicht, Theaterpädagoge (BuT) ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) So, 21.09.2025, 14:00-18:00 Uhr 23,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25



Musik, Tanzen

Lasst uns froh und munter sein! Gemeinsames Weihnachtssingen

Weihnachten klingt am schönsten, wenn man gemeinsam singt!

Nach dem ersten gemeinsamen Weihnachtssingen im vergangenen Jahr geht das stimmungsvolle Advents-Event nun in die zweite Runde - dieses Mal sogar mit einem zusätzlichen Weihnachtssingen speziell für Kinder!

Die Volkshochschule Werra-Meißner und die Schule für Musik laden ein zu stimmungsvollen Mitsingkonzerten in der Adventszeit. Gemeinsam singen wir weihnachtliche Klassiker sowie poppige und rockige Weihnachtshits aus aller Welt und stimmen uns bei Plätzchen und Punsch auf die schönste Zeit des Jahres ein. Neu in diesem Jahr: Ein fröhliches Weihnachtssingen für Kinder mit ihrer Familie im Saal der Schule für Musik mit altersgerechten Liedern, viel Spaß und weihnachtlicher Stimmung - ideal für Familien mit kleinen Weihnachtsfans!

Wir freuen uns auf drei unvergessliche Veranstaltungen voller Musik, Gemeinschaft und Weihnachtszauber!

Neben der guten Laune dürfen auch gerne Rhythmusinstrumente mitgebracht werden. In der Gebühr ist ein Freigetränk enthalten. Für unsere Planung bitten wir um vorherige Anmeldung.

Schule für Musik Eschwege (für Kinder und Familien) 252-78E100

Ulrike Hildebrandt, Gesangslehrerin

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Fr, 05.12.2025, 17:00-18:30 Uhr

3,00 €, Kinder 1,00 € (Zahlung vor Ort) (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.11.25

vhs Witzenhausen

252-78W110

Ulrike Hildebrandt, Gesangslehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 09.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

3,00 € (Zahlung vor Ort) (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.12.25

vhs Eschwege

252-78E120

Ulrike Hildebrandt, Gesangslehrerin

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

Do, 11.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

3,00 € (Zahlung vor Ort) (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.12.25

Das ABC der Musik - Eine Einführung in die Welt der Noten

Dieser Kurs möchte Musikinteressierte dabei unterstützen, die Grundlagen der elementaren Musiklehre zu verstehen und umzusetzen. Das Beherrschen der Elementarlehre ist nicht nur für Interessierte wichtig, die ein Instrument spielen wollen, sondern auch für Menschen, die einfach nur Freude am Musikhören haben und zusätzliche Kenntnisse erwerben möchten. Vorgestellt werden u. a. die Parameter Melodie, Rhyth-

mus und Harmonie sowie der Bereich des Notenlesens und die verschiedenen Tonleitern. Alle Teile werden mit vielen Übungen verbunden.

252-78W010

Karl Brandenstein, Musik- und Gitarrenpädagoge

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 19:35-21:05 Uhr Beginn: Di, 23.09.2025

30,80 € inkl. Kopierkosten (6 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

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.

252-78W130

Christina Rippler, Musiklehrerin, Sängerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mi, 19:30-21:00 Uhr

Beginn: Mi, 17.09.2025 64,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

"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 gesungen wird, entsteht eine kraftvolle Energie, die gute Laune macht und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Der Unterrichtsschwerpunkt liegt auf der Stimmbildung. Gemeinsam und mit viel Spaß und Know-how trainieren und verbessern wir beim Singen effektiv unsere Stimme und Atmung und wir entdecken und entfalten das Potenzial unserer Stimmen in all ihren Facetten. 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.

Kleine Gruppe

252-78E140

Olha Koverna, Gesangslehrerin

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. OG 09

Mi, 16:00-17:30 Uhr

Beginn: Mi, 24.09.2025

84,80 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 17.09.25

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 unbekannten 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.

252-78W150

Timea Cecilia Kunkel, staatl. gepr. Gesangslehrerin/

Konzertsängerin

WIZ, Förderstufe/Haus 6, Gartenstraße 8, Musikraum

Di, 17:30-18:45 Uhr Beginn: Di, 21.10.2025 72,90 € (13.5 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.25

Vocal Jam

Bei der Vocal Jam ist die Intention, gemeinsam mit der Stimme Musik zu machen und zu jammen. Es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig, lediglich die Offenheit, die eigene Komfortzone ein wenig zu verlassen. Wir werden den Fokus mal auf Musikalität und mal auf Free Jam legen, jeder Anteil soll seinen Raum haben. Beim Free Jam folgen die Teilnehmenden den eigenen Gefühlen, wobei Dissonanzen und Taktunterschiede untereinander da sein dürfen. Bei dem Fokus Musikalität wird sich mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Rollen und Anteile der einzelnen Stimmen auseinandergesetzt und versucht, harmonisch zueinander zu finden. Der Spaß und die Freude stehen bei der Vocal Jam im Vordergrund und es bleibt immer Raum für Reflexion.

252-78W160

Theresa Neubauer, Praktikerin Stimm- und Gesangstherapie, Sän-

gerin, Musikerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mo, 18:30-20:15 Uhr Beginn: Mo, 10.11.2025 57,40 € (14 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.11.25

Stimm Meditation

Bei der Stimm Meditation wird der Fokus auf das Erleben der eigenen Stimme im Kontext mit anderen Stimmen gelegt. Jede Person ist dazu eingeladen, gut bei sich anzukommen und sich gleichzeitig auch mit den anderen Stimmen zu verbinden. Die persönliche Erfahrung der Stimm Meditation kann ganz unterschiedlich sein. Durch Atmen, Konzentration, Tönen, Summen und verschiedene Aufmerksamkeitspunkte werden der Alltag und im besten Fall auch die Gedanken für einen Moment ausgeschaltet. Die Stimme wird hier genutzt, um das Nervensystem zu beruhigen und sich zu zentrieren. Schöne Erfahrungen dieser Praxis können sein, dass die Stimme gesünder wird und leichter erklingt. Zu Beginn jeder Stimm Session werden Aufwärmübungen gemacht.

252-78W170

Theresa Neubauer, Praktikerin Stimm- und Gesangstherapie,

Sängerin, Musikerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mo, 18:30-20:15 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025

57,40 € (14 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Die Stimme der Veden Mantren lernen, Praxis aufbauen

In diesem Kurs tauchen wir ein in die zeitlose Kraft der Veda-Mantren - Klänge, die seit Jahrtausenden rezitiert werden, um Geist und Herz zu klären. Schritt für Schritt lernen Sie ein ausgewähltes vedisches Mantra korrekt auszusprechen, seine Bedeutung zu verstehen und damit eine persönliche, alltagstaugliche Mantrapraxis aufzubauen, die Sie in Ihrem Alltag verankern können. Ergänzend erhalten Sie einen verständlichen Überblick über den Aufbau und die Vielfalt der vedischen Literatur - von den Samhitas bis zu den Upanişaden - und erfahren, wie diese Texte in der Tradition überliefert und angewendet werden. Für alle, die sich nach innerer Stille, spiritueller Tiefe und der heilsamen Kraft des gesprochenen Wortes sehnen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - nur ein offenes Ohr und ein offenes Herz.

252-78W180

Anne Löper, Zertifizierte Veda-Chanting-Lehrerin in der Mysore

Tradition

Mo, 03.11.2025, 15:00–17:00 Uhr Fr, 07.11.2025, 15:00–17:00 Uhr

22,55 € (5.5 UE/2 Termine) **Verbindl. Anmeldung bis 27.10.25**

Mejor con Música - Spanisch singen

Musik ist eine wunderbare Möglichkeit, in die Welt einer anderen Sprache einzutauchen. In diesem Kurs lernen Sie die spanisch-lateinamerikanische Musik mit ihren Liedern kennen dazu spanische Wörter, Melodien, Ausdrücke, Betonungen und Rhythmus. Wenn Sie gerne singen (mit Gitarrenbegleitung des Dozenten) und Sie die spanische Sprache interessiert, dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

252-78W190

Karl Brandenstein, Musik- und Gitarrenpädagoge WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Sa, 11.10.2025, 10:00-13:00 Uhr 18,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.10.25

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 (Schulen, Kindergärten, Vereine etc.). Bitte Gitarre mit Nylonsaiten, ein Stimmgerät und einen Kapodaster mitbringen.

Aufbaukurs, kleine Gruppe

252-78W240

Karl Brandenstein, Musik- und Gitarrenpädagoge

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Di, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Di, 23.09.2025 67,00 € (10 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

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 Fertigkei-



ten 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

252-78E320

Doris Möller-Dannhauer, Trommel- und Perkussionslehrerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Sa, 04.10.2025, 14:30-18:00 Uhr 27,50 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 26.09.25

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.

252-78E330

Doris Möller-Dannhauer, Trommel- und Perkussionslehrerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) So, 02.11.2025, 10:30-14:00 Uhr 19.80 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

Bodypercussion und Improvisationstanz - im Rhythmus frei bewegt

Was uns zusammenhält, ist der Rhythmus, unser Puls. Wir entdecken, wie unsere Körper zu Instrumenten für Rhythmen und Klänge werden und bewegen uns im Tanz dieser Rhythmen.

Bodypercussion bezeichnet die Art Rhythmen zu erzeugen, bei der der eigene Körper als Rhythmusinstrument genutzt wird. Ausgehend von unserem eigenen Puls, erforschen wir, wie unterschiedliche Körperteile unterschiedliche Klänge erzeugen. Der ganze Körper ist dabei in Bewegung und organisiert sich im Rhythmus.

Im Improvisationstanz bewegen wir uns dazu und sind neugierig, wie sich Rhythmen, Klängen und Tanz gegenseitig inspirieren.

Die Improvisation bietet einen einladenden Raum für Menschen mit und ohne musikalische und tänzerische Vorerfahrung.

Der Kurs ist eine wunderbare Ergänzung zu dem Kurs "Musikund Bewegungsimprovisation - ein fühlender Ausdrucks- und Begegnungsprozess" (s. nächste Seite).

Dieser Kurs ist auch offen für junge Erwachsene ab 16 Jahren.

ab 16 Jahren

252-78E350

Caroline Frederika Breuninger, Musik- und Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Mo, 17:15-18:45 Uhr Beginn: Mo, 17.11.2025 34,40 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.11.25

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 Grundschritte 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

252-78W420

Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum Do, 20:00-21:30 Uhr

Beginn: Do, 18.09.2025

38,00 € pro Person (10 UE/5 Termine) **Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25**

Aufbaukurs

252-78W425

Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum

Do, 18:30-20:00 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025

76,00 € pro Person (20 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Disco-Fox

Bei flotter Musik, Spaß und guter Stimmung erlernen Sie Grundschritt, Rhythmik, Figuren und vielfältige Drehungen dieses mitreißenden Tanzes. Bitte mit Partner*in anmelden.

252-78W440

Glenda Böhm, Jürgen Böhm

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Sa, 27.09.2025, 15:00-18:00 Uhr So, 28.09.2025, 15:00-18:00 Uhr 47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

252-78E450

Glenda Böhm, Jürgen Böhm

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle Sa, 08.11.2025, 15:00-18:00 Uhr

So, 09.11.2025, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

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

252-78E460

Glenda Böhm, Jürgen Böhm

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle Sa, 06.12.2025, 15:00-18:00 Uhr

So, 07.12.2025, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.11.25



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.

Glenda Böhm Jürgen Böhm WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Sa, 17.01.2026, 15:00-18:00 Uhr So, 18.01.2026, 15:00-18:00 Uhr 47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 09.01.26

252-78W480

252-78E620

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).

Georg HofmannESW, Oberstufengymnasium, Südring 37, Raum E28
Sa, 01.11.2025, 14:00-17:00 Uhr
So, 02.11.2025, 14:00-17:00 Uhr
30,00 € (8 UE/2 Termine) **Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25**

Musik- und Bewegungsimprovisation - ein fühlender Ausdrucks- und Begegnungsprozess

Es entsteht ein Raum, in den wir uns fühlend in künstlerischen Ausdruck durch Bewegung und Tanz, stimmlichen und instrumentalen Klang begeben. Die Improvisation bietet einen wundervollen Raum, um in spontanen Ausdruck dessen zu kommen, was in uns ist oder sich zu bestimmten Inspirationen von außen (wie Bilder, Worte, Musik) ausdrücken möchte. Die Intuition verbindet sich mit der Kreativität und wir können in ein fließendes, künstlerisches Sein und Tun kommen. Es wird Übungen für den Zugang zur Musik- und Bewegungsimprovisation geben, Momente des Bezeugens, also dem wertfreien, gegenseitigen Betrachten und Momente der Performance. Die Improvisation bietet einen einladenden Raum für Menschen mit und ohne musikalische und tänzerische Vorerfahrung. Menschen mit Vorerfahrung an Instrumenten sind eingeladen, ihr Instrument mitzubringen. Zu diesem Kurs können ergänzend die Kurse "Bodypercussion und Improvisationstanz - im Rhythmus frei bewegt" (s. vorherige Seite) und "Musik- und Bewegungsimprovisation - ein fühlender Ausdrucks- und Begegnungsprozess" im Januar gebucht werden. Dieser Kurs ist auch offen für junge Erwachsene ab 16 Jahren.

ab 16 Jahren

252-78E700

Caroline Frederika Breuninger, Musik- und Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Mo, 17:15-18:45 Uhr Beginn: Mo, 22.09.2025 51,60 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.25

Aufbaukurs ab 16 Jahren 252-78F710

Caroline Frederika Breuninger, Musik- und Bewegungspädagogin

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Mo, 17:15-18:45 Uhr Beginn: Mo, 12.01.2026 25,80 € (6 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.01.26

Bewegungsmeditation und freies Tanzen Mehr dazu auf S. 55

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 Wohlgefühl entstehen

252-78W720

Claudia Fisseler, zert. Tanz- und Bewegungspädagogin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 14.11.2025, 15:00-17:00 Uhr
12,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25

Atem - Klang - Bewegung - eine künstlerischmeditative Reise

Die Verbindung von bewusstem Atmen, instrumentalem und stimmlichem Klang und intuitiver Bewegung kreiert einen meditativen und zugleich künstlerischen Raum des Selbstausdrucks. Wir kommen im Moment an, spüren uns in unserem Körper und unserer Gefühlswelt mit all dem, was da ist und



finden unseren eigenen Zugang, dies auszudrücken.

Wir gehen in Kontakt mit unserer Stimme, kommen ins freie Tönen. Es wird ein paar Klanginstrumente geben, die uns dabei unterstützen. Der Klang inspiriert unsere Bewegung und die Bewegung inspiriert den Klang. Wir sind Individuen und Teil einer Gruppe, so kann ein achtsamer künstlerischer Prozess in uns selbst und als Gruppe beginnen. Momente der Stille schaffen inneren Raum, das Bewegte und Erklungene in uns ankommen zu lassen.

Wir werden diese Reisen in Bewegungs- und Klangimprovisationen sowohl ganz frei als auch zu bestimmten Themen, die aus der Gruppe kommen, gestalten. Es braucht keine Vorerfahrung und vor allem Freude am sensiblen Forschen des Selbstausdrucks in Improvisation.

Ergänzend zu diesem Kurs kann der Kurs "Bewegungsmeditation und freies Tanzen" und der Kurs "Atem - Klang - Bewegung" im Januar gebucht werden.

Dieser Kurs ist auch offen für junge Erwachsene ab 16 Jahren.

Schnuppertermin

ab 16 Jahren

252-78E750

Caroline Frederika Breuninger, Musik- und Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Mo, 22.09.2025, 19:00-20:30 Uhr

8,60 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.25

ab 16 Jahren

252-78E760

Caroline Frederika Breuninger, Musik- und Bewegungspädagogin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Mo, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 27.10.2025 43,00 € (10 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.25

ab 16 Jahren

252-78E770

Caroline Frederika Breuninger, Musik- und Bewegungspädagogin

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Mo, 19:00-20:30 Uhr Beginn: Mo, 12.01.2026 17,20 € (4 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.01.26

Malen, Zeichnen, Grafik

Landschaftsmalerei mit Acrylfarben

In diesem Wochenendkurs erlernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie stimmungsvolle Landschaftsszenen mit Acrylfarben auf die Leinwand bringen. Ihnen wird gezeigt, wie Sie Farben mischen und auftragen und Ihnen werden verschiedene Maltechniken vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Malen!

252-72E020

Majid Khodadoust, Maler, Kunstpädagoge ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts Sa, 27.09.2025, 10:30-16:00 Uhr So, 28.09.2025, 10:30-16:00 Uhr 50,70 € (13 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

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.

252-72E080

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mo, 19:00-21:15 Uhr Beginn: Mo, 20.10.2025 15,00 € pro Semester

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.25

Kunst, KI & Japan - kreatives Malen mit Popkultur Vibes

Ob Anime-Ästhetik, Videospiel-Welten oder traditionelle japanische Motive – in diesem Kurs dreht sich alles um kreatives Malen mit Acryl, Aquarell und ganz viel Fantasie. Sie bekommen nicht nur künstlerische Grundlagen an die Hand, sondern lernen auch, wie Sie KI-Tools nutzen können, um z. B. Vorlagen, Ideen oder Kompositionen zu entwickeln – als Unterstützung für Ihren eigenen Stil, nicht als Ersatz. Der Kurs richtet sich an junge und jung gebliebene kreative Köpfe mit und ohne Vorkenntnisse. Locker, inspirierend und voller Farbe! Alle Malutensilien werden im Kurs gestellt, zzgl. ca. 22,00 € Materialkosten.

252-72E120

Celina Martens, Künstlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mi, 29.10.2025, 17:00-19:00 Uhr

86.00 € (21.5 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 22.10.25

Florales Aquarellmalen

Watercolor Workshop für Anfänger*innen

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

252-72W150

Meike Hoppen, Illustratorin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Sa, 25.10.2025, 15:00-18:00 Uhr 22,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.10.25

Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Wildblumen malen

In diesem dreistündigen Workshop für fortgeschrittene Anfänger*innen lernen Sie die Illustration von Wildblumen mit Aquarellfarben: Mohn, Kornblumen, Margeriten, Sonnenblumen

111

die florale Farbenpracht des Spätsommers. Wir üben die für Wildblumen typischen Blüten und Blätter, fertigen Skizzen an, kreieren passende Farbpaletten und illustrieren einen Wildblumenstrauß. Die Grundlagen des Aquarellmalens sind in diesem Kurs vorausgesetzt. Es besteht aber Zeit für individuelle Fragen und Hilfestellungen. Freuen Sie sich auf eine kleine kreative Auszeit mit Pinsel, Papier und Aquarellfarben! Zzgl. 2,00 €-4,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe
252-72W160
Meike Hoppen, Illustratorin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Di, 30.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
22,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 23.09.25



Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Kränze malen

In diesem dreistündigen Workshop für fortgeschrittene Anfänger*innen lernen Sie die Illustration von Kränzen mit Aquarellfarben: wie ein Kranz aufgebaut und skizziert wird, welche Farben eine weihnachtliche Farbpalette ausmachen und wie man diese mischt. Wir üben das Malen von Zweigen, Blättern, Beeren und floralen Elementen und illustrieren einen adventlichen Kranz. Die Grundlagen des Aquarellmalens sind in diesem Kurs vorausgesetzt. Es besteht aber Zeit für individuelle Fragen und Hilfestellungen. Freuen Sie sich auf eine kleine kreative Auszeit mit Pinsel, Papier und Aquarellfarben! Zzgl. 2,00 €-4,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe
252-72W170

Meike Hoppen, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 22.11.2025, 15:00-18:00 Uhr
22,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

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.

Kleine Gruppe
252-72W180
Katharina Träbing, Kunstmalerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Do, 18:30-21:30 Uhr
Beginn: Do, 23.10.2025
78,40 € (16 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 16.10.25

Mal-Workshop "Ich kann nicht malen"

In diesem Mal-Workshop sind Sie in bester Gesellschaft, wenn Sie denken, Sie können nicht malen. Wenn Sie Lust haben zu malen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten, sind Sie hier genau richtig! Es wird Ihnen gezeigt, wie viel Spaß

Malen mit Aquarell- und Acrylfarben machen kann. Ganz ohne Leistungsdruck, in einer entspannten Atmosphäre, werden Sie Schritt für Schritt unter Anleitung an einfache Motive herangeführt. Zzgl. Materialkosten von ca. 10,00 €.

252-72W190

Petra Knoblauch

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 08.11.2025, 11:00-16:00 Uhr

28,00 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

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.

252-72W200

Margarita Mai, freischaffende Künstlerin/ Pädagogin HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, Zeichen-R. Di, 18:15-20:30 Uhr, Beginn: Di, 16.09.2025 96,00 € (24 UE/8 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 09.09.25

Zeichnen von Anfang an!

Keine Angst vor dem leeren Blatt!

Schrittweise tasten wir uns in die Zeichentechnik hinein. Zunächst erfassen wir mittels der 3G-Methode die Proportionen der Gegenstände, um diese schließlich in einer Zeichnung auszuarbeiten. Schraffuren und Tonwerte erzeugen dabei Räumlichkeit und werden durch die Kenntnis der Perspektiv-Arten komplettiert. Neben den Übungen mit Bleistiften werden auch die Anwendungen von Bunt- und Kohlestiften geübt.

252-72E210

Reinhard Bartel, Kunstmaler ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links Di, 17:00-19:00 Uhr, Beginn: Di, 23.09.2025 81,70 € (21.5 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.25

Zeichnen und Skizzieren Grundkurs

Zeichnen ist eine Grundlage für viele kreative Tätigkeiten - sei es eine Vorzeichnung für ein Gemälde, eine Skizze für eine handwerkliche Idee oder ein neues Hobby, mit dem Sie sich eine schöne Auszeit vom Alltagsgeschehen gönnen. In diesem Kurs bekommen Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die es leicht macht, das Zeichnen zu lernen. Sie beginnen 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 und in entspannter Atmosphäre 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. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Kleine Gruppe

252-72W220

Christina Brandes, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mo, 17:30-19:30 Uhr Beginn: Mo, 29.09.2025 66,00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 22.09.25

Zeichnen und Skizzieren Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie die Themen des Grundkurses vertiefen und Iernen, mit anderen Stiften, wie z. B. mit Graphit, Rötel, 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. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Zeichnen.

Kleine Gruppe

252-72W230

Christina Brandes, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202 Mo, 17:30-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 27.10.2025 66,00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.25

Porträtzeichnen

Sie haben Grundkenntnisse im Zeichnen und
möchten sich an das
Porträtzeichnen heranwagen? In diesem
Kurs erhalten Sie dafür
die wichtigsten Grundlagen. Sie lernen anhand von Fotos, die
Proportionen der verschiedenen Ansichten
eines Porträts zu erfassen und Augen, Nase,
Mund und Ohren ge-



nauer zu studieren. Danach erfahren Sie, wie Sie mit Schattierungen mehr Lebendigkeit in Gesicht und Haare bringen und Ihrer Zeichnung einen persönlichen Ausdruck geben. Da wir in kleiner Gruppe und in entspannter Atmosphäre arbeiten, gibt es viel Zeit für die individuelle Betreuung. Material wird nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin im Kurs gestellt und abgerechnet. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Zeichnen.

Kleine Gruppe

252-72W240

Christina Brandes, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mo, 17:30-19:30 Uhr Beginn: Mo, 24.11.2025 66,00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 17.11.25

Kleine Gruppe

252-72W245

Christina Brandes, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202 Mo, 17:30-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 12.01.2026 66.00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.01.26

Neurographisches Malen - kreative Selbstreflexion im Hier und Jetzt

Das neurographische Malen ist eine kreative Technik, 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 Malen positive Veränderungen im Leben anstoßen kann. Der Kurs ist für alle geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

252-72W260

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Mi, 22.10.2025, 17:00-20:00 Uhr 18 70 € (4 UF)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.25

252-72F270

Klara Kosinska, Kunsttherapeutin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts Mi, 05.11.2025, 17:00-20:00 Uhr 18,70 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.25



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 harmonieren.

Kleine Gruppe 252-72W300

Margarita Mai, freischaffende Künstlerin,

Pädagogin

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

Do, 18:15-20:30 Uhr Beginn: Do, 20.11.2025 84,00 € (15 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.12.25

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. In dem Workshop lernen Sie die ersten drei oder auch weitere Prinzipien kennen. Dabei wird individuell berücksichtigt, wo die Teilnehmenden gerade stehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind willkommen! Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

252-72W360

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Vedic Art Lehrerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206 Di, 04.11.2025, 18:00-20:30 Uhr

18,20 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.10.25

252-72E370

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Vedic Art Lehrerin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts Mi, 29.10.2025, 18:00-20:30 Uhr 18,20 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.10.25

Glasmalerei - Zauber aus Licht und Farbe

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Spaß am Gestalten haben und kreative Ideen auf Glas zaubern möchten. Klara Kosinska beschäftigt sich seit 17 Jahren mit der Glasmalerei und führt die Teilnehmenden Schritt für Schritt in diese Kunst



ein. In dem Workshop werden einfache Trinkgläser durch das Aufbringen von Bildern oder Mustern in wahre Kunstwerke verwandelt. Im Spiel mit Licht entfalten die bemalten Gläser eine besondere Leuchtkraft und bringen viel Farbe in den Alltag. Die bunten Unikate eignen sich auch als ganz individuelles und persönliches Geschenk. Zzgl. 9,00 € Materialkosten.

252-72F400

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts Sa, 29.11.2025, 14:00-18:00 Uhr 23,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.11.25

252-72W410

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Sa, 06.12.2025, 14:00-18:00 Uhr 23,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.11.25

Handlettering

In diesem 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. 20,00 € Materialkosten.

252-72W520

Manuela Bauer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Sa, 25.10.2025, 11:00-16:00 Uhr 23,40 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.10.25

252-72W530

Manuela Bauer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Sa, 29.11.2025, 11:00-16:00 Uhr 23,40 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.11.25

Mehr als nur Sand am Meer Ihr Einstieg in die Sandmalerei

Die Kunst der Sandmalerei erlernen - Malen mit der Vergänglichkeit. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Sandmalerei! In diesem kreativen Workshop lernen Sie, mit Wüstensand einzigartige Bilder zu gestalten - flüchtige Kunstwerke, die durch ihre Leichtigkeit und Ausdruckskraft begeistern. Schritt für Schritt entdecken Sie verschiedene Finger-Techniken, vom freien Gestalten bis hin zur Arbeit mit Vorlagen, und entwickeln ein Gespür für das Material: den Wüstensand. Ideal für alle, die neue künstlerische Wege gehen und sich von der Magie des Moments inspirieren lassen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!





252-72W450 Anne Löper, Diplom-Illustratorin und Sandmalerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Fr, 17:00-19:00 Uhr Beginn: Fr, 10.10.2025 31,35 € (5.5 UE/2 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 03.10.25

Malen, schneiden, reißen, kleben, tupfen -Collage-Kunst für Kinder

Siehe S. 82

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.

252-70E420 Hans-Peter Giovannitti ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV) Mi, 19.11.2025, 15:00-18:00 Uhr Do, 20.11.2025, 15:00-18:00 Uhr 34,80 € (8 UE/2 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 12.11.25

252-70W430

Hans-Peter Giovannitti

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009 Mi, 26.11.2025, 15:00-18:00 Uhr Do, 27.11.2025, 15:00-18:00 Uhr 34,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.11.25

Magie Fotografie: Herbststimmung auf dem Hohen Meißner

Herbstfarben, Pilze, von grünem Moos bekleidete Bäume und Büsche und mit etwas Glück auch eine neblige Atmosphäre wir widmen uns in diesem Kurs der Natur und lassen ihre Farben leuchten. Vom Parkplatz Schwalbenthal bewegen wir uns entlang der Stinksteinwand hoch zum Kalbesee und dann über kleine Pfade durch naturbelassenes Terrain, welches an Mythen und Märchen erinnert. Wenn die Zeit reicht, machen wir noch einen Abstecher zum Gerichtsplatz und zum Altarstein

Natur-, Landschafts- und Makrofotografie sind der Schwerpunkt dieser Tour. Hierbei legen wir besondere Beachtung auf grundlegende Kamerafunktionen, die Bildgestaltung und den richtigen Blick für eine interessante Komposition. Der Spaß am Experimentieren und das Finden besonderer Motive eröffnen uns möglicherweise ganz neue Sichtweisen.

Diese Wanderung ist sowohl für Einsteiger*innen der Fotografie sowie auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten ist von Vorteil, ggf. ein kleines Stativ.

Kleine Gruppe

252-70E440

Dietmar Voorwold, Fotograf, Grafikdesigner, Landartkünstler Treffpunkt: Hoher Meißner, Parkplatz Schwalbenthal Sa, 01.11.2025, 11:00-15:30 Uhr 33,30 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.10.25

Magie Fotografie: Straßenfotografie in Hannoversch Münden

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 Hannoversch Münden. Wenn vorhanden, bitte eine DSLR- oder Systemkamera mit Einstellmöglichkeiten mitbringen. Lichtstarke Objektive mit Brennweite 17-25 mm sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Kleine Gruppe

252-70E450

Dietmar Voorwold, Fotograf, Grafikdesigner, Landartkünstler Treffpunkt: HMÜ, vor dem Gasthaus "Zimt & Zucker" a.d. Werrabrücke Sa, 08.11.2025, 11:00-15:30 Uhr

36,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

Nähen, textiles Gestalten

Nähkurs "Leseknochen"

Ein "Leseknochen" ist der perfekte Begleiter für gemütliche Stunden auf der Couch, im Bett oder im Zug. Das Kissen ist praktisch und vielseitig einsetzbar: als Nackenkissen, Buchoder Tabletstütze, als Lagerungs- oder auch als Fersenkissen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich diesen praktischen Helfer in wenigen Schritten selbst nähen können. Wir schneiden zusammen Baumwolle zu, verstärken sie mit Vlies und



nähen dann alles mit der Nähmaschine zusammen. Nachdem Sie Ihren "Leseknochen" genäht haben, füllen wir ihn mit kuscheliger Füllwatte und verschließen Ihr neues Lieblingsstück mit einer Zaubernaht. Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine mit. Zzgl. 18,00 € Materialkosten.

252-76E030

Cornelia Cordt-Nimbs

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links So, 26.10.2025, 10:00-15:00 Uhr $28.80 \in (6 \text{ UE})$

Verbindl. Anmeldung bis 17.10.25

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 Iernen 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.

252-76W400

Kristina Bauer

Fr, 07.11.2025, 17:00-21:00 Uhr Sa, 08.11.2025, 10:00-16:30 Uhr $77,00 \in (14 \text{ UE/2 Termine})$

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.25

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 durch: planen des Gewebes, Schären der Kette, das Bäumen auf den Webstuhl, einziehen der Kettfäden und verschnüren der Schäfte mit den Tritten. Und dann darf gewebt werden: Sie können sich einen Schal selber weben, einen 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.

252-76W450

Kristina Bauer

Fr, 21.11.2025, 17:00-21:00 Uhr Sa, 22.11.2025, 10:00-16:30 Uhr So, 23.11.2025, 10:00-15:00 Uhr Termin in Folgewoche nach Absprache 137,50 € (25 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

Nadelfilzen für Anfänger*innen

In dieser kurzen Einführung in die Welt des Nadelfilzens erlernen Sie zunächst das Filzen kleiner Bälle, die nach und nach zu Ornamenten und Figuren weiterentwickelt werden. Sie werden Schritt für Schritt kleine Tiere filzen, die beispielsweise als Schlüsselanhänger verwendet werden können. Zzgl. Materialkosten von ca. 10,00 €.





Nadelfilzen für Anfänger*innen

252-76W500

Petra Knoblauch

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Sa, 22.11.2025, 11:00-16:00 Uhr

28,00 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

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.

252-74E020 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum) Mi, 16:00-20:00 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 50,00 € pro Semester Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

252-74E025 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum) Do, 16:00-20:00 Uhr Beginn: Do, 18.09.2025 50,00 € pro Semester

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.25

Altes Handwerk neu gedacht! Flechten eines Servierkorbs

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 Servierkorb. Geflochten wird mit Korbweiden (geschält) vom Typ Americana in unterschiedlichen Längen. Die Teilnehmenden erlernen in Seminar verschiedene dem Flechttechniken, die zum Handwerk gehören wie Kimmen oder Schichten sowie das Flechten eines vierpaarigen Randes. Danach wird ein Henkelstock gesteckt, der mit Weiden belegt wird. Der Boden des Servierkorbs besteht aus



einem hochwertigen Laminat mit einem Durchmesser von 39 cm. Das Material ist bereits in der Gebühr enthalten und alle erforderlichen Werkzeuge sind vorhanden. Am Ende des Seminars nehmen alle einen fertigen Servierkorb mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

252-74E230 **Bernd Riechel**, Korbflechter

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 15.11.2025, 10:00-18:00 Uhr
80,00 € inkl. Materialkosten (10.5 UE) **Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25**

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 Löten 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 vorhandenen Schmuck (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
252-74E250

Thomas Dienst, Goldschmied
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 20.09.2025, 10:00-17:30 Uhr
So, 21.09.2025, 10:00-17:30 Uhr
87,00 € (18 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

Winterzauber & Bastelspaß – gemeinsam kreativ zur Weihnachtszeit

Freuen Sie sich auf einen kreativen Abend in gemütlicher Atmosphäre. In unserer kleinen Weihnachtswerkstatt stellen wir gemeinsam persönliche Geschenke her - liebevoll gestaltet und selbst gemacht. Ob bemalte Kerzen, kunstvolle Glasmalerei, farbenfrohes Dot-Painting oder stilvoll verzierte Gegenstände mit der Découpage-Technik: Hier findet sich für jede*n die richtige Bastelidee. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und von den Möglichkeiten verzaubern! Zzgl. 9,00 € Materialkosten sowie weitere Kosten je nach Verbrauch.

252-74E320

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts Fr, 05.12.2025, 17:00-20:30 Uhr 20,00 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.11.25

Weihnachtssterne aus Teelichtbehältern – kreatives Upcycling zur Adventszeit

Alte Teelichtbehälter müssen nicht im Müll landen - in diesem Workshop verwandeln wir sie in funkelnde Weihnachtssterne! Gemeinsam kreativ sein, aus Alltagsmaterialien etwas ganz Neues schaffen und dabei die Vorfreude auf Weihnachten spüren - das steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Mit ein wenig Geschick, viel guter Laune und frischen Ideen entstehen kleine Kunstwerke, die nicht nur das Zuhause schmücken, sondern auch anderen Freude bereiten können. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie neben stimmungsvoller Weihnachtsdeko vielleicht auch ein paar neue Gedanken zum Thema Nachhaltigkeit mit nach Hause.



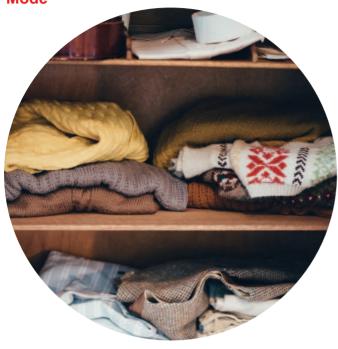
252-74E330

Eva-Maria Strehlow

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101 Mi, 26.11.2025, 18:00-20:00 Uhr 11,00 € (2.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.11.25





Stilkompetenz in jeder Form Kleidung, Stil und Wirkung

Schrank voll und doch nichts anzuziehen? Welcher Stil schmeichelt meiner Figur und unterstreicht am besten meine Persönlichkeit? Was passt zu mir - beruflich und privat? In diesem Seminar lernen Sie, Ihren individuellen Körperformen entsprechende Stilmerkmale auszuwählen und entdecken eine "Wohlfühl-Garderobe", passend zu den unterschiedlichen Bedürfnissen und Anlässen in Ihrem Leben. Ihre besonderen körperlichen Merkmale werden in Trümpfe verwandelt und sogenannte "Problemzonen" verschwinden. Abgestimmt auf Ihre Persönlichkeit entwickeln wir gemeinsam Ihren ganz eigenen Stil. Sie wissen nun, worauf es für Sie beim Kleidungskauf ankommt und können sicher und effizient wählen. Ihre bestehende Garderobe wirkt wie maßgeschneidert durch kleine Änderungen und neue Kombinationen. Passende Brillen- und Schmuckformen ebenso wie Frisurenideen vervollständigen das kreative Gesamtbild. Bitte bringen Sie verschiedene repräsentative Beispiele Ihrer Garderobe inkl. Accessoires mit! Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

252-76W700

Ekta Tina Pabst, Coach f. individuelles Farb-/Stildesign,

Ausbilderin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Sa, 15.11.2025, 10:30-16:30 Uhr

44,80 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.11.25

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:



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!

Förderverein Volkshochschule Werra-Meißner e. V. Vor dem Berge 1 37269 Eschwege



bunte Angebot.

Spezial

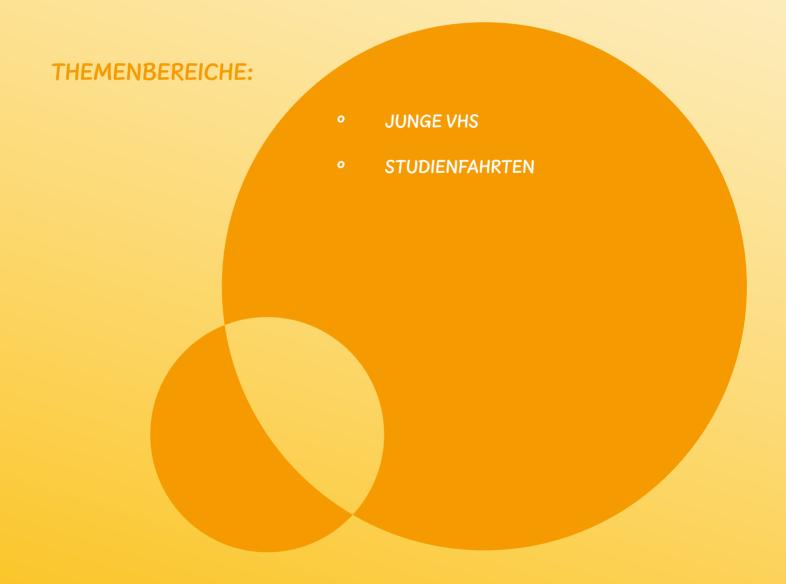




In diesem Programmbereich finden Sie Angebote für besondere Zielgruppen, wie z. B. Kurse für Kinder und Jugendliche im Rahmen unserer Reihe "junge vhs". Außerdem erwartet Sie hier eine breite Palette programmbereichsübergreifender Veranstaltungen, wie unsere Studienfahrten.

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.



Spezial



Junge vhs

Hörspiel Workshop – Storytelling, Stimme & Audioproduktion

In diesem Workshop für Kinder und Jugendliche wird ein eigenes Hörspiel von der Geschichte bis zur finalen Aufnahme umgesetzt. Die Teilnehmenden lernen, 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 hörbar machen möchten.

Kinder und Jugendliche 252-24E302

Marie Hahs , Mediengestalterin Bild und Ton ESW, medienWERK, Mangelgasse 17 Di, 07.10.2025, 10:00-15:00 Uhr 45,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.09.25

Märchenzeit – "Die kleine Nachtigall" Ein Märchen zum Lauschen, Staunen und Weiterdenken

Mehr zu dieser Lesung auf S. 67

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 252-80E010 Caroline Berg, AIFS-Beraterin ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009 Mi, 05.11.2025, 18:30-20:00 Uhr gebührenfrei (2 UE) Verbindl. Anmeldung bis 29.10.25



Lasst uns froh und munter sein!

Gemeinsames Weihnachtssingen

Weihnachten klingt am schönsten, wenn man gemeinsam singt!

Nach dem ersten gemeinsamen Weihnachtssingen im vergangenen Jahr geht das stimmungsvolle Advents-Event nun in die zweite Runde - dieses Mal sogar mit einem zusätzlichen Weihnachtssingen speziell für Kinder!

Die Volkshochschule Werra-Meißner und die Schule für Musik laden ein zu stimmungsvollen Mitsingkonzerten in der Adventszeit. Gemeinsam singen wir weihnachtliche Klassiker sowie poppige und rockige Weihnachtshits aus aller Welt und stimmen uns bei Plätzchen und Punsch auf die schönste Zeit des Jahres ein. Neu in diesem Jahr: Ein fröhliches Weihnachtssingen für Kinder mit ihrer Familie im Saal der Schule für Musik mit altersgerechten Liedern, viel Spaß und weihnachtlicher Stimmung - ideal für Familien mit kleinen Weihnachtsfans!

Neben der guten Laune dürfen auch gerne Rhythmusinstrumente mitgebracht werden. In der Gebühr ist ein Freigetränk enthalten. Für unsere Planung bitten wir um vorherige Anmeldung.

252-78E100

Ulrike Hildebrandt, Gesangslehrerin ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02

Fr, 05.12.2025, 17:00-18:30 Uhr 3,00 €, Kinder 1,00 € (Zahlung vor Ort) (2 UF)

Verbindl. Anmeldung bis 28.11.25

Weitere Termine für das Weihnachtssingen finden Sie auf S. 68.

Aquarellmalen für Kinder Die Magie der Aquarellfarben

Hast du Lust, die bunte Welt der Aquarellfarben kennenzulernen? Gemeinsam entdecken wir, wie magisch Wasser und Farben zusammenwirken können. Wir experimentieren mit zarten und kräftigen Farbverläufen, lustigen Sprenkeln und typischen Effekten des Aquarellmalens. Schritt für Schritt lernst du die "Nass-in-Nass-Technik" und wie du durch Schichten mehr Details in dein Bild bringen kannst. Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit zum freien Malen oder Malen nach Vorlage. Du brauchst keine Vorkenntnisse - nur Freude am Malen und ein bisschen Neugier. In einer kleinen Gruppe von 6 Kindern besteht Zeit für Fragen und Hilfestellung. Komm und entdecke den bunten Zauber der Aquarellfarben! Zzgl. 3,00 € Materialkosten

Kleine Gruppe 10-14 Jahre 252-80W200

Meike Hoppen, Illustratorin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110 Di, 07.10.2025, 10:00-13:00 Uhr 22.00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.09.25



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, setzten die Materialien neu zusammen, malen und tupfen mit Acrylfarben und schaffen so auf einer Leinwand farbenfrohe Kunstwerke, die überraschen.

7-12 Jahre 252-80E220

Haleh Ghane Arasi, Künstlerin, Malerin, Betreuungskraft ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts Sa, 22.11.2025, 14:30-17:30 Uhr 24,00 € inkl. 8,00 € Materialkosten (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.25

für kleine Naturentdecker

Ab in den Wald - ein Workshop

Uns allen tut es gut, den Alltag mal hinter uns zu lassen und Zeit in der Natur zu verbringen. An jeder Ecke warten Abenteuer und es gibt immer etwas zu entdecken und zu erforschen. Die Natur auskundschaften, die eigenen Grenzen austesten, eigene Fähigkeiten ausprobieren, durch den Wald schleichen, Tiere beobachten, mit Naturmaterialien kreativ sein, tarnen, spielen, Geschichten erzählen, von wilden (essbaren) Pflanzen naschen, Tierspuren nachgehen und vieles mehr.

Durch Naturerfahrungen werden Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaftsgefühl gestärkt und gleichzeitig ein wertschätzender, achtsamer Umgang mit sich und der (Um)Welt gefördert.

Raus aus dem Alltag - rein in die Natur! In diesem herbstlichen Workshop entdecken wir gemeinsam den Wald mit all seinen Farben, Düften und Geräuschen. Die Kinder können spielen, staunen, sammeln und einfach mal Kind sein.

Mit kleinen Spielen, kreativen Aktionen und viel Freiraum zum Erkunden erleben wir den Wald mit allen Sinnen. Dabei dürfen auch kleine Momente der Ruhe und Achtsamkeit nicht fehlen - zum Innehalten und Durchatmen unter bunten Blätterdächern. Nebenbei lernen die Kinder auch einige heimische Baumarten kennen.

Ein bunter Waldvormittag zum Auftanken, Toben, Staunen - für alle kleinen Naturfreunde!

Herbstabenteuer im Wald 6-10 Jahre

252-80E350

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

Treffpunkt nähe Eschwege, wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 27.09.2025, 11:00-13:15 Uhr 13,70 € inkl. 0,50 € Materialkosten (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.09.25

Entspannung für Kinder im Herbst

Wenn die Blätter bunt werden und die Tage kürzer, ist es Zeit, zur Ruhe zu kommen. In dem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie schön es ist, einfach mal innezuhalten. Mit fantasievollen Traumreisen, kindgerechten Achtsamkeitsübungen, spielerischem Yoga und kleinen Atemübungen lernen die Kinder, wie sie sich selbst etwas Gutes tun und zur Ruhe kommen können.

Ziele des Kurses sind die Förderung der Körperwahrnehmung, die Stärkung des Selbstvertrauens und die Verbesserung der Konzentration. Gleichzeitig bietet der Kurs einen kleinen Ruhepol im bunten Kinderalltag.

6-10 Jahre

252-80E400

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

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

Mi, 16:00-17:00 Uhr Beginn: Mi, 22.10.2025

24,70 € inkl. 0,50 € Materialkosten

(5.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.25

Entspannung für Kinder in der Adventszeit

Die Adventszeit ist eine ganz besondere Zeit - voller Lichter, Düfte und Vorfreude. Aber sie kann auch ganz schön aufregend und trubelig sein. Der Kurs bietet eine kleine Oase der Ruhe mitten im Vorweihnachtszauber. Mit winterlichen Fantasiereisen, sanften Yogaübungen und spielerischer Achtsamkeit werden die Kinder eingeladen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Wir nehmen uns Zeit für Stille, spüren die Wärme in uns selbst und genießen den Zauber des Moments - ganz ohne Hektik.

Die Kinder dürfen sich auf fantasievolle Geschichten zum Entspannen, sanfte Bewegungen und Atemübungen sowie kleine Rituale für mehr Achtsamkeit freuen. Sie erwartet eine Auszeit vom Trubel - zum Wohlfühlen und Auftanken.

6-10 Jahre

252-80E410

Susanne Huse, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

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

Mi, 16:00-17:00 Uhr Beginn: Mi, 26.11.2025

24,70 € inkl. 0,50 € Materialkosten

(5.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.11.25

Kinderyoga

Im Kinderyoga für 8-11-Jährige lernt Ihr Kind auf spielerische Art und Weise verschiedene Techniken wie z. B. Körperoder 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 Wo-

chenende mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen begrüßen.

8-11 Jahre

252-80W450

Yasemin Keller, Yogalehrerin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Fr, 15:00-16:00 Uhr Beginn: Fr, 19.09.2025 20,90 € (5.5 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

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

252-80E520

Bianca Seeger, Ju Jutsu Trainierin, 2. Dan ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2,

Turnhalle

Mi, 16:30-18:00 Uhr Beginn: Mi, 17.09.2025 66,00 € (20 UE/10 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 10.09.25

Karate & Selbstverteidigung für Einsteiger*innen

Mehr Informationen dazu finden Sie auf S. 62.

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 alldem der Spaß im Vordergrund steht!



Spezial

Zumba®Kids

6-10 Jahre 252-80W600

Kerstin Müller, Official Zumba®Kids

Instructor

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 16:00-16:45 Uhr Beginn: Di, 11.11.2025 19,20 € (6 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 04.11.25

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 252-80W630

Kateryna Pichuhina

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Fr. 15:15-16:15 Uhr

Beginn: Fr, 19.09.2025 57,10 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

7-10 Jahre 252-80W640

Kateryna Pichuhina

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205 Fr, 16:30-18:00 Uhr

Beginn: Fr, 19.09.2025 81,40 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.09.25

Kreativer Kindertanz

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

252-80W650

Irina Kvesa, Dipl. Tanzpädagogin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Mo. 16:00-16:45 Uhr

Beginn: Mo, 15.09.2025 30,00 € (8 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25



Streetstyle Tanzklasse

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.

6-9 Jahre

252-80W670

Irina Kvesa, Dipl. Tanzpädagogin WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102 Mo, 17:00-18:00 Uhr Beginn: Mo, 15.09.2025

41,25 € (11 UE/8 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 08.09.25

Breakdance für Kinder und Jugendliche

Breakdance entstand in den 70er Jahren in den Straßen von New York und hat sich mittlerweile in der ganzen Welt verbreitet. In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, dich in diesem Tanz, der sich durch Tempo, Spannung und Dynamik auszeichnet, auszuprobieren und tastest dich Schritt für Schritt an die wichtigsten Moves heran. Zunächst werden wir ein Gefühl für die Grundbewegungen entwickeln, um einen schnellen Einstieg zu finden. Dann trainieren wir die ersten Grundschritte, lernen Toprocks, Footworks, Freezes und Powermoves, entwickeln Bewegungsfolgen und tanzen am Ende sogar gemeinsam kleine Choreographien.

ab 8 Jahren 252-80E680

Christian Köhler

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

Mo, 16:00-17:30 Uhr Beginn: Mo, 27.10.2025

30,40 € (8 UE/4 Termine) Verbindl. Anmeldung bis 20.10.25

Studienfahrten

- VORANKÜNDIGUNG -

Mit der vhs und Bernd Hiddemann unterwegs: Natur und Kultur rund um den Dümmer – See, Moore, Römerzeit im Osnabrücker Land

Die Volkshochschule plant gemeinsam mit Bernd Hiddemann für 2026 eine Studienreise zum Dümmer-See zur gemeinsamen Erkundung von Natur und Kultur. Der See liegt im Herzen des Naturparks Dümmer und ist von ausgedehnten Moorlandschaften umgeben.

Zeitraum: 27.04.-01.05.2026

Einzelheiten erfragen Sie bitte bei Bernd Hiddemann, der die Reise leitet (Tel.: 05651 31991).

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.



Vorankündigung Herbst 2026

VIAGGIO NEL CUORE DELL'ITALIA STUDIENREISE MIT SPRACHKURS IN DIE TOSKANA

Für Herbst 2026 plant die vhs Werra-Meißner in Kooperation mit der Università Popolare in Prato wieder eine Studienreise mit integriertem Sprachkurs ins Herz Italiens – die Toskana.

Erleben Sie die kulturelle Vielfalt dieser traditionsreichen Region, vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse (für Anfänger*innen und Fortgeschrittene) und entdecken Sie bei Ausflügen und gemeinsamen Aktivitäten die landschaftlichen und historischen Schätze der Toskana – darunter auch Florenz, die Stadt der Renaissance.

Untergebracht sind Sie in einer charmanten Villa, in der nicht nur der Unterricht, sondern auch kreative Angebote wie Malkurse, Tai Chi oder Kochkurse stattfinden.

Sie möchten mitreisen?

Dann lassen Sie sich vormerken!

Mit einer Vormerkung bleiben Sie bestens informiert – wir halten Sie auf dem Laufenden und versorgen Sie rechtzeitig mit allen Details zur Reise.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Wanderreise im Nationalpark Cilento Besondere Erlebnisse für Aktivurlauber*innen

Castellabate, der Ort in dem alles beginnt, ist als malerisches Bergdorf bekannt für seine atemberaubende Küstenlandschaft und sein historisches Zentrum. Der Ort selbst steht auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes, wie der gesamte Nationalpark Cilento, in dem Castellabate liegt. Die Ortsteile Santa Maria und San Marco liegen direkt am Meer und bestechen durch lange Sandstrände mit kristallklarem Wasser und charmanten Häfen.

Hier starten die Touren durch den zweitgrößten Nationalpark Italiens - dem einzigen übrigens, der direkt am Meer liegt. Natur pur mit historischem Hintergrund.

Die Reise wird im *Frühjahr 2026* stattfinden. Den genauen Termin erfahren Sie in der Informationsveranstaltung am 25.09.2025 in der vhs in Eschwege.

Hier erfahren Sie auch Details zu den folgenden Reiseleistungen:

- Transfer vom/zum Bahnhof Agropoli-Castellabate mit Einkaufsstop für Selbstversorger.
- Transfer zu den Wanderungen und Ausflügen. Die Teilnehmer*innen werden von der jeweiligen Unterkunft in Castellabate abgeholt.
- Deutschsprachige Reiseleitung mit hervorragenden Ortskenntnissen.
- Eintrittsgelder, Bootstour, Eis- und Kaffeepausen, Verpflegung während der Touren.

Unterkunft und Flug/Anreise erfolgen auf eigenen Rechnung. Gern sind wir bei den entsprechenden Buchungen behilflich. Die Teilnahme am Informationsabend verpflichtet Sie nicht zur Teilnahme an der Reise. Wir bitten Sie zwecks besserer Planbarkeit allerdings um eine vorherige Anmeldung:

252-82E999

Jutta Haseney

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 Do, 25.09.2025, 18:30-20:00 Uhr gebührenfrei (2 UE) Verbindl. Anmeldung bis 18.09.2025



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 Gebührenhöhe 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 Familier, 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

FEUERWEHRHEIM ST. FLORIAN

HOHER MEISSNER

- FEIERN
- FEIERN
- TAGLINGEN
- ÜBERNACHTUNGEN
- GRUPPENVERANSTALTUNGEN

FEUERWEHRHEIM ST. FLORIAN
AM KUPPERBACH 2
37290 MEISSNER

- FLORIAN
- FLORIAN
- FEIERN
- FEIERN
- TAGLINGEN
- ÜBERNACHTUNGEN
- GRUPPENVERANSTALTUNGEN
- TELL: 05657 9 | 3033
- WWW.PEUERWEHRHEIM-WMK.DE

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 Nichteinlösen 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.

Schule für Musik





Musikalische Bildung und Erziehung fördern nicht nur das musikalische Können, sondern unterstützen auch die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. Sie helfen dabei, Kreativität, Disziplin und Teamfähigkeit zu stärken, fördern das Selbstbewusstsein und ermöglichen einen Zugang zu verschiedenen Kulturen und Ausdrucksformen. Damit trägt die musikalische Bildung dazu bei, den Menschen ganzheitlich zu fördern und seine Persönlichkeit zu bereichern.

Gerade die Jüngsten profitieren von diesen positiven Auswirkungen. Das Ganztagesangebot an Schulen und die musikalische Früherziehung in zahlreichen Kindertagesstätten sind wichtige Betätigungsfelder der "Schule für Musik" und fördern ganz nebenbei auch die Sprachentwicklung, das Hörverständnis und die mototrischen Fähigeiten der Kinder und Jugendlichen.

Zu diversen Instrumenten bietet die "Schule für Musik" Einzel- und Gruppenunterricht an. In Ensembles kann das Gelernte angewendet und beim gemeinsamen Musizieren vertieft werden.

LUST AUF MUSIK...

- MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG
- MUSIK AGs
- EINZEL- UND
 GRUPPENUNTERRICHT
- ENSEMBLES

Schula für Musik

Schule für Musik

Musikalische Früherziehung und Musik AGs

Die Schule für Musik ist mit der Musikalischen Früherziehung an zahlreichen Kindertagesstätten und mit Musik AGs im Ganztagesangebot der Schulen im Werra-Meißner-Kreis aktiv. Kinder zwischen drei und sechs Jahren lernen in Gruppen spielerisch den Zugang zur Musik und die Vielfalt der Instrumente kennen. An den Grund- und Weiterführenden Schulen im Landkreis kann ein abwechslungsreiches Angebot nach den Wünschen der Schulen und der Schüler*innen realisiert werden. Mit Angeboten wie Schlagzeug- und Percussion-AGs, Instrumentenkarussell, Flöten- und Gitarren-AGs sowie Gesangscoaching und der Betreuung von Schulbands sind die Kolleg*innen der Schule für Musik bereits tätig.



Einzel- und Gruppenunterricht

Zahlreiche Instrumente können Sie bei uns neu lernen oder Ihre Erfahrungen mit ihnen vertiefen. An unseren Standorten in Eschwege und Witzenhausen aber auch an anderen Unterrichtsorten wie bspw. Bad Sooden-Allendorf oder Sontra bieten wir Unterricht an folgenden Instrumenten an:

Akkordeon, Banjo, Bariton, Blockflöte, Bratsche, Cajon, Cello, E-Bass, E-Gitarre, Euphonium, Flügelhorn, Geige, Gesang, Gitarre, Keyboard, Klarinette, Klavier, Percussion, Posaune, Querflöte, Saxophon, Schlagzeug, Stabspiel, Steeldrum, Tenorhorn, Trompete, Ukulele und Xylophon



Ensembles

Verschiedene Ensembles musizieren gemeinsam, um das Gelernte in der Gruppe zu vertiefen. Unsere Ensembles freuen sich jederzeit über Anfragen, um Ihre Veranstaltungen vor Ort zu unterstützen. Sie bieten dadurch die Möglichkeit, die musische Arbeit der Schule für Musik zu präsentieren und andere zum Mitmachen zu motivieren. Welche Ensembles derzeit bestehen, haben wir auf der nächsten Seite für Sie aufgelistet.

Lust auf Musik?

Wenn 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.vhswerra-meissner.de/schule-fuer-musik finden Sie weitere 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") Standort Eschwege 05651 7429-29 Standort Witzenhausen 05542 9336-40 lutz.fussangel@vhs-werra-meissner.de

Andrea Hinske (Verwaltung)

Standort Witzenhausen 05542 9336-11 andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de

Claudia Mey (Verwaltung) Standort Eschwege 05651 7429-28 claudia.mey@vhs-werra-meissner.de

Sprechzeiten/Beratung

Standort Eschwege, Vor dem Berge 1 Standort Eschwege, Schule für Musik, Sophienplatz 3 Standort Witzenhausen, Steinstr. 23 Mo, Mi, Fr 9:00-12:00 Uhr Mo, Di 14:00-16:30 Uhr

Do 9:00-12:00 u. 13:00-15:30 Uhr

Anmeldungen, allgemeine Fragen, Informationen und Anregungen schicken Sie gerne auch an: info.musik@vhs-werra-meissner.de

Ensembles

Gemeinsam macht Musik einfach viel mehr Spaß! Das Musizieren im Ensemble ist sowohl Freude als auch Herausforderung. Die Schule für Musik bietet für alle Leistungsstufen zahlreiche Möglichkeiten, in großen oder kleinen Gruppen zu musizieren. Regelmäßige Proben und Auftritte trainieren das Zusammenspiel.

Im Ensemble geht es darum, aufeinander zu hören, sich als Teil eines Ganzen zu erleben und sich auszudrücken. Das gemeinsame Musizieren fördert dadurch kommunikative und soziale Fähigkeiten, die für die musikalische aber auch für die persönliche Entwicklung große Bedeutung haben. Die Probenarbeit findet oft ihren Höhepunkt in gemeinsamen Aufführungen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.vhs-werra-meissner.de/schule-fuer-musik-startseite

Bigband Bigbandits

252.BIGBAN Costica Zaharia

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Mi, 18:00-19:30 Uhr, Beginn: Mi, 20.08.2025

Saxophonensemble - BigTones

252.BIGTON

Axel Osterburg

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 03 Di, 17:00-18:30 Uhr,

Beginn: Di, 19.08.2025

Bluegrassband - "Cherry Blossom"

252.BLUEGR

Fred Kerkmann

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. OG 05 Mo, 18:15-19:45 Uhr, Beginn: Mo, 18:08.2025 (14-tägl.)

Flötenensemble

252.FLÖTE1

Sabine Harling

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Mi, 19:45-21:15 Uhr, Beginn: Mi, 20.08.2025 (14-tägl.)

252 FI ÖTF2

Sabine Harling

ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02 Di, 15:00-16:00 Uhr, Beginn: Di, 02.09.2025

Steeldrum-Band

252.STEELF

John Fuchser

ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Klassenraum Fr, 16:15-17:45 Uhr, Beginn: Fr, 22.08.2025

252.STEELH

Torsten Horn

ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle Di, 19:00-20:30 Uhr, Beginn: Di, 19:08.2025

Streichensemble

252.STREIC

Joohyun Woo

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 309 Di, 15:45-16:30 Uhr, Beginn: Di, 19.08.2025

SAVE THE DATE!

Matthias Hornschuh

WIR GEBEN UNS AUF

KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit

Vortrag - Lesung - Diskussion

Freitag, 24.04.2026, 18:00 Uhr

Aula der vhs Werra-Meißner, Eschwege

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei72 f., 82
Aerobic60 f.
Ätherische Öle46
Allgemeine Geschäftsbedingungen86
Alpaka-Wanderung58
Alpaka-Yoga55
Anmeldeformular91
Aquarellmalerei72 f., 82
Arabisch39 f.
Archäologie8
Atmung46, 71 f.
Auslandsaufenthalt planen82
Auto/Kfz14 f.
Ayurveda46, 49 f., 57
Ayurvedische Küche49 f.
Backen49 f.
Bankwesen13
Basteln/Werken78 f.
Baum-/Strauchschnitt17
Beruf
Berufsausstieg20 Betriebsführung/kaufm. Praxis24 f., 26
Betriebstunrung/kautm. Praxis 24 f., 26
Betrugsprävention
Bildbearbeitung28, 31, 76
Bildungsberatung19
Bildungsurlaub20 ff.
Bitcoin13
Body Control59
Bodypercussion70
Burnout11, 45 f.
Canva31
ChatGPT27
Collage72, 82
Computerschreiben26
Contango71
Cybercrime15 f.
•
Dänisch40
Depositions 64 f 92 f
Dancefitness61 f., 83 f.
DEULA32
DEULA
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29
DEULA
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f. 28. 30 f.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff.
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Fichten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76 Frauengymnastik 54, 59
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76
DEULA 32 Deutsch als Fremdsprache 35 Digitale Sicherheit 15 f., 29 Disco-Fox 70 f. EDV: Betriebssysteme 28 ff. EDV: MS-Office 21 f., 28, 30 f. EDV: Sicherheit/Schutz 15 f., 29 Einbürgerungstest 34 Einkommensteuererklärung 26 Eltern-Angebote 10 ff. Englisch 35 f. Entspannung 55 ff., 83 Ernährung 47 ff. Erste-Hilfe 18, 44 Erziehung/Lernen 11 Escrima 63 ESPERE 20 ETFs 13 Exkursionen 8, 17, 76 Feedback 26, 92 Feldenkrais 57 Fermentieren 47 Filzen 77 f. Finanzen 13 f., 26 Fitness 59 ff. Flechten/Korbflechten 78 Förderverein 30, 79 Fotografie 31, 76

Gesichtsyoga	53
Gesundheit	
Gewaltfreie Kommunikation	20
Gewürzkunde	
Gitarre	
Glasmalerei	75, 78
Gold- und Silberschmieden	78
Gymnastik 54,	59 ff.
•	
Handlettering	75
Handmassage	
Handschrift	9
Heimatgeschichte	8, 41
Hobby-Künstlermarkt	
Hochsensibilität	
Hörspielproduktion	31, 82
Hospizgruppe Eschwege e. V	13
Hülsenfrüchte	
Hunde	18
luna and a still a second and	746
Improvisationsmalerei	
ImprovisationstanzImprovisationstheater	/U I. 42 .67
Indische Küche49	
Integrationskurse49	
Intuitives Malen	
Italienisch37	
Italienische Küche	49
IT-Sicherheit15	f 29
Japanische Küche	49
Japanische Kunst	72
Jonglieren	
Ju Jutsu	
Junge vhs	. 82 ff.
K	
Karate/Selbstverteidigung Kaufm. Praxis/Betriebsführung24	62
Kaufm. Praxis/Betriebsfuhrung24 Keramik	i ī., ∠6
Kfz/Auto	
KI	14 I. 72 00
Kinder-Kurse	. 82 ff.
Kinder-KurseKinderschlaf	. 82 ff. 11 f.
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f.
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f.
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f.
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 12 f. 14
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f.
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 . 65 ff.
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 . 65 ff.
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 66
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 . 65 ff. 66
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 12 f. 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 .65 ff. 66
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 . 65 ff. 66
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 78 17, 47 ff., 82 . 65 ff. 66 54
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 19 19 78 17, 47 ff., 82 . 65 ff. 66 54 9, 16 72 72
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 .65 ff. 66 54 70 70
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 14 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 .65 ff. 66 54 70 70
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 19 2 f. 78 17, 47 ff., 82 .65 ff. 66 54 70 71 71
Kinder-Kurse	. 82 ff. 11 f. 57 . 48 ff. 12 f. 12 f. 15 21 f. 16 17 17 18
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f14192 f78 17, 47 ff., 8265 ff66549, 167211 89, 93 .44 ff7179 f.
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f14192 f78 17, 47 ff., 8265 ff66549, 167211 89, 93 .44 ff7179 f.
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f1478 17, 47 ff., 82 . 65 ff665470707071 89, 937189, 93
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f142 f78 17, 47 ff., 82 . 65 ff66549, 1670
Kinder-Kurse	. 82 ff
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f19 f29 f65 ff54
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f 12 f1978 17, 47 ff., 82 .65 ff655411 89, 9344 ff11 89, 9354 2 f., 82 31, 82 31, 82 31, 82 31, 82
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f1978 17, 47 ff., 8270 17, 47 ff., 8265 ff6670707071
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f1978 17, 47 ff., 8265 ff6654704271 89, 935471794271794271797042717970427170427170
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f1978 17, 47 ff., 8265 ff6654704271 89, 935471794271794271797042717970427170427170
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f1478 17, 47 ff., 82 . 65 ff665470707071
Kinder-Kurse	. 82 ff 11 f57 . 48 ff 12 f1419 f

Neurodiversität...... 10 f.

Neurographisches Malen	
9	74
NLP (Neuro-Ling. programmieren)	20 f.
Notenlehre	68
Notfallvorsorge	
go	
Obstbaumschnitt	17
Pferde	18
Pflanzenkunde17	. 47
Pflegefamilie	
Pilze	17
Plastisches Gestalten	78 f.
Politik	
Porträtzeichnen	74
Powergym	
Power-Smovey®	60
Psychologie	10 f.
Qi Gong	55 f.
-	
Recht	
Reiki	
Reisereportage	16
Resilienzförderung22,	
Routenplanung (Komoot)	
Rückengymnastik	59 f.
Sandmalerei	
Schauspielkunst	
Schlaginstrumente	
Schmieden	
Schüßler-Salze	
Schule für Musik8	
Selbstverteidigung/Karate	62
Semesterauftaktveranstaltung41, 67	
Seminarkalender	
Shiatsu	
Sicherheit14 ff	
Singen/Gesang 64, 68 f	
Skizzieren/Zeichnen	
Smartphone 29	
Smovey®	
Spanisch39	, 69
Spezial8	
Spinnen	
Sportliche Spezialangebote	62
Sprachen3	3 ff.
Standardtänze	3 ff. 70 f.
Stressmanagement	3 ff. 70 f. 4 ff.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f.
Stressmanagement	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 67
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 56
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 56 18
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 56 18 78
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 56 18 78
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 56 18 78 69 f.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 67 18 78 69 f.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 67 18 78 69 f.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 76 f. 67 56 18 78 69 f. 26
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 76 f. 67 18 78 69 f. 26
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 84 f. 9 9 56 77, 84 26 76 f. 75 69 f. 26 78 f. 75 78 f.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 84 f. 9 9 56 77, 84 26 76 f. 75 69 f. 26 78 f. 75 75 75
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 78 69 f. 75 75 75 75 4 ff.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 78 69 f. 75 75 75 75 4 ff.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f. 9 56 7, 84 26 76 f. 75 6 75 1, 31 4 ff. 8
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 4 ff 9 56 76 f 56 6 18 6 75 f 75 f 75 f 75 75 77 31 4 ff 8 77
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f 9 56 f 78 f 78 f 75 j 31 4 ff 8 ff 77 g. 82 f 77 g 78 f 77 g 78 f 79
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f 9 56 f 78 f 78 f 78 f 75 f 77 f 7
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f 9 56 f 78 f 78 f 78 f 75 f 77 f 7
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 5 ff. 4 ff. 5 ff. 4 ff. 5 ff. 4 ff. 6 ff.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f 9 56 f 78 f 78 f 75 f 31 4 ff 8 f 77 g. 82 f 75 g
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f 9 56 f 78 f 78 f 75 f 31 4 ff 8 f 77 g. 82 f 75 g
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f 9 56 f 78 f 78 f 78 f 75 f 31 4 ff 79 g. 7, 82 f 75 g. 7, 83 f 75 g 75 g. 7, 83 f 75 g 75 g. 7, 83 f 75 g. 7, 83 f 75 g 75 g.
Standardtänze	3 ff. 70 f. 4 ff. 84 f 9 56 f 78 f 78 f 78 f 75

Anmeldeformular



Ja, ich bin dabei!

Zum Kurs Nr. 252 -
mit dem Titel:
und Kurs Nr. 252 -
mit dem Titel:

melde ich mich verbindlich an. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Werra-Meißner erkenne ich an. Die Informationen zur Widerrufsbelehrung, zum Datenschutz und zum SEPA-Lastschriftmandat habe ich zur Kenntnis genommen. Ein Rücktritt nach Anmeldeschluss ist nur möglich, wenn ich eine Ersatzperson stelle bzw. wenn eine andere Person in meine frei gewordenen Stelle nachrückt.

Name, Vorname:	
Straße:	
PLZ/Ort:	
Telefonnummer*:	
E-Mail Adresse:	
Geburtsdatum:	
Datum	Unterschrift

Sollten Sie, z. B. wegen einer Gehbehinderung, Unterstützung beim Betreten der Unterrichtsräume benötigen oder anderweitig auf Hilfe angewiesen sein, sprechen Sie uns bitte an.

*Um Sie bei kurzfristigen Kursänderungen kontaktieren zu können, erhält Ihre Kursleitung eine separate Liste mit Telefonnummern.

Informationen zum SEPA-Lastschriftverfahren

Liebe Teilnehmer*innen,

der einfachste und bequemste Weg, Ihre Kursgebühr zu begleichen, ist der Lastschrift-Einzug über das sogenannte SEPA-Lastschriftverfahren.

Damit wir alle fälligen Kursgebühren von Ihnen einziehen können, benötigen wir **einmalig** eine eigenhändig von Ihnen unterschriebene Erlaubnis für den Lastschrift-Einzug (SEPA-Lastschriftmandat). Eine mündliche Erklärung reicht nicht aus!

Das SEPA-Mandat ist drei Jahre gültig und verlängert sich automatisch mit jeder erfolgten Lastschrift. Wenn Sie uns bereits ein SEPA-Mandat erteilt haben, brauchen Sie daher nur den linken Teil des Anmeldeformulars auszufüllen.

Vor Beginn der Veranstaltung erhalten Sie von uns eine Erinnerung, wann wir die Gebühren von Ihrem Konto einziehen werden.

Der Lastschrifteinzug erfolgt zur Fälligkeit und zwar

- bei Kursen frühestens nach der 2. Veranstaltung, spätestens jedoch zum Kursende,
- bei Seminaren nach Beendigung, spätestens jedoch 14 Tage nach Veranstaltungsbeginn,
- bei Studien-/Theaterfahrten direkt nach Anmeldeschluss, spätestens jedoch 14 Tage nach Anmeldeschluss, sofern nicht vertraglich anders vereinbart.

Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende bzw. auf einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag.

Wenn Sie noch Fragen zum SEPA-Verfahren und dem SEPA-Lastschriftmandat haben, sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gern.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger Identifikationsnummer:

DE35ZZZ00001223188

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung/Einladung zur Veranstaltung und der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den "Eigenbetrieb Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner", Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem "Eigenbetrieb Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner" auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname:	
Straße:	 -
PLZ/Ort:	
Kreditinstitut:	 -
BIC:	
IBAN: DE _	
Ort/Datum:	
Unterschrift:	

Zurück an: Volkshochschule Werra-Meißner

Standort Eschwege

Vor dem Berge 1, 37269 Eschwege

Tel.: 05651 7429-0 Fax: 05651 50024

E-Mail: info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

Standort Witzenhausen

Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen

Tel.: 05542 9336-0 Fax: 05542 9336-26

E-Mail: info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de



Feedback

	Ihre Meinung ist uns wichtig!	Kurs-Nr.:				
Sie ha Bitte la Antwo	varen mit uns zufrieden? Sagen Sie es weiter. aben Anlass zur Kritik? Sprechen Sie mit uns! kreuzen Sie die für Sie persönlich zutreffenden orten an und schreiben Sie, wenn Sie möchten, erläuternden Kommentar.	Titel: Lehrkraft:			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
1	Die Veranstaltung hat mir insgesamt		□ gut	☐ überwiegend	□ wenige	nicht gefaller
2	Meine Vorkenntnisse reichten für die Teilna	ahme	voll	☐ überwiegend	□ wenige	r nicht aus
3	Das Tempo, in dem vorgegangen wurde, w	Tempo, in dem vorgegangen wurde, war für mich		☐ zu langsam		☐ zu schnell
4	Die Unterschiede in den Vorkenntnissen de und Teilnehmer waren	er Teilnehmerinnen	☐ klein	eher gering	☐ größer	sehr groß
5	In der Lerngruppe/Mit den anderen Teilneh fühlte ich mich Kommentar:		wohl	überwiegend wohl	eher unwohl	unwohl
6	Meine Fragen wurden durch die Lehrkraft v beantwortet Kommentar:	rerständlich	□ ja	meistens	selten	nie
7	Der Unterricht war strukturiert und gut vorbe		ia	meistens	selten	nie
В	Mit der eingesetzten Hardware/den Medien	war ich	voll	überwiegend	wenige	nicht zufrieden
	Kommentar:					
9	In den Räumlichkeiten fühlte ich mich Kommentar:			überwiegend	-	
10	Bei der Veranstaltung hat mir besonders ge	efallen				
11	Weniger gut fand ich					
12	Ich habe folgende Anregungen:					
13	Im vhs-Heft vermisse ich ein Angebot zum	Thema	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
14	Auf den Kurs bin ich aufmerksam geworder	n durch	U vhs-Heft	☐ Bekann	te	☐ Tageszeitung
			☐ Homepage	E-Mail o	der vhs	☐ Plakat o. Flyer
15	Ich habe mich vor der Anmeldung durch di lassen	ie vhs beraten	☐ ja, persönlich	□ ja, telefoni:	sch	nein

Sie möchten uns noch mehr mitteilen? – Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns einfach an. Kontaktdaten s. S. 2.

Mahlzeit!

Autorenlesung mit Wladimir Kaminer

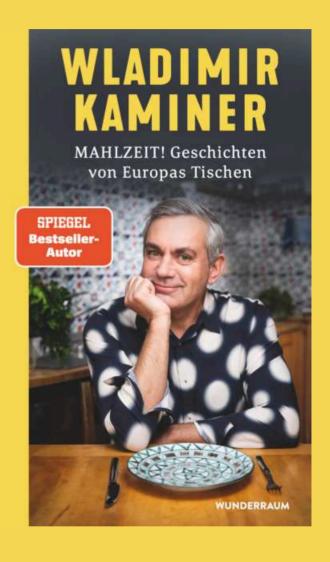
Semesterauftakt der Volkshochschule Werra-Meißner

Erleben Sie den Bestseller-Autor Wladimir Kaminer live - ein unterhaltsamer Abend, der Kulinarik und Kultur auf geniale Weise vereint.

Der Berliner Kultautor mit russischen Wurzeln, bekannt durch seinen Roman Russendisko und TV-Sendungen wie Kaminer Inside, überzeugt mit pointierten Erzählungen und seinem einzigartigen Humor.

An diesem Abend nimmt er das Publikum mit auf eine Reise voller kulinarischer Genüsse, kultureller Vielfalt und einzigartiger Identitäten – stets mit einem Augenzwinkern und einem besonderen Gespür für die Eigenheiten verschiedener Länder und Kulturen.

Wladimir Kaminer weiß, wie man das Publikum fesselt – mit Witz, Charme und einer Prise Melancholie.



Samstag, 13.09.2025, 18:30 Uhr

Aula der vhs Werra-Meißner, Standort Eschwege 15,00 €

Tickets für die Veranstaltung sind in den Servicebüros der vhs Werra-Meißner in Eschwege und Witzenhausen sowie in den Buchhandlungen Heinemann (Eschwege) und Hassenpflug (Witzenhausen) erhältlich.













Sparkasse <u>Werra-Me</u>ißner

spk-wm.de

