



*Entfalte  
deine Potenziale*



Mitgliedschaft in unserer Mitmachbank  
Gemeinsam mehr erleben!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



**VR-Bank Mitte eG**

Eichsfeld · Göttingen · Northeim · Werra-Meißner

# Grußwort

Liebe Bildungsinteressierte,

Bildung ist keine Trockenübung, sondern eine Reise zu den eigenen Möglichkeiten. Oder wie Albert Einstein es ausdrückte: „Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.“ Pure Information ohne Anwendung bleibt unnütz, solange sie ungenutzt bleibt. Damit dies nicht passiert, eröffnet die vhs Werra-Meißner mit jeder Kursleitung, jedem Seminar, in jedem Kursmoment neue Perspektiven und lädt dazu ein, vorhandene Talente zu entdecken, zu vertiefen und auszubauen. Lernen ist meist dann am fruchtbarsten, wenn es nicht nur Wissen vermittelt, sondern Wandel ermöglicht: im Denken, im Handeln und im Alltag.

Das Programm der Volkshochschule im Frühjahr und Sommer 2026 richtet sich an Neugierige genauso wie an Berufstätige, an Menschen, die neue Horizonte suchen und an jene, die ihre vorhandenen Fähigkeiten konkret weiterentwickeln möchten. Ob Sprachen, Kultur und Gesellschaft, Digitalisierung, Gesundheit oder Kreatives – überall geht es darum, Potenziale sichtbar zu machen, zu entfalten und ihnen Raum zu geben. Der Weg, den Sie gemeinsam mit der Volkshochschule gehen, ist dabei nicht nur ein Weg von A nach B, sondern eine begleitete Entdeckungsreise, auf der jeder Schritt Bedeutung hat und damit ist dieser Weg gleichsam das Ziel.

Die vhs Werra-Meißner lädt Sie ein, Ihre Lernziele zu definieren, Ihre Neugier zu nähren und aktiv am Programm teilzunehmen. Sie versteht sich dabei als Ort der Chancen, an dem Vielfalt zueinanderfindet und Barrieren abgebaut werden – damit Potenziale nicht verborgen bleiben, sondern sichtbar werden. Ob Sie einen Bereich neu entdecken, Ihre Fertigkeiten auffrischen oder sich in einem ganz neuen Feld ausprobieren möchten – die vhs unterstützt Sie auf dem Weg dorthin. Denn Ihr Weg ist Ihr Ziel; Ihr (Bildungs-)Weg das Ziel der vhs.

Entdecken Sie Ihre Potenziale. Nutzen Sie die Vielfalt des vorliegenden Programms. Gestalten Sie gemeinsam mit der Volkshochschule Werra-Meißner das erste Halbjahr 2026 zu einem aufregenden Kapitel Ihrer Bildungsreise.

Ich wünsche Ihnen dabei inspirierende Lernmomente, klare Ziele und viel Freude beim Entfalten Ihrer Potenziale.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre



Nicole Rathgeber

Landrätin

# Grußwort

# Kontakt

## Eigenbetrieb Bildung und Jugend 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](mailto: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](mailto: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](mailto:matthias.schulze@vhs-werra-meissner.de)

### Anmeldung/Service-Büro/Programm-Assistenz:

#### Standort Eschwege Tel.: 05651 7429-0

[info.eschwege@vhs-werra-meissner.de](mailto:info.eschwege@vhs-werra-meissner.de)

#### Standort Witzenhausen Tel.: 05542 9336-0

[info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de](mailto:info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de)

Anja Eisenhuth Tel.: 05651 7429-23

[anja.eisenhuth@vhs-werra-meissner.de](mailto:anja.eisenhuth@vhs-werra-meissner.de)

Dorena Herold (in Elternzeit)

Andrea Hinske Tel.: 05542 9336-11

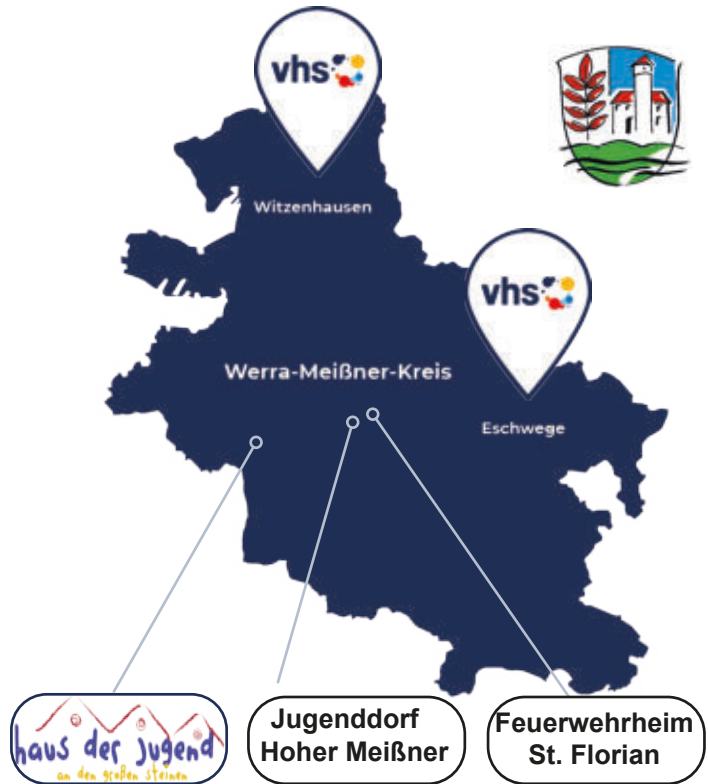
[andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de](mailto:andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de)

Alicia Sophie Nielsen Tel.: 05651 7429-11

[alicia.nielsen@vhs-werra-meissner.de](mailto:alicia.nielsen@vhs-werra-meissner.de)

Christin Stephan Tel.: 05651 7429-22

[christin.stephan@vhs-werra-meissner.de](mailto: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](mailto:frederike.daub@vhs-werra-meissner.de)

Jens Hofmeister Tel.: 05542 9336-12  
[jens.hofmeister@vhs-werra-meissner.de](mailto:jens.hofmeister@vhs-werra-meissner.de)

Lena Schill Tel.: 05542 9336-23  
[lena.schill@vhs-werra-meissner.de](mailto:lena.schill@vhs-werra-meissner.de)

Thilo Schneider Tel.: 05651 7429-13  
[thilo.schneider@vhs-werra-meissner.de](mailto:thilo.schneider@vhs-werra-meissner.de)

### Personal und Organisation:

Sarah Linet Tel.: 05651 7429-17  
[sarah.linet@vhs-werra-meissner.de](mailto:sarah.linet@vhs-werra-meissner.de)

Julia Reuffurth Tel.: 05651 7429-19  
[julia.reuffurth@vhs-werra-meissner.de](mailto:julia.reuffurth@vhs-werra-meissner.de)

### Rechnungswesen/Controlling:

Tanja Frank Tel.: 05542 9336-14  
[tanja.frank@vhs-werra-meissner.de](mailto:tanja.frank@vhs-werra-meissner.de)

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

Jasmin Rode Tel.: 05651 7429-10  
jasmin.rode@vhs-werra-meissner.de

### Jugend- und Freizeiteinrichtungen:

**Jugenddorf Hoher Meißner**  
Tel.: 05657 1032  
www.jugenddorf-hoher-meissner.de

  
**Jugend - Freizeit - Bildung**  
Einrichtungen des Werra-Meißner-Kreis

### 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

  
**haus der jugend**  
an den großen steinen

### 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](https://facebook.com/VolkshochschuleWM)



[instagram.com/vhs\\_werra\\_meissner](https://instagram.com/vhs_werra_meissner)

# Inhalt

## Gesellschaft



### Gesellschaft und Leben.....7

Geschichte, Heimatgeschichte, Politik.....	8	Finanzen, Technik, Sicherheit.....	16
Recht.....	11	Naturerleben, Haus und Garten.....	17
Familie, Erziehung, Psychologie und Kommunikation.....	11	Tiere/Haustiere.....	19

## Beruf



### Beruf und Karriere.....25

Bildungsurlaub.....	22	Künstliche Intelligenz.....	28
Kaufmännische Web-Seminare.....	26	EDV-Grundlagen, Betriebssysteme.....	31
Selbstmarketing, soziale Kompetenzen.....	28	Multimedia, Präsentieren, Gestalten.....	33
Betriebsführung, kaufm. Praxis.....	28		

## Sprachen



### Sprachen und Verständigung.....35

Integrationskurse, Einbürgerungstests.....	36	Italienisch.....	39
Deutsch, Englisch.....	37	Spanisch.....	41
Französisch.....	38	Sonstige Sprachen: Arabisch, Dänisch.....	42

## Gesundheit



### Gesundheit und Fitness.....45

Gesundheit allg., Vorbeugen, Lindern.....	46	sonst. Entspannungsangebote.....	55
Ernährung, Kochen/Backen.....	47	Fitness:	
Entspannung:		Funktionsgymnastik.....	58
Yoga.....	50	BBP, Powergym, Aerobic u. a.....	59
Meditation, Qi Gong, Tai Chi.....	54	Sportliche Spezialangebote.....	60

## Kultur



### Kultur und Gestalten.....63

Kunstgeschichte.....	64	Nähen, textiles Gestalten.....	75
Literatur, Theater.....	64	Plastisches Gestalten	
Musik und Tanzen.....	66	(Töpfern, Schmieden u. a.).....	76
Malen, Zeichnen, Grafik.....	69	Mode.....	77
Fotografie, kreative Bildbearbeitung.....	74		

## Spezial



### Spezial.....79

Junge vhs.....	80	Seminarkalender.....	5
Studienfahrten.....	82	AGB/Widerrufsbelehrung.....	88
		Anmeldeformular.....	91
		Feedbackbogen.....	92
		Stichwortverzeichnis.....	93

## Schule für Musik



### Schule für Musik.....85

## Impressum



### IMPRESSUM

Herausgeber:	Eigenbetrieb Bildung und Jugend Werra-Meißner Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen vhs Werra-Meißner	Auflage:	10.000 St.
Satz, Gestaltung:		Druck:	WIRmachenDRUCK GmbH
		Titelbild:	vhs Werra-Meißner
		Ausgabe:	Januar 2026

Bildnachweise:  
Titel: Adobe FireFly; S. 17: Catharina Schütze; S. 20: Rita Schodder; S. 21: Nicole Ludolf; S. 24: Eigenbetrieb Bildung und Jugend Werra-Meißner; S. 30: Sebastian Linder; S. 34: vhs Werra-Meißner; S. 48: Simone Schneidmüller; S. 54 und 57: Nicole Zeuner; S. 67: Doris Möller-Dannhauer; S. 72: Klara Kosinska; S. 73: Anne Löper; S. 77: Mariion Feld; Sonstige: pixabay.com

# Seminarkalender

## Januar 2026

- Vortrag zur Heimatgeschichte 13.01. S. 8
- Excel 24.01. S. 33

## Februar 2026

- Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten 02.02. S. 19
- Vortrag zur Heimatgeschichte 10.02. S. 8
- Als DJ das Hobby zum Beruf machen 11.02. S. 66
- Erste Hilfe am Kind: Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern 11.02. S. 62
- Disco-Fox 14.02. S. 68
- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Generalvollmacht 17.02. S. 11
- Smartphone - was nun? 18.02. S. 32
- Lunnica - traditionelle Übungen für Frauen 18.02. S. 53
- Neurodiversität in Schule und Beruf 19.02. S. 12
- Dot-Painting 19.02. S. 72
- Tango Flow 20.02. S. 68
- Null Bock auf Schule? 21.02. S. 12
- Spirale des Wandels - Einführung in die Tiefenökologie 21.02. S. 46
- KI-Einstieg leicht gemacht 21.02. S. 28
- Mejor con Música - Spanisch singen 21.02. S. 67
- Hilfreiche Atemtechniken (Grundkurs) 21.02. S. 47
- Chinesisches Festtagsmenü 21.02. S. 49
- Umgang mit schwierigen Emotionen 22.02. S. 13
- Mal-Workshop 22.02. S. 71
- Bewegungsmeditation 23.02. S. 54
- Ein Nachmittag an der Töpferscheibe 23.02. S. 76
- Pflege- und Adoptivfamilie werden 24.02. S. 11
- Deutsch als Fremdsprache / Info-Abend 24.02. S. 38
- Gelingendes Miteinander - Wege zu lebendigen Beziehungen 25.02. S. 14
- Wissenswertes über Bienen und die Imkerei 25.02. S. 20
- ChatGPT im Alltag und Beruf 25.02. S. 28
- Smartphone - was nun? 25.02. S. 32
- Bowtech - sanfte Griffe - starke Wirkung 25.02. S. 56
- Hochsensible Kinder in Elternhaus, Kita und Schule 26.02. S. 12
- Das eigene Wochenbett bewusst gestalten 27.02. S. 11
- The Work of Byron Katie - Vier Fragen, die Ihr Leben verändern können 28.02. S. 14
- Computerschreiben 28.02. S. 28
- Produktfotografie - Frame it right 28.02. S. 34

## März 2026

- Torten-Klassiker 28.02. S. 50
- Naturbaden im Wandel der Jahreszeiten 28.02. S. 57
- Line Dance für Anfänger\*innen 28.02. S. 68
- Das 1x1 des Nähens 28.02. S. 75
- Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte 01.03. S. 65
- Afrikanisches Trommeln 01.03. S. 64
- Sütterlin - die altdeutsche Handschrift erlernen (Grundkurs) 03.03. S. 10
- Madagaskar - ein bedrohtes Paradies 03.03. S. 17
- Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte. 04.03. S. 8
- Smartphone - was nun? 04.03. S. 32
- Studienreise mit Sprachkurs in die Toskana (Info-Abend) 04.03. S. 83
- Clever, aber verpeilt? 05.03. S. 12
- Ayurveda verstehen 05.03. S. 47
- Kräuter- und Gewürzkunde 05.03. S. 47
- Vedic Art 05.03. S. 72
- Klare Kommunikation in Beziehungen 06.03. S. 14
- Zeit für mich! 06.03. S. 55
- Komoot für Neulinge 07.03. S. 16
- Canva Grundlagen 07.03. S. 33
- Küche aus Dongbei 07.03. S. 42
- Kum Nye - Tibetisches Yoga 07.03. S. 52
- Lunnica - traditionelle Übungen für Frauen 07.03. S. 53
- Collage-Kunst für Kinder 07.03. S. 80
- Nadelfilzen 07.03. S. 76
- Märzenbecher-Wanderung 08.03. S. 19
- Nadelfilzen 08.03. S. 76
- Stressfrei kochen - lecker essen 09.03. S. 48
- Atem - Klang - Bewegung - eine künstlerisch-meditative Reise 09.03. S. 67
- Gründen mit Plan - Finanzierung, Zuschüsse und Strategie 10.03. S. 28
- Veranstaltung der Hospizgruppe Eschwege e. V. 11.03. S. 15
- KI kreativ nutzen 11.03. S. 29
- Smartphone - was nun? 11.03. S. 32
- Shiatsu - Berührung, die bewegt! (Vortrag) 11.03. S. 53
- Kunst im Ohr - Ein Live-stream für alle Sinne 11.03. S. 64
- Übertragung vorweggenommener Erbfolge 12.03. S. 11
- Mobbing in der Schule - was tun? 12.03. S. 13
- Hinterglasmalerei 12.03. S. 73
- Windows 11 kompakt I 13.03. S. 31
- Die Macht der Körpersprache 14.03. S. 15
- Blitzkur mit Klangschalen 14.03. S. 55
- Biodanza zum Kennenlernen 14.03. S. 57
- Disco-Fox 14.03. S. 68
- Hoodie nähen 14.03. S. 75
- Sprich, damit ich dich sehe! Stimmtraining 15.03. S. 15
- Italienische Küche 16.03. S. 48
- Florales Aquarellmalen 17.03. S. 70
- „Meine Kindheit in Afrika“ 18.03. S. 8
- Fotografieren mit dem Smartphone 18.03. S. 74
- Dot-Painting 19.03. S. 73
- Zeit für mich! 20.03. S. 62
- Lost Place - Führung durch die ehemalige Sprengstoffabrik Hirschhagen 21.03. S. 10
- Schnitt von Obst- und Ziergehölzen 21.03. S. 18
- Erste Hilfe am Hund 21.03. S. 20
- Linux 21.03. S. 31
- Magie Fotografie: Straßenfotografie 21.03. S. 74
- Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Lebensfreude 21.03. S. 46
- Schüßler-Salze zur Unterstützung des Stressabbaus 21.03. S. 47
- Orientalische Küche 21.03. S. 49
- Handlettering 21.03. S. 73
- Ab in den Wald - Workshops für kleine Naturentdecker 21.03. S. 80
- Bewegungsmeditation 23.03. S. 54
- Pilgern auf dem Jakobsweg (Vortrag) 24.03. S. 17
- Hörspiel Workshop 24.03. S. 34
- Fotografieren mit dem Smartphone 25.03. S. 74
- Canva für Social Media & Video 25.03. S. 33
- Erwarte das Unerwartete! Improvisationstheater 25.03. S. 65
- Junge Menschen im Burnout 26.03. S. 12
- Alkohol und Drogen im Straßenverkehr 26.03. S. 17
- Kombikurs Word und Excel 26.03. S. 32
- Frühlingcollage 26.03. S. 73
- Mehr als nur Sand am Meer 27.03. S. 73
- Töpfern wie in der Steinzeit 27.03. S. 77
- Zeit für mich! 27.03. S. 62
- Schnitt von Obst- und Ziergehölzen 28.03. S. 18
- KI für Kursleitende 28.03. S. 29
- Hilfreiche Atemtechniken (Grundkurs) 28.03. S. 47
- Mal-Workshop 28.03. S. 71
- Kräuterwanderung 29.03. S. 18

## April 2026

- Kreativwerkstatt mit Naturmaterialien 08.04. S. 80
- Kinderschnitzkurs 09.04. S. 80
- Erntekorb flechten 11.04. S. 77
- Vortrag zur Heimatgeschichte 14.04. S. 8
- Spanisch-lateinamerikanische Literaturperlen 14.04. S. 60

● Aquarell-Workshop: Blau- meisen malen	14.04.	S. 70	● Orientalische Küche	25.04.	S. 49	● Vom Top zum Kleid (Näh- kurs)	30.05.	S. 75
● CEWE Fotobuch	15.04.	S. 33	● Fermentieren: altes Hand- werk - neuer Trend	25.04.	S. 48	● Orchideen-Wanderung	31.05.	S. 19
● K(!)eine Auszeit - Warum es nicht egoistisch ist, auch mal Nein zu sagen	16.04.	S. 14	● Naturbaden im Wandel der Jahreszeiten	25.04.	S. 57	● Augenblick mal! Improvi- sationstheater	31.05.	S. 66
● Wenn das Leben ruft - Mut zur Selbstführung nach Umbrüchen	16.04.	S. 13	● Disco-Fox und mehr	25.04.	S. 68	● Tanzt Theater! Theatertanz	31.05.	S. 66
● Die Gletscher: Von der letz- ten Eiszeit bis morgen	16.04.	S. 18	● Das 1x1 des Nähens	25.04.	S. 75	<b>Juni 2026</b>		
● Schamanismus in den matri- archal organisierten Gesell- schaften der Mittel- und Jungsteinzeit in Europa	17.04.	S. 9	● Entdecken Sie Ihren eigenen Farben-Reichtum	25.04.	S. 78	● Kräftigung und Wohlbefinden	03.06.	S. 53
● Raus aus dem Funktionsmo- dus - zurück zu sich selbst	17.04.	S. 55	● Hunde-Workshop: Rally- Obedience	26.04.	S. 20	● Warum singt die Nachtigall nachts? (Wanderung mit Lesung)	06.06.	S. 19
● Weben am Webstuhl	17.04.	S. 76	● Bewegungsmeditation	27.04.	S. 54	● Orientalische Küche	06.06.	S. 49
● Zeit für mich!	17.04.	S. 63	● Neurographisches Malen	28.04.	S. 72	● Alpakas - Auszeit vom Alltag	06.06.	S. 57
● Stimmig mit mir! Atem- und Stimmbildungsworkshop	18.04.	S. 15	● Die Kelten	29.04.	S. 8	● Tanzen für den schönsten Tag im Leben	06.06.	S. 68
● Smarter arbeiten mit KI	18.04.	S. 29	● CEWE Fotobuch	29.04.	S. 33	● Malen wie die großen Künst- ler	06.06.	S. 80
● PC-Security-Workshop	18.04.	S. 31	<b>Mai 2026</b>			● Das innere Kind - raus aus alten Schutzmechanismen	09.06.	S. 13
● Gelassen durch den Alltag - Ihr Weg zur Stress- kompetenz	18.04.	S. 46	● Windows-Workshop	05.05.	S. 31	● Gründen mit Plan - Finanzie- rung, Zuschüsse und Strate- gie	10.06.	S. 28
● Muffins in all ihren köstlichen Varianten!	18.04.	S. 50	● Raus aus dem Autopilot	06.05.	S. 13	● Gesundheitsinfos aus KI- Tools	10.06.	S. 29
● Gesunde Pflanzenküche	18.04.	S. 48	● Die faszinierende Welt der Pilze	06.05.	S. 18	● Excel von Anfang an	11.06.	S. 32
● Alpakas & Wein	18.04.	S. 57	● Fotografieren mit dem Smartphone	06.05.	S. 62	● Auslandsaufenthalte welt- weit - plane dein Gap Year mit AIFS	11.06.	S. 80
● Handlettering	18.04.	S. 75	● Vom Autopilot zur Selbstfüh- rung	08.05.	S. 55	● Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen	12.06.	S. 54
● Gold- und Silberschmieden	18.04.	S. 77	● Einkommensteuererklärung mit ELSTER	08.05.	S. 28	● Lost Place - Führung durch die ehemalige Sprengstofffa- brik Hirschhagen	13.06.	S. 10
● Meine Garderobe - perfekt auf mich abgestimmt	18.04.	S. 77	● Nachtigallen-Wanderung	09.05.	S. 19	● Selbstregulation erlernen	13.06.	S. 13
● Kräuterwanderung	19.04.	S. 19	● Computerschreiben	09.05.	S. 28	● Reitschnupperkurs Teil 2	13.06.	S. 21
● Indische vegetarische Küche	20.04.	S. 49	● Linux	09.05.	S. 32	● Köstliche Snacks für jeden Anlass - Gebäcke, Canapés und Dips selbstgemacht	13.06.	S. 50
● Sütterlin - die altdeutsche Handschrift erlernen (Auf- baukurs)	21.04.	S. 10	● Kum Nye - Tibetisches Yoga	09.05.	S. 52	● Kleidung reparieren und än- dern - so geht's!	13.06.	S. 75
● Konstruktives Feedback - erfolgreich kommunizieren	21.04.	S. 14	● Reiki	09.05.	S. 56	● Ayurvedische Sommerküche	14.06.	S. 49
● Nach dem Krebs - Resilienz stärken, Heilung gestalten	21.04.	S. 46	● Ab in den Wald - Workshops für kleine Naturentdecker	09.05.	S. 80	● Come & Drum - Rhythmus, stampfen, klatschen, fühlen, trommeln!	14.06.	S. 67
● Warum nicht lösen? Über den Sinn von Zufallsent- scheidungen	22.04.	S. 9	● (Er)kenntnisreicher Wald- spaziergang	10.05.	S. 18	● Indische Küche	15.06.	S. 50
● Wozu ein notarielles Testa- ment?	22.04.	S. 11	● Aquarell-Workshop: Schmet- terlinge malen	12.05.	S. 70	● Ein Nachmittag an der Töp- ferscheibe	15.06.	S. 77
● Wenn das Leben ruft - Selbstführung nach Umbrü- chen	22.04.	S. 13	● Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen	15.05.	S. 54	● Patientenverfügung und Vor- sorgevollmacht	18.06.	S. 11
● iPhone - was nun?	22.04.	S. 32	● Canva Aufbau-Werkstatt	16.05.	S. 33	● Nur für's Klo!? Was der Darm alles kann außer zu verdauen	18.06.	S. 46
● Bitcoin Grundwissen	23.04.	S. 16	● Von Weimar in die Welt (Stu- dienfahrt)	16.05.	S. 82	● Erste Hilfe am Hund	20.06.	S. 20
● Vedic Art	23.04.	S. 73	● Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Le- bensfreude	16.05.	S. 46	● Gelassen durch den Alltag - Ihr Weg zur Stress- kompetenz	20.06.	S. 46
● „Wir geben uns auf - KI, Kul- tur und die Entwertung der Wissensarbeit“ (Lesung)	24.04.	S. 64	● In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht	18.05.	S. 9	● Naturbaden im Wandel der Jahreszeiten	20.06.	S. 57
● Windows 11 kompakt II	24.04.	S. 31	● Indisches Fingerfood	18.05.	S. 49	● Aquarell-Workshop: Wildblu- men malen	23.06.	S. 70
● Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen	24.04.	S. 53	● Die Geschichte von Geld und Banken	20.05.	S. 16	● Verkehrssicherheit ab 60	25.06.	S. 17
● Einführung in das Wolle- Spinnen mit der Handspindel und dem Spinnrad	24.04.	S. 75	● Deepfakes & KI-Manipula- tion	20.05.	S. 29	<b>Juli 2026</b>		
● Geschenke der Natur (Wan- derung)	25.04.	S. 19	● Neurographisches Malen	20.05.	S. 72	● Töpfern wie in der Steinzeit	10.07.	S. 77
● Canva für Print	25.04.	S. 33	● Wildkräuterbestimmung im Garten	22.05.	S. 48	● Ayurveda & Yoga (Ta- gesseminar)	12.07.	S. 56
● Hilfreiche Atemtechniken (Aufbaukurs)	25.04.	S. 47	● Praktische Tipps für den Ein- bruchschutz	27.05.	S. 16			
			● CEWE Fotobuch	27.05.	S. 62			
			● Ayurveda: Entspannung - Meditation - Düfte	28.05.	S. 56			
			● Reitschnupperkurs Teil 1	30.05.	S. 20			
			● Auf die Bühne, fertig, los! Grundlagen der Schaus- pielkunst	30.05.	S. 65			



*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**
- **FAMILIE, ERZIEHUNG, PSYCHOLOGIE, UND KOMMUNIKATION**
- **FINANZEN, TECHNIK, SICHERHEIT**
- **NATURERLEBEN, HAUS UND GARTEN**
- **TIERE/HAUSTIERE**



## 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

261-00E010

**Sebastian Mader**

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

### Vorträge zur Heimatgeschichte

Die Veranstaltungen in der Reihe „Vorträge zur Heimatgeschichte“ werden gemeinsam von der Historischen Gesellschaft des Werralandes, dem Geschichtsverein Eschwege und der vhs Werra-Meißner durchgeführt.

13. Januar 2026

Dr. Karl Kollmann, ehemaliger Leiter des Stadtarchivs Eschwege, beschäftigt sich schon seit langem mit „Geschichtslegenden“, also immer wiederkehrenden Erzählungen und Behauptungen, die nicht den Tatsachen entsprechen, aber immer wieder weitererzählt werden. Gab es 1070 eine Schlacht auf der „Blutwiese“? Hat schon Karl der Große auf dem Schulberg ein Kloster gegründet? Was hat es mit den unterirdischen Gängen in Eschwege auf sich? Diesen und noch weiteren Fragen wird der Referent kritisch nachgehen.

10. Februar 2026

Der bekannte Autor Tim Präse geht in seinem neuesten Buch „Wir Kinder des 20. Juli“ der Frage nach, wie man mit den Kindern und Nachfahren der Attentäter auf Hitler am 20. Juli 1944 umgegangen ist. Vor allem in den 50er Jahren wurden sie von Teilen der Bevölkerung als „Vaterlandsverräter“ stigmatisiert. Diskutiert wird auch die Frage des Widerstandes gegen ein Unrechtsregime und ein eventueller Bezug zu unserer Region. Eine Veranstaltung in Kooperation mit „Bunt statt Braun“.

14. April 2026

Thomas Beck hat sich intensiv mit der Geschichte der ehemaligen Strumpffabrik Rollmann & Rose in Hoheneiche beschäftigt und reichhaltiges Material über

die jüdischen Gründer der Firma und ihr Umfeld zusammengetragen. Hierzu erschien vor kurzem ein Buch im Verlag der Historischen Gesellschaft des Werralandes. Der Autor stellt das Thema, das mehr umfasst als der Titel erahnen lässt, an diesem Abend dem Publikum vor.

#### „Eschweger Geschichtslegenden“

261-00E020

**Dr. Karl Kollmann**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Di, 13.01.2026, 19:00-20:30 Uhr 5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

#### Die letzten Stimmen des Widerstands - Lesung des Buches „Wir Kinder des 20. Juli“ mit dem Spiegel-Bestsellerautor

**Tim Präse**

261-00E030

**Tim Präse**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Di, 10.02.2026, 19:00-20:30 Uhr 5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

#### Die Geschichte der ehemaligen Strumpffabrik Rollmann & Rose in Hoheneiche

261-00E050

**Thomas Beck**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula) Di, 14.04.2026, 19:00-20:30 Uhr 5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

#### „Meine Kindheit in Afrika“

In diesem Vortrag berichtet Irene Backhausen aus ihrer Kindheit in Afrika. Ihre Eltern sind während der Weltwirtschaftskrise von Witzhausen 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

261-00W100

**Irene Backhausen**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203 Mi, 18.03.2026, 18:30-20:00 Uhr 8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.03.26**

#### Bitte beachten Sie:

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

### Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u. a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

Den Zuganglink für den Online-Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

## WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizonte

Online-Vortrag in der Reihe

vhs.wissen live

261-00E110

**Prof. Dr. Bernhard Maier**

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 29.04.2026, 19:30-21:00 Uhr

freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.04.26**

### Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

Informationen auf S. 65

### Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das



Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle. In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner\*innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

Den Zugangslink für den Online-Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

## WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizontale

Online-Vortrag in der Reihe

vhs.wissen live

261-00E130

Ulli Lust

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 04.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.02.26

### 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 spirituelle Ausrichtung der in Mitteleuropa vor der Indogermanisierung lebenden Stämme und Sippen zugrunde liegt. Dabei widmet sich jede Veranstaltung einem anderen Themenbereich:

1. Zum Begriff, Charakter und Verbreitungsgebiet des alteuropäischen Schamanismus
2. Weltbild, künstlerischer Ausdruck und spiritueller Hintergrund am Beispiel der jungsteinzeitlichen Donau-Zivilisation am Schwarzen Meer
3. Der Primat der Frauen als Priesterinnen, Seherinnen und Heilerinnen in den alteuropäischen Gesellschaften der Frühzeit und den auf sie folgenden indogermanischen 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.

261-00E140

Annette Rath-Beckmann, Historikerin

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

Fr, 17.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

Fr, 29.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 26.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

49,50 € (11 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26

### „Wir geben uns auf - KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit“ Vortrag, Lesung und Diskussion mit Matthias Hornschuh

Journalismus, Literatur, Bilder, Filme, Musik: Das Internet ist zum zentralen Platz unserer gesellschaftlichen Kommunikation geworden. Woher die Inhalte kommen und wie sie entstehen, wird dabei zunehmend fraglich. Welche Rolle spielt hier Künstliche Intelligenz – und wollen wir ihr die wirklich überlassen?

Mit seinem Buch „Wir geben uns auf - KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit“ legt Matthias Hornschuh ein leidenschaftliches Plädoyer für den Wert geistigen Schaffens vor - ein Buch, das im aktuellen Diskurs um KI und Kultur genau den Nerv der Zeit trifft. Als Sprecher der Kreativen in der Deutschen Initiative Urheberrecht erläutert Hornschuh faktenreich die Auswirkungen unregelter KI auf Kunst und Gesellschaft. Gleichzeitig zeigt er, wie sehr unsere Demokratie davon lebt, dass Menschen selbstständig denken, gestalten und Verantwortung übernehmen – und was auf dem Spiel steht, wenn wir diese Aufgaben zunehmend an Maschinen delegieren.

„[...] So klar, eloquent, bildhaft, leidenschaftlich und eindringlich wie Matthias Hornschuh über die größte Bedrohung kultureller Identität und Wertschöpfung schreibt, ist es Medizin gegen den Wegduck-Reflex.“ - Mario Giordano, Schriftsteller  
Matthias Hornschuh studierte Musik und Musikwissenschaft und ist als Komponist für Film, Hörspiele und akustische Kunst in Köln tätig. Er lehrt an verschiedenen Hochschulen in Deutschland und im europäischen Ausland und engagiert sich in zahlreichen branchen- und kul-

turpolitischen Funktionen für Kunst, Kultur, Medien und Demokratie sowie im Aufsichtsrat der GEMA. Er ist europaweit ein gefragter Speaker und Gesprächspartner zu Themen an der Schnittstelle von Kultur, Medien, Technologie, Gesellschaft und Recht. Er hat zahlreiche wissenschaftliche und politische Veröffentlichungen verfasst und wurde als Komponist und branchenpolitischer Akteur mehrfach ausgezeichnet.

Vortrag, Lesung und Diskussion

261-00E150

Matthias Hornschuh

ESW, vhs, Vor dem Berge 1,

R. 202 (Aula)

Fr, 24.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

8,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26

### Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u. a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Den Zugangslink für den Online-Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

## WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizontale

Online-Vortrag in der Reihe

vhs.wissen live

261-00E160

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 22.04.2026, 19:30-21:00 Uhr

freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.04.26

### In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land - alles



entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Den Zugangslink für den Online-Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.



**Online-Vortrag in der Reihe**

**vhs.wissen live**

261-00E170

**Dr. Simon Strauß**

Zoom, Online-Konferenzraum

Mo, 18.05.2026, 19:30-21:00 Uhr

freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.05.26**

## Zustimmung, Gleichgültigkeit oder Widerstand – Leben in der NS-Diktatur

Waren die Deutschen nach 1933 ein Volk von Jublern und Ja-Sagern? Die Mehrheit der Deutschen sei von einer Aufbruchstimmung ergriffen worden und habe sich überraschend schnell den neuen Machthabern angeschlossen, so lautet das mittlerweile vorherrschende Urteil über die Jahre ab 1933. Aber war das wirklich so? Dieses Bild der „Zustimmungsdiktatur“ wird durch die Geschichtswissenschaft neuerdings durchaus in Frage gestellt. Auf der Basis vieler tausend zeitgenössischer Berichte der verschiedensten NS-Dienststellen und des sozialistischen Exils entsteht ein Gesamtbild, das deutlich differenzierter daherkommt und zeigt, dass die Unzufriedenheit mit dem Regime in der Bevölkerung viel größer war, als bisher angenommen.

Anhand ausgewählter Quellen soll versucht werden, der Wirklichkeit im NS-Staat näher zu kommen und zu hinterfragen, ob die von den Nationalsozialisten so enthusiastisch beschworene „Volksgemeinschaft“ real oder bloß ein Propagandamythos gewesen ist.

261-00E180

**Matthias Roeper**, Stadtarchivar

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

Mi, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

69,00 € (14-täglich) (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

## 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).

261-00E280

**Karl-Heinrich Schlegel**

Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am

Ortseingang rechts

Sa, 21.03.2026, 12:45-16:30 Uhr

15,00 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

261-00E290

**Karl-Heinrich Schlegel**

Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am

Ortseingang rechts

Sa, 13.06.2026, 12:45-16:30 Uhr

15,00 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

## 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 erworbenen Grundkenntnissen, Handschriften aus den letzten beiden Jahrhunderten, etwa von 1820 bis 1941, lesen lernen. Die (alt-)deutsche Handschrift Sütterlin wird gefestigt und eine Kurrentschrift (um 1900) neu schreiben gelernt. Dabei wandeln Sie auf den Spuren der Vorfahren und denken sich in deren ganz unterschiedliche Schreibstile hinein. Neben Schulaufsätzen, Briefen und Kochrezepten stehen Ihnen behördliche geschichtliche Dokumente zum Üben zur Verfügung. Natürlich dürfen auch die Briefe, Familienchroniken und Tagebücher der eigenen Vorfahren mitgebracht werden. Beide Kurse zzgl. 5,00 € Material-/Kopierkosten.

**Grundkurs**

261-00E310

**Birgit Tröbe**

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

Di, 17:00-19:15 Uhr

Beginn: Di, 03.03.2026

44,10 € (9 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.26**

**Aufbaukurs**

261-00E320

**Birgit Tröbe**

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

Di, 17:00-19:15 Uhr

Beginn: Di, 21.04.2026

44,10 € (9 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 14.04.26**

## Die Geschichte von Geld und Banken: von den Ursprüngen bis zu den Herausforderungen der digitalen Zeit

**Informationen auf S. 16**

## Spanisch-lateinamerikanische Literaturperlen

**Informationen auf S. 65**



## Recht

### Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Generalvollmacht

Vorsorge ist wichtig! Aber was ist richtig? Wie eine gute rechtzeitige Vorsorge aussieht, sollte jede\*r wissen, vor allem auch, was sich hinter den Begriffen Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Generalvollmacht verbirgt. Mit einer Vorsorgevollmacht lässt sich die gerichtliche Bestimmung eines Betreuers vermeiden. Für eine gute, selbstbestimmte Vorsorge ist es nie zu früh, aber manchmal leider zu spät. In diesem Vortrag werden alle Begriffe erläutert mit praktischen Beispielen und Vorschlägen zum Inhalt und zur Gestaltung. Personen des Vertrauens sollten mit den richtigen Kompetenzen ausgestattet sein, um Wünsche oder Erwartungen richtig umsetzen zu können. Oft bedarf es dazu notarieller Beurkundung, beispielsweise um Geldvermögen oder auch Immobilien im Pflegefall „handhaben“ zu können. Die empfohlenen Vorsorgeregulungen sollten nur zur Anwendung kommen können, wenn man seine Angelegenheiten gesundheitsbedingt (Unfall, Erkrankung) nicht mehr selbst regeln kann oder will. So kann jede\*r für sich die „richtige Vorsorge“ auswählen.

#### Vortrag

261-00E410

**Eike Christian Peters**, Rechtsanwalt  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107  
Di, 17.02.2026, 18:00-19:30 Uhr  
8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

### 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

261-00W420

**David Barié**, Rechtsanwalt und Notar  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203  
Do, 18.06.2026, 18:30-20:00 Uhr  
8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.06.26**

### Übertragung vorweggenommener Erbfolge

Dieser Vortrag befasst sich mit Überlegungen und Problemstellungen bei der Übertragung von Vermögen - insbesondere Immobilien - zu Lebzeiten in vorweggenommener Erbfolge, um Gefahren in steuerlicher (Erbchaftssteuer), erbrechtlicher (Pflichtteilsansprüche, Streit in Erbengemeinschaften) und sozialrechtlicher Hinsicht (Haftung von Immobilien für Heimkosten) zu minimieren.

#### Vortrag

261-00W430

**David Barié**, Rechtsanwalt und Notar  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203  
Do, 12.03.2026, 18:30-20:00 Uhr  
8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.03.26**

### Wozu ein notarielles Testament?

Fast jede\*r hat schon mal darüber nachgedacht, ob es nicht an der Zeit wäre, ein Testament zu errichten. Es ist keine Frage des Lebensalters, ob man ein Testament machen sollte oder nicht. Niemand weiß, ob er/sie „viel zu früh“ oder erst im hohen Alter aus dem Kreise seiner Familie durch Tod herausgerissen wird. Fast jede testamentarische Regelung ist tatsächlich besser als die gesetzliche Erbfolge und entspricht so den individuellen Wünschen. Viele Beispiele/typische Fälle werden erörtert. Die beste Lösung in jeder Hinsicht ist ein Testament auf der Basis guter Beratung. Der Vortrag befasst sich mit der Gestaltung des Testaments als wesentlichem Element der Vorsorge. Eine gute Vorsorge enthält eine durchdachte Absicherung im Todesfall. Das notarielle Testament ist dafür eine sehr gute Lösung und kann sogar Geld sparen im Vergleich zum handschriftlichen Testament.

#### Vortrag

261-00E440

**Dr. Rolf Momberg**, Rechtsanwalt  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103  
Mi, 22.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 15.04.26**



## Familie, Erziehung, Psychologie und Kommunikation

**Bildungsurlaub:  
Selbstbewusst,  
kompetent und einfühlsam  
kommunizieren in Beruf und  
Alltag**

**mit Gewaltfreier  
Kommunikation und ESPERE**

**Informationen zu diesem und  
weiteren Bildungsurlauben ab  
S. 22**

### Pflege- und Adoptivfamilie werden!

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

261-02E040

**Ariane Zengerling / Steffen Meini**,  
Dipl.-Sozialpädagogin / B.A. Sozialarbeiter  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009  
Di, 24.02.2026, 18:00-20:00 Uhr  
gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich  
(3 UE)

### Das eigene Wochenbett bewusst gestalten

Hurra - ich bin schwanger! Geburtsvorbereitung? Na klar! Und dann? Dann bin ich plötzlich im Wochenbett und genauso neu geboren, wie mein Kind ... Was ist eigentlich das Wochenbett? Das Wochenbett ist eine Zeit nach der Geburt, den Alltag anzuhalten und innezuhalten. Es ist eine Zeit, den bisherigen Rhythmus loszulassen und sich auf ein neues Familienmitglied einzulassen. Und es ist eine Zeit, Gefühle zuzulassen und die neue Situation anzunehmen. Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne - und meist auch Fragen über Fragen! Was geschieht mit meinem Körper und wie gestalte ich Partnerschaft im Wochenbett? Warum fühle ich mich wie auf einer Achterbahn der Gefühle und wie kann ich mich unterstützen lassen? Was meint „Bindung und Bonding“? Warum weint das Baby - was will es mitteilen



und wie kann ich mich mit ihm verständigen? Wie funktioniert stillen und wie füttere ich adäquat mit der Flasche? Wie und wann schläft mein Baby? Tragen oder ablegen? Was meint „Handling“ und wie wende ich es an? Darf ich mein Baby verwöhnen? Welche Aufgabe bringt mein Kind für mich mit?

Gemeinsam wird mit Ihren vielseitigen Fragen und Ideen und den Familienerfahrungen der Dozentin eine gute Vision von IHREM Wochenbett erarbeitet. Für alle Frauen, die ein Kind erwarten und ihr Wochenbett bewusst gestalten wollen. Für alle Männer, die ihre Frauen dabei gerne proaktiv unterstützen möchten. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

261-02E060

**Andrea Napp**, Mütterpflegerin, Wochenbettbetreuerin, FamilienLotSinn®  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Fr, 27.02.2026, 17:00-20:00 Uhr

Sa, 28.02.2026, 10:00-18:00 Uhr

So, 01.03.2026, 11:00-14:00 Uhr

60,80 € (16 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

## Neurodiversität in Schule und Beruf

Das menschliche Gehirn hat bis zu 100 Milliarden Nervenzellen, von denen sich jede einzelne mit Tausenden anderen Nervenzellen verbinden kann. Somit haben wir - abhängig von angeborenen Potenzialen und gemachten Erfahrungen - höchst unterschiedliche Stärken und Schwächen. Das wirkt sich auf unsere Bedürfnisse, unser Lernen, Arbeiten und Zusammenleben aus. Normierung und wachsender Druck führen zu vielfältigen Passungsproblemen, Verunsicherung, Überforderung und manchmal sogar zu Burnout und anderen Erkrankungen. Das Konzept der Neurodiversität erlaubt es, in Schule, Kita und Beruf - jenseits von Diagnosen wie z. B. ADHS, Autismus, Hochbegabung, Dyspraxie, Lese-Rechtsschreib- oder Rechenschwäche - die Potenziale aller Menschen wertzuschätzen und zu entwickeln. Der Einführungsvortrag eignet sich für Betroffene mit Passungsproblemen bzw. deren Eltern sowie für alle, die beruflich mit Menschen arbeiten.

### Vortrag

261-02E100

**Karin Kahl**, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

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

Do, 19.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

10,00 € (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## 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.

Dieser Praxis-Workshop eignet sich für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte. Am ersten Abend wird Wissen rund um Hochsensibilität, mögliche Passungsprobleme und die Abgrenzung zu ADHS und Autismus vermittelt. Nach einer ausführlichen Vorstellungs- und Fragerunde wird das Workbook besprochen. In der Zeit zwischen den Terminen beobachten die Teilnehmenden ihre Kinder bzw. Schüler\*innen und gehen mit ihnen ins Gespräch. Beim zweiten Termin stehen der Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Entwickeln konkreter Lösungen für die Praxis im Mittelpunkt.

261-02E110

**Karin Kahl**, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

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

Do, 26.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

Do, 19.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

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

**Verbindl. Anmeldung bis 19.02.26**



## Junge Menschen im Burnout

Chronische Überforderung führt bei immer mehr Kindern und Jugendlichen zu einem Burnout, der die ganze Familie betrifft. Der Weg zurück zu einer guten Lebensqualität gleicht einem Marathon. Eltern und Lehrkräfte, die die Ursachen des Burnouts kennen sowie die Stressreaktionen unseres autonomen Nervensystems verstehen, können erschöpfte junge Menschen wirksamer unterstützen. Am ersten Abend geht es neben einer ausführlichen Vorstellungs- und Fragerunde um die Wissensvermittlung. Mit Hilfe des Workbooks können die Teilnehmenden zwischen den Terminen ihre Kinder bzw. Schüler\*innen beobachten und mit ihnen ins Gespräch gehen sowie die anstehenden Schritte planen. Beim zweiten Termin stehen der Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Entwickeln konkreter Lösungen für die Praxis im Mittelpunkt. 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.

261-02E120

**Karin Kahl**, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

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

Do, 26.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

Do, 16.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

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

**Verbindl. Anmeldung bis 19.03.26**

## Clever, aber verpeilt? Exekutivfunktionen fördern

Viele junge Menschen haben trotz guter Intelligenz Schwierigkeiten, die Aufgaben des Alltags zu meistern. Oft fehlt es ihnen an wichtigen Exekutivfunktionen wie Konzentration, Impulskontrolle, Frustrationstoleranz, Disziplin, Ordnungssinn oder Ausdauer. Sie sind der Schlüssel zu schulischem und persönlichem Erfolg. In unserem Workshop geht es um die passgenaue Förderung dieser Fähigkeiten in Elternhaus, Kita und Schule.

Am ersten Abend lernen wir neben einer ausführlichen Vorstellungs- und Fragerunde die einzelnen Exekutivfunktionen kennen. Mit Hilfe des Workbooks können die Teilnehmenden zwischen den Terminen ihre Kinder bzw. Schüler\*innen beobachten, mit ihnen ins Gespräch gehen, die Förderung planen und damit beginnen. Beim zweiten Termin stehen der Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Entwickeln konkreter Lösungen für die Praxis im Mittelpunkt. Die Veranstaltung ist für Eltern, deren Kinder „ihre PS nicht auf die Straße bekommen“, genauso geeignet wie für pädagogische Fachkräfte, die mit diesen Kindern arbeiten.

261-02E130

**Karin Kahl**, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

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

Do, 05.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

Do, 28.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

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

**Verbindl. Anmeldung bis 26.02.26**

## Null Bock auf Schule?

Oft sprechen Eltern und Lehrkräfte über die fehlende Motivation bei jungen Menschen. Doch sind diese Klagen berechtigt? Können wir Kinder und Jugendliche motivieren, und wenn ja - wie? Die Erfahrung hat gezeigt, dass unsere Kinder bzw. Schüler\*innen dann am besten motiviert sind, wenn wir ihnen dabei ein gutes Vorbild sind und ihnen passgenaue Unterstützung anbieten.

In unserem Praxis-Workshop ergründen die Teilnehmenden ihre eigene Motivation und gehen dazu in den Austausch. Ideal ist es, wenn Kinder ab Klasse 3 gemeinsam mit ihren Eltern teilnehmen. Jugendliche ab 14 Jahren können auch allein dabei sein. Interessierte Großeltern, Lehrkräfte sowie andere Personen, die



mit jungen Menschen zu tun haben, sind ebenfalls herzlich willkommen.

#### **Workshop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

261-02E140

**Karin Kahl**, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

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

Sa, 21.02.2026, 10:00-13:00 Uhr

23,30 € inkl. Handout (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

#### **Mobbing in der Schule - was tun?**

„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? Wie können Lehrkräfte Verantwortung übernehmen? Was brauchen gemobbte junge Menschen und was braucht die Gruppe?

Der Vortrag mit anschließender Diskussion eignet sich für interessierte Eltern und pädagogische Fachkräfte gleichermaßen.

#### **Vortrag**

261-02E150

**Karin Kahl**, ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

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

Do, 12.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

10,00 € (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.03.26**

#### **Raus aus dem Autopilot - Wie wir wieder bei uns selbst ankommen**

Wir alle kennen das: Der Alltag läuft, wir funktionieren - und irgendwann fragen wir uns, wo wir selbst eigentlich geblieben sind. Mit viel Humor, ehrlichen Geschichten und einem Augenzwinkern erzählt die Referentin, warum wir so oft auf „Autopilot“ schalten - und wie wir Schritt für Schritt wieder bewusster leben können. Ein Vortrag voller Leichtigkeit, Aha-Momente und Inspiration - für alle, die sich selbst wieder spüren und das Leben aus der eigenen Mitte heraus gestalten möchten. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich nach mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude sehnen - ganz ohne Perfektionsdruck.

#### **Vortrag**

261-02E300

**Claudia Weißenborn**, Business & Life Coach, Yogalehrerin, Dozentin für Entspannung mit Klang

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

Mi, 06.05.2026, 19:00-20:00 Uhr

8,00 € (1.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.04.26**

#### **Wenn das Leben ruft Mut zur Selbstführung nach Umbrüchen**

Manchmal stellt das Leben Fragen, auf die wir nicht vorbereitet sind: eine Trennung, eine Krankheit, eine Veränderung im Beruf - und plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Dieser Vortrag erzählt mit Wärme, Humor und echter Lebenserfahrung davon, wie wir in solchen Momenten wieder Vertrauen fassen und innere Führung entwickeln können. Mit inspirierenden Geschichten, alltagstauglichen Impulsen und kleinen Momenten der Achtsamkeit lädt die Referentin dazu ein, den eigenen Mut und die eigene Lebendigkeit neu zu entdecken. Ein Abend, der bewegt, aufbaut und Herz und Verstand gleichermaßen anspricht.

#### **Vortrag**

261-02W330

**Claudia Weißenborn**, Business & Life Coach, Yogalehrerin, Dozentin für Entspannung mit Klang

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Do, 16.04.2026, 19:00-20:00 Uhr

8,00 € (1.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.04.26**

#### **Das innere Kind Raus aus alten Schutzmechanismen - hin zu echter Verbindung**

Vielleicht kennen Sie das: Sie ziehen sich zurück, obwohl Sie Nähe wünschen. Sie kontrollieren, obwohl Sie vertrauen wollen. Sie kritisieren, obwohl Sie sich nach Verbundenheit sehnen. Sie passen sich an, obwohl sie gerne mehr Sie selbst wären. Was wäre, wenn diese Verhaltensweisen Ihnen gar nicht dienen, sondern genau das verhindern, was Sie sich eigentlich wünschen? In unseren engsten Beziehungen werden häufig unsere vergangenen Verletzungen und Prägungen berührt. Oft wird unser Gegenüber zur Projektionsfläche für die Wunden und unerfüllten Bedürfnisse unserer Vergangenheit. Wir suchen im anderen etwas, das uns früher gefehlt hat. Gleichzeitig versuchen wir uns zu schützen, damit sich vergangene, negative Erfahrungen nicht wiederholen. In diesem Seminar lernen Sie, den Unterschied zwischen Ihrem reifen, erwachsenen Ich und Ihrem inneren Kind mit seinen Schutzstrategien zu erkennen. Sie verstehen die Botschaften Ihres inneren Kindes und üben, alte Bedürfnisse liebevoll zu versorgen. Sie entwickeln mehr innere Sicherheit und schaffen die Basis für mehr Verbundenheit in ihren Beziehungen - ohne dass die Wunden Ihrer Vergangenheit Ihr heutiges Handeln bestimmen.

#### **Für Frauen**

261-02W340

**Carina Wallrabe**, Psychologische Beraterin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Di, 09.06.2026, 17:00-20:00 Uhr

Di, 16.06.2026, 17:00-20:00 Uhr

36,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 02.06.26**

#### **Umgang mit schwierigen Emotionen - Wirkungsvolle Techniken für das Selbstcoaching**

Das Seminar befähigt die Teilnehmenden, den mentalen Herausforderungen ihrer Tätigkeit mit leicht erlernbaren Techniken für das Zustandsmanagement besser zu begegnen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung liegt der Schwerpunkt auf der Praxis und dem Erproben verschiedener Strategien zum Stressabbau und zum Umgang mit schwierigen Emotionen. Wichtiger Hinweis: Die vorgestellten und angewandten Methoden (Sedona-Methode, The Work, Butterfly Technik, Wholeness Work) können eine starke, mitunter überraschende Wirkung entfalten. Der Erfahrungshintergrund der Seminarleitung entstammt der praktischen Arbeit im Coaching- und Trainingskontext. Das Seminar wendet sich ausschließlich an gesunde Personen mit normaler emotionaler und psychischer Belastbarkeit. Das Angebot kann eine therapeutische Diagnose und Behandlung keinesfalls ersetzen, gegebenenfalls jedoch ergänzen. In Zweifelsfällen stimmen Sie eine Teilnahme mit Ihrem behandelnden Therapeuten ab und suchen Sie bei einer Teilnahme den Dialog mit dem Seminarleiter.

261-02E420

**Ulrich Fischer**, Lehrtrainer, Mastercoach  
DVNLP

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

So, 22.02.2026, 10:00-17:00 Uhr

42,40 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

#### **Selbstregulation – Den Raum zwischen Reiz und Reaktion vergrößern**

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns anders verhalten als wir es eigentlich möchten. Wir reagieren über, werden laut, ziehen uns zurück oder handeln impulsiv. Gerade in nahen Beziehungen wie Partnerschaft oder Familie führt das schnell zu Konflikten, Disharmonie und Drama. In diesem Kurs gehen wir gemeinsam der Frage nach, warum unser Inneres manchmal so heftig reagiert. Sie verstehen, wie Ihr Nervensystem funktioniert und erfahren, wie Sie sich selbst besser regulieren können. Sie lernen, wie Sie den Raum zwischen Reiz und



Reaktion vergrößern und Schritt für Schritt mehr innere Ruhe und Klarheit entwickeln können. Dabei stärken Sie nicht nur Ihre Resilienz, sondern gewinnen auch mehr Freiheit in Ihrem Handeln, sodass Sie in schwierigen Momenten nicht länger automatisch reagieren, sondern so, wie Sie es sich wirklich wünschen.

#### Für Frauen

261-02E430

**Carina Wallrabe**, Psychologische Beraterin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101  
Sa, 13.06.2026, 10:00-15:30 Uhr  
31,50 € (7.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

## Gelingendes Miteinander - Wege zu lebendigen Beziehungen

Wie gelingt Beziehung - in Partnerschaft, Familie, Freundschaft oder Gemeinschaft? In diesem Kurs erforschen wir gemeinsam, was lebendiges, gelingendes Miteinander ausmacht. Statt bloßer Theorie stehen Erfahrungen, Begegnung und Zuhören im Mittelpunkt. Wir arbeiten mit praktischen Übungen in direkter Begegnung und (Klein-)Gruppen, arbeiten an unseren eigenen Beziehungsthemen und entdecken, was Verbindung stärkt und was sie verhindert. Die inhaltlichen Impulse, orientiert an den Themen der Teilnehmenden, etwa zu Kommunikation, Zuhören oder Konflikte regen an, die eigenen Muster zu erkennen und neue Wege auszuprobieren. Der Kurs erfordert die Offenheit und Bereitschaft, sich selbst und anderen achtsam und wahrhaftig zu begegnen und an eigenen Themen zu arbeiten.

#### Kennenlerntermin

261-02W450

**Pascal Splettstößer**, Trainer, Coach, Mediator

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206  
Mi, 25.02.2026, 19:00-21:15 Uhr  
11,40 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.02.26**

#### Kurs

261-02W460

**Pascal Splettstößer**, Trainer, Coach, Mediator

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206  
Mi, 19:00-21:15 Uhr  
Beginn: Mi, 04.03.2026

57,00 € (15 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 25.02.26**

## The Work of Byron Katie - Vier Fragen, die Ihr Leben verändern können

Was ist „The Work of Byron Katie“? The Work besteht aus lediglich vier Fragen und Umkehrungen von stressigen Gedanken und Glaubenssätzen. Kennen Sie Sätze wie: „Mein Chef sollte meine Arbeit mehr wertschätzen.“ „Ich will die Liebe meines Partners/meiner Partnerin.“ „Ich brauche mehr Geld.“ ... The Work ist ein Frageprozess, der dabei unterstützen kann, dass stressige Gedanken ihre Macht über uns verlieren und uns schließlich sogar ganz loslassen können. Das Seminar richtet sich an Menschen, die einen pragmatischen Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag finden wollen. Egal, ob Sie es mit kleinen Ärgernissen oder großen, belastenden Themen zu tun haben. Jede\*r kann The Work machen - einzige Voraussetzung: ein offener Geist! Zzgl. 3,00 € für Kopien.

261-02E480

**Ulrich Fischer**, Lehrcoach für The Work of Byron Katie (vtw)

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009  
Sa, 28.02.2026, 10:00-17:00 Uhr

So, 01.03.2026, 10:00-17:00 Uhr

84,80 € (16 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

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

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

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

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

#### Vortrag

261-02E520

**Ruth Pinke**, Gesundheitsberaterin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103

Do, 16.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.04.26**

## Sag, was du brauchst - Klare Kommunikation in Beziehungen

Klar und einfühlsam zu formulieren, was uns auf dem Herzen liegt, ist für die meisten eine Herausforderung. Allerdings entsteht echte menschliche Begegnung vor allem dann, wenn wir uns einer anderen Person öffnen. Auch Konflikte bereiten vielen Menschen Probleme. Häufig bewegt sich unsere Kommunikation in Auseinandersetzungen zwischen Schuldzuweisungen, Rechtfertigungen und Ablenkungen vom eigentlichen Thema. Vielleicht wünschen Sie sich Verständnis und Nähe und doch gelingt es Ihnen oft nicht, Ihre Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen. Stattdessen hoffen Sie, dass der andere „es schon merken wird“, reden um den heißen Brei herum, reagieren passiv-aggressiv, ziehen sich zurück oder machen Vorwürfe. Die Folge sind Missverständnisse, Streit oder eine wachsende Distanz. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und innere Klarheit zu gewinnen. Außerdem bekommen Sie Gelegenheit, den wahren Kern von Beziehungskonflikten zu erforschen und auf tieferer Ebene zu verstehen. Darauf aufbauend üben wir, Bedürfnisse offen, freundlich und gleichzeitig klar zu kommunizieren - auch wenn es um schwierige oder verletzte Themen geht. So stärken Sie Ihre Eigenverantwortung und schaffen mehr Tiefe in Ihren Beziehungen. Sie entdecken, wie ehrliche Bedürfniskommunikation nicht trennt, sondern verbindet und Schritt für Schritt für eine neue Qualität im Miteinander sorgt.

#### Für Frauen

261-02W530

**Carina Wallrabe**, Psychologische Beraterin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Fr, 06.03.2026, 17:00-20:00 Uhr

Fr, 13.03.2026, 17:00-20:00 Uhr

36,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

## Konstruktives Feedback - erfolgreich kommunizieren

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



Ziel dieses Kurzseminars soll es sein, solche Situationen bewusst steuern zu können und erfolgreicher zu kommunizieren. Daher werden wir uns den Grundlagen der Kommunikation widmen und Tipps & Tricks zum Umgang mit „Feedback“ und „Kritik“ beleuchten.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich angesprochen fühlen und sich im 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.

261-02E540

**Jan Küllmer**, Führungskraft in Beruf und Ehrenamt

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

Di, 21.04.2026, 18:00-20:20 Uhr

11,40 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 14.04.26**

### Sprich, damit ich dich sehe! Stimmtraining

Die Stimme - als Teil unserer Persönlichkeit - kann zum Tor werden, um uns selbst besser kennenzulernen. Der eigenen Stimme bewusst Aufmerksamkeit zu schenken, führt zu mehr Selbstbewusstsein. Die eigene Stimme zu entwickeln und zu fördern, wird so zu einem Persönlichkeitsentwicklungsprogramm - für Sänger\*innen und Nichtsänger\*innen. Das Seminar ist ein intensiver Einstieg in das Thema Stimme und vermittelt alle nötigen Grundlagen für weiteres Training im Alleingang. Die vermittelten Stimmübungen können, regelmäßig angewendet, einen großen positiven Effekt auf Stimmklang, innere Balance und Wohlbefinden haben. Das Klängeproduzieren und gemeinsame Üben darf dabei Spaß machen und auch mal schräg klingen. So bekommt der allgegenwärtige Leistungs- und Perfektionsanspruch für die Dauer dieses Seminars eine Pause. Inhalte: Stimme und Stimmung - Emotionalität beeinflussen; Stimme und Körper (sprache); Artikulationstraining und Atemübungen; Strategien für mehr Ausdauer, Effizienz und Belastbarkeit der Stimmfunktion; Tipps und Tricks zur Stimmpflege; Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe. Zzgl. 3,00 € für Kopien.

261-02E560

**Ulrich Fischer**, Stimmcoach, Absolv. Studiengang Angewandte Stimmphysiologie am Lichtenberger® Institut

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

So, 15.03.2026, 10:00-17:00 Uhr

42,40 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.03.26**

### Stimmig mit mir! Atem- und Stimmbildungsworkshop

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

261-02E570

**Clarissa Licht**, Atemtherapeutin/-pädagogin nach Middendorf®

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

Sa, 18.04.2026, 11:00-18:00 Uhr

37,80 € (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

### Die Macht der Körpersprache entschlüsseln und richtig einsetzen

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

261-02E590

**Birgit Schröder**, Business-Trainerin, Mediatorin, NLP-Coach

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

Sa, 14.03.2026, 10:00-17:00 Uhr

30,80 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.03.26**

### Spirale des Wandels

Einführung in die  
Tiefenökologie &  
Tiefenökologie als Kompass

Informationen auf S. 46 f.

Vom Autopilot zur  
Selbstführung  
Ihr Weg in die innere Stärke

Informationen auf S. 55

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](mailto:info@hospizgruppe-eschwege.de)

261-04E120

**Hospizgruppe Eschwege e. V.**

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

Mi, 11.03.2026, 17:00-20:00 Uhr

gebührenfrei (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.03.26**



## 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 Kurs bietet Ihnen einen kompakten Überblick über die Geschichte des Geldes und der Banken. Wir diskutieren aktuelle Herausforderungen und blicken auf die Zukunft des Finanzwesens.

261-06E010

**Alexander Antona**, Diplom-Ökonom

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

Mi, 18:00-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 20.05.2026

32,00 € (8 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.05.26**

### 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.

261-06E020

**Matthias Ebert**

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

Do, 23.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

17,60 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.04.26**

### 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 Lawinmethode. 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 erfahren, 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!

261-06E060

**Thomas Schmid**, Unternehmensberater,

Betriebswirt

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

Do, 18:30-20:45 Uhr

Beginn: Do, 16.04.2026

68,80 € (16 UE/6 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.04.26**

### Gründen mit Plan Finanzierung, Zuschüsse und Strategie

Informationen auf S. 28

### Komoot für Neulinge (Rad-)Wanderungen digital planen

Sie sind gern zu Fuß in der Natur unterwegs und suchen neue Ideen für Ihre Wanderungen oder Radtouren? Oder wollen Sie Ihre Wanderungen bzw. Radtouren aufzeichnen und andere daran teilhaben lassen? Sie haben die Komoot-App bereits auf Ihrem Smartphone, wissen gleichzeitig noch nicht, wie Sie die App richtig einsetzen? In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen der Komoot-App kennen. Sie wissen im Anschluss, wie Sie Ihr nächstes Abenteuer finden, mit dem Komoot-Routenplaner planen und mit anderen Personen teilen. Außerdem wird Ihnen erklärt, wie Sie sich von bereits vorhandenen Touren Inspirationen holen können und neue Ideen für eigene Wanderungen und Radtouren finden. Im Rahmen des Kurses planen Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden eine eigene kleine Wanderung und führen diese durch. Alle Kursteilnehmenden erhalten einen Gutschein für ein Komoot Regionen-Paket im Wert von 8,99 €. Mehr Informationen zur Dozentin gibt es unter [www.zeitzuwandern.de](http://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

261-06W220

**Catharina Schütze**, zertifizierte DWV-Wanderführerin®

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Sa, 07.03.2026, 10:00-16:30 Uhr

36,80 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

### 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 dem Polizeipräsidium Nordhessen.

#### Online-Vortrag

261-06W420

**Simone Wolf**, Polizeihauptkommissarin

Zoom, Online-Konferenzraum  
Mi, 27.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
gebührenfrei (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.05.26**

## Alkohol und Drogen im Straßenverkehr

In diesem Online-Vortrag von Polizeioberkommissar Martin Tils geht es um gängige Drogenarten, deren Wirkweisen sowie die Auswirkungen von Alkohol und Drogen auf Gesundheit und Fahrtüchtigkeit. In 90 Minuten erfahren Sie, welche Drogenarten aktuell kursieren, wie sie den menschlichen Körper beeinflussen, was Cannabis bei jungen Menschen verursacht und wie Alkohol den Organismus schädigt. Außerdem wird erläutert, wie der Konsum berauschender Mittel die Fähigkeit zum Führen von Kraftfahrzeugen beeinträchtigt und welche rechtlichen Folgen damit verbunden sind. Zielgruppe sind vor allem junge Fahrerinnen und Fahrer ab 17 Jahren, aber auch ältere Interessierte können dem Vortrag gern folgen. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. In Zusammenarbeit dem Polizeipräsidium Nordhessen.

#### Online-Vortrag

261-06W430

**Martin Tils**, Polizeioberkommissar Beauftragung Verkehrsprävention

Zoom, Online-Konferenzraum  
Do, 26.03.2026, 18:45-20:15 Uhr  
gebührenfrei (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 19.03.26**

## 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 dem Polizeipräsidium Nordhessen.

#### Online-Vortrag

261-06W440

**Martin Tils**, Polizeioberkommissar Beauftragung Verkehrsprävention

Zoom, Online-Konferenzraum  
Do, 25.06.2026, 18:45-20:15 Uhr  
gebührenfrei (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.06.26**

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

und weitere Kurse und Workshops rund um das Thema Künstliche Intelligenz finden Sie ab S. 28.

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

## Naturerleben, Haus und Garten

### „Dein Weg beginnt hier“ Pilgern auf dem Jakobsweg und anderen Weitwanderwegen

Träumen Sie davon, einmal den Jakobsweg zu gehen - wissen aber noch nicht, wo und wie Sie anfangen sollen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über das Pilgern auf dem Jakobsweg und das Weitwandern: von den klassischen Jakobswegen in Spanien, Frankreich und Deutschland - einige davon ist die Dozentin selbst gegangen - bis hin zu kürzeren, ebenso bereichernden Routen wie dem Rothaarsteig, Rennsteig oder Heidschnuckenweg. Catharina Schütze, zertifizierte DWV-Wanderführerin® und erfahrene Pilgerin, teilt ihre persönlichen Erfahrungen auf verschiedenen Jakobs- und Weitwanderwegen. Sie erfahren, wie Sie Ihren eigenen Weg realistisch planen, welche Ausrüstung wirklich sinnvoll ist, wie Sie Etappen gestalten und Unterkünfte finden, welche Apps und Reisebücher hilfreich sind und wie Sie unterwegs mit körperlichen wie

auch emotionalen Höhen und Tiefen umgehen. Ob Sie in naher Zukunft losgehen oder erst einmal träumen möchten - dieser Abend soll Ihnen Mut machen, gut vorbereitet den ersten Schritt zu tun. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Austausch. Mehr über die Dozentin finden Sie unter [www.zeitzuwandern.de](http://www.zeitzuwandern.de)



#### Vortrag

261-08W100

**Catharina Schütze**, zertifizierte DWV-Wanderführerin®

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206  
Di, 24.03.2026, 18:30-20:30 Uhr  
10,00 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.03.26**

## 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 farbenprächtige 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

261-08W120

**Reinhard Oertelt**, Fotograf  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206  
Di, 03.03.2026, 19:00-20:30 Uhr  
8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.26**

## Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u. a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Den Zugangslink für den Online-Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.



**Online-Vortrag in der Reihe vhs.wissen live**

261-08E150

**Dr. Andrea Fischer**

Zoom, Online-Konferenzraum  
Do, 16.04.2026, 19:30-21:00 Uhr  
freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.04.26**

## (Er)kenntnisreicher Waldspaziergang Naturbeobachtungen hautnah

Klaus Pftzing begleitet Sie zusammen mit einer zertifizierten Waldpädagogin durch den artenreichen Wald rund um Quentel. Mit wachsamen Augen und gespitzten Ohren erhalten die Teilnehmenden eine fundierte Einführung in die aktuellen Veränderungen des Waldes, die der Klimawandel und seine Folgen mit sich bringen. Anhand exemplarischer Beispiele werden ausgewählte Waldabschnitte samt ihrer Flora und Fauna lebendig vorgestellt. So erhalten Sie ein umfassendes Bild der gegenwärtigen Waldsituation - Natur hautnah zum Anfassen und Erleben. Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, die auch teilweise unwegsames Gelände bewältigen können. Zzgl. 10,00 € für Pausenimbiss und Getränke.

**ab 14 Jahren**

261-08W200

**Klaus Pftzing**, Forstwirt,  
Naturheilkundler, Jäger  
Treffpunkt: HELI-Quentel, Quellentalhof,  
Quellentalstr. 61; ab hier Fahrgemeinschaften zum Startpunkt  
So, 10.05.2026, 10:30-16:30 Uhr  
63,00 €, nicht ermäßigbar (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**

## 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.

261-08W240

**Eberhard Walthers**, Dipl.-Agraringenieur,  
Dipl.-Agraringenieur  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206  
Sa, 21.03.2026, 9:00-17:00 Uhr  
39,90 € (9.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

261-08E250

**Eberhard Walthers**, Dipl.-Agraringenieur,  
Dipl.-Agraringenieur  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009  
Sa, 28.03.2026, 9:00-17:00 Uhr  
39,90 € (9.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.03.26**

## 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 im Herbst wird das Wissen rund um das Thema Pilze vertieft und erweitert und der erfahrene Pilz-Führer steht Ihnen bei der Bestimmung mit Rat und Tat zur Seite. Die Termine für die Streiftouren entnehmen Sie bitte unserem kommenden Herbst-/Winterprogramm.

#### Vortrag

261-08E300

**Marc-André Pfannkuchen**  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009  
Mi, 06.05.2026, 18:30-20:30 Uhr  
10,00 € (2.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.04.26**

## 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.

#### Exkursion

261-08E320

**Marc-André Pfannkuchen**

Treffpunkt: BKTL-Frankershausen,  
Wanderparkplatz am Sportplatz  
So, 29.03.2026, 11:00-15:30 Uhr  
24,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.03.26**

**Exkursion**

261-08E330

**Marc-André Pfannkuchen**

Treffpunkt: BKTL-Frankershausen,  
Wanderparkplatz am Sportplatz  
So, 19.04.2026, 11:00-15:30 Uhr  
24,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26****Geschenke der Natur**

Auf einer etwa zweistündigen Wanderung durch die Lengfelder Flur lernen wir essbare Kräuter kennen, sammeln sie und genießen sie anschließend auf frischem Brot mit Eichsfelder Schmand. Zzgl. 3,00 € Lebensmittelumlage.

**Exkursion**

261-08E340

**Eva-Maria Strehlow**

Treffpunkt: Lengfeld/Stein, Schulstraße,  
Parkplatz am Friedhof  
Sa, 25.04.2026, 10:00-13:00 Uhr  
16,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26****Kräuter und Gewürzkunde -  
Kochen mit Geschmack  
und Wirkung**

und

**Wildkräuterbestimmung im  
Garten**

Informationen zu diesen beiden  
Angeboten finden Sie  
auf S. 47 f.

**Märzenbecher-Meer,  
Kaiserburg und der Himmel  
voller Würste**

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

**Exkursion**

261-08E420

**Bernd Hiddemann**

ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/2. Werrabrücke

So, 08.03.2026, 10:20-15:30 Uhr

8,50 € (zahlbar vor Ort) (6.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26****Nachtigallen-Wanderung:  
Abendstille überall - und am  
Werratalsee die Nachtigall**

Zusammen mit Nachtigallen, Grasmücken, Drosseln u. a. erwartet uns ein buntes Vogelkonzert. Und das erleben wir in der Weite des Eschweger Beckens mit seinen zahlreichen Kiesseen, die z. T. von breiten Gehölzgürteln umgeben sind, in denen sich nicht nur Nachtigallen besonders wohlfühlen. Lassen Sie sich faszinieren von der Stimmung der Gesänge in besonderer Umgebung der Natur! Bitte Taschenlampe mitbringen. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 20:00 Uhr Parkplatz am Nordufer des Werratalsees, an der B 249, zw. Eschwege und Meinhard-Schwebda). In Kooperation mit dem Geo-Naturpark Frau-Holle-Land.

**Exkursion**

261-08E430

**Bernd Hiddemann**

ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/  
2. Werrabrücke

Sa, 09.05.2026, 19:40-22:30 Uhr

6,50 € (zahlbar vor Ort) (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26****Warum singt die Nachtigall  
nachts?**

Begeben Sie sich auf eine etwa einstündige Wanderung durch die Lengfelder Flur und entdecken Sie die Orte, an denen Nachtigallen singen. Lauschen Sie dem zauberhaften Gesang dieser faszinierenden Vögel und lassen Sie sich von der Ruhe und Schönheit der Natur verzaubern. Als besonderes Highlight erwartet Sie eine Lesung aus dem Märchen „Die kleine Nachtigall“ von Eva-Maria Strehlow, vorgetragen in einer authentischen Umgebung. Die Geschichte erzählt poetisch, warum die Nachtigall nachts singt und lädt zum Träumen ein. Eine Veranstaltung, die Naturerlebnis und Erzählkunst auf besondere Weise verbindet.

**Exkursion**

261-08E440

**Eva-Maria Strehlow**

Treffpunkt: Lengfeld/Stein, Schulstraße,  
Parkplatz am Friedhof

Sa, 06.06.2026, 21:00-23:45 Uhr

16,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.05.26****Orchideen,  
Panoramaausblicke, alte  
Dorfkirche  
im nördlichen Ringgau**

Eine naturkundliche Wanderung durch eine einsame Landschaft am Rande des Ringgaus, mit Aussichten weit ins Thüringer-Land, mit Orchideen, Wachtelweizen, Vogelkonzert u. a. Im benachbarten Lüderbach besuchen wir die Dorfkirche. Hier steht unter der gewölbten, bunten Holzdecke eine einzigartige Kostbarkeit, ein Schnitzaltar in den Farben der Gotik: blau, rot, gold. Einkehr ist in den Nachbarorten möglich. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 11:00 Uhr Ringgau-Rittmannshausen, Friedhof; von Netra aus kommend: zweite Straße links). In Kooperation mit dem Geo-Naturpark Frau-Holle-Land.

**Exkursion**

261-08E450

**Bernd Hiddemann**

ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/  
2. Werrabrücke

So, 31.05.2026, 10:20-15:30 Uhr

8,50 € (zahlbar vor Ort) (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.05.26****Tiere/Haustiere****Zwischen Superorganismus  
und Polizeistaat: Konflikte und  
Konfliktlösung in den Staaten  
sozialer Insekten**

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Le-



bensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

Den Zugangslink für den Online-Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.



### Online-Vortrag in der Reihe

**vhs.wissen live**

261-08E500

**Prof. Dr. Jürgen Heinze**

Zoom, Online-Konferenzraum

Mo, 02.02.2026, 19:30-21:00 Uhr

freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 26.01.26**



## Wissenswertes über Bienen und die Imkerei

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

### Vortrag

261-08E510

**Thomas Krüger**, Vorsitzender des Imkervereins 1895 e. V.

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

Mi, 25.02.2026, 19:00-21:15 Uhr

3,00 € (zahlbar vor Ort) (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.02.26**

## 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.

261-08E530

**Claudia Kollmann**

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

Sa, 21.03.2026, 10:00-13:30 Uhr

19,80 € (4.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

261-08E540

**Claudia Kollmann**

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

Musikraum

Sa, 20.06.2026, 10:00-13:30 Uhr

23,80 € inkl. Raumnutzungskosten (4.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.06.26**

261-08W550

**Claudia Kollmann**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 26.09.2026, 10:00-13:30 Uhr

19,80 € (4.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26**

## Hunde-Workshop:

### Rally-Obedience - Beginner-Klasse

Ein Tag voller Spaß und Teamwork für Hund und Mensch!

In diesem Workshop lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Hund die Hundesportart Rally-Obedience kennen. Hierbei absolvieren Mensch und Hund zusammen einen Parcours, der aus verschiedenen Übungen besteht. Die Sportart verbindet Gehorsamsübungen mit abwechslungsreichen Aufgaben und fördert die Zusammenarbeit zwischen Mensch und Hund. Alle Schilder und Stationen der Beginner-Klasse werden Schritt für Schritt erklärt. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Übungen direkt mit Ihrem Hund auszuprobieren und zu trainieren.

Der Workshop eignet sich für alle, die Rally-Obedience kennenlernen möchten oder einfach eine neue gemeinsame Aktivität mit ihrem Hund entdecken wollen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Grundgehorsam Ihres Hundes sowie Leinenführigkeit.

261-08E560

**Cornelia Henke**, Hundetrainerin

für Rally-Obedience

BSA, HUNDherum Übungsgelände

RotheinstraÙe 50a

So, 26.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

26,00 € (6.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

## Reitschnupperkurs Teil 1

An diesem Wochenende laden Rita Schodder und Klaus Pftzing neugierige Menschen ein, Pferde (wieder) kennenzulernen und sich mit ihren besonderen Verhaltensweisen zu befassen. Das Dozententeam vermittelt einen artgerechten

Umgang, sichere Vorgehensweisen und klare Grundregeln, um die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd so verständlich wie möglich zu gestalten. Erste leichte praktische Übungen am Pferd erfolgen mit Unterstützung des bewährten Holzpferdes und werden am ausgebildeten Lehrpferd überprüft. Inhalte umfassen Kontaktaufbau, Aufhalftern und korrektes Führen in verschiedenen Positionen; Grundvokabeln der Pferdesprache sowie spezielle Aufgaben vom Boden aus. Es handelt sich um einen echten „Kennenlern-Kurs“, der voraussetzt, dass die Teilnehmenden Pferde als verständige Lebewesen begreifen, sich behutsam nähern und verantwortungsvoll handeln. Das Angebot orientiert sich an der freizeithlichen Westernreitweise/Leichte Reitweise - im Miteinander von Mensch und Pferd. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ab 14 Jahren, die sicher und verantwortungsvoll im Umgang mit Pferden auftreten und die aktiv am Unterricht teilnehmen können. Falls besondere Bedürfnisse bestehen, melden Sie sich bitte vorab - wir prüfen gern individuelle Unterstützungsmöglichkeiten. Zzgl. 6,50 € für Imbiss und Getränke.

261-08W580

**Rita Schodder / Klaus Pftzing**, Reittherapeu-

tin, System. Gesundheitscoach, Matrix

Practitioner, PMR-Anleiterin /

Reitpädagogin, Reittherap. Assistent

HELI-Quentel, Quellentalhof,

Quellentalstr. 61

Sa, 30.05.2026, 10:30-17:30 Uhr

So, 31.05.2026, 10:00-13:00 Uhr

155,00 €, nicht ermäßigbar

(12 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.05.26**





## Reitschnupperkurs Teil 2

Mit dem Reitschnupperkurs Teil 2 werden die im Teil 1 erworbenen Kenntnisse aufgefrischt und vertieft, um das eigenständige Handeln zu fördern. Wir trainieren mit Holzpferd und Lehrpferden das korrekte Putzen, Satteln, Auf- und Absteigen, einen stabilen Reitsitz, Haltung und Hilfegebung. Dabei kommen spezielle Bodenübungen zum Einsatz, die die eigene Beweglichkeit und Grundkörperspannung fördern sowie die Klarheit im Kontakt zum Pferd vertiefen und Sicherheit verschaffen. Ziel dieses Wochenendes ist es, die Freude am Pferd und an der Natur sowie ein solides Grundverständnis vom Reiten und vom Umgang mit Pferden zu vermitteln - in der freizeitmäßigen Westernreitweise/leichte Reitweise. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ab 14 Jahren, die sicher und verantwortungsvoll im Umgang mit Pferden auftreten und die aktiv am Unterricht teilnehmen können. Falls besondere Bedürfnisse bestehen, melden Sie sich bitte vorab - wir prüfen gern individuelle Unterstützungsmöglichkeiten. Zzgl. 6,50 € für Imbiss und Getränke.

261-08W590

**Rita Schodder / Klaus Pftzing**, Reittherapeutin, System. Gesundheitscoach, Matrix Practitioner, PMR-Anleiterin / Reitpädagogin, Reittherap. Assistent HELL-Quentel, Quellentalhof, Quellentalstr. 61

Sa, 13.06.2026, 10:30-17:00 Uhr

So, 14.06.2026, 10:30-14:00 Uhr

175,00 €, nicht ermäßigbar

(11.5 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

*Alpaka-Yoga und Alpaka-Wanderungen finden Sie auf den Seiten 53 und 57.*



**Bitte beachten Sie:**

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

### SPIELKREIS

**Spielkreis für Zwerge ab ca. 8 Monate und kleine Riesen ab ca. 15 Monate - für Eltern, Großeltern mit Kindern**

In kleinen Gruppen lernen die Kinder mit viel Freude neue Bewegungs- und Fingerspiele kennen. Sie toben in „Höhlen“, kriechen durch Tunnel, genießen ein Bällebad und kreieren ihre ersten Kunstwerke. So wird ihre Fantasie, Bewegung und Kreativität spielerisch gefördert. Die Eltern kommen miteinander ins Gespräch und tauschen sich aus. Nicht selten entstehen hier Freundschaften fürs Leben.

Die Kurse beginnen jeweils in der ersten Woche nach den Ferien. Die Termine bitten wir online einzusehen oder im Büro zu erfragen.

**7,00 EUR / Einheit, nur im Kursblock buchbar**

### MÄNNERYOGA

**Gesunder Rücken, Dehnung & Entspannung**

Verspannungen im Nacken, ein steifer Rücken oder eingeschränkte Beweglichkeit? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die Kraft, Stabilität und Flexibilität fördern – speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Männern. Durch gezielte Yogaübungen und mobilisierende Bewegungen werden Muskulatur und Faszien sanft gedehnt und gestärkt, die Körperhaltung verbessert und Stress abgebaut. Ideal als Ausgleich zu sitzender oder einseitiger Belastung im Alltag. Ergänzende Atem- und Entspannungsübungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

**8 Termine**  
**Start: Di 03.02.26 18:00 - 19:30 Uhr.**  
**Weitere Kursblöcke bei Interesse buchbar. 80,00 EUR gesamt**

**fbs**  
Ev. Familienbildungsstätte  
Werra-Meißner

**Mehr Generationen Haus**  
Miteinander – Füreinander

**Anmeldung und weitere Informationen:**  
 Telefon: 05651 3377001, [www.fbs-werra-meissner.de](http://www.fbs-werra-meissner.de) oder  
 per E-Mail: [anmeldung@fbs-werra-meissner.de](mailto:anmeldung@fbs-werra-meissner.de)

## Gemeinsam statt einsam.

**Einsamkeit macht krank. Gemeinsame Erlebnisse stärken die Gemeinschaft und die Gesundheit. Das unterstützen wir gerne.**

# Rübezahl Apotheke

Carla Schäfer • Am Markt 9 • 37213 Witzenhausen • Telefon 0 55 42 - 54 10  
 E-mail [info@ruebezahlapotheke.de](mailto:info@ruebezahlapotheke.de) • Homepage [www.ruebezahlapotheke.de](http://www.ruebezahlapotheke.de)  
 Durchgehend geöffnet: Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr • Samstag 8:00 - 12:30 Uhr

## 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 gegenüberzutreten 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.

261-02W010

**Petra Biertümpfel,**

Kommunikationstrainerin

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

Mo, 29.06.2026, 09:00 Uhr bis Fr, 03.07.2026, 16:00 Uhr

240,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.05.26**

## KI-Praxis kompakt: Künstliche Intelligenz im Berufsalltag anwenden

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub erhalten Sie einen umfassenden, praxisorientierten Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Sie lernen, wie Sie moderne KI-Tools im Berufsalltag kreativ und effizient einsetzen können - von der Text- und Bildgenerierung über Präsentationen bis hin zu Wissens- und Analyseprojekten.

Der Kurs verbindet theoretische Grundlagen mit praxisnahen Übungen und Projektarbeit. Sie entwickeln eigene kleine Anwendungen, reflektieren ethische Aspekte und lernen, KI-Technologien sicher und verantwortungsvoll zu nutzen. Nach Abschluss verfügen Sie über ein fundiertes Verständnis der Funktionsweise generativer KI und ihrer Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen beruflichen Kontexten.

Ziele: Verständnis zentraler KI-Konzepte und ihrer Funktionsweise; Kennenlernen aktueller Tools und Trends; praktische Anwendung von Text-, Bild-, Präsentations- und Wissens-KI; eigenes KI-Projekt entwickeln und präsentieren; Reflexion ethischer, rechtlicher und gesellschaftlicher Fragen.

Zielgruppe: Berufstätige, Selbstständige, Lehrende, Trainer\*innen, Weiterbildende und Interessierte, die KI im Berufsalltag verstehen, anwenden und reflektiert nutzen möchten.

Tools: ChatGPT, Copilot, Gemini, Firefly, Designer, Gamma, Prezi, NotebookLM sowie weitere Toolvorstellungen nach Bedarf (kostenfreie oder Testversionen).

Voraussetzungen: Geübter Umgang mit dem Computer; eine eigene E-Mail-Adresse wird für die Registrierung bei den genutzten Tools benötigt.

261-10E080

**Cordei Clottey**

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

Mo, 22.06.2026, 9:00 Uhr bis

Fr, 26.06.2026, 16:00 Uhr

240,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 15.06.26**

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

Das Ende Ihres Berufslebens zeichnet sich ab. Rente und Ruhestand sind in greifbarer Nähe, samt aller Veränderungen, die dieser Übergang mit sich bringt. Die fortlaufende Anpassung an neue Arbeitsprozesse, der Generationenwechsel im Unternehmen und das eigene Älterwerden fordern Sie immer mehr heraus. Würden Sie gerne noch länger arbeiten, fühlen Sie sich möglicherweise in den Ruhestand gedrängt? Vielleicht freuen Sie sich auf viel freie, selbstbestimmte Zeit, möglicherweise sorgt Sie das aber auch. Werden Sie Ihre Kollegen vermissen und wie wird es sein, mit weniger Einkommen auskommen zu müssen? Der Wechsel vom Berufsalltag in die Zeit danach wirft viele Fragen auf und eröffnet zugleich große Chancen für die persönliche Weiterentwicklung. In geschütztem Rahmen und mit unterschiedlichen Methoden, u. a. aus der systemischen Biografiearbeit, schauen wir auf das, was Ihnen wichtig ist, was Sie sich wünschen und was Sie brauchen, um diesen besonderen Übergang positiv, gestärkt und selbstwirksam anzugehen. Im Mittelpunkt stehen immer Sie - als Persönlichkeit und im Austausch mit der Gruppe. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x Ü/NP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner (individ. Anreise). Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

262-10W095

**Nicole Numrich / H.-Friedrich Lammers,** M. A. Erwachsenenbildung, Mentorin für syst. Biografiearbeit / Diplom-Politologin  
Hoher Meißner, Jugenddorf, 37290 Meißner

Mo, 30.11.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 04.12.2026, 13:00 Uhr

645,00 € (EZ), 620,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26**

## 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.

262-10W236

**Ulrich Fischer**, NLP-Lehrtrainer, DVNLP

Hoher Meißner, Jugenddorf, 37290 Meißner

Mo, 02.11.2026, 10:15 Uhr bis Fr, 06.11.2026, 15:00 Uhr

620,00 € (EZ), 596,00 € (DZ),

Preis freibleibend (48 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 21.09.26**

## 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 ressourcenvollen 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 lernen 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, 37290 Meißner

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 Programmpaketes MS-Office in der aktuellen Version. Hier können Sie an vorhandenes Wissen anknüpfen bzw. neue Programme kennenlernen. Ganz nach den Erfordernissen Ihres Büroalltags werden wir die Themenbereiche nur kurz, beispielgebunden anreißen oder in die Tiefe gehen.

Die Inhalte werden anschaulich und praxistauglich vermittelt. Basiswissen: Windows und allgemeine Datenverwaltung. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte, Textgestaltung mit Listen und Tabellen. Excel: Tabellen erstellen und gestalten, Einsatz von Formeln und Funktionen, mit relativen, absoluten und gemischten Bezügen arbeiten. 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.

261-16W070

**Ute Bachmann / H.-Friedrich Lammers**

Industriekauffrau / EDV-Dozent

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mo, 16.03.2026, 8:30 Uhr bis

Fr, 20.03.2026, 15:30 Uhr

240,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 02.02.26**

## 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, 37290 Meißner

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, 37290 Meißner

Mo, 23.11.2026, 10:00 Uhr bis Fr, 27.11.2026, 13:30 Uhr

517,00 € (EZ), 493,00 € (DZ),

Preis freibleibend (40 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.10.26**

## 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 anpass-

bar, sodass jede\*r unabhängig von der körperlichen Fitness üben kann. Neben dem praktischen Üben werden die Grundlagen, Wirkungsweisen, Begriffsdefinitionen und Methoden von Yoga und Meditation vermittelt; außerdem gibt es eine Einführung in die Geschichte und Philosophie. Sie verbringen diesen Bildungsurlaub in der ehemaligen Benediktinerabtei in Bursfelde mit einer einmaligen Lage an der Weser und im Bramwald. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x Ü/VP im Kloster Bursfelde. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

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 24.04.26**

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](http://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 € Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.08.26**

*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.*

## 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

# Buchen Sie Ihre Freizeit bei uns!

## Jugenddorf Hoher-Meißner



## Haus der Jugend Reichenbach

## Eigenbetrieb Bildung und Jugend Werra-Meißner



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

[www.vhs-werra-meissner.de](http://www.vhs-werra-meissner.de)

[www.jugendeinrichtungen-wmk.de](http://www.jugendeinrichtungen-wmk.de)



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, KAUFMÄNNISCHE PRAXIS**
- **KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**
- **EDV-GRUNDLAGEN, BETRIEBSSYSTEME**
- **MULTIMEDIA, PRÄSENTIEREN, GESTALTEN**



## Xpert-Business-Lernnetz

Die folgenden Kurse im Bereich der kaufmännischen Weiterbildung werden in Kooperation mit dem Xpert Business-Lernnetz veranstaltet. Es handelt sich dabei ausschließlich um sogenannte Live-Webinare. Auf der Internetseite [www.xpert-business.eu](http://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](http://www.xpert-business.eu). An einem Techniktest für Teilnehmende (Home-Learner) können Sie zwischen dem 02.03.2026 und 06.03.2026 jeweils 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

261-12E300

Xpert Business LernNetz

Mo+Mi, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 09.03.2026

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

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E310

Xpert Business LernNetz

Mo+Mi, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 09.03.2026

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

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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 Grund-

lagen 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

261-12E320

Xpert Business LernNetz

Di+Do, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Di, 10.03.2026

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

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E330

Xpert Business LernNetz

Mo+Mi, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 09.03.2026

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

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E340

Xpert Business LernNetz

Mo+Mi, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 09.03.2026

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

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E360

Xpert Business LernNetz

Di+Do, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Di, 10.03.2026

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

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**



## 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

261-12E370  
Xpert Business LernNetz  
Mo+Mi, 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: Mo, 09.03.2026  
345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E380  
Xpert Business LernNetz  
Mo+Mi, 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: Mo, 09.03.2026  
310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (53 UE/20 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## Lohn und Gehalt 1

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

### Live-Webinar

261-12E390  
Xpert Business LernNetz  
Di+Do, 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: Di, 10.03.2026  
370,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (64 UE/24 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E400  
Xpert Business LernNetz  
Mo+Mi, 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: Mo, 09.03.2026  
345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (59 UE/22 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E410  
Xpert Business LernNetz  
Di+Do, 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: Di, 10.03.2026  
275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (43 UE/16 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## 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

261-12E420  
Xpert Business LernNetz  
Di+Do, 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: Di, 10.03.2026  
275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch (43 UE/16 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**





## Selbstmarketing, soziale Kompetenzen

### Konstruktives Feedback - erfolgreich kommunizieren

Informationen auf S. 14 f.

### Bildungsurlaube:

### Informationen zu unseren Bildungsurlauben

- Die letzten Jahre im Beruf
- NLP in Beruf und Alltag
- NLP II

finden Sie ab S. 22.

## 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 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 För-

dermitteln ihr eigenes Unternehmen aufbauen möchten. Nutzen Sie die Chance, Ihre Gründung professionell und finanziell sicher aufzustellen!

261-12E040

**Thomas Schmid**, Unternehmensberater, Betriebswirt

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

Di, 10.03.2026, 18:30-20:45 Uhr

12,90 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.03.26**

261-12E050

**Thomas Schmid**, Unternehmensberater, Betriebswirt

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

Mi, 10.06.2026, 18:30-20:45 Uhr

12,90 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.06.26**

### 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!

261-12W060

**Uda Jilg-Dahme**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 28.02.2026, 9:00-17:00 Uhr

56,80 € inkl. Unterrichtsmaterial (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

261-12E070

**Jutta Haseney**

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

Sa, 9:00-17:00 Uhr

Beginn: Sa, 09.05.2026

56,80 € inkl. Unterrichtsmaterial (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 01.05.26**

### 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 jeder 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.

261-12W230

**Thomas Urban**, Finanzbeamter

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Fr, 08.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

Fr, 29.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

23,20 € (4 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**

### Als DJ das Hobby zum Beruf machen

Informationen auf S. 66



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

Haben Sie sich jemals gefragt, welche Mechanismen hinter Künstlicher Intelligenz (KI) stehen und wie sie funktioniert? Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die keine Vorkenntnisse besitzen und bietet einen fundierten Einstieg in die Welt der KI. Erhalten Sie Einblicke, wie Sie mit verschiedenen Tools für Text, Bild oder Audio kreativ arbeiten können. Testen Sie ausgewählte Anwendungen wie ChatGPT, Bildgeneratoren und mehr im praktischen Teil des Kurses. Der Kurs behandelt zudem wichtige Themen wie Datenschutz und ethische Aspekte.

261-10E010

**Cordei Clottey**

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

Sa, 21.02.2026, 10:00-14:45 Uhr

36,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

### 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 vor-



gestellt.

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

261-10E020

**Cordei Clottey**

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

Mi, 25.02.2026, 17:30-20:45 Uhr

Fr, 27.02.2026, 17:30-20:45 Uhr

48,00 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.02.26**

## KI kreativ nutzen

### Affirmationskarten gestalten

In diesem praxisnahen Workshop entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihre Kreativität unterstützen kann. Schritt für Schritt gestalten Sie Ihre eigenen Affirmations- oder Motivationskarten - von der Textidee bis zum fertigen Layout. Mithilfe kostenloser KI-Tools entwickeln Sie inspirierende Sprüche und passende Bilder, die Sie anschließend in Canva zu individuellen Designs zusammenstellen. Dabei lernen Sie auch den bewussten Umgang mit verschiedenen KI-Tools kennen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Voraussetzungen: PC- und Internetgrundkenntnisse. Eine eigene E-Mail-Adresse wird für die Registrierung bei den genutzten Tools benötigt.

Zielgruppe: Für alle, die KI auf kreative Weise kennenlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ideal für Einsteiger\*innen mit Interesse an Gestaltung, Sprache und neuen digitalen Werkzeugen.

261-10E030

**Cordei Clottey**

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

Mi, 11.03.2026, 17:30-20:45 Uhr

Fr, 13.03.2026, 17:30-20:45 Uhr

48,00 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.03.26**

## KI für Kursleitende

### Planung, Material & Didaktik neu gedacht

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Kursleitende, Trainer\*innen und vhs-Dozent\*innen, wie sie Künstliche Intelligenz (KI) sinnvoll in ihre Kursplanung und Unterrichtsvorbereitung integrieren können. Der Workshop zeigt, wie KI-Tools helfen, Zeit zu sparen, neue Ideen zu entwickeln und Lernmaterialien ansprechend zu gestalten.

Die Teilnehmenden erleben anhand vieler Beispiele, wie KI dabei unterstützt, Kurse zu strukturieren, Themen zu vertiefen und Aufgaben oder Quizfragen zu generieren. Gleichzeitig werden Grenzen, ethische Aspekte und Datenschutzfragen besprochen, um KI verantwortungsvoll und didaktisch sinnvoll einzusetzen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet. Eine eigene E-Mail-Adresse wird für die Nutzung der KI-Tools benötigt.

Zielgruppe: VHS-Dozent\*innen, Kursleitende und Trainer\*innen aller Fachrichtungen, die KI praxisnah und didaktisch sinnvoll in ihre Kursvorbereitung integrieren möchten.

261-10E040

**Cordei Clottey**

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

Sa, 28.03.2026, 9:00-16:00 Uhr

48,00 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.03.26**

## Smarter arbeiten mit KI

### Anwendungen für Büro & Beruf

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie sie Künstliche Intelligenz (KI) gezielt für berufliche Aufgaben und Projekte einsetzen können. Der Fokus liegt auf realen Anwendungsfällen, die Zeit sparen, Kreativität fördern und den Arbeitsalltag erleichtern. Dabei werden verschiedene KI-Chatbots und Tools miteinander verglichen und erprobt - unter anderem ChatGPT, Gemini, Copilot und NotebookLM. Zusätzlich werden Einblicke in die Bild- und Audiogenerierung gegeben, um ein umfassendes Verständnis der modernen KI-Landschaft zu vermitteln.

Anhand praxisnaher Übungen erarbeiten Sie eigene Workflows: von Text- und Datenverarbeitung über visuelle Inhalte bis hin zu Präsentationen oder Wissensaufbereitung. So entsteht ein Gesamtüberblick über die wichtigsten KI-Werkzeuge für die berufliche Praxis. Ergänzend werden Fact-Checking, Datenschutzaspekte sowie ethische Fragen behandelt.

Zielgruppe: Berufstätige, Selbstständige und Interessierte, die KI gezielt für berufliche und organisatorische Aufgaben einsetzen möchten.

261-10E050

**Cordei Clottey**

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

Sa, 18.04.2026, 9:00-16:00 Uhr

48,00 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

## Deepfakes & KI-Manipulation verstehen und einordnen

Wie verändert KI unsere Wahrnehmung von Wahrheit und Sicherheit? Sie erfahren, wie moderne KI-Technologien Bilder, Stimmen, Texte und Videos erzeugen oder verfremden und welche Unsicherheiten dadurch entstehen. Anhand anschaulicher Beispiele betrachten wir verschiedene Formen digitaler Manipulation sowie typische Betrugsmaschen, die zunehmend KI-gestützt ablaufen.

Wir untersuchen, welche Hinweise auf

Manipulation hindeuten und wo die Grenzen sowohl menschlicher als auch technischer Erkennung liegen. Wir besprechen, wie Deepfakes und KI-generierte Inhalte Medien, Politik und den privaten Alltag beeinflussen und welche realistischen Schutzstrategien sinnvoll sind: Sie lernen Muster zu erkennen, Inhalte kritisch zu prüfen und sichere Verhaltensweisen anzuwenden.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die verstehen möchten, wie mit KI manipuliert wird und wie man sich davor besser schützen kann.

261-10E060

**Cordei Clottey**

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

Mi, 20.05.2026, 17:30-20:45 Uhr

24,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.05.26**

## Gesundheitsinfos aus KI-Tools Chancen, Risiken, Orientierung

Viele Menschen stellen KI-Systemen Gesundheitsfragen, erhalten aber Antworten, die ohne wichtigen Kontext erstellt wurden - etwa ohne Angaben zu Alter, Medikamenten oder Dauer der Beschwerden. In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie KI medizinische Informationen verarbeitet, wo ihre Grenzen liegen und wie Sie Antworten realistisch einschätzen können.

Im Mittelpunkt steht die kritische Reflexion: Sie erfahren, welche Aspekte KI gut erklären kann und wo Vorsicht geboten ist. Gemeinsam betrachten wir Beispiele, identifizieren typische Fehlerquellen und besprechen Warnsignale, die auf unzuverlässige Aussagen hinweisen. Zusätzlich lernen Sie Strategien kennen, wie Sie KI-Antworten sinnvoll einordnen, seriöse Informationen erkennen und gezielt zur Vorbereitung von Arztgesprächen oder zum besseren Verständnis medizinischer Texte nutzen.

Zielgruppe: Alle, die Gesundheitsinformationen online suchen und lernen möchten, KI sicher und kritisch dafür zu nutzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

261-10E070

**Cordei Clottey**

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

Mi, 10.06.2026, 17:30-20:45 Uhr

24,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.06.26**

**Bildungsurlaub:  
KI-Praxis kompakt:  
Künstliche Intelligenz im  
Berufsalltag anwenden**

**Informationen auf S. 22**



## Matthias Hornschuh

# WIR GEBEN UNS AUF

## KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit

### Vortrag - Lesung - Diskussion

Journalismus, Literatur, Bilder, Filme, Musik: Das Internet ist zum zentralen Platz unserer gesellschaftlichen Kommunikation geworden. Woher die Inhalte kommen und wie sie entstehen, wird dabei zunehmend fraglich. Welche Rolle spielt hier Künstliche Intelligenz – und wollen wir ihr die wirklich überlassen?

Matthias Hornschuh warnt eindringlich davor, ideelle Wertschöpfung wie nebenbei aufzugeben.



Foto: Sebastian Linder

### **Matthias Hornschuh**

- *Studium der Musik und Musikwissenschaft*
- *Komponist für Film, Hörspiele und akustische Kunst*
- *unterrichtet an verschiedenen Hochschulen in Deutschland und im europäischen Ausland*
- *engagiert sich in branchen- und kulturpolitischen Funktionen für Kunst, Kultur, Medien und Demokratie sowie im Aufsichtsrat der GEMA*

# Freitag, 24.04.2026, 18:00 Uhr

Aula der vhs Werra-Meißner, Eschwege

Gebühr: 8,00 €

#### **Information & Anmeldung:**

Volkshochschule Werra-Meißner

Tel.: 05651 7429-0

E-Mail: [info.eschwege@vhs-werra-meissner.de](mailto:info.eschwege@vhs-werra-meissner.de)

[www.vhs-werra-meissner.de](http://www.vhs-werra-meissner.de)



## EDV-Grundlagen, Betriebssysteme

### Windows

#### Tipps und Tricks für eine effiziente Nutzung

In diesem Kurs bekommen Sie einige nützliche Tipps & Tricks für die effiziente Nutzung und Bedienung des Betriebssystems „Windows“ an die Hand. Von dem Personalisieren der Schnellauswahl im Explorer über die Nutzung hilfreicher Shortcuts bis hin zu kostenfreien und sicheren Software-Lösungen, die Ihnen den (Arbeits)Alltag erleichtern, bekommen Sie in rund eineinhalb Stunden einen bunten Blumenstrauß an Hilfsmitteln aufgezeigt.

Die Inhalte werden mittels einer Präsentation vorgestellt und vermittelt. Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden ein Skript, mit dem die thematisierten Tipps & Tricks Schritt für Schritt zu Hause oder an der Arbeit angewendet werden können. Wer möchte, darf seinen eigenen Laptop gerne mitbringen und bereits vor Ort während des Seminars praktische Anwendung üben.

261-14E100

**Jan Küllmer**, Verwaltungsbeamter  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Di, 05.05.2026, 18:30-20:00 Uhr  
12,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 28.04.26**

#### 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; Systemstellungen und Anpassung des Systems an die eigenen Bedürfnisse; Zusatzprogramme; Tipps und Tricks zur Verwaltung von Dateien und Ordnern. Ziel: Sie

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

#### Grundlagenseminar

261-14W110

**Thomas Rippel**, EDV-Trainer, MCSE, CLP  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Fr, 13.03.2026, 17:30-21:30 Uhr  
Sa, 14.03.2026, 9:00-17:00 Uhr  
71,40 € (14 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.03.26**

#### 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; 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

261-14W125

**Thomas Rippel**, EDV-Trainer, MCSE, CLP  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Fr, 24.04.2026, 17:30-21:30 Uhr  
Sa, 25.04.2026, 9:00-17:00 Uhr  
71,40 € (14 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

#### 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-Programms, Konfiguration des Internet-Browsers und des WLAN-Routers, um sich auch beim Surfen im Internet auf der sicheren Seite zu bewegen. Außerdem werden Datensicherung und 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.

261-14W130

**Thomas Rippel**, EDV-Trainer, MCSE, CLP  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Sa, 18.04.2026, 9:00-17:00 Uhr  
45,90 € (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

### Linux

#### das freie Betriebssystem auch für alte Rechner!

Linux ist frei! Linux ist ressourcenfreundlich! Linux ist schnell und ... einfacher, als gedacht!

Um ein EDV-System datenschutzkonform betreiben zu können, ist ein Windows Betriebssystem nicht immer die erste Wahl. Linux hingegen lässt nur zu, was Sie auch zulassen möchten und ist ein System, das schon aufgrund seiner Art deutlich weniger angreifbar ist.

In diesem Kurs wird ein Überblick gegeben über einige Einsteiger-Distributionen, die alle wesentlichen Funktionen abdecken. Darüber hinaus stellt der Kurs drei zentrale Anwendungen vor, die im Büro- und Internetalltag besonders häufig genutzt werden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Einbindung eines Druckers. Im Kurs enthalten ist zudem ein USB-Stick mit einem sofort nutzbaren Live-System.

Darüber hinaus werden Möglichkeiten vorgestellt, wie beim Surfen im Internet dessen Bedrohungen deutlich reduziert werden können.

Es wird eine Demo-Installation geben, Unterstützung bei den ersten Schritten in der neuen Umgebung und erläutert, wie es möglich ist, auch „unverzichtbare“ Windows-Programme weiter zu nutzen. Daten-Rettungs-Werkzeuge werden bei Interesse ebenfalls vorgestellt.



261-14E200

**Marc-André Pfannkuchen**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Sa, 21.03.2026, 10:00-17:00 Uhr  
47,60 € (8.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

## Linux und Windowsprogramme weiter nutzen

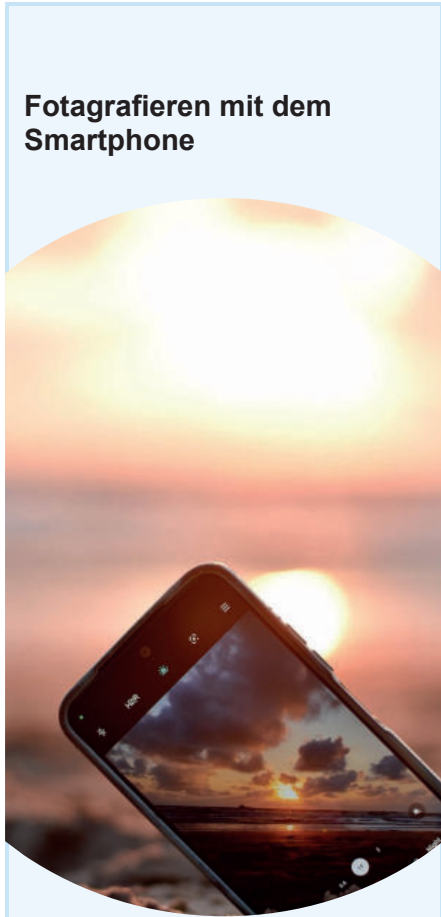
Dieser Kurs richtet seinen Schwerpunkt darauf, was zu tun ist, wenn Windows-Programme weiterhin auf einem Linux-Rechner genutzt werden sollen und wie dies möglich ist. Es bietet sich an, beides parallel zu installieren, einen Emulator oder eine virtuelle Maschine (VM) zu betreiben. Der Kurs erörtert alle drei Möglichkeiten auf umfassende Weise.

261-14E250

**Marc-André Pfannkuchen**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Sa, 09.05.2026, 10:00-17:00 Uhr  
47,60 € (8.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 01.05.26**



## Fotografieren mit dem Smartphone

**Informationen auf S. 74**

## 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**

261-14E320

**Hans-Peter Giovannitti**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Mi, 18.02.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 19.02.2026, 15:00-18:00 Uhr  
40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

**Anfänger\*innen**

261-14W330

**Hans-Peter Giovannitti**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Mi, 25.02.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 26.02.2026, 15:00-18:00 Uhr  
40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.02.26**

**Fortgeschrittene**

261-14E340

**Hans-Peter Giovannitti**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Mi, 04.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 05.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 25.02.26**

**Fortgeschrittene**

261-14W350

**Hans-Peter Giovannitti**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Mi, 11.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 12.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.03.26**

## iPhone - was nun?

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die ein iPhone oder iPad nicht nur besitzen, sondern auch nutzen möchten. Erfahren Sie, wie einfach mit den Apple-Geräten umzugehen ist. Fotos, Texte,

Spracherfassung - auch hier gilt: Nur zum Telefonieren sind sie eigentlich zu schade.

**Anfänger\*innen**

261-14E360

**Hans-Peter Giovannitti**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Mi, 22.04.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 23.04.2026, 15:00-18:00 Uhr  
40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 15.04.26**

## Bildungsurlaub: MS-Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook

**Informationen auf S. 23**

## Kombikurs Word und Excel

Entdecken Sie die Power von Excel & Word - Ihr Weg zu mehr Erfolg am Computer! Wenn Sie sicherer und effizienter arbeiten möchten, ist unser Kombi-Kurs genau das Richtige für Sie. Excel leicht gemacht: Tabellen erstellen, Daten analysieren und mit Formeln Zeit sparen. Word professionell nutzen: Texte, Briefe und Einladungen wie ein Profi gestalten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows.

**Kleine Gruppe**

261-16W130

**Ute Bachmann**, Industriekauffrau

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Do, 19.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Fr, 20.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 21.03.2026, 09:00-16:00 Uhr  
88,00 € (16 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.03.26**

## Excel von Anfang an

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

261-18W100

**Ute Bachmann**, Industriekauffrau

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Do, 11.06.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Fr, 12.06.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 13.06.2026, 9:00-16:00 Uhr  
88,00 € (16 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.06.26**



## Excel von Anfang an

**Tagesseminar**  
261-18E040

**H.-Friedrich Lammers**, EDV-Dozent  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Sa, 24.01.2026, 9:00-16:00 Uhr  
41,00 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.01.26**

## Multimedia, Präsentieren, Gestalten

### Canva Grundlagen sicher gestalten mit System

Gestalten Sie kreative Designs ganz einfach selbst! In diesem Einstiegs-kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Canva, der einfach zu bedienenden browserbasierten Grafik-Software, kennen. Sie lernen grundlegende Designprinzipien, Werkzeuge und Vorlagen zu verwenden und erstellen eigene Projekte wie Präsentationen oder Social-Media-Posts.

Zielgruppe: Einsteiger\*innen, die Canva für Beruf, Verein oder Freizeit nutzen möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet, E-Mail-Adresse. Registrieren Sie sich bitte vor Kursbeginn für die kostenlose Version von Canva auf [www.canva.com](http://www.canva.com) und bringen Sie Ihre Zugangsdaten zum Kurs mit.



**Kooperation mit**  
**Omnibus die Freiwilligenagentur**  
261-22E299

**Cordei Clottey**  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Sa, 07.03.2026, 10:00-14:45 Uhr  
7,50 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

### Canva für Social Media & Video Posts, Reels & Animationen gestalten

Lernen Sie, wie Sie mit Canva professionelle Social-Media-Beiträge, Reels und animierte Inhalte gestalten - ideal für Instagram, Facebook oder Webseiten. Sie erstellen eigene Kampagnen mit Bewe-

gung, Text und Musik.

Zielgruppe: Selbstständige, Trainer\*innen, Vereinsmitglieder und Social-Media-Einsteiger\*innen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Canva oder Teilnahme am Grundlagenkurs, eigene E-Mail-Adresse zur Registrierung bei Canva oder Zugangsdaten zum eigenen Canva-Konto erforderlich.

261-22E300

**Cordei Clottey**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Mi, 25.03.2026, 17:30-20:45 Uhr  
24,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.03.26**

### Office-Praxis Word, Excel, Powerpoint und Outlook - die wichtigsten Funktionen und ihr Einsatz in der Vereinsarbeit

Grundlagenkurs zum Officepaket von Microsoft. Die wichtigsten Elemente wie Word, Excel, Powerpoint und Outlook werden vorgestellt und ihre Grundfunktionen erarbeitet, um das Office-Paket zu einem nützlichen Helfer in Beruf, Alltag und Vereinsarbeit zu machen.

**Kooperation mit**  
**Omnibus die Freiwilligenagentur**  
261-14E300

**Joachim Freiburg**  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1,  
R. 105 (EDV)  
Fr, 29.05.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 30.05.2026, 10:00-15:00 Uhr  
5,00 (10 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.05.2026**

### Canva für Print Flyer, Poster & Druckvorlagen

Professionelle Printprodukte leicht gemacht! Lernen Sie, wie Sie Flyer, Plakate oder Faltschichten gestalten und druckfertig exportieren. Mit praktischen Tipps zu Formaten, Farben und Schriftgrößen erstellen Sie eigene Drucklayouts.

Zielgruppe: Kleine Unternehmen, Vereine, Ehrenamt, Selbstständige und Gestaltungsinteressierte.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Canva oder Teilnahme am Grundlagenkurs, eigene E-Mail-Adresse zur Registrierung bei Canva oder Zugangsdaten zum eigenen Canva-Konto erforderlich.

261-22E301

**Cordei Clottey**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Sa, 25.04.2026, 10:00-14:00 Uhr  
30,00 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

### Canva Aufbau-Werkstatt Design & KI kreativ kombiniert

In dieser praxisorientierten Aufbau-Werkstatt vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus den vorherigen Canva-Kursen und setzen ein eigenes Designprojekt um.

Ob Social-Media-Serie, Faltschichten, Präsentation oder Video - Sie planen, gestalten und optimieren Ihr individuelles Projekt mit professionellen Designprinzipien und gezielter Unterstützung.

Entdecken Sie zusätzlich moderne KI-Funktionen mit Canva AI und Vibe-Coding; erstellen Sie z. B. Landing Pages, Newsletter oder Mini-Apps und binden Präsentationen in WordPress ein.

Zielgruppe: Teilnehmende früherer Canva-Kurse, die ihre Kenntnisse vertiefen und ein eigenes Projekt umsetzen möchten.

Voraussetzungen: Teilnahme an einem Canva-Kurs (Grundlagen, Social Media oder Print), Zugang zum Canva-Konto erforderlich. Eine Projektidee mit vorbereiteten Materialien (z. B. Texte, Logo, individuelles Bildmaterial). Bei Interesse an den KI-Funktionen bitte die kostenfreie 30-Tage Canva-Pro-Version aktivieren.

261-22E302

**Cordei Clottey**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Sa, 16.05.2026, 9:00-16:00 Uhr  
48,00 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.05.26**

### 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.

261-24E105

**Hans-Peter Giovannitti**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Mi, 15.04.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 16.04.2026, 15:00-18:00 Uhr  
40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.04.26**

261-24W110

**Hans-Peter Giovannitti**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Mi, 29.04.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 30.04.2026, 15:00-18:00 Uhr  
40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.04.26**



## medienWERK: Kooperation

Die folgenden 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 können auch eigene mitgebrachte Produkte in Szene gesetzt und die entstandenen Bilder sofort genutzt werden.

261-24E300

**Nils Kasthuber**, Foto- und Videograf  
ESW, medienWERK, Mangelgasse 17  
Sa, 07.03.2026, 10:00-15:00 Uhr  
45,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 28.02.26**

## 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

261-24E302

**Nils Kasthuber / Martin Otremba**,  
Foto u. Videograf / Projektleiter  
medienWERK

ESW, medienWERK, Mangelgasse 17  
Mo, 30.03.2026., 10:00-15:00 Uhr  
45,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 23.03.26**



## Magie Fotografie: Straßenfotografie - Augenblicke einfangen

Informationen auf S. 74

## 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

# Sprachen



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

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

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

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

## THEMENBEREICHE:

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

# Sprachen



## Integrationskurse

Die Volkshochschule Werra-Meißner bietet interessierten Mitbürgern mit Migrationshintergrund Deutschkurse an. Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und dem Europäischen Referenzrahmen. Die Kurse finden in der Regel montags bis freitags, 09:00 bis 13:00 Uhr, statt. Möglich sind die DTB-Prüfung sowie der seit dem 01.07.2009 gültige 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 an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten. Wie helfen Ihnen dabei gern!**

## Integration course

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

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

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

### Cost per 100 teaching units:

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

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

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

## Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 müssen für die Einbürgerung nicht nur Sprachkenntnisse auf dem Niveau der B1-Zertifikatsprüfung nachgewiesen werden, sondern auch staatsbürgerliche Kenntnisse - mit dem Einbürgerungstest. Der 60-minütige Einbürgerungstest umfasst 33 Fragen aus einem Katalog von insgesamt 310 Fragen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de). Wenn Sie sich zu einem Einbürgerungstest anmelden möchten, bitten wir um schriftliche Mitteilung an [info.eschwege@vhs-werra-meissner.de](mailto: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 €.

261-34E250

Fr, 16.01.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 12.12.2025**

261-34E251

Fr, 20.02.2026 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 23.01.2026**

261-34E252

Fr, 27.03.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2026**

261-34E253

Fr, 24.04.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 27.03.2026**

261-34E254

Fr, 22.05.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 24.04.2026**



261-34E255

Fr, 26.06.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 29.05.2026**

261-34E256

Fr, 24.07.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 26.06.2026**

261-34E257

Fr, 21.08.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 24.07.2026**

261-34E258

Fr, 18.09.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 21.08.2026**

261-34E259

Fr, 23.10.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 25.09.2026**

261-34E259

Fr, 20.11.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 23.10.2026**

261-34E259

Fr, 18.12.2026, 13:00-14:30 Uhr

**Verbindl. Anmeldung bis 20.11.2026**

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



## 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 / Information Evening  
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 existing 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/Information Evening

261-34W010

#### Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Di, 24.02.2026, 17:30-19:00 Uhr

gebührenfrei (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.26**

### A1.1-A1.2

261-34W020

#### Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Di, 16:45-18:15 Uhr

Beginn: Di, 03.03.2026

139,50 € (30 UE/15 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.26**

### A2-B1.1

261-34W030

#### Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.03.2026

186,00 € (40 UE/15 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

### B2-C1.1

261-34W040

#### Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Di, 18:40-20:10 Uhr

Beginn: Di, 03.03.2026

139,50 € (30 UE/15 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.26**

261-34E070

#### Alexander Antona

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

Do, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Do, 19.03.2026

84,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.03.26**

## Englisch

### Englisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Wenn Sie ein paar Vorkenntnisse mitbringen, aber noch unsicher sind bzw. das Gefühl haben, dass vieles in Vergessenheit geraten ist, dann finden Sie in den Kursen A1.2-A1.3 einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Falls Sie sich - wenn auch mit einigen Fehlern - schon recht gut verständigen können, haben Sie in den Kursen auf A2-Niveau 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!

261-36E005

A1

#### Kefah Abdo, Englischlehrerin

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

Di, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Di, 17.03.2026

90,00 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.03.26**

### Let's speak English!

Ein Kurs zum Auffrischen und Neudazulernen, bei dem das angstfreie Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen und vor allem der Abbau der Sprachbarriere im Mittelpunkt steht. Neue Vokabeln, Grammatikstrukturen und Ausdrücke werden in einem entspannten Tempo gemeinsam erarbeitet und in unterschiedlichen Übungsszenarien gefestigt.

261-36E030

A1-A2

#### Stefanie Mäder, Übersetzerin/Sprachlehrerin

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

Di, 13:45-15:15 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

107,80 € (28 UE/14 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

### Englisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Wenn Sie ein paar Vorkenntnisse mitbringen, aber noch unsicher sind bzw. das Gefühl haben, dass vieles in Vergessenheit geraten ist, dann finden Sie in den Kursen A1.2-A1.3 einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Falls Sie sich - wenn



auch mit einigen Fehlern - schon recht gut verständigen können, haben Sie in den Kursen auf A2-Niveau 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!

261-36E130 A2.1  
**Marlies Brehm**, Englischlehrerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101  
Do, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn: Do, 19.02.2026  
83,00 € (20 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

261-36E150 B1.1  
**Kefah Abdo**, **Englischlehrerin**, Englischlehrer  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101  
Mo, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Mo, 16.02.2026  
98,40 € (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Englisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen? In lockerer und gemütlicher Atmosphäre lesen wir englische Kurzgeschichten, vielleicht auch einen Krimi, üben das freie Sprechen sowie wichtige Grammatikstrukturen.

261-36W160 B2  
**Cornelia Braun**  
HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430  
Mo, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Mo, 16.02.2026  
112,50 € (30 UE/15 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Englisch Conversation

This course focuses on practicing and improving your speaking skills. We will base our activities on authentic language in the form of texts and other media, with the goal to build your vocabulary, increase your comprehension skills, and, most importantly, make you feel more confident and fluent in spontaneous conversations and discussions.

261-36E155 B1-B2  
**Stefanie Mäder**, Übersetzerin/Sprachlehrerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107  
Di, 15:30-17:00 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
107,80 € (28 UE/14 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## 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“.

261-36W180 A2  
**Cornelia Braun**  
HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430  
Mo, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn: Mo, 16.02.2026  
112,50 € (30 UE/15 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## 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!

261-36W320 B1  
**Christian Rendel**, Literaturwissenschaftler, Übersetzer und Autor  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108  
Mo, 9:30-11:00 Uhr  
Beginn: Mo, 23.02.2026  
120,00 € (32 UE/16 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 16.02.26**

## Practice makes perfect

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

**Große Gruppe**  
261-36E460 C1  
**Helga Ruis**, Lehrerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103  
Di, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
97,50 € (26 UE/13 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## Französisch

### Französisch von Anfang an

Bonjour! Parlez-vous français? Pas encore? Mais bientôt! In diesem Kurs werden Sie in entspannter Atmosphäre mit personalisierten Sprechübungen Schritt für Schritt an die französische Sprache herangeführt. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln, werden mit der französischen Grammatik vertraut und erhalten zahlreiche Informationen zu Frankreich und anderen französischsprachigen Ländern. Schon bald können Sie sich auf Französisch unterhalten und die wichtigsten Redewendungen sicher benutzen. Wir arbeiten mit dem Buch "Voyages A1 Édition Internationale". Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen.

261-38W010 A1  
**Mariama Schneider**, Muttersprachlerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110  
Mi, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: Mi, 18.02.2026  
92,00 € (inkl. 2,00 € Kopierkosten) (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**



## 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.

261-38W030

A2

**Mariama Schneider**, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Do, 16:30-18:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

92,00 € (inkl. 2,00 € Kopierkosten) (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## 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.

261-38W050

B1

**Mariama Schneider**, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 16:30-18:00 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

92,00 € (inkl. 2,00 € Kopierkosten) (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## 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

261-38E070

B1

**Catherine Schweisshelm**, Muttersprachlerin

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

Do, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

80,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Kleine Gruppe

261-38E090

B1

**Franca Wöbbeking**, Muttersprachlerin

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

Do, 14:00-15:30 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

131,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## 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.

261-38E110

B1

**Catherine Schweisshelm**, Muttersprachlerin

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

Do, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

80,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

261-38E130

B1-B2

**Catherine Schweisshelm**, Muttersprachlerin

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

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

80,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Conversation en français

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

### kleine Gruppe

261-38E150

B1-B2

**Franca Wöbbeking**, Muttersprachlerin

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

Mo, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

131,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Italienisch

### Italienisch von Anfang an

Möchten Sie die italienische Sprache von Grund auf lernen? Unser Italienisch-Kurs für Anfänger\*innen 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!

261-40E000

A1

**Alexander Antona**

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

Mo, 19:15-20:45 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

98,40 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

### Italienisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Wenn Sie schon geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben (oder den Kurs I., Italienisch von Anfang an aus dem letzten Semester besucht haben, sind Sie hier richtig, um Ihre Kenntnisse zu vertiefen. Kommunikation, grundlegende grammatische Regeln und der aktive Vokabelschatz bleiben die Themen, die in freundlicher Atmosphäre vertieft



werden. Starten Sie die nächste Etappe Ihre italienischen Kultur- und Sprachreise!

261-40E010

A1.2

**Alexander Antona**

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

Mo, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

98,40 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Espresso

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

261-40E020

A1-A2

**Anneli Carola Conti**, Dipl.-Übersetzerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104

Di, 16:00-17:30 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

98,40 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## Buon viaggio

Weiterführung des Kurses für Italienurlauber\*innen und solche, die es werden wollen. Wir lernen gemeinsam Italien immer besser kennen. Mit typischen Sprachanlässen und alltäglichen Situationen. Interessierte mit Vorkenntnissen können sich gern dazugesellen.

261-40E030

A2

**Anneli Carola Conti**, Dipl.-Übersetzerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104

Mi, 16:00-17:30 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

98,40 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

## Tutto bene! Corso per principianti Anfänger\*innenkurs Italienisch

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.

261-40W040

A1

**Anneli Carola Conti**, Dipl.-Übersetzerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Mo, 15:00-16:30 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

120,00 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Caffè o tè

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

**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.

Sie wohnen in Doppelzimmern in einer schönen Villa, in deren Räumlichkeiten auch die Sprachkurse und weitere Angebote wie Malkurse, Tai Chi oder Kochkurse mit italienischen Gartenkräutern stattfinden.

**INFO-ABEND**

261-82E040  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104  
**Mi, 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr**  
gebührenfrei (2 UE)  
Verbindl. Anmeldung bis 25.02.2026



261-40E050

A2

**Anneli Carola Conti**, Dipl.-Übersetzerin  
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104  
 Di, 18:00-19:30 Uhr  
 Beginn: Di, 17.02.2026  
 98,40 € (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

### Venite per parlare in Italiano

Der Italienischunterricht ist mit dem Schwerpunkt Sprechen ausgerichtet und soll dazu beitragen, den aktiven Wortschatz zu stärken, um so mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck zu gewinnen. Im Mittelpunkt stehen freie Gespräche, Aussprachetraining und kommunikative Übungen, die dazu beitragen, Routine im Sprechen zu verbessern. Das alles mit Spaß und Freude in einer netten Gemeinschaft. Auf ein bestimmtes Lehrwerk wird hier bewusst verzichtet. Allerdings werden wir im Kurs gemeinsam eine Lektüre aussuchen.

261-40E060

ab A2

**Jutta Haseney**  
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106  
 Di, 18:00-19:30 Uhr  
 Beginn: Di, 13.01.2026  
 75,00 € (20 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.01.26**

### L'italiano per l'arte

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

261-40W070

B1

**Anneli Carola Conti**, Dipl.-Übersetzerin  
 WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110  
 Mo, 16:45-18:15 Uhr  
 Beginn: Mo, 16.02.2026  
 120,00 € (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

### Una lunghissima estate italiana

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

261-40E080

B2

**Anneli Carola Conti**, Dipl.-Übersetzerin  
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104  
 Do, 18:30-20:00 Uhr  
 Beginn: Do, 19.02.2026  
 98,40 € (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Von Weimar in die Welt - Tagesfahrt mit Stadtführung auf Italienisch

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“

Venite ad esplorare con noi uno dei maggiori centri culturali della Germania: la bellissima città di Weimar. Sarà un'esperienza speciale!

Informationen auf S. 82



### Spanisch

#### Mejor con Música - Spanisch singen Neue Lieder

**Musik ist eine wunderbare Möglichkeit, in die Welt einer anderen Sprache einzutauchen.**

Informationen auf S. 67

#### Spanisch von Anfang an

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

261-44E000

A1

**Juana Cura-Binneberg**, Muttersprachlerin  
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203  
 Mi, 18:30-20:00 Uhr  
 Beginn: Mi, 18.02.2026  
 98,80 € (26 UE/13 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

*Für eine Sprachberatung  
 rufen Sie uns gerne an:  
 ESW: 05651 742913, WIZ: 05542 933623*



## Spanisch

### zum Auffrischen und weiterlernen

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

261-44W010 A1

**Guadalupe Villanueva de Semmelroth**, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mi, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

100,80 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

261-44W040

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, 17.02.2026

100,80 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## Espanol para avanzados

### Conversacion

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

#### Kleine Gruppe

261-44E045

B2

**Juana Cura-Binneberg**, Muttersprachlerin

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

Mo, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

136,50 € (26 UE/13 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

#### Kleine Gruppe

261-44E020

A1.2

**Juana Cura-Binneberg**, Muttersprachlerin

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

Do, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

132,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

261-44E005

A1.3

**Juana Cura-Binneberg**, Muttersprachlerin

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

Mo, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

98,80 € (26 UE/13 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

#### Kleinere Gruppe

261-44E015

A2.2

**Juana Cura-Binneberg**, Muttersprachlerin

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

Do, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

136,50 € (26 UE/13 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

261-44E025

A2.3

**Juana Cura-Binneberg**, Muttersprachlerin

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

Mi, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

136,50 € (26 UE/13 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

261-44W030

A2

**Guadalupe Villanueva de Semmelroth**, Muttersprachlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Do, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

100,80 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## 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. Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die den Einstiegskurs besucht haben oder anderweitig geringe Vorkenntnisse mitbringen. Zzgl. 3,00 € Kopierkosten.

261-46W270

A1.1

**Usama Nasher**, Muttersprachler

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Sa, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Sa, 21.02.2026

60,00 € (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

### 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.

261-46W275

A1.2

**Usama Nasher**, Muttersprachler

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Fr, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Fr, 20.02.2026

60,00 € (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**



## Sprachenübergreifende Angebote

### Dänisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

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

261-46W280

A2

**Dr. Felizitas Dörr-Backes**, Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Di, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Di, 10.03.2026

92,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.03.26**

### 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

261-80E010

**Caroline Berg**, AIFS-Beraterin

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

Do, 11.06.2026, 18:30-20:00 Uhr

gebührenfrei (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.06.26**

## Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

BSA  
BKTL  
ESW  
GROA  
HERL  
HELI  
HMÜ  
MHD

Bad Sooden-Allendorf  
Berkatal  
Eschwege  
Großalmerode  
Herleshausen  
Hess. Lichtenau  
Hann. Münden  
Meinhard

M&N  
NEB  
RGG  
SON  
WDK  
WFD  
WHTL  
W&B  
WIZ

Meißner  
Neu-Eichenberg  
Ringgau  
Sontra  
Waldkappel  
Wanfried  
Wehretal  
Weißenborn  
Witzenhausen

Sprachen

**125 EURO FÜR FITNESS-LEISTUNGEN**

**FITNESSTRACKER, KURSE UND MEHR**

**Mit fit plus**  
bärenstark durchstarten!  
Für mehr Infos QR-Code scannen.

**BKK WERRA-MEISSNER**

## Leitbild der vhs Werra-Meißner

### LERNEN GELINGT AN UNSERER VHS!

- Wir unterstützen Sie in Ihrer persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung.
- Sie erwerben neue Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Ihren Alltag bereichern.
- Ihre Zufriedenheit ist für uns Ansporn und Ziel.

Die Volkshochschule Werra-Meißner ist die etablierte Weiterbildungseinrichtung im Werra-Meißner-Kreis. Als Teil des Eigenbetriebs Bildung und Jugend 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 Witzzenhausen.

Wir bieten Raum für die Begegnung von Menschen jeden Alters. Wir stehen für Kompetenz und Professionalität, für Lernen in jeder Lebensphase, Kooperation und Vernetzung und Verständigung zwischen den Kulturen. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung in vielen Bereichen des täglichen Lebens. In unseren berufsbezogenen Projekten unterstützen wir unsere Teilnehmer\*innen umfassend bei der Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt. Wir arbeiten stets überparteilich und überkonfessionell. Dabei sind uns Geschlechtergerechtigkeit und Toleranz, Offenheit und Verständnis, Fairness und Verbindlichkeit wichtig.

Zur Weiterentwicklung einer professionellen Lehr- und Lernkultur fördern wir die fachlichen, sozialen und personalen Fähigkeiten unserer Mitarbeiter\*innen. Transparenz und Teamorientierung in gegenseitigem Vertrauen sowie das Bündeln unserer Kräfte sind uns zum Erreichen unserer gemeinsamen Ziele wichtig. Als Grundlage für die Stabilität unserer Volkshochschule ist die Wirtschaftlichkeit eine weitere Säule unseres Handelns. Wir setzen unsere Ressourcen verantwortlich ein und leisten damit auch einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung unserer Region.

Neben den innovativen Ideen unserer Mitarbeiter\*innen, den vielfältigen Impulsen und Erfordernissen unserer Region und

den Anforderungen aus aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen bestimmen Sie als unsere Kund\*innen mit Ihren Bedürfnissen und Wünschen die Entwicklung und Organisation unserer Bildungsangebote. Wir befragen Sie gezielt und reagieren zeitnah und flexibel. Dabei fließen stetig neue Entwicklungen und Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung ein. Wir bieten Ihnen unsere Dienstleistungen in einer angenehmen und anregenden Lernatmosphäre zu fairen Preisen. Wir sehen uns selbst als „Lernende Volkshochschule“, offen für Anregungen, für Kritik und Verbesserungsvorschläge. Kund\*innenfreundlichkeit und Serviceorientierung bestimmen unsere tägliche Arbeit. Mit all unseren Kräften arbeiten wir daran, unsere Vorreiterstellung in Sachen Bildung auszubauen und unsere Qualität und Kompetenz kontinuierlich weiterzuentwickeln.

**Lernen begleitet unser ganzes Leben – wir begleiten Sie beim Lernen!**



- UNTERHALTSREINIGUNG
- GLAS- UND RAHMENREINIGUNG
- BAUSCHLUSSREINIGUNG
- PFLEGE VON AUSSENANLAGEN
- TEPPICHREINIGUNG
- FASSADENREINIGUNG
- SONDERREINIGUNG

### DIE SAUBERMACHER

Mit unserer jahrelangen Erfahrungen sind wir Spezialisten in der Gebäudereinigung. Überzeugen Sie sich von unserer schnellen und professionellen Reinigung.

Wir freuen uns über Ihren Anruf und stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

**Russek + Burkhard GmbH**  
Boyneburger Str. 17 • 37269 Eschwege  
Telefon 056 51 75 46 46 • Fax 056 51 75 46 47



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

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

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

## THEMENBEREICHE:

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



## Gesundheit allgemein, Vorbeugen, Lindern

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

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

#### Vortrag

261-50E130

**Ruth Pinke**, Gesundheitsberaterin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103  
Do, 18.06.2026, 19:00-20:30 Uhr  
8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.06.26**

### Nach dem Krebs - Resilienz stärken, Heilung gestalten

Heilung gestalten - Gesundheit neu denken. Was kommt nach der Krebs-Akutherapie? 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.

261-50W200

**Carmen Wettig**, Holistic Cancer Care  
Coach, Ayurveda Therapeutin, Yoga- und  
Meditationslehrerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110  
Di, 21.04.2026, 18:30-21:00 Uhr  
14,00 € (3,5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 14.04.26**

### 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.

261-50W220

**Corinna Kondermann**, Präventionsberaterin für psychosoziale Gesundheit mit Schwerpunkt Stressmanagement  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206  
Sa, 18.04.2026, 11:00-17:00 Uhr  
29,40 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

261-50E230

**Corinna Kondermann**, Präventionsberaterin für psychosoziale Gesundheit mit Schwerpunkt Stressmanagement  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103  
Sa, 20.06.2026, 11:00-17:00 Uhr  
29,40 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.06.26**

### Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Dieser Workshop eignet sich für alle, die ihr Leben kraftvoll in die eigenen Hände nehmen wollen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Energie zurückgewinnen!

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

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

261-50E240

**Esther Hey**, Kausaltrainerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Sa, 21.03.2026, 10:00-15:30 Uhr  
28,70 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

261-50E250

**Esther Hey**, Kausaltrainerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Sa, 16.05.2026, 10:00-15:30 Uhr  
28,70 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.05.26**

### Spirale des Wandels – Einführung in die Tiefenökologie

An diesem Vormittag erhalten Sie einen lebendigen Einblick in die Kraft der tiefenökologischen Arbeit (engl. „Work That Reconnects“) nach Joanna Macy, welche uns in Zeiten kollektiver Umbrüche, Halt und Orientierung schenken kann. Wir durchwandeln die Elemente der tiefenökologischen Spirale: 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 gehen und für das Leben zu handeln. Wir widmen uns den Kräften von Gefühlen, bringen unsere inneren Körper-Landschaften in Bewegung, finden kreativen Ausdruck für unser Erleben und vertiefen unsere Verbindung zur mehr-als-menschlichen Welt. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft und Offenheit für den gemeinsamen Prozess. Für eine Vertiefung der Praxis startet am 10.03.2026 ein 6-teiliger Kurs.

261-50W270

**Milena Maria Fendler**, Mentorin für angewandte Tiefenökologie  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Sa, 21.02.2026, 10:00-13:00 Uhr  
13,30 € (3,5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

### Spirale des Wandels – Tiefenökologie als Kompass

Fühlen Sie sich manchmal ohnmächtig gegenüber den Herausforderungen unserer Zeit? Spüren Sie die Sehnsucht nach tiefer (Wieder-)Verbindung zu sich 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 vier 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.

261-50W280

**Milena Maria Fendler**, Mentorin für angewandte Tiefenökologie und Naturverbundung

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Di, 18:30-20:15 Uhr

Beginn: Di, 10.03.2026

37,50 € (10 UE/6 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.03.26**

### 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

261-50E310

**Marc-André Pfannkuchen**, Gruppenleiter, integrativer Therapeut  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Sa, 21.02.2026, 10:00-17:30 Uhr  
35,10 € (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

#### Grundkurs

261-50E320

**Marc-André Pfannkuchen**, Gruppenleiter, integrativer Therapeut  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Sa, 28.03.2026, 10:00-17:30 Uhr  
35,10 € (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.03.26**

#### Aufbaukurs

261-50E330

**Marc-André Pfannkuchen**, Gruppenleiter, integrativer Therapeut  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Sa, 25.04.2026, 10:00-17:30 Uhr  
35,10 € (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

### Schüßler-Salze zur Unterstützung des Stressabbaus und zur Stärkung des Nervensystems

Stress im Alltag, innere Unruhe oder das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen? Schüßler-Salze können helfen, unser Nervensystem zu stärken und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Verschiedene Mineralsalze sind die Basis für seelisches Wohlbefinden und können uns neue Kraft und Energie für die Anforderungen des Lebens geben. Erfahren Sie, welche Salze bei Erschöpfung, Nervosität oder innerer Anspannung besonders hilfreich sein können und wie Sie diese einfach in Ihren Alltag integrieren. Auf Wunsch ist eine kurze Antlitzanalyse möglich, daher bitte ungeschminkt erscheinen.

#### Für Frauen

261-50E450

#### Bärbel Hering

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107  
Sa, 21.03.2026, 10:00-13:00 Uhr  
24,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

### Ayurveda verstehen Vom alten Wissen zur modernen Lebenskunst

Ayurveda neu entdecken: Erfahren Sie, wie das jahrtausendealte Wissen vom Leben auch heute zu mehr Gesundheit, Balance und Lebensfreude beitragen kann. Dieser Vortrag zeigt praxisnah, wie sich die Prinzipien des Ayurveda leicht in den modernen Alltag integrieren lassen - verständlich, inspirierend und ohne komplizierte Regeln. Ayurveda - das Wissen vom Leben - ist eines der ältesten Ge-

sundheitssysteme der Welt und von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannt. Es versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele und lädt dazu ein, das eigene Wohlbefinden ganzheitlich zu stärken. Sie erfahren, wie Ayurveda hilft, die individuelle Konstitution zu erkennen und mit kleinen Veränderungen im Alltag Ihre natürliche Balance zu fördern. Anhand vieler anschaulicher Beispiele zeigt Carmen Wettig, wie Ayurveda alltagstauglich wird - ohne exotische Zutaten, aber mit spürbarer Wirkung. So entsteht ein neues Verständnis von Gesundheit, das Körper und Geist nährt und mehr Lebensfreude schenkt.

#### Vortrag

261-50W500

**Carmen Wettig**, Dozentin, Coach, Ayurveda-Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (VEAT)

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Do, 05.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

14,00 € (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 26.02.26**

### Komoot für Neulinge (Rad-)Wanderungen digital planen

**Informationen auf S. 16**

### Ernährung, Kochen/Backen

### Kräuterwanderung - heimische Wildkräuter entdecken

**Informationen auf S. 18 f.**

### Kräuter- und Gewürzkunde - Kochen mit Geschmack und Wirkung

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 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!

261-52E050

**Simone Schneidmüller**, Ayurveda  
Therapeutin, Ernährungs- und  
Gesundheitsberaterin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103  
Do, 05.03.2026, 16:30-19:30 Uhr  
15,20 € (4 UE)  
Verbindl. Anmeldung bis 26.02.26

voller Tipps für Ihre eigene Kräuterküche. Wir treffen uns an der zweiten Werrabrücke, Ecke Eschenweg. Von dort gehen wir gemeinsam zum Garten.

#### **Kleine Gruppe**

261-52E060

**Simone Schneidmüller**, Ayurveda  
Therapeutin, Ernährungs- und  
Gesundheitsberaterin  
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/  
2. Werrabrücke  
Fr, 22.05.2026, 15:00-20:00 Uhr  
46,50 € inkl. Lebensmittelumlage (7 UE)  
Verbindl. Anmeldung bis 15.05.26

und diese beim gemeinsamen Verkosten und Genießen gegenseitig vor. Es dürfen gern eigene Vorratsdosen mitgebracht werden, um im Anschluss all die leckeren Reste als Kostprobe mit nach Hause nehmen zu können. Wer mag, bringt eine Schürze mit. Zzgl. ca. 17,00 € Lebensmittelumlage.

#### **Kleine Gruppe**

261-52W110

**Melanie Baie**  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016  
Sa, 18.04.2026, 13:00-17:45 Uhr  
26,40 € (6.5 UE)  
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26

### **Geschenke der Natur Kräuterwanderung mit Verkostung**

Informationen auf S. 19



### **Wildkräuterbestimmung im Garten mit kleiner Kräuterküche und gemeinsam zubereitetem Wildkräuter-Buffer**

Lernen Sie die Wildkräuter in unseren Gärten kennen und genießen Sie die Vielfalt der Natur! In einem naturnahen, wildromantischen Garten am Nordarm der Werra begeben wir uns auf eine Entdeckungstour, bei der wir gemeinsam heimische Wildkräuter und essbare Blüten bestimmen. Im praktischen Teil verwandeln wir unsere Funde in köstliche Speisen und bereiten gemeinsam ein buntes Wildkräuter-Buffer zu - mit frischem Kräuterbrot, selbstgemachter Kräuterbutter und vielen weiteren Kräuter-Leckereien. Sie erfahren, was genau von den geschnittenen Kräutern essbar ist und was nicht bzw. welche Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln und Früchte wir ohne Sorge im Salat, Gelee, im Rührei, Pesto, Quark, Flammkuchen etc. verwenden können. Ein Tag voller Entdeckungen, köstlicher Genüsse und wert-

### **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**

261-52W100

**Maximilian Kanig / Hauke Reitz**,  
Fermentations-Manufaktur imnu fermente  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016  
Sa, 25.04.2026, 14:00-17:00 Uhr  
28,80 € (4 UE)  
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26

### **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 3-Gänge-Menü zaubern. Zzgl. ca. 5,00 € Lebensmittelumlage.

261-52W130

**Marius Mirchel**, Koch  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016  
Mo, 09.03.2026, 16:00-20:00 Uhr  
22,00 € (5 UE)  
Verbindl. Anmeldung bis 02.03.26

### **Gesunde Pflanzenküche: Entzündungshemmend und genussvoll**

Pflanzlich, bunt und so gesund: In diesem Kurs dreht sich alles um genussvolle vegane Küche, die dem Körper wohltut. Wir zaubern farbenfrohe Gerichte mit Zutaten, die von Natur aus entzündungshemmend wirken - frisch, aromatisch und einfach nachzukochen. Ein Kurs für alle, die Lust auf neue Geschmackserlebnisse haben und zugleich etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Wir nehmen uns Zeit, Prinzipien einer entzündungshemmenden Ernährung kennenzulernen und lernen praktische Tipps kennen, wie man diese im Alltag unkompliziert umsetzen kann. In Kleingruppen probieren wir in gemütlicher Atmosphäre verschiedene Rezepte aus und stellen

### **Italienische Küche: Pasta e basta - Pastagerichte aus ganz Italien**

Sie lieben die italienische Küche? Dann ist unser Kochabend „Pasta e basta - Pastagerichte aus ganz Italien“ sicher genau das Richtige! Wir kochen ein mehrgängiges Menü und können beim anschließenden Genießen auf Wunsch gerne einen italienischen Wein kosten. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage.

261-52E230

**Anneli Carola Conti**  
**Stefania Conti**  
ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3,  
Küche  
Mo, 16.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
20,00 € (4 UE)  
Verbindl. Anmeldung bis 09.03.26



### Orientalische Küche Kochen und genießen mit libanesischem Touch

Haben Sie Lust auf Kochen mit orientalischen Gewürzen und Zubereitungsmethoden? Möchten Sie verschiedene süße oder herzhaftere Gerichte kennenlernen und probieren? Dann sind diese orientalischen Kochkurse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und Rezepten genau das Richtige für Sie. Die Kurse sind einzeln buchbar. Pro Kurs zzgl. ca. 20,00 € Lebensmittelumlage.

#### Kochen auf orientalische Art

261-52E320

#### Safaa Hassan-Khalil

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

Sa, 21.03.2026, 12:00-17:00 Uhr

26,60 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

#### Libanesisches Buffet: kleine Köstlichkeiten für jede Gelegenheit

261-52E330

#### Safaa Hassan-Khalil

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

Sa, 25.04.2026, 12:00-17:00 Uhr

26,60 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

#### Orientalische Desserts und Süßspeisen

261-52E340

#### Safaa Hassan-Khalil

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

Sa, 06.06.2026, 12:00-17:00 Uhr

26,60 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.05.26**

### Chinesisches Festtagsmenü Kochen wie in Sichuan

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Sichuan-Küche und entdecken Sie einzigartige Geschmackserlebnisse aus einer der berühmtesten Regionen der chinesischen Kochkunst. Gemeinsam wird ein festliches Menü zubereitet, das typische Aromen, feine Schärfe und harmonische Gewürzkompositionen vereint. Die Sichuan-Küche ist bekannt für ihre Balance zwischen Schärfe, Säure, Süße und Umami - und genau diese spannende Geschmackstiefe werden Sie erleben. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, mit originalen Zutaten wie fermentierten Bohnenpasten, Chiliöl, Si-

chuanpfeffer und Knoblauch umzugehen. Schritt für Schritt entstehen köstliche Gerichte - von aromatischen Vorspeisen über ein würziges Hauptgericht bis hin zu einem überraschend leichten Dessert. Neben praktischen Kochtechniken erhalten Sie spannende Einblicke in die kulturelle Bedeutung und Geschichte dieser Küche. Zum Abschluss wird das zubereitete Menü in geselliger Runde verzehrt. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage.

261-52W500

#### Xiangzhen Li

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 21.02.2026, 10:30-15:00 Uhr

24,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

### Küche aus Dongbei Nordostchinas herzhaft Aromen

Entdecken Sie die authentische Küche aus Dongbei, dem Nordosten Chinas - bekannt für ihre bodenständigen, aromatischen und wärmenden Gerichte. In dieser Region prägen kalte Winter und fruchtbare Böden eine Kochkultur, die auf frische Zutaten, kräftige Aromen und einfache Zubereitungen setzt. In diesem Kurs werden typische Dongbei-Spezialitäten zubereitet, darunter handgemachte Jiaozi (Teigtaschen), geschmortes Fleisch mit Gemüse und eine knusprige Kartoffel-Auberginen-Paprika-Pfanne. Hierbei lernen Sie traditionelle Techniken kennen - vom Teigkneten bis zum richtigen Würzen mit Sojasauce, Knoblauch und Essig. In geselliger Runde wird das Menü verkostet und Sie werden schmecken, wie vielfältig und herzhaft die nordostchinesische Küche sein kann. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage.

261-52W510

#### Xiangzhen Li

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 07.03.2026, 10:30-15:00 Uhr

24,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

### Ayurvedische Sommerküche - leicht und gesund durch den Sommer

Im Sommer erleben wir die Ayurveda Küche leicht, wohlschmeckend und erfrischend. Wir setzen Stoffwechsel-Impulse, die reinigend und harmonisierend auf den Körper wirken. In dieser Kochschule beginnen wir mit einer kurzen Einführung in Ayurveda-Basis-Wissen und sprechen über Kräuter und Gewürze, die in der indisch-ayurvedischen Küche regelmäßig verwendet werden. Diese richten sich zum einen nach den Jahreszeiten, zum anderen nach unserem Körpergefühl und eventuellen Beschwerden. Zusammenfassend ist die ayurvedische

Küche eine wirksame Prophylaxe für Körper, Geist und Seele. Gemeinsam werden wir ein köstliches, mit Liebe gekochtes 3-Gänge-Menü zubereiten. Die Rezepte sowie ein Skript „Kräuter- und Gewürzkunde in der Ayurveda Küche“ werden am Ende des Kurses verteilt.

#### Kleine Gruppe

261-52E550

**Simone Schneidmüller**, Ernährungsberaterin, Ayurveda Therapeutin

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

So, 14.06.2026, 10:00-15:00 Uhr

59,50 € inkl. Lebensmittelumlage, Rezepte und Skript (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

### Indische vegetarische Küche

Die indische Küche ist sehr vielfältig und lockt mit einer Vielzahl aromatischer und exotischer Gewürze. In diesem Seminar werden wir mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien genießen und verschiedene vegetarische Gerichte und Beilagen gemeinsam zubereiten. Jeder Kurs bietet neue Rezepte und eine Fülle an Geschmacksrichtungen. Zzgl. ca. 16,00 € Lebensmittelumlage.

#### Kleine Gruppe

261-52W560

**Arjan Pal Singh**, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 20.04.2026, 17:30-21:15 Uhr

24,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.04.26**



### Indisches Fingerfood

In Indien gibt es an jeder Straßenecke Stände, die kleine kulinarische Zwischenmahlzeiten anbieten. In unserem Kurs wollen wir in die vielfältige indische Streetfood-Küche eintauchen. Gemeinsam werden wir Pakoras, Samosas, Tikkas und Bhuturas sowie die dazu passenden Chutneys zubereiten. Ergänzt wird das Essen mit selbstgemachtem Chai Tee und Mango Lassis. Die indische Streetfood-Küche ist schnell und unkompliziert. Zzgl. ca. 16,00 € Lebensmittelumlage.



## Kleine Gruppe

261-52W570

**Arjan Pal Singh**, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 18.05.2026, 17:30-21:15 Uhr

24,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.05.26**

## Indische Küche

Die indische Küche ist - wie die verschiedenen Kulturen des Landes - sehr vielfältig und von Region zu Region unterschiedlich. Typisch ist die Vielfalt der Gewürze und die Verwendung von Chutney. Indisch zu kochen ist nicht kompliziert, denn die meisten Gerichte basieren auf einfachen Grundrezepten. Jeder Kurs bietet neue Rezepte und eine Fülle an Geschmacksrichtungen.

Zzgl. ca. 16,00 € Lebensmittelumlage.

## Kleine Gruppe

261-52W580

**Arjan Pal Singh**, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 15.06.2026, 17:30-21:15 Uhr

24,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.06.26**

## Köstliche Snacks für jeden Anlass – Gebäcke, Canapés und Dips selbstgemacht

Ob für die nächste Party, das Picknick im Grünen, ein abwechslungsreiches Buffet oder als leckere Kleinigkeit für gemütliche Abende - selbstgemachte Kleinigkeiten aus dem Ofen begeistern immer! Gemeinsam bereiten wir feine Gebäcke zu, süß oder herzhaft, und alles, was Fingerfood-Fans lieben. Dazu zaubern wir raffinierte Canapés und passende Dips, die jedes Buffet stilvoll abrunden. Zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage.

261-52E720

**Cornelia Cordt-Nimbs**, Bäckerin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 13.06.2026, 10:00-17:00 Uhr

42,20 € (9.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

## Muffins in all ihren köstlichen Varianten!

Gemeinsam backen wir uns durch süße, herzhaftere und kreative Rezepte - vom einfachen Familien-Liebling bis zum stylischen Cupcake für besondere Anlässe. Ein Backkurs voll Genuss, Spaß und Inspiration. Zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage.

261-52E750

**Cornelia Cordt-Nimbs**, Bäckerin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 18.04.2026, 10:00-17:00 Uhr

42,20 € (9.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

## Torten-Klassiker

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

261-52E760

**Cornelia Cordt-Nimbs**, Bäckerin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 28.02.2026, 10:00-17:00 Uhr

42,20 € (9.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

*Bildungsurlaube  
zum Themenbereich  
Yoga und Meditation  
finden Sie auf S. 23 f.*

## Entspannen - Yoga

### 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.

### Anfänger\*innen

261-54W210

**Jessica Diederich**, Yogalehrerin

HELL, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str.

10, Kondi-Raum

Do, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

70,80 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Mittelstufe

261-54W220

**Jessica Diederich**, Yogalehrerin

GROA, Valentin-Traudt-Schule, Gebäude B

Di, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

79,20 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

### Aufbaukurs, kleine Gruppe

261-54E240

**Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

"Sportsbar"

Do, 9:45-11:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

110,00 € inkl. Raumnutzung (20 UE/

12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Aufbaukurs, kleine Gruppe

261-54E250

**Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

"Sportsbar"

Do, 17:45-19:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

110,00 € inkl. Raumnutzung (20 UE/

12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Yoga und Meditation, Fortgeschrittene

261-54E320

**Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204

(Entspannungsraum)

Di, 18:00-19:15 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

60,00 € (20 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**



## Yoga

### Yoga und Meditation, Fortgeschrittene

261-54E330

**Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204  
(Entspannungsraum)  
Di, 19:30-20:45 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
60,00 € (20 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## Feelgood Yoga

Obwohl Yoga viele Formen annehmen kann, zielen alle Yoga-Übungen darauf ab, das Wohlbefinden zu fördern. In unserem Kurs werden wir eine Reihe klassischer Yoga-Stellungen und -Techniken erlernen, um Körper und Geist zu energetisieren und zu entspannen. Durch sorgfältig aufeinander abgestimmte Stellungen werden wir Flexibilität, Gleichgewicht, Kraft und Ruhe entwickeln. Vor allem aber werden wir wertschätzen und weiterentwickeln, was unsere Körper leisten können. Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen und erfahrene Yoga-praktizierende jeden Alters geeignet.

### Kleine Gruppe

261-54E400

**Luke Phillip Plotica**, Yogalehrer  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204  
(Entspannungsraum)  
Mi, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mi, 18.02.2026  
72,00 € (16 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

## SINN-Yoga

### Yoga für Körper, Geist und innere Klarheit

Entdecken Sie Yoga mit Tiefgang: SINN-Yoga verbindet sanfte Bewegungen, Atemübungen und meditative Impulse zu einer Praxis, die über die reine Körperbewegung hinausgeht. Sie spüren innere Ruhe, mehr Beweglichkeit, gewinnen Klarheit über eigene Werte und Lebensziele und stärken Ihre Gelassenheit im Alltag. Carmen Wettig lehrt seit über zehn Jahren den Stil von Vini-Yoga, der für seine sanfte, individuell angepasste und ganzheitliche Praxis bekannt ist. Vini-Yoga unterstützt insbesondere:

- mehr Körpergefühl und Beweglichkeit,
- Reduktion von Schmerzen und Verspannungen,
- innere Ruhe und mentale Gelassenheit,
- alltagstaugliche Inspirationen aus der Yoga-Philosophie, die Impulse für die Woche geben.

Erleben Sie Yoga mit Tiefgang, der bewegt, inspiriert und stärkt - für mehr Energie, Fokus und Lebensfreude im Alltag.

### Vormittagskurs

261-54W410

**Carmen Wettig**, Yogalehrerin (BDY/EYU),  
Meditationslehrerin, Dozentin und Coach  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102  
Mi, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Mi, 04.03.2026  
62,40 € (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 25.02.26**

## 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.

261-54E510

**Ursula Schmidt**, Yogalehrerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Mo, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Mo, 16.02.2026  
60,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## 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

261-54E530

**Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Di, 10:00-11:00 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
60,80 € (16 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## 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. Der Kurs findet im Saal der Schule für Musik statt.

60+

261-54E540

**Jennifer Pritzkow**, Yogalehrerin  
ESW, Schule für Musik, Sophienplatz 3, R. EG 02  
Di, 11:00-12:00 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
48,00 € (16 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## 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.

261-54E550

**Jennifer Pritzkow**, Yogalehrerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)  
Di, 16:45-17:45 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
48,00 € (16 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## 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 Anfängerkurs.



ger\*innenkurs und für alle, die gern sanfter üben möchten.

261-54E560

**Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin

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

Mi, 17:30-18:45 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

60,00 € (20 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

## Sanftes Yoga

Yoga bietet allen Menschen individuelle Wege zu mehr Wohlbefinden. Unsere erholsame Yoga-Praxis legt den Schwerpunkt auf sitzende, unterstützte Körperhaltungen und Atemtechniken, wobei wir uns darauf konzentrieren, die Beweglichkeit, Flexibilität, das Gleichgewicht und die Erholung des Körpers sanft zu fördern und gleichzeitig das geistige Bewusstsein, die Entspannung und die Ruhe zu stärken. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und erfahrene Yogapraktizierende jeden Alters, einschließlich Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen.

### Kleine Gruppe

261-54E570

**Luke Phillip Plotica**, Yogalehrer

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

Do, 19:30-20:30 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

72,00 € (16 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## 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.

261-54E640

**Andrea Mosebach**, Yogalehrerin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

"Sportsbar"

Mo, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

96,00 € inkl. Raumnutzung

(24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

261-54E645

**Andrea Mosebach**, Yogalehrerin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

"Sportsbar"

Di, 16:45-18:15 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

96,00 € inkl. Raumnutzung

(24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

261-54E650

**Andrea Mosebach**, Yogalehrerin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,

"Sportsbar"

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

96,00 € inkl. Raumnutzung

(24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## Ashtanga inspired Yoga

### Erste Serie

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

261-54W670

**Claudia Irion**, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 10.03.2026

51,20 € (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.03.26**

## Kum Nye - Tibetisches Yoga

Kum Nye ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem. Es umfasst langsame, achtsam ausgeführte Bewegungen, stilles Sitzen, sanfte Selbstmassage und das unterstützende Tönen heilsamer Mantras. Ziel ist es, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und dadurch die Wahrnehmung des Körpers sowie die Fähigkeit zur Entspannung zu stärken. Alle Übungen sind unkompliziert und erfordern keinerlei besondere Fähigkeiten oder Vorkenntnisse.

261-54W680

**Anna Blender-Ellenberger**, Yogalehrerin

Hatha und Kum Nye

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 07.03.2026, 14:00-17:15 Uhr

15,30 € (4.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

261-54W690

**Anna Blender-Ellenberger**, Yogalehrerin

Hatha und Kum Nye

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 09.05.2026, 14:00-17:15 Uhr

15,30 € (4.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**





## 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

261-54E710

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

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

Mi, 11.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

10,00 € (3,5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.03.26**

## 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

261-54E715

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

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

Mi, 10:15-11:30 Uhr

Beginn: Mi, 18.03.2026

43,00 € (10 UE/6 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.03.26**

## Yoga, Pilates, Stretching

Dieses sanfte Ganzkörpertraining verbindet Übungen aus dem Yoga mit Pilates und Stretching und sorgt für ein rundum

gutes Körpergefühl. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen, für Aktive, die sich auf ihren Sport vorbereiten, und auch für Personen, die nach längerer Sportpause wieder einsteigen und ihre Beweglichkeit zurückerlangen wollen.

261-54W720

**Roman Komassa**, Tänzer, Choreograf

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mi, 18:00-19:15 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

77,00 € (20 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

## Ayurveda & Yoga Ein Tagesseminar zum Auftanken, Loslassen und Wohlfühlen

**Informationen auf S 56**

## 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. Lunnica ist für Frauen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet.

### Schnupperkurs

**Für Frauen**

261-54E800

**Klara Kosinska**, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

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

Mi, 18.02.2026, 19:00-20:30 Uhr

10,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

## Zum internationalen Frauentag, kleine Gruppe

**Für Frauen**

261-54W810

**Klara Kosinska**, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Sa, 07.03.2026, 16:30-18:30 Uhr

14,00 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

### Kurs, kleine Gruppe

**Für Frauen**

261-54E820

**Klara Kosinska**, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204

(Entspannungsraum)

Mi, 19:00-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 11.03.2026

43,20 € (8 UE/6 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.03.26**

## Kräftigung und Wohlbefinden - jederzeit und überall

Einmal erlernt, benötigen Sie für dieses Programm weder Geld, noch einen besonderen Ort oder Sportgeräte. Alles, was Sie brauchen, sind Sie selbst. Auf der Grundlage von Yoga, Pilates, Callanetics und Meditation lernen Sie ein Programm für Muskelaufbau, Wohlbefinden, Kreislauf und ein gutes Körpergefühl, das Sie beliebig variieren, ergänzen, kürzen können. Alle Körperbereiche werden angesprochen und aktiviert, die Durchblutung angeregt und Beweglichkeit sowie Vitalität gefördert.

261-54E850

**Eva-Maria Strehlow**

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

Mi, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mi, 03.06.2026

28,00 € inkl. Skript (6 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.05.26**

## 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.

261-54W950

**Nicole Zeuner**, Yogalehrerin

Treffpunkt: WIZ-Wendershausen,  
Wanderportal Am Salzbach  
Fr, 24.04.2026, 17:00-18:15 Uhr  
30,00 € (1.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

261-54W955

**Nicole Zeuner**, Yogalehrerin

Treffpunkt: WIZ-Wendershausen,  
Wanderportal Am Salzbach  
Fr, 15.05.2026, 17:00-18:15 Uhr  
30,00 € (1.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.05.26**

261-54W960

**Nicole Zeuner**, Yogalehrerin

Treffpunkt: WIZ-Wendershausen,  
Wanderportal Am Salzbach  
Fr, 12.06.2026, 17:00-18:15 Uhr  
30,00 € (1.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

**Entspannung für Kinder**

**Informationen auf S. 81**

## Entspannen - Meditation, Qi Gong, Tai Chi

### Bewegungsmeditation

Die körperliche Bewegung und das bewusste Atmen helfen uns dabei, im Moment anzukommen und mit dem zu sein, was in uns ist. In diesem Kurs wird es Momente mit hoher körperlicher Aktivität (schütteln, tanzen, springen.) und Momente der Langsamkeit und Ruhe (im Stehen, Sitzen oder Liegen) geben. Diese Gegensätze können uns in unsere Lebendigkeit bringen und dabei helfen, mit unserem Verstand in mehr Ruhe und Stille zu kommen. Wie genau die Phasen der körperlichen Aktivität sein werden, wird individuell gestaltet und bedarf keiner bestimmten Konstitution. Wir widmen diese Zeit dem Lauschen nach Innen, dem Wahrnehmen aller gegenwärtigen Gefühle und der inneren Zentrierung. Dieser Kurs ist auch offen für junge Erwachsene ab 16 Jahren.

**ab 16 Jahren**

261-56W300

**Caroline Frederika Breuninger**,

Musik- und Bewegungspädagogin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 23.02.2026, 19:00-20:30 Uhr  
8,60 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.02.26**

**ab 16 Jahren**

261-56W310

**Caroline Frederika Breuninger**,

Musik- und Bewegungspädagogin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 23.03.2026, 19:00-20:30 Uhr  
8,60 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.03.26**

**ab 16 Jahren**

261-56W320

**Caroline Frederika Breuninger**,

Musik- und Bewegungspädagogin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 27.04.2026, 19:00-20:30 Uhr  
8,60 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.04.26**

### 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 Bewe-

gungen lassen die Wirbelsäule beweglicher und den Körper geschmeidiger werden. Vorkenntnisse in Qi Gong wären wünschenswert.

261-56E440

**Birgit Maske**, Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin

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

Do, 18:15-19:15 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

41,80 € (11 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### 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.

261-56W510

**Xiangzhen Li**, Sportlehrerin

GROA, Gesamtschule, Sporthalle Jonasbach

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

72,00 € (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

### 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.

261-56E520

**Dirk Koch**

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

Mo, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

90,00 € (30 UE/15 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**



## 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.

261-56W600

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

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Do, 18:00-19:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

30,00 € (8 UE/6 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

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

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

### Kleine Gruppe

261-56W610

**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, 03.03.2026

31,60 € (8 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.26**

## Entspannen - Sonstiges

### Vom Autopilot zur Selbstführung Ihr Weg in die innere Stärke

Dieser intensive Workshop lädt Sie ein, Ihr Leben bewusst neu auszurichten - mit Herz, Verstand und Intuition. Viele Frauen spüren nach Umbrüchen oder langen Phasen des Funktionierens: "So wie bisher geht es nicht weiter." Doch wie gelingt der Schritt vom Reagieren ins selbstbestimmte Handeln? Mit gezielten Übungen für Körper, Geist und Seele erfahren Sie, wie Sie innere Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen aufbauen können. Achtsamkeitsimpulse, kurze Körperübungen, Techniken zur Ruhe zu kommen, z. B. Klangentspannungen und praktische Mentaltechniken helfen Ihnen, wieder Zugang zu Ihrer eigenen Kraft zu finden - und sie im Alltag zu verankern. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich neu orientieren oder ihre innere Kraft stärken möchten.

261-58W020

**Claudia Weißenborn**

WIZ, vhs-Gebäude, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 08.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

18,40 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2026**

### Raus aus dem Funktionsmodus - zurück zu sich selbst

Manchmal läuft das Leben einfach weiter - und wir gleich mit. Termine, Erwartungen, Verpflichtungen - bis wir irgendwann feststellen: Ich funktioniere, aber ich spüre mich kaum noch. In diesem Workshop entdecken Sie Wege, wie Sie aus dem inneren Autopilot aussteigen und wieder bewusster mit sich in Kontakt kommen. Mit sanften Übungen für Körper, Geist und Seele lernen Sie, innezuhalten, sich selbst wahrzunehmen und Ihre Energie neu auszurichten. Achtsamkeit, Bewegung, kurze Meditationen, Fantasiereisen und Klangentspannungen sowie Impulse zur Selbstreflexion verbinden sich zu einem inspirierenden Abend, der Sie wieder näher zu sich selbst

bringt. Der Workshop richtet sich an Frauen, die nach einer Phase der Überforderung oder Veränderung wieder mehr innere Ruhe, Klarheit und Lebendigkeit finden möchten.

### Für Frauen

261-58E010

**Claudia Weißenborn**, Business & Life Coach, Yogalehrerin, Dozentin für Entspannung mit Klang

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

Fr, 17.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

18,40 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

### 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.

261-58W050

**Martina Seelig**, Körpertherapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Fr, 06.03.2026, 16:00-19:00 Uhr

15,20 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

### Blitzkur mit Klangschalen - Das besondere Wellness-Erlebnis

Begleitet von aromatischen Düften stimulieren wir mit zarten Klangberührungen und sanften Massagen die Reflexzonen an Händen, Füßen und im Gesicht und gönnen dem ganzen Körper ein tiefenentspannendes, harmonisierendes Klangbad. So steigern wir - zum Frühjahrsbeginn - unser Wohlbefinden, unsere Energie und Lebensfreude!

261-58E150

**Dr. Marion Feld**

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

Sa, 14.03.2026, 14:30-18:15 Uhr

19,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.03.26**

### Bewegung und Klang Eine kreative Morgenzeit für Eltern mit Kindern (u3)

In diesem geschützten Raum sind Eltern herzlich eingeladen, sich von Ihrem eigenen kreativen Ausdruck leiten zu lassen. Die Kinder sind mit uns, in unserer Mitte, und werden umwoben von Bewegung und Klang. Es darf spielerisch, berührend, kraftvoll und ruhig, wild und entspannend werden - all das, was für den Raum stimmig ist. Es wird angeleitete und freie Phasen geben, darunter Bewe-



gungsimpulse aus zeitgenössischen Tanzformen, Impulse zur Stimmfaltung und Übungen zur Kommunikation und Improvisation mit Bewegung und Klang. Es braucht keinerlei Vorerfahrung, willkommen ist die Freude am kreativen Sein im Moment. Dieser Kurs ist ausschließlich für Eltern/Bezugspersonen mit ihren Kindern unter drei Jahren.

#### **Kleine Gruppe**

#### **Eltern/Bezugsperson mit Kind**

261-58W180

**Caroline Frederika Breuninger**, Musik-

und Bewegungspädagogin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 9:30-11:00 Uhr

Beginn: Mo, 02.03.2026

40,00 € (8 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 23.02.26**

## **Ayurveda**

### **Entspannung - Meditation - Düfte**

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

#### **Kleine Gruppe**

261-58E270

**Simone Schneidmüller**, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

Do, 28.05.2026, 17:00-19:30 Uhr

17,50 € (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 21.05.26**

## **Ayurveda & Yoga**

### **Ein Tagesseminar zum Auftanken, Loslassen und Wohlfühlen**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Ayurveda und Yoga und gönnen Sie sich einen Tag voller Energie, Entspannung und bewusster Selbstfürsorge.

Ayurveda, die Wissenschaft vom lan-

gen Leben, und Yoga lassen sich bis in die vedische Zeit zurückverfolgen. Beide Systeme stammen aus Indien und unterstützen dabei, gesund, beweglich und ausgeglichen zu bleiben. An diesem Seminartag erfahren Sie, wie Ayurveda und Yoga Hand in Hand wirken.

Sie lernen die Grundlagen des Ayurveda kennen, entdecken Ihre individuelle Konstitution und erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihren Stoffwechsel, guten Schlaf und einen entspannten Geist fördern können. Zudem erfahren Sie, wie kleine tägliche Rituale Ihren Körper reinigen und stärken. Bei einer Tee-Verkostung probieren Sie verschiedene Ayurveda-Tees und erleben deren wohltuende Wirkung auf Körper und Stoffwechsel.

Mit sanften Hatha-Yogaübungen, Atembewusstsein und stiller Meditation stärken Sie die Aufrichtung, die Beweglichkeit und die Dehnfähigkeit ihrer Wirbelsäule und Sie tauchen ein in die Welt der harmonischen Klänge verschiedener Klangschalen. Diese Kombination unterstützt Sie dabei, besser zu entspannen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und Ihre Energie im Alltag gezielter zu lenken. In der Mittagspause laden wir zu einem „Bring & Share“ ein: Bringen Sie, wenn möglich, eine kleine Leckerei mit und gemeinsam entsteht ein buntes, gesundes Buffet, das wir in entspannter Runde genießen.

#### **Ferienveranstaltung**

261-58E250

**Simone Schneidmüller / Karin Kronberger**, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin /

Yogalehrerin, DTB-Rückentrainerin und

Entspannungskoach

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

(Aula)

So, 12.07.2026, 10:00-16:00 Uhr

54,60 € (7 UE)

## **Bowtech - sanfte Griffe - starke Wirkung**

Die Bowen-Technik ist eine ganzheitliche und sanfte Behandlungsmethode, die seit vielen Jahren weltweit erfolgreich angewendet wird. Sie wurde vom Australier Tom Bowen entwickelt und aktiviert und unterstützt die Selbstregulationsprozesse des Körpers. Über gezielte Griffe werden verschiedene Rezeptoren im Muskel- und Faszienystem stimuliert und die verschiedenen Körpersysteme ausbalanciert. Gleichzeitig wirkt Bowtech

auch sehr entspannend. Erfahren Sie mehr über die Technik, ihre Wirkungsweise und Anwendungsgebiete.

#### **Vortrag**

261-58W300

**Andrea Kreutzer**, Heilpraktikerin/Physio-

therapeutin/Bowtech-Ausbilderin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Mi, 25.02.2026, 18:30-20:00 Uhr

8,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.02.26**

## **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**

261-58E310

**Bärbel Hering**

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

spannungsraum)

Sa, 09.05.2026, 10:00-13:00 Uhr

18,40 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**

## **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.

261-58W600

**Inge Hielscher**, Physiotherapeutin, Felden-

krais-Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 18:00-19:15 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

62,90 € (17 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**



## Biodanza - Vitalität, Freude und innere Balance

Biodanza - der Tanz des Lebens - verbindet Musik, Bewegung und Begegnung. In diesem Tagesseminar erfahren die Teilnehmenden, wie Lebensfreude, Entspannung und Gesundheit durch achtsame Bewegung und im Miteinander entstehen kann. Im Mittelpunkt steht das biozentrische Prinzip - die Wertschätzung des Lebens in all seinen Facetten. Durch fließende Bewegungen, inspirierende Musik und achtsame Begegnungsübungen öffnet sich ein Raum, in dem Körper, Herz und Seele in Einklang kommen. Die Bewegungsfolgen fördern auf natürliche Weise das Herz- und Kreislaufsystem, stärken die Muskulatur und verbinden Stretching, Beweglichkeit und Entspannung zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Wohlbefinden. Biodanza erfordert keinerlei Tanzerfahrung. Jede und jeder kann in seinem eigenen Rhythmus tanzen und erleben, wie Bewegung das Wohlbefinden stärkt und innere Balance fördert.

### Zum Kennenlernen

261-58W700

**Angela Pooch**, Biodanza-Lehrerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Sa, 14.03.2026, 10:00-16:00 Uhr  
31,50 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.03.26**

### Kurs

261-58W750

**Angela Pooch**, Biodanza-Lehrerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202  
Di, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: Di, 05.05.2026  
69,60 € (12 UE/6 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 28.04.26**

## Naturbaden im Wandel der Jahreszeiten

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

261-58E440

**Katja Müller**, Kursleiterin für Waldbaden/Shinrin Yoku  
Treffpunkt: ESW, Wanderparkplatz Felsenkeller, Leuchtbergstraße  
Sa, 28.02.2026, 10:00-12:30 Uhr  
13,30 € (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

261-58E445

**Katja Müller**, Kursleiterin für Waldbaden/Shinrin Yoku  
Treffpunkt: ESW, Wanderparkplatz Felsenkeller, Leuchtbergstraße  
Sa, 25.04.2026, 9:00-11:30 Uhr  
13,30 € (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

261-58E450

**Katja Müller**, Kursleiterin für Waldbaden/Shinrin Yoku  
Treffpunkt: ESW, Wanderparkplatz Felsenkeller, Leuchtbergstraße  
Sa, 20.06.2026, 9:00-11:30 Uhr  
13,30 € (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.06.26**

## Alpakas & Wein

### Ein sinnliches Naturerlebnis

Erleben Sie eine Genusswanderung für alle Sinne: sanftmütige Alpakas, feine Weine und herrliche Aussicht. Zur Begrüßung gibt es fruchtig-prickelnden Witzenhäuser Kirschsecco, während die Tour vorgestellt wird. Anschließend werden die Alpakas angeleint und die zweistündige Wanderung durch die Natur - vorbei an Kirschplantagen und mit herrlichen Ausblicken - beginnt. Beim ersten Stopp wird der Witzenhäuser Kirschwein verkostet. Wer bis hierhin Vertrauen in sein geführtes Alpaka aufgebaut hat, darf schon einmal das flauschige Vlies streicheln. Beim nächsten Halt - mit Blick auf den Kaufunger Wald und das Gelstertal - folgt die Verkostung eines südamerikanischen Weins, der die Herkunft der heutigen Weggefährten widerspiegelt. Zurück im Gehege werden zunächst die Alpakas liebevoll versorgt, bevor wir den Tag mit

einer herzhaften Brotzeit bei einem traumhaften Panoramablick über das Werratal ausklingen lassen. Während der Tour erfahren Sie viel Wissenswertes über die Alpakas; Fragen können gestellt und Fotos gemacht werden. Hinweis: Die Tour ist ausschließlich für Erwachsene buchbar. Wein, Kaltgetränke und Brotzeit sind in der Gebühr inbegriffen.

261-58W500

**Nicole Ludolf**

Treffpunkt Vor der Lehmkuhle 7, Wendershausen  
Sa, 18.04.2026, 15:00-19:00 Uhr  
55,00 € pro Alpakaführer\*in, 35,00 € pro Begleitperson (5.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

## Alpakas - Auszeit vom Alltag

Entschleunigen, entspannen und die Natur genießen. Erleben Sie eine besondere Wanderung mit sanftmütigen Alpakas als Weggefährten. Ganz gemütlich geht es circa zwei Stunden (4 Kilometer) über Wald- und Feldwege mit herrlichem Ausblick auf Werratal, Kaufunger Wald und Gelstertal. Unterwegs erfahren Sie Wissenswertes über die flauschigen Begleiter, die ursprünglich aus den Anden stammen. Seien Sie gespannt und entdecken Sie die unterschiedlichen Charaktere der Alpakas: Herdenchef Toffiee sorgt gelegentlich für einen Lacher oder Antonio der Gemütliche lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen. Am Ende werden die Alpakas gefüttert und der Nachmittag klingt bei Kaffee und hausgemachtem Kuchen aus. Ein Erlebnis für alle, die eine kleine Auszeit vom Alltag suchen. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Fotos. Kaffee und Kuchen sind in der Gebühr inbegriffen.

261-58W510

**Nicole Ludolf**

Treffpunkt Vor der Lehmkuhle 7, Wendershausen  
Sa, 06.06.2026, 14:00-16:30 Uhr  
35,00 € pro Alpakaführer\*in, 20,00 € pro Begleitperson (3.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.05.26**





## Fitness: Funktionsgymnastik

### Kräftigung und Wohlbefinden - jederzeit und überall

Informationen auf S. 53

### 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+

261-60E205

**Ursula Frinken**, Übungsleiterin

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

Mi, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

44,55 € (13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

### 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.

261-60E410

**Jenny Schiller**, Physiotherapeutin

WDK, Karlheinz-Böhm-Schule, Im Teichgarten 6

Do, 19:30-20:30 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

56,00 € zzgl. 10,00 € Raumkosten

(17.5 UE/13 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

261-60E420

**Sabine Schüller**, Physiotherapeutin,

Rückenschullehrerin der KddR

WFD, Bürgerhaus Heldra,

Im Weinberg 2

Mo, 18:30-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

54,20 € inkl. 12,00 € Raumnutzung

(13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

261-60E430

**Ulrike Frölich**, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin

ESW, Dünzbacher Tor-Turnhalle, Dünzbacher Str. 2a

Di, 9:15-10:15 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

64,90 € (20 UE/15 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

261-60E440

**Ulrike Frölich**, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin

ESW, Dünzbacher Tor-Turnhalle, Dünzbacher Str. 2a

Di, 10:30-11:30 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

64,90 € (20 UE/15 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

261-60E450

**Sabine Schüller**, Physiotherapeutin,

Rückenschullehrerin der KddR

WFD, Ort wird noch bekannt gegeben

Di, 18:30-19:30 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

42,30 € (13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

261-60E460

**Sabine Schüller**, Physiotherapeutin,

Rückenschullehrerin der KddR

WFD, Ort wird noch bekannt gegeben

Di, 19:30-20:30 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

42,30 € (13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

261-60E500

**Michaela Lieske / Thomas Lieske**,

Physiotherapeuten

WfB, Halle, In der Aue

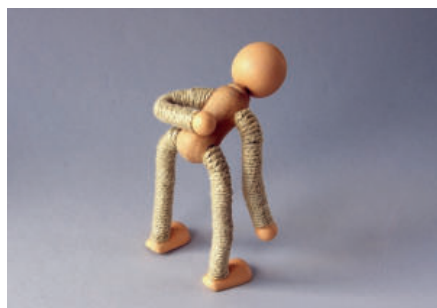
Di, 18:30-19:45 Uhr

Beginn: Di, 24.02.2026

56,00 € inkl. 5,00 € Raumnutzung

(15 UE/9 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.26**



## Rückenfitness und mehr!

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

### Vormittagskurs

261-60W640

**Doris Poll**, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 9:30-10:30 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

52,65 € (13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

### Vormittagskurs

261-60W645

**Doris Poll**, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 10:45-11:45 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

52,65 € (13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

## Mixed Fitness Flow - zum Einstieg

Der Kurs eignet sich bestens, um Bewegungsabläufe zu erlernen und Kraft neu aufzubauen. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers mit seiner Stabilität, Mobilität, Kraft und Ausdauer steht dabei im Vordergrund. Durch die mehrmaligen kurzen Trainingseinheiten pro Woche (2er Split, mittwochs und freitags) mit entsprechenden Regenerationsphasen wird nachweislich das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte gemindert.

261-62E235

**Natalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin

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

Mi+Fr, 20:00-20:30 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

54,50 € (28 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**



## 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®-Ringeln 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 €).

261-62E040

**Ursula Frinken**, Übungsleiterin  
WFD, Schulungsraum Fa. Werkmeister  
Mo, 18:30-19:30 Uhr  
Beginn: Mo, 12.01.2026  
44,55 € (13.5 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 05.01.26**

### Full-Body-Ganzkörpertraining

Dieses Ganzkörpertraining vereint Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance. Ob mit oder ohne Equipment - ein perfekter Mix aus schweißtreibenden Moves und motivierenden Momenten. Jede Einheit spricht alle Muskelgruppen an und ist für jedes Fitness-Level geeignet. An einem der Abende bereiten wir ein leckeres und gesundes Fitness-Menü zu, welches wir gemeinsam verkosten.

261-62W100

**Marion Weiler**, Übungsleiterin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Do, 18:30-19:15 Uhr  
Beginn: Do, 19.02.2026  
45,60 € (12 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

261-62W105

**Marion Weiler**, Übungsleiterin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Do, 19:30-20:15 Uhr  
Beginn: Do, 19.02.2026  
45,60 € (12 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Step and go

Mehr als Step-Aerobic! Nach einem kurzen Warm-up auf dem Boden starten wir mit den Grundsritten 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 Fitnessstraining bietet nicht nur einen hohen Spaßfaktor, sondern endet auch mit einer entspannenden Dehnungseinheit, die Körper und Geist in Einklang bringt. Sie können „Step and Go“ mit dem anschließenden Kurs „Fit mit Stretching“ abrunden.

261-62W110

**Rosi Alexandra Csik**, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102  
Do, 18:15-19:15 Uhr  
Beginn: Do, 19.02.2026  
52,80 € (16 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### 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.

261-62W112

**Rosi Alexandra Csik**, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102  
Do, 19:30-20:15 Uhr  
Beginn: Do, 19.02.2026  
40,80 € (12 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### 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.

261-62W120

**Jochen Siebert**, Fitnesstrainer  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Di, 18:45-19:30 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
38,00 € (10 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

261-62W125

**Jochen Siebert**, Fitnesstrainer  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Di, 18:45-19:30 Uhr  
Beginn: Di, 12.05.2026  
19,00 € (5 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 05.05.26**

### Body Workout

In diesem Ganzkörpertraining sammeln Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einer motivierenden Gruppe. Gezielte Übungen formen Muskelpartien, regen den Stoffwechsel an, stärken das Herzkreislauf-System und die Koordination - und das mit Spaß und Freude an der Bewegung. Ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r, Sie trainieren in Ihrem eigenen Tempo und erhalten individuelle Tipps von dem Kursleiter. Zum Abschluss gibt es ein lockeres Cool-Down, damit Sie entspannt wieder ins Alltagsleben starten.

261-62W340

**Jochen Siebert**, Fitnesstrainer  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Di, 18:00-18:45 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
38,00 € (10 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

261-62W345

**Jochen Siebert**, Fitnesstrainer  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Di, 18:00-18:45 Uhr  
Beginn: Di, 12.05.2026  
19,00 € (5 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 05.05.26**

### Dancefitness

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

261-62E405

**Nadine Martin**, Übungsleiterin  
ESW, Gymnastikraum Boyneburger Str. 8,  
Mo, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: Mo, 19.02.2026  
55,10 € (19 UE/14 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### 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 umsetzbar! 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.

261-62W420

**Rosi Alexandra Csik**, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Do, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Do, 19.02.2026  
64,00 € (20 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**



## 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 und ist gleichzeitig eine lustige Tanzparty-Atmosphäre mit lateinamerikanischer und internationaler Musik!

261-62E690

**Diana Kathrein**, lizenzierte Zumba-Lahrerin  
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle  
Do, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Do, 05.03.2026  
59,20 € (16 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 26.02.2026**

## 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, Entspannungs- und 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. Während des Semesters können Sie jederzeit eine „Schnupperstunde“ wahrnehmen, um sich, wenn Sie dabeibleiben wollen, dann zu einem der Kurse bei Frau Wiechern am Montag, Dienstag oder Donnerstag anzumelden. Die Schnupperstunde ist kostenfrei. Wenn Sie sich für einen der Kurse entscheiden, erheben wir eine anteilige Kursgebühr.

261-62E205

**Natalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin  
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle  
Mo, 16.02.2026, 19:00-20:00 Uhr  
gebührenfrei (1.33 UE)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Fitness-Power für Männer und Frauen

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).

261-62E210

**Natalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin  
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle  
Mo, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Mo, 16.02.2026  
54,50 € (18,5 UE/13 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Physio Shape - Rücken fit

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

261-62E220

**Natalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin  
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle  
Di, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Di, 17.02.2026  
54,50 € (18,5 UE/14 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## Mixed Gym

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

261-62E230

**Natalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin  
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle  
Do, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Do, 19.02.2026  
54,50 € (18,5 UE/14 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## Sportliche Spezialangebote

### Selbstverteidigung und Fitness

Karate, Fitness und Selbstverteidigung für alle - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dieses Angebot richtet sich an Damen und Herren jeden Alters und kann gerne gemeinsam mit Kindern oder Enkel\*innen ab 5 Jahren besucht werden. Sie lernen grundlegende Karate-Techniken sowie effektive Methoden der Selbstverteidigung und verbessern dabei gleichzeitig Ihre Fitness.



**Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren**  
261-62E500

**Alexander Antona**  
ESW, Struthschule, Beethovenstr.  
2, Turnhalle  
Mi, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: Mi, 04.03.2026  
91,10 € (20 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 25.02.26**

**Aikido - die friedvolle Kampfkunst**

Aikido ist eine nicht wettkampforientierte, aus Japan stammende Kampfkunst, eine friedvolle Disziplin und ein dynamisches Bewegungssystem, das auf fließenden, dynamischen, runden, ganzheitlichen, energievollen Bewegungen beruht. Es ist kein Kampfsport, doch als defensive Kampfkunst auch zur Selbstverteidigung und Stärkung des Selbstbewusstseins geeignet. Es kommt nicht auf die körperliche Kraft und das Alter oder Geschlecht an. Eine vorbereitende Gymnastik mit Mobilisierung, Stretching, Kräftigung sowie Fallen und Rollen gehört zum Training. Die Ursprünge des Aikido liegen in den alten Kampfkünsten der Samurai. Grundlage sind effektive Verteidigungstechniken gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer, die der Begründer des modernen Aikido, Morihei Ueshiba Sensei (1883-1969), als Synthese traditioneller Kampfkünste entwickelt hat. Durch Aikido kann negative Energie wie Anspannung, Stress, Nervosität, Steifheit und Härte in positive Energie umgewandelt werden. Es schafft Ausgleich und macht Spaß und kann bis ins hohe Alter praktiziert werden. Zielgruppe: alle bewegungsfreudigen Menschen ab 16 Jahren. Auch ältere Menschen (Ü50) können, wenn sie über eine ganz gute Beweglichkeit verfügen, noch mit Aikido beginnen.

**Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren**  
261-62E510  
**Peter Hintz**, Aikido-Trainer (5. Dan)  
SON, Bürgerhaus,  
Thingstätte 2, "Sportsbar"  
Mi, 18:00-20:00 Uhr  
Beginn: Mi, 18.02.2026  
95,20 € (34 UE/17 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**



**Schnupperkurs Segelfliegen**

Möchten Sie erleben, wie es ist, ohne Motor zu fliegen und das Werratal aus der Vogelperspektive zu sehen? Möchten Sie wissen, welche natürlichen Kräfte ein Flugzeug in der Luft halten? Teilnehmen können alle, die mindestens 14 Jahre alt sind und keine gravierenden Gesundheitsprobleme haben. Der Schnupperkurs umfasst sechs thematische Einheiten: Meteorologie (Thermik, Wolken und Wolkenarten), Navigation (GPS-Systeme, Luftfahrerkarten, Lufträume), Technik (Aerodynamik, Flugzeugkunde, Instrumentenkunde), Luftrecht (Segelflug-Betriebsordnung) und Verhalten in Notsituationen (Außenlandungen, gesundheitliche Aspekte). Bestandteile des Seminars sind weiterhin ein Infopaket sowie sechs Windenstarts in einem Doppelsitzer (Kostenpauschale in Höhe von 30,00 € zahlbar in bar vor Ort) gemein-

sam mit einem erfahrenen Fluglehrer. Eine praktische Einweisung erfolgt am Nachmittag des ersten Kurstages (ca. 3 UStd.) auf dem Fluggelände Stauffenbühl des Eschweger Luftsportvereins. Bitte festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung mitbringen! Die Terminvereinbarungen für die Segelflugstarts werden bis zum Ende der Flugsaison im Oktober mit allen Teilnehmenden individuell getroffen. Der erste Termin findet in der vhs in Eschwege statt, alle weiteren auf dem Fluggelände Stauffenbühl.

**ab 14 Jahren**  
261-66E150  
**Thomas Schirmer**  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009  
Sa, 09.05.2026, 10:00-12:00 Uhr  
weitere Termine nach Absprache  
56,00 €  
**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**

nvv.de

# Deutschland-Ticket

Mit drinne!



**Sofort verfügbar,  
jederzeit kündbar  
in deiner NVV-App.**



**QR-Code scannen  
und NVV-App laden.**




**Jetzt  
herunter-  
laden!**



Gesundheit

**Der Bezirkslandfrauenverein Eschwege freut sich, erstmalig in Kooperation mit der Volkshochschule Werra-Meißner folgende Kurse in den Landfrauenvereinen Ulfen, Bischhausen, Grandenborn und Oberhone anbieten zu können. Der Kurs CEWE Fotobuch findet in den Räumen der vhs am Standort Eschwege statt. Die Kurse werden für die Landfrauen vom Bezirksverein bezuschusst. Gäste sind willkommen.**

## **Erste Hilfe am Kind: Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern mit Schwerpunkt Reanimation**

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.

### **Ulfen**

261-50E020

**Susanne Liebmann-Vorpeil**, Familienkinderkrankenschwester

SON, Ulfen, DGH, Rendaer Str. 15

Mi, 11.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.02.26**

## **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.

### **Bischhausen**

261-58E060

**Martina Seelig**, Körpertherapeutin

WDK-Bischhausen, Altes Amtsgericht, Kirchplatz 1

Fr, 20.03.2026, 16:00-19:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

### **Grandenborn**

261-58E070

**Martina Seelig**, Körpertherapeutin

RGG-Grandenborn, DGH, Am Teich 23

Fr, 27.03.2026, 16:00-19:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.03.26**

### **Oberhone**

261-58E080

**Martina Seelig**, Körpertherapeutin

ESW-Oberhone, DGH, Triftweg 9

Fr, 17.04.2026, 16:00-19:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

## **Fotografieren mit dem Smartphone**

Sie möchten mit dem Smartphone brauchbare Fotos machen und diese anschließend 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 direkt auf den jeweiligen Mobilgeräten nachbearbeiten.

### **Ulfen**

261-70E700

**Hans-Peter Giovannitti**

SON, Ulfen, DGH, Rendaer Str. 15

Mi, 06.05.2026, 15:00-18:00 Uhr

Do, 07.05.2026, 15:00-18:00 Uhr

34,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.04.26**



## **CEWE Fotobuch**

### **mit Smartphone oder PC erstellen und gestalten**

Die CEWE-Fotobuch-Software bietet eine Möglichkeit, mit einfachen Mitteln schön gestaltete Fotobücher zu erstellen. Der Kurs leitet Sie durch den gesamten Gestaltungsprozess auf dem PC oder Smartphone. Vom ersten Kontakt mit dem Programm über die Auswahl geeigneter Fotos, der Sortierung und der Gestaltung mit Rahmen, Masken und Hintergründen. Schließlich werden noch die wichtigsten Parameter beim Bestellvorgang erläutert. Ihrem ganz eigenen „Bilder“-buch steht also nichts mehr im Wege.

### **vhs, Standort Eschwege**

261-24E100

**Hans-Peter Giovannitti**

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

Mi, 27.05.2026, 15:00-18:00 Uhr

Do, 28.05.2026, 15:00-18:00 Uhr

40,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.05.26**



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



## Kunstgeschichte

### Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund\*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit: eine Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, einen Schminkpinsel und einen Taschenspiegel. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In dieser Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832-1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker\*innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

Den Zugangslink für den Livestream erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.



Online-Vortrag in der Reihe vhs.wissen live  
261-70E050

Dr. Andrea Weniger

Jochen Meister

Claudia Böhme

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 11.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

freiwillige Gebühr: 5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.03.26

### Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

In der Reihe "vhs.wissen live"  
Informationen auf S. 8 f.

### Mit Stift, Farbe und Ton durch die Kunstgeschichte – Techniken erlernen und Epochen verstehen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über gängige Techniken in der Kunst sowie der Kunstgeschichte verschaffen möchten. Ziel des umfassenden Kurses ist es, das Zeichnen mit Stiften und Pastellen, das Malen mit Aquarell- und Acrylfarben sowie einfache Drucktechniken wie Monotypie und Weichplattendruck vorzustellen und in Anlehnung an die jeweilige Epoche, in der sie erstmals oder gehäuft auftraten, einzuüben. Auch eine Übungseinheit zum plastischen

Gestalten mit Ton ist Teil des Programms. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Informationen und praktische Übungen zur Farbenlehre, eine Einführung in die Perspektive und auch Techniken für Schraffuren, Strukturen, Schatten und Kontraste werden vermittelt. Zehn wichtige kunstgeschichtliche Epochen von der Steinzeit bis zu aktuellen Tendenzen der Kunst werden vorgestellt und durch Bildbesprechungen vertieft, um diese schließlich in die eigene künstlerische Arbeit einfließen lassen zu können. Optional ist auch ein gemeinsamer Besuch einer aktuellen Kunstaussstellung in der Region geplant. Zzgl. ca. 25,00 € Materialkosten.

#### Kompaktkurs

261-72E020

Rein Bartel, Kunstmaler

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mo, 16:00-18:30 Uhr

Beginn: Mo, 13.04.2026

127,30 € (33.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.04.26

## Literatur, Theater

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

### „Wir geben uns auf - KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit“ Vortrag, Lesung und Diskussion mit Matthias Hornschuh

Journalismus, Literatur, Bilder, Filme, Musik: Das Internet ist zum zentralen Platz unserer gesellschaftlichen Kommunikation geworden. Woher die Inhalte kommen und wie sie entstehen, wird dabei zunehmend fraglich. Welche Rolle spielt hier Künstliche Intelligenz – und wollen wir ihr die wirklich überlassen?

Mit seinem Buch „Wir geben uns auf - KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit“ legt Matthias Hornschuh ein leidenschaftliches Plädoyer für den Wert geistigen Schaffens vor - ein Buch, das im aktuellen Diskurs um KI und Kultur genau den Nerv der Zeit trifft. Als Sprecher der Kreativen in der Initiative Urheberrecht erläutert Hornschuh faktenreich die Auswirkungen unregelter KI auf Kunst und Gesellschaft. Gleichzeitig zeigt er, wie sehr unsere Demokratie davon lebt, dass Menschen selbstständig denken, gestalten und Verantwortung übernehmen – und was auf dem Spiel steht, wenn wir diese Aufgaben zunehmend an Maschinen delegieren.

„[...] So klar, eloquent, bildhaft, leidenschaftlich und eindringlich wie Matthias Hornschuh über die größte Bedrohung kultureller Identität und Wertschöpfung schreibt, ist es Medizin gegen den Wegduck-Reflex.“ - Mario Giordano, Schriftsteller  
Matthias Hornschuh studierte Musik und Musikwissenschaft und ist als Komponist für Film, Hörspiele und akustische Kunst



in Köln tätig. Er lehrt an verschiedenen Hochschulen in Deutschland und im europäischen Ausland und engagiert sich in zahlreichen branchen- und kulturpolitischen Funktionen für Kunst, Kultur, Medien und Demokratie sowie im Aufsichtsrat der GEMA. Er ist europaweit ein gefragter Speaker und Gesprächspartner zu Themen an der Schnittstelle von Kultur, Medien, Technologie, Gesellschaft und Recht. Er hat zahlreiche wissenschaftliche und politische Veröffentlichungen verfasst und wurde als Komponist und branchenpolitischer Akteur mehrfach ausgezeichnet.

#### Vortrag, Lesung und Diskussion

261-00E150

**Matthias Hornschuh**, Komponist, Publizist und Hochschullehrer mit jahrzehntelangem branchen- und kulturpolitischem Engagement für Kultur, Medien und Demokratie

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

Fr, 24.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

8,00 €

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

### Warum singt die Nachtigall nachts?

Wanderung mit Märchenlesung  
Informationen auf S. 19

### Spanisch-lateinamerikanische Literaturperlen

Eine Reise durch die spanisch-lateinamerikanische Literatur gleicht einer Reise durch Zeit und Fantasie. Die komplexen historischen Ereignisse in Spanien und in Lateinamerika haben maßgeblich dazu beigetragen, dass deren Literaturen sich von anderen Teilen der Welt unterscheiden. Der sprachliche Reichtum dieser Literaturen ist daher ein besonderes Markenzeichen. Die Werke Jorge Luis Borges zum Beispiel zeigen ein eigenwilliges und spielerisches Experimentieren mit der Sprache. Federico García Lorca bringt poetische Neuerungen in seine Werke ein. Isabel Allendes Romane hingegen bieten eine beeindruckende erzählerische Tiefe. All diese Autorinnen und Autoren schöpfen aus mündlichen Traditionen, indigenen Sprachen und kolonialen Hinterlassenschaften. Dadurch entstehen Werke mit einzigartiger Musikalität und ergreifendem Rhythmus.

261-70W050

**Karl Brandenstein**, Master of Arts (Geschichte/Literatur)

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 14.04.2026

26,60 € (6 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.04.26**

### Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin ku-

riert hat.

Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u. a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

Den Zugangslink für den Online-Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

**WISSEN LIVE**  
vhs.öffnet horizonte

#### Online-Vortrag in der Reihe vhs.wissen live

261-70E080

**Prof. Dr. Julia Voss**

Zoom, Online-Konferenzraum

So, 01.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

freiwillige Gebühr: 5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

### Auf die Bühne, fertig, los! Grundlagen der Schauspielkunst

Schauspieler\*innen befinden sich in einem kreativ dynamischen Prozess. Sie arbeiten mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Der Workshop beschäftigt sich mit den Voraussetzungen und Grundlagen für den darstellerisch kreativen Prozess. Anders als der Begriff Kunst impliziert, fußt das Schauspiel auf Handwerk, das vermittelt und erlernt werden kann. Schauspielersche Übungen und Grundfähigkeiten werden vorgestellt und trainiert. Elemente wie Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten bilden die Grundlagen. In der gemeinsamen Arbeit werden Impulse für erste Schritte in einem Lernprozess gegeben, um die eigenen schauspielerischen Fähigkeiten und Kompetenzen zu erproben und nutzen zu können. In Kooperation mit Salt & Pepper ART Kassel.

261-70E220

**Lars Fruchtenicht**, Theaterpädagoge (BuT)

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

Sa, 30.05.2026, 10:00-18:00 Uhr

38,00 € (9 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.05.26**

### 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.



261-70W240

**Nadine Antler**, Improvisationstheater-Schauspielerin, Moderatorin, Trainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Mi, 25.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
16,40 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.03.26**

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

261-70E250

**Lars Früchtenicht**, Theaterpädagoge (BuT)

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)  
So, 31.05.2026, 9:00-13:00 Uhr  
23,00 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.05.26**



## Tanz 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**

261-70E270

**Lars Früchtenicht**, Theaterpädagoge (BuT)

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)  
So, 31.05.2026, 14:00-18:00 Uhr  
23,00 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.05.26**

## Musik und Tanzen

### Als DJ das Hobby zum Beruf machen

So wie Kinder und Jugendliche früher einmal Polizist oder Feuerwehrmann werden wollten, so wird der Traumberuf des DJs in der heutigen Zeit immer populärer. In diesem Kurs erhalten junge Musikbegeisterte einen Überblick darüber, wie sie ihr Hobby zum Beruf machen können. Zum einen wird vermittelt, auf was man als DJ auf einer Feier achten muss und welche Fähigkeiten man entwickeln muss, um den Verlauf einer Party erfolgreich zu gestalten. Der zweite Teil des Kurses beschäftigt sich mit Themen wie dem Aufbau eines persönlichen Images und eines Netzwerkes sowie Möglichkeiten zur Selbstvermarktung und auch steuerliche Grundlagen für die Tätigkeit eines professionellen DJs werden erläutert.

**Jugendliche und junge Erwachsene**

261-78E010

**Christian Haase**, Event-Manager und DJ

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 209  
Mi, 11.02.2026, 16:00-21:45 Uhr

28,00 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.02.26**

### 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.

261-78W130

**Christina Rippler**, Musiklehrerin, Sängerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mi, 19:30-21:00 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

76,80 € (24 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

### Gesang in kleiner Gruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal darüber nachgedacht haben zu singen, aber noch nie gewagt haben, damit zu beginnen. Nach einer kurzen „Aufwärmphase“ singen wir allerlei Schönes in der Gruppe. Lassen Sie sich von einer lockeren, heiteren Stimmung anstecken und brechen Sie auf zu neuen, inspirierenden Erfahrungen und Entdeckungen. Ihre Stimme in bekannten und unbekanntem Melodien ertönen zu lassen, kann sich dabei positiv auf Ihr Selbstbewusstsein auswirken und Ihnen mehr Selbstvertrauen geben. Liederwünsche/-vorschläge sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

261-78W150

**Timea Cecilia Kunkel**, staatl. gepr. Gesangslehrerin/Konzertsängerin

WIZ, Förderstufe/Haus 6, Gartenstraße 8, Musikraum

Di, 17:30-18:45 Uhr

Beginn: Di, 10.03.2026

72,90 € (13.5 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.03.26**



## Mejor con Música - Spanisch singen Folgekurs mit neuen Liedern

Musik ist eine wunderbare Möglichkeit in die Welt einer anderen Sprache einzutauchen. In diesem Kurs lernen Sie die spanische Sprache über das Singen von spanisch-lateinamerikanischen Liedern kennen. Wenn Sie gerne singen (mit Gitarrenbegleitung des Kursleiters) und sich für die spanisch-lateinamerikanische Welt (Musik, Literatur/Geschichte) interessieren, dann sind Sie zu diesem Kurs sehr herzlich eingeladen.

261-78W190

**Karl Brandenstein**, Musik- und Gitarrenpädagoge, M.A. Geschichte/Literatur

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Sa, 21.02.2026, 10:00-13:00 Uhr

18,80 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

## Stimmig mit mir! Atem- und Stimmbildungsworkshop

Informationen auf S. 15

## Die Welt der klassischen Gitarre - Ein Kurs für Anfänger\*innen

In diesem Kurs erlernen Sie die klassische Gitarre (sechssaitig, Nylonsaiten) von Anfang an. Schritt für Schritt werden grundlegende Spieltechniken, das Notenlesen in der ersten Lage und einfache Melodien vermittelt. Das gemeinsame Lernen in der kleinen Gruppe unterstützt Sie dabei, sicher erste Stücke zu spielen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Gitarre mit Nylonsaiten, ein Stimmgerät und einen Kapodaster.

**Kleine Gruppe**

261-78W230

**Karl Brandenstein**, Musik- und Gitarrenpädagoge

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 17.02.2026

75,00 € (12 UE/6 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.26**

## 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 Trommel (Djembe oder Conga) besitzen. Trommeln können auch bei der Kursleiterin für eine Gebühr von 5,00 € geliehen werden.

261-78E330

**Doris Möller-Dannhauer**, Trommel- und Perkussionslehrerin

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

So, 01.03.2026, 10:30-14:00 Uhr

19,80 € (4.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

## Come & Drum - Rhythmus, stampfen, klatschen, fühlen, trommeln!

Erlebe den Rhythmus mit allen Sinnen!

In diesem Workshop verbinden wir Bewegung, Stimme, Bodypercussion und Trommel zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Wir beginnen mit der Sprache des Rhythmus - durch Vokalisation bringen wir den Beat zum Klingen und entdecken den Groove, der in uns lebt. Dann wandert der Rhythmus nach innen, wird durch Bodypercussion spürbar und lebendig. Schließlich bringen wir ihn wieder nach außen, auf die Trommel - auf Rahmentrommeln und andere Trommeln aus verschiedenen Kulturkreisen. Jede Trommel erzählt ihre eigene Geschichte und gemeinsam erschaffen wir daraus einen mitreißenden Klangraum. Come & Drum - fühle den Beat, werde der Rhythmus. Dieser Workshop ist für Anfänger\*innen und alle Interessierten geeignet. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Freude an Rhythmus, Bewegung und Ausdruck. Trommeln können mitgebracht oder bei der Kursleiterin für eine Gebühr von 5,00 € geliehen werden.



261-78E340

**Doris Möller-Dannhauer**, Trommel- und Perkussionslehrerin

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

So, 14.06.2026, 14:00-17:30 Uhr

19,80 € (4.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

## Atem - Klang - Bewegung - eine künstlerisch-meditative Reise

Die Verbindung von bewusstem Atmen, Klang und intuitiver Bewegung kreiert einen meditativen und zugleich künstlerischen Raum des Selbstaustdrucks. 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 Selbstaustdrucks in Improvisation.

**ab 16 Jahren**

261-78W700

**Caroline Frederika Breuninger**, Musik- und Bewegungspädagogin

WIZ, vhs-Gebäude, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 09.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mo, 13.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

17,20 € (4 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 02.03.2026**



## 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 Grundsätze 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

261-78W420

#### Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum

Do, 20:00-21:30 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

38,00 € pro Person (10 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Aufbaukurs

261-78W425

#### Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum

Do, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

76,00 € pro Person (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## Disco-Fox

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

261-78W440

### Glenda Böhm / Jürgen Böhm

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 14.02.2026, 15:00-18:00 Uhr

So, 15.02.2026, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.02.26**

261-78E450

### Glenda Böhm / Jürgen Böhm

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

Sa, 14.03.2026, 15:00-18:00 Uhr

So, 15.03.2026, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.03.26**

## 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.

261-78E460

### Glenda Böhm / Jürgen Böhm

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

Sa, 25.04.2026, 15:00-18:00 Uhr

So, 26.04.2026, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

## 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.

261-78W480

### Glenda Böhm

### Jürgen Böhm

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 06.06.2026, 15:00-18:00 Uhr

So, 07.06.2026, 15:00-18:00 Uhr

47,20 € pro Person (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.05.26**

## Tango Flow

### Tango Argentino in Kombination mit Contact-Tango

Erleben Sie Magie und den wohltuenden Flow des Tango Argentino in Verbindung mit Contact-Tango - ein müheloses, harmonisches und genussvolles miteinander Gehen, Stehen, Drehen zur Musik, abseits von bestimmten Schrittfolgen. Die ersten beiden Nachmittage fokussieren sich auf die Grundlagen des Tango Argentino, die Herzverbindung und Kommunikation im Paar. Spüren Sie Ihre eigene Präsenz, Aufrichtung und Erdung, Ihren Partner/die Partnerin, die Musik und alle Tanzenden im Raum und lassen Sie sich durch Hingabe in einen gemeinsamen Flow der Improvisation tragen. Die Dozentin integriert Übungen aus der Zen Meditation und Tai Chi. Contact-Tango ergänzt den dritten Nachmittag mit Körperspiel, Kontaktforschung, Berührungsvielfalt, fließendem Rollenwechsel, intuitivem Bewegungsfluss und Spiraldynamik. Auf diese Weise werden Kontakt- und Bewegungsmöglichkeiten sowie Kreativität und Freiheit im Tanz bereichert. Die Grundlagen des Tango Argentino können dabei vertieft werden. Die Dozentin integriert Übungen der Contact-Improvisation, des freien Tanzes und der Tierbewegung. In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Welt des Tango Argentino und lernen die Grundlagen. Verspannungen können sich lösen, Glücksgefühle, Achtsamkeit, Entspannung, Vertrauen und Körperbewusstsein gefördert sowie das Verständnis für sich selbst vertieft werden. Spielerische Leichtigkeit und der Wechsel der Tanzpartner unterstützen den Lernprozess. Anmeldungen sind sowohl als Paar als auch einzeln möglich.

### Anfänger\*innen und Tangoerfahrene

261-78W600

Claudia Fisseler, Tanz- und Bewegungspädagogin, Tangolehrerin und -tänzerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Fr, 15:00-17:00 Uhr

Beginn: Fr, 20.02.2026

32,00 € (8 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

## 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).

261-78E620

**Georg Hofmann**

ESW, Oberstufengymnasium, Südring 37, Raum E28

Sa, 28.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

So, 01.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

30,00 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

## Malen, Zeichnen, Grafik

### Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Informationen auf S. 64

### Innenarchitektur als Kunstform: Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept

Möchten Sie Ihr Zuhause (um)gestalten und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten! Unsere Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt\*innen kennen. Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Dieser Kurs wird als Online-Kurs über die Plattform Zoom angeboten. Dafür ist eine Web-Kamera, ein Mikrofon/Headset zur Kommunikation und eine gute Internetverbindung notwendig. Bitte arbeiten Sie mit einem PC oder Tablet mit Internetbrowser, möglichst nicht mit einem Smartphone.

Den Zugangslink für den Online-Kurs erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

**Online-Kurs**

261-70E500

**Franziska Schlecht**, M. A. Innenarchitektur

Zoom, Online-Konferenzraum

Di, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Di, 03.03.2026

55,00 € (8 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.26**

**Online-Kurs**

261-70E510

**Franziska Schlecht**, M. A. Innenarchitektur

Zoom, Online-Konferenzraum

Di, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Di, 05.05.2026

55,00 € (8 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 28.04.26**

### Mit Stift, Farbe und Ton durch die Kunstgeschichte – Techniken erlernen und Epochen verstehen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über gängige Techniken in der Kunst sowie der Kunstgeschichte verschaffen möchten. Ziel des umfassenden Kurses ist es, das Zeichnen mit Stiften und Pastellen, das Malen mit Aquarell- und Acrylfarben sowie einfache Drucktechniken wie Monotypie und Weichplattendruck vorzustellen und in Anlehnung an die jeweilige Epoche, in der sie erstmals oder gehäuft auftraten, einzuüben. Auch eine Übungseinheit zum plastischen Gestalten mit Ton ist Teil des Programms. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Informationen und praktische Übungen zur Farbenlehre, eine Einführung in die Perspektive und auch Techniken für Schraffuren, Strukturen, Schatten und Kontraste werden vermittelt. Zehn wichtige kunstgeschichtliche Epochen von der Steinzeit bis zu aktuellen Tendenzen der Kunst werden vorgestellt und durch Bildbesprechungen vertieft, um diese schließlich in die eigene künstlerische Arbeit einfließen lassen zu können. Optional ist auch ein gemeinsamer Besuch einer aktuellen Kunstaussstellung in der Region geplant. Zzgl. ca. 25,00 € Materialkosten.

**Kompaktkurs**

261-72E020

**Rein Bartel**, Kunstmaler

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mo, 16:00-18:30 Uhr

Beginn: Mo, 13.04.2026

127,30 € (33.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.04.26**

### Acrylmalerei für Japan- und Gamingfans

Ob Anime-Ästhetik, Videospiele-Welten oder traditionelle japanische Motive - in diesem Kurs dreht sich alles um kreatives Malen mit Acrylfarben 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! Zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten, alle Malutensilien werden im Kurs gestellt. Eine Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich.

261-72E030

**Celina Martens**, Künstlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mi, 17:00-19:00 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

44,00 € (11 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**



261-72E040

**Celina Martens**, Künstlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mi, 17:00-19:00 Uhr

Beginn: Mi, 22.04.2026

44,00 € (11 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 15.04.26**

## 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.

261-72E080

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mo, 19:00-21:15 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

15,00 € pro Semester

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Aquarell-Workshop für Anfänger\*innen Florales Aquarellmalen

In diesem Workshop lernen Sie 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 jede\*r malt 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**

261-72W150

**Meike Hoppen**, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 17.03.2026, 10:00-13:30 Uhr

27,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.03.26**



## Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Blaumeisen malen

In diesem Workshop für fortgeschrittene Anfänger\*innen lernen Sie Schritt für Schritt die Illustration einer Blaumeise: Wir schauen uns ihre typischen Merkmale und Proportionen an, machen verschiedene Vorübungen, fertigen eine Skizze an (frei oder nach Vorlage) und malen eine Illustration mit Aquarellfarben. 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**

261-72W160

**Meike Hoppen**, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 14.04.2026, 15:00-18:30 Uhr

27,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.04.26**

## Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Schmetterlinge malen

In diesem Workshop für fortgeschrittene Anfänger\*innen lernen Sie die Illustration von Schmetterlingen im lockeren und lebendigen Aquarell-Stil: Wir schauen uns ihre typischen Merkmale an, üben verschiedene Herangehensweisen, stellen eine passende Farbpalette zusammen und malen eine Komposition verschiedener bunter Schmetterlinge. 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**

261-72W170

**Meike Hoppen**, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 12.05.2026, 10:00-13:30 Uhr

27,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.05.26**

## Aquarell-Workshop für Fortgeschrittene Wildblumen malen

In diesem Workshop für fortgeschrittene Anfänger\*innen lernen Sie die Illustration von Wildblumen mit Aquarellfarben: Mohn, Kornblumen, Margeriten, Sonnenblumen - die florale Farbenpracht des Sommers. 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**

261-72W175

**Meike Hoppen**, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 23.06.2026, 15:00-18:30 Uhr

27,50 € (5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.06.26**



## 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

261-72W180

**Katharina Träbing**, Kunstmalerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Do, 18:30-21:30 Uhr

Beginn: Do, 16.04.2026

78,40 € (16 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.04.26**

## 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 Aquarellfarben 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 €.

261-72W190

**Petra Knoblauch**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 22.02.2026, 11:00-16:00 Uhr

28,00 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.02.26**

261-72W195

**Petra Knoblauch**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 28.03.2026, 11:00-16:00 Uhr

28,00 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.03.26**

## 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.

261-72W210

**Margarita Mai**, Bauezeichnerin, freischaffende Künstlerin, Pädagogin

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

Di, 18:15-20:30 Uhr

Beginn: Di, 24.02.2026

96,00 € (24 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.26**

## 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 Perspektivarten komplettiert. Neben den Übungen mit Bleistiften werden auch die Anwendungen von Bunt- und Kohlestiften geübt.

261-72E220

**Rein Bartel**, Kunstmaler

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Di, 17:00-19:00 Uhr

Beginn: Di, 24.02.2026

81,70 € (21.5 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.26**

## Zeichnen und Skizzieren Grundkurs

Das 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 Abstand vom Alltag bekommen und sich eine kreative Auszeit gönnen. Eine Schritt für Schritt Anleitung macht es in diesem Kurs leicht, 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 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.

**Kleine Gruppe**

261-72W230

**Christina Brandes**, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 17:30-19:30 Uhr

Beginn: Di, 03.03.2026

66,00 € (11 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.26**

## Zeichnen und Skizzieren Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie die Themen des Grundkurses vertiefen und lernen, 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

261-72W240

**Christina Brandes**, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 17:30-19:30 Uhr

Beginn: Di, 14.04.2026

66,00 € (11 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.04.26**

## Naturzeichnen

Sie haben Grundkenntnisse im Zeichnen und möchten lernen, die Schönheit der Natur mit einer Zeichnung einzufangen? In diesem Kurs bekommen Sie dafür die richtige Anleitung. Wir zeichnen draußen in der näheren Umgebung der vhs oder, falls das Wetter es nicht zulässt, nehmen wir die Natur mit in den Raum. Da wir in kleiner Gruppe arbeiten, gibt es viel Zeit für die individuelle Betreuung, sodass Sie mit guten Tipps Ihren Zeichenstil weiterentwickeln können. Material wird nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin gestellt und im Kurs abgerechnet.

## Kleine Gruppe

261-72W250

**Christina Brandes**, Künstlerin, Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 17:00-19:00 Uhr

Beginn: Di, 02.06.2026

66,00 € (11 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 26.05.26**

## 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

261-72W300

**Margarita Mai**, freischaffende Künstlerin, Pädagogin

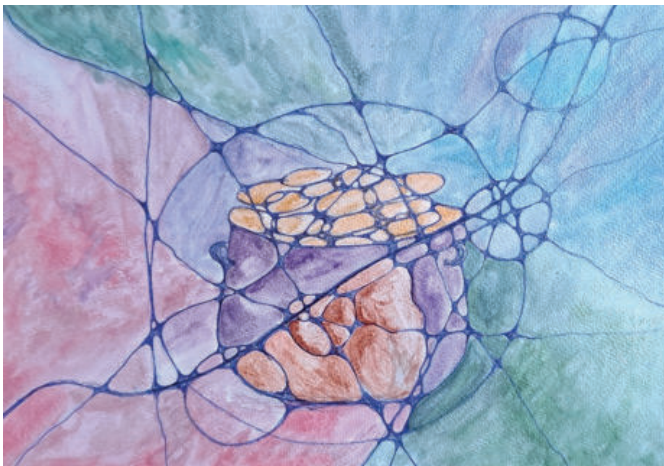
HELL, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, Zeichen-R.

Di, 18:15-20:30 Uhr

Beginn: Di, 05.05.2026

84,00 € (15 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 28.04.26**



## Neurographisches Malen - Mehr Leichtigkeit im Leben!

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.

261-72E310

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mi, 20.05.2026, 17:00-20:00 Uhr

18,70 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.05.26**

261-72W320

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Di, 28.04.2026, 17:00-20:00 Uhr

18,70 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 21.04.26**

## Vedic Art - Kreativität entdecken

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.

261-72W330

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Vedic Art® Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Do, 05.03.2026, 17:00-20:00 Uhr

18,70 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 26.02.26**

261-72E340

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Vedic Art® Lehrerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Do, 23.04.2026, 17:00-20:00 Uhr

18,70 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.04.26**

## Dot-Painting Farben und Punkte erleben

Entdecken Sie die Welt der Farben und Punkte. Dot-Painting ist eine Maltechnik, bei der Bilder und Muster durch das Auftragen von kleinen Punkten entstehen. Die ruhige,



creative Tätigkeit fördert die Konzentration und macht einfach Spaß. Es wird auf kleinen Leinwänden, Steinen oder Muscheln gemalt - das Format wählen die Teilnehmenden selbst. Alle Materialien werden gestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

261-72E350

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts  
Do, 19.02.2026, 17:00-19:30 Uhr  
14,00 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

261-72W360

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110  
Do, 19.03.2026, 17:00-19:30 Uhr  
14,00 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.03.26**

### 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!



261-72W450

**Anne Löper**, Diplom-Illustratorin und Sandmalerin  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205  
Fr, 27.03.2026, 16:00-19:00 Uhr  
Sa, 28.03.2026, 16:00-19:00 Uhr  
45,60 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.03.26**

### Hinterglasmalerei – Magie der Farbschichten

Die alte Technik der Hinterglasmalerei fasziniert durch ihre besondere Leuchtkraft und Tiefe. Auf transparentem Glas werden mit Acryl- und Glasfarben Schichten aufgebaut, die sich zu harmonischen Farbflächen und lebendigen Strukturen verbinden. Durch das Arbeiten von hinten entsteht eine spiegelnde, lichtdurchlässige Wirkung - jedes Bild wird zu einem einzigartigen Lichtobjekt. Der Kurs lädt zum Experimentieren mit Farbe, Licht und Transparenz ein. Alle Materialien werden gestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

261-72E410

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts  
Do, 12.03.2026, 17:00-20:00 Uhr  
18,70 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.03.26**

### Frühlingscollage – inspirierende Farbe & Ausdruck

Mit Farbe, Papier, Transparentfolien und kleinen Naturelementen gestalten wir Collagen, die Licht und Bewegung einfangen. So wie die Natur im Frühling erwacht, spüren auch wir frische Energie, kreative Impulse und Lust, Neues entstehen zu lassen. Durch Drucken, Schichten und Malen entstehen zarte Kompositionen - individuell, meditativ und voller Leichtigkeit. Ein Abend für kreative Entspannung und spielerisches Gestalten - ganz ohne Druck oder Leistungsanspruch. Alle Materialien werden gestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

261-72E510

**Klara Kosinska**, Künstlerin, Kunsttherapeutin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts  
Do, 26.03.2026, 17:00-20:00 Uhr  
18,70 € (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 19.03.26**

### Malen, schneiden, reißen, kleben, tupfen - Collage-Kunst für Kinder

Informationen auf S. 80

### Malen wie die großen Künstler Acrylmalerei für Kinder

Informationen auf S. 80

### Handlettering

Wenn Sie Spaß an der Gestaltung von individuellen Karten und persönlichen Geschenken haben, sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Sie lernen die Grundlagen des Handletterings, entdecken verschiedene Schriftarten und nehmen



die ersten Projekte mit nach Hause. Die Kursleiterin vermittelt, wie einfache Grußkarten gestaltet werden und wie kleine Aquarell-Illustrationen mit dem Brushpen Ihrem Lettering einen tollen Effekt verleihen. Sie bekommen viele inspirierende Anregungen und Tipps, um das Gelernte auch zu Hause umzusetzen und eigene Ideen zu verwirklichen. Die Materialkosten von 20,00 € umfassen Vorlagen, Papier, Karten sowie die Nutzung der Stifte.

#### **Kleine Gruppe**

261-72W620

#### **Manuela Bauer**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108  
Sa, 21.03.2026, 11:00-16:00 Uhr  
27,30 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

#### **Kleine Gruppe**

261-72W630

#### **Manuela Bauer**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108  
Sa, 18.04.2026, 11:00-16:00 Uhr  
27,30 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

## Fotografie, kreative Bildbearbeitung

### **Magie Fotografie:**

#### **Straßenfotografie - Augenblicke einfangen**

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 Eschwege. Wir treffen uns im vhs-Gebäude zu einer Einführung in das Thema „Straßenfotografie“, danach begehen wir uns in den Ort, um Szenen des täglichen Lebens abzulichten. Bitte bringen Sie eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten (DSLR- oder Systemkamera) mit. Lichtstarke Objektive mit Brennweite 17-25 mm sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

#### **Kleine Gruppe**

261-70E410

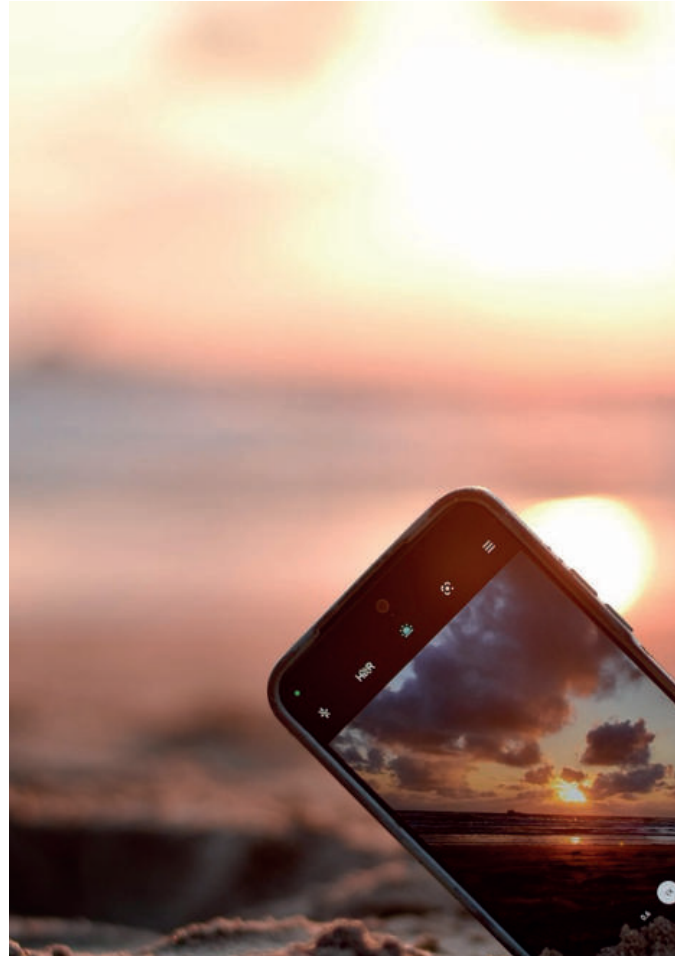
#### **Dietmar Voorwold**, Fotograf, Grafikdesigner, Landartkünstler

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103  
Sa, 21.03.2026, 11:00-15:30 Uhr  
36,00 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

**Bitte beachten Sie:**

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



### **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.

261-70E420

#### **Hans-Peter Giovannitti**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)  
Mi, 18.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 19.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
34,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.03.26**

261-70W430

#### **Hans-Peter Giovannitti**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009  
Mi, 25.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
Do, 26.03.2026, 15:00-18:00 Uhr  
34,80 € (8 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 18.03.26**



## Nähen, textiles Gestalten

### Das 1x1 des Nähens Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine

Do it yourself! Sie möchten gerne eigene Modelle, praktische Alltagsaccessoires oder Dekoratives für zu Hause nähen oder Änderungen an vorhandenen Kleidungsstücken vornehmen, haben aber noch keine Erfahrung im Nähen mit der Nähmaschine? Keine Sorge, denn in diesem Workshop erhalten Sie eine praktische Einführung und erlernen die Basics Schritt für Schritt und ganz nach dem Motto „Learning by doing“. Sie lernen die Funktionen Ihrer Nähmaschine kennen und erlernen anhand von kleinen Übungen verschiedene Nähte und Stiche. Ihr Einstieg in Ihr neues Hobby! Bitte bringen Sie eine Nähmaschine mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

#### Neueinsteiger\*innen

261-76E010

**Gerlinde Schütz / Nicole Schütz**, Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 28.02.2026, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.26**

#### Neueinsteiger\*innen

261-76E015

**Gerlinde Schütz / Nicole Schütz**, Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 25.04.2026, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

### Hoodie nähen: Kuschelige Kapuzenpullis für die kalte Jahreszeit

Wir nähen einen gemütlichen Hoodie oder eine Kapuzenjacke mit Reißverschluss für die ungemütlichen Tage des Jahres. Schritt für Schritt lernen Sie das Maßnehmen, wie Sie die elastischen Sweat- oder Fleecestoffe richtig zuschneiden und verarbeiten, eine Kängurutasche aufnähen, einen teilbaren Reißverschluss einnähen, wie Sie Ärmel- und Saumbündchen fertigen und vieles mehr. Ob Einsteiger\*in oder Profi - alle sind willkommen und werden bei der Umsetzung fachkundig und bedarfsgerecht durch die beiden Kursleiterinnen unterstützt. Neueinsteiger\*innen wird der Einführungskurs „Das 1x1 des Nähens“ empfohlen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, möglichst ein Schnittmuster für einen Hoodie Ihrer Wahl und ca. 3 m Sweat- oder Fleecestoff, ganz nach eigenem Geschmack, mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

261-76E030

**Gerlinde Schütz / Nicole Schütz**, Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 14.03.2026, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.03.26**

### Vom Top zum Kleid Sommerkleidung nähen

Nähen Sie sich ihr nächstes Lieblingsstück für warme Sommertage ganz einfach selbst. Dabei gilt: Ein Schnitt, viele Varianten! Ausgehend von einem Schnittmuster für ein sommerliches Top, ein T-Shirt oder eine Bluse zeigen wir Ihnen, wie Sie daraus durch Variieren der Schnittlänge ganz einfach ein luftiges Longshirt, ein Minikleid oder ein langes, schwungvolles Maxikleid machen. Einmal gelernt, können Sie Ihre Lieblingschnittmuster für Oberteile nutzen, um sich daraus verschie-

dene Sommerteile in beliebiger Länge selbst zu nähen. Ob Einsteiger\*in oder Profi - alle sind willkommen und werden bei der Umsetzung fachkundig und bedarfsgerecht durch die beiden Kursleiterinnen unterstützt. Neueinsteiger\*innen wird der Einführungskurs „Das 1x1 des Nähens“ empfohlen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine und, je nach Modell, 2-3 m Kleiderstoff mit (z. B. Singlejersey oder Viskose). Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

261-76E040

**Gerlinde Schütz / Nicole Schütz**, Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 30.05.2026, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.05.26**

### Kleidung reparieren und ändern - so geht's!

Reißverschluss kaputt? Naht gerissen? Loch im Pulli? Jeans zu lang? Für Sie schon bald kein Problem mehr. In diesem Nähkurs erwerben Sie alle notwendigen Kenntnisse, um künftig kleine Reparaturarbeiten und Anpassungen an Ihren Kleidungsstücken oder anderen Textilien selbst vornehmen zu können. Ob Einsteiger\*in oder Profi - alle sind willkommen und werden bei der Umsetzung der Näharbeiten fachkundig und bedarfsgerecht durch die beiden Kursleiterinnen unterstützt. Neueinsteiger\*innen wird der Einführungskurs „Das 1x1 des Nähens“ empfohlen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine mit und, falls vorhanden, Kleidungsstücke oder andere Textilien, die repariert oder geändert werden sollen. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

261-76E050

**Gerlinde Schütz / Nicole Schütz**, Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Sa, 13.06.2026, 10:00-16:00 Uhr

48,80 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.06.26**

### Einführung in das Wolle-Spinnen mit der Handspindel und dem Spinnrad

Wir spinnen kein Stroh zu Gold, aber die alte Technik des Handspinnens mit der Handspindel und anschließend mit dem Spinnrad ist kein Zauberwerk. Mit ein bisschen Übung und einigen Tipps entstehen individuelle Fäden. Darüber hinaus lernen Sie die unterschiedlichen Wollen verschiedener Schafrasen 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.

261-76W400

**Kristina Bauer**

BSA, Kirchstr. 32, Webstube

Fr, 24.04.2026, 17:00-21:00 Uhr

Sa, 25.04.2026, 10:00-16:30 Uhr

77,00 € (14 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

### 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.

261-76W450

**Kristina Bauer**

BSA, Kirchstr. 32, Webstube

Fr, 17.04.2026, 17:00-21:00 Uhr

Sa, 18.04.2026, 10:00-16:30 Uhr

So, 19.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

Termin in Folgewoche nach Absprache

137,50 € (25 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

## Nadelfilzen für Anfänger\*innen

Ostern ist eine schöne Zeit, um kreativ zu werden und schöne Dekorationen für zu Hause zu basteln. Eine tolle Möglichkeit, festliche Stimmung zu zaubern, ist das Filzen von Ostereiern, Hasen oder Blumen. 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 filzen Schritt für Schritt kleine Deko-Artikel, die zum Beispiel an einen Osterstrauch gehängt werden oder als Schlüsselanhänger verwendet werden können. Zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten.

261-76W500

**Petra Knoblauch**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 07.03.2026, 11:00-16:00 Uhr

28,00 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

261-76W510

**Petra Knoblauch**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

So, 08.03.2026, 11:00-16:00 Uhr

28,00 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**



## Plastisches Gestalten, Töpfern, Werken und Basteln

### Frühlingscollage – inspirierende Farbe & Ausdruck

**Informationen auf S. 73**

### 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. Die Keramikwerkstatt wird nicht von einer Kursleitung begleitet und ist geeignet für alle, die gern in Gesellschaft mit Gleichgesinnten keramisch arbeiten wollen. Material (schamotthaltige Tonmasse, Anteil mind. 20 % und Glasuren) sowie gewünschtes Werkzeug bitte selbst mitbringen. Einzelne Werkzeuge sind vorhanden, aber möglicherweise nicht alles, was Sie für Ihre Ideen benötigen. Die Brennkosten sind in der Gebühr enthalten.

261-74E020

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum)

Mi, 16:00-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

50,00 € pro Semester

**Verbindl. Anmeldung bis 11.02.26**

261-74E025

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum)

Do, 16:00-20:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

50,00 € pro Semester

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

### Ein Nachmittag an der Töpferscheibe

Ein Keramikkurs für Einsteiger\*innen, der einen Eindruck vom Töpfern an der Töpferscheibe vermitteln soll. Ein Gefühl für die Formgebung eines Gefäßes beim Töpfern an der Drehscheibe ist für jede\*n Anfänger\*in ein einmaliges Erlebnis. Aber auch all diejenigen, die schon einmal ein Gefäß auf der Scheibe gedreht haben, können ihre Fingerfertigkeit beim Formen an der Töpferscheibe mit geschulter Anleitung in der Keramikwerkstatt vertiefen und professionalisieren. Sie werden begeistert sein, was sich alles mittels Töpferscheibe gestalten und formen lässt. Der Geburtsort für grenzenlose, kreative Ideen!

Zzgl. Material- und Brennkosten ca. 3,00 €/100 g.

**Max. 2 Personen**

261-74W030

**Gabi Franke**, Töpferin

WIZ, Gertenbach, Töpferwerkstatt, Grabenstr. 4

Mo, 23.02.2026, 17:00-19:00 Uhr

66,00 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.02.26**



## Ein Nachmittag an der Töpferscheibe

**Max. 2 Personen**

261-74W035

**Gabi Franke**, Töpferin

WIZ, Gertenbach, Töpferwerkstatt, Grabenstr. 4

Mo, 15.06.2026, 17:00-19:00 Uhr

66,00 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.06.26**

## Töpfern wie in der Steinzeit

In diesem zweiteiligen Wochenendworkshop orientieren wir uns an z. T. uralten Gestaltungs- und Brenntechniken. Am ersten Wochenende formen und dekorieren wir Gefäße bzw. kleine Plastiken. Am letzten Termin - nach der Trocknungsphase - brennen wir unsere Gegenstände in einem offenen Feuer. Wir experimentieren mit Brennmaterialien und Kapseln und erwarten mit Spannung die „Zeichen“, die Feuer und Luft auf der Oberfläche hinterlassen. Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch.

**ab 15 Jahren**

261-74E050

**Dr. Marion Feld**, Kunsthistorikerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum)

Fr, 27.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 28.03.2026, 10:00-17:00 Uhr

Sa, 25.04.2026, 10:00-17:00 Uhr

76,00 € (20 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**



**Ferienworkshop**

**ab 15 Jahren**

261-74E060

**Dr. Marion Feld**, Kunsthistorikerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum)

Fr, 10.07.2026, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 11.07.2026, 10:00-17:00 Uhr

Sa, 01.08.2026, 10:00-17:00 Uhr

76,00 € (20 UE/3 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 26.06.26**

## Erntekorb flechten - Altes Handwerk neu gedacht!

In diesem Seminar wird Ihnen das alte Handwerk der Stuhl- und Korbflechter vermittelt. Unter Anleitung von Korbmacher Bernd Riechel fertigen die Teilnehmenden nach einer Einführung in den Umgang mit verschiedenen Flechtmaterialien einen Rahmenkorb in Schanzentechnik. Ein vorgefertigter Rahmen aus 16 mm Pettigrohr wird mitgebracht. Aufgabe der Teilnehmenden wird sein, an den Rahmen ein Kreuzband aus Schnur anzubringen. Anschließend werden Weidenstöcke eingesteckt und in die richtige Form gebracht. Zum Schluss wird mit Peddigrohr der Rumpf ausgeflochten. Das Material ist bereits in der Gebühr enthalten und alle erforderlichen Werkzeu-

ge sind vorhanden. Am Ende des Seminars nehmen alle einen fertigen Korb mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

261-74E110

**Bernd Riechel**, Korbflechter

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 11.04.2026, 10:00-17:30 Uhr

80,00 € inkl. Materialkosten (10 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.04.26**

## Gold- und Silberschmieden

Ein Schmuckstück muss nicht teuer sein - wenn Sie es selbst anfertigen! In diesem Kurs erhalten Sie von der Idee bis zur Ausführung einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Schmuckgestaltung. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß am handwerklichen Arbeiten und an der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen. Die dazu notwendigen Fähigkeiten vom Sägen und Feilen bis zum Biegen und Lötten werden Sie unter Anleitung erlernen. Keine Bange: Mit etwas Geschick ist jede\*r dazu in der Lage, außergewöhnliche Kreationen nach eigenen Ideen zu gestalten. Auch 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**

261-74E250

**Thomas Dienst**, Goldschmied

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 18.04.2026, 10:00-17:30 Uhr

So, 19.04.2026, 10:00-17:30 Uhr

87,00 € (18 UE/2 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**

## Mode

### Meine Garderobe - perfekt auf mich abgestimmt Nachhaltige Garderobenplanung - stilsicher und effizient

Modische Veränderungen begleiten uns stetig, doch wie können wir bei der Vielfalt der Angebote das langfristig Passende finden und unsere Garderobe nachhaltig gestalten? Das Wissen um die eigenen Proportionsverhältnisse ermöglicht eine modeunabhängige, nachhaltige und leicht neu kombinierbare Wohlfühl-Garderobe. So können wir mit jedem neuen Kleidungsstück unsere Grundgarderobe um zahlreiche weitere Kombinationsmöglichkeiten erweitern. Aus der Vielfalt individueller Körperformen ergibt sich eine Fülle an Optionen, die sich direkt sichtbar in passende Kleidungs-silhouetten, stimmige Frisurenformen sowie passende Accessoires umsetzen lassen. Bitte bringen Sie unbedingt Ihre eigene Garderobe und Accessoires exemplarisch mit! Zusätzlich steht ein Angebot an Kleidung und Schmuck zur Verfügung.

261-76W650

**Ekta Tina Pabst**, Coach f. individuelles Farb-/Stildesign,

Ausbilderin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 18.04.2026, 10:00-15:30 Uhr

46,55 € (7 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.26**



## Mein Stil - Meine Proportionen - Mein Ausdruck

Ein perfektes Outfit spiegelt die Persönlichkeit wider und passt sich harmonisch den Körperformen an, sodass ein wie maßgeschneidertes Gesamtbild entsteht. Das Wissen um die eigenen Proportionsverhältnisse ermöglicht eine modeunabhängige, nachhaltige und leicht neu kombinierbare Wohlfühl-Garderobe. Aus der Vielfalt individueller Körperformen ergibt sich eine Fülle an Möglichkeiten, die sich direkt sichtbar in passende Kleidungssilhouetten, stimmige Frisurenformen und passende Accessoires umsetzen. Aus einem reichhaltigen Fundus hochwertiger 2-Hand-Ware stehen Kleidung und Accessoires zum Ausprobieren und Erwerben bereit. Bitte bringen Sie Ihre eigene Garderobe und Accessoires exemplarisch zum Thema mit!

261-76W680

**Ekta Tina Pabst**, Coach f. individuelles Farb-/Stildesign, Ausbilderin

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

Do, 10:00-12:15 Uhr

Beginn: Do, 07.05.2026

79,80 € (12 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**

## Entdecken Sie Ihren eigenen Farben-Reichtum

### Welche Farben passen wirklich zu mir?

Auch wenn sich die Mode stetig wandelt, gibt es Farbnuancen, die zu Ihrer Natur passen und Sie lebenslang wohltuend begleiten - sei es in Kleidung oder der Wohn-

und Arbeitsumgebung. Gemeinsam entdecken wir Farbharmen, die Ihr natürliches Erscheinungsbild betonen und unterschiedliche Persönlichkeitsaspekte widerspiegeln. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Kleidungs- und Farbbeispiele mit.

Zusätzlich wird ein Angebot an Tüchern und Kleidung zur Auswahl bereitstehen.

261-76W700

**Ekta Tina Pabst**, Coach f. individuelles Farb-/Stildesign, Ausbilderin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 25.04.2026, 10:30-15:30 Uhr

39,90 € (6 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.26**

## Wissen schafft Vertrauen



Ihr kompetenter Berater  
in Gesundheitsfragen

### LöwenApotheke

*Gesundheit die ansteckt.*



Walburger Straße 6 · 37213 Witzenhausen · Tel. 0 55 42 · 93 41 0

[www.gesundheit-die-ansteckt.de](http://www.gesundheit-die-ansteckt.de) · Apotheker Peter Müller

*Wir haben durchgehend für Sie geöffnet*

## Matthias Hornschuh

# WIR GEBEN UNS AUF

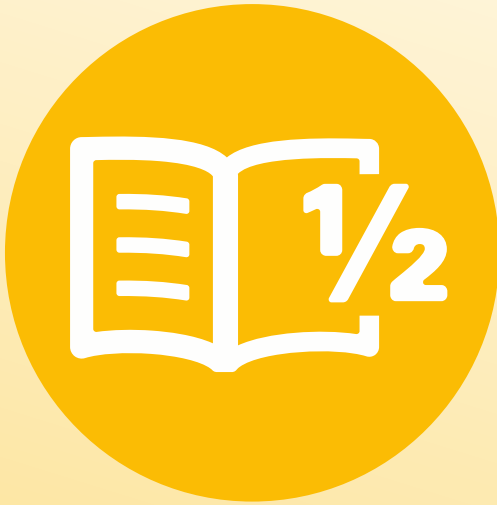
## KI, Kultur und die Entwertung der Wissensarbeit

### Vortrag - Lesung - Diskussion

„Das Thema ist so monströs komplex, die Veränderungen so rasant, dass einem nur schwindelig werden kann. Deswegen ist dieses Buch ein Glücksfall. Es kommt auf den Punkt und bietet praktische Argumentationshilfen. So klar, eloquent, bildhaft, leidenschaftlich und eindringlich wie Matthias Hornschuh über die größte Bedrohung kultureller Identität und Wertschöpfung schreibt, ist es Medizin gegen den Wegduck-Reflex.“ - Mario Giordano, Schriftsteller

## Freitag, 24.04.2026, 18:00 Uhr

Aula der vhs Werra-Meißner, Eschwege



In diesem Programmbereich finden Sie Angebote für besondere Zielgruppen, wie z. B. Kurse für Kinder und Jugendliche im Rahmen unserer Reihe „junge vhs“. Außerdem erwartet Sie hier eine breite Palette programmbereichsübergreifender Veranstaltungen, wie unsere Studienfahrten.

Unsere Auswahl für junge Menschen bietet allgemeine und fachbezogene Förderkurse, z. B. in Mathematik, Sprachen oder Computerkunde. Auch kreative und sportliche Angebote, bei denen man sich ausprobieren kann und seine Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern kann, finden hier ihren Platz.

Jedes Semester neu: unsere Studien-, Theater- und Ausstellungsfahrten sowie mehrtägige naturkundliche oder kulturhistorische Reisen. Individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet sind sie immer ein einzigartiges Erlebnis.

## THEMENBEREICHE:

- JUNGE VHS
- STUDIENFAHRTEN



## Junge vhs

### Hörspiel Workshop – Storytelling, Stimme & Audioproduktion

Informationen auf S. 34

### Schnupperkurs Segelfliegen

Möchten Sie erleben, wie es ist, ohne Motor zu fliegen und das Werratal aus der Vogelperspektive zu sehen? Möchten Sie wissen, welche natürlichen Kräfte ein Flugzeug in der Luft halten? Teilnehmen können alle, die mindestens 14 Jahre alt sind und keine gravierenden Gesundheitsprobleme haben. Der Schnupperkurs umfasst sechs thematische Einheiten: Meteorologie (Thermik, Wolken und Wolkenarten), Navigation (GPS-Systeme, Luftfahrerkarten, Lufträume), Technik (Aerodynamik, Flugzeugkunde, Instrumentenkunde), Luftrecht (Segelflug-Betriebsordnung) und Verhalten in Notsituationen (Außenlandungen, gesundheitliche Aspekte). Bestandteile des Seminars sind weiterhin ein Infopaket sowie sechs Windenstarts in einem Doppelsitzer (Kostenpauschale in Höhe von 30,00 € zahlbar in bar vor Ort) gemeinsam mit einem erfahrenen Fluglehrer. Eine praktische Einweisung erfolgt am Nachmittag des ersten Kurstages (ca. 3 UStd.) auf dem Fluggelände Stauffenbühl des Eschweger Luftsportvereins. Bitte festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung mitbringen! Die Terminvereinbarungen für die Segelflugstarts werden bis zum Ende der Flugsaison im Oktober mit allen Teilnehmenden individuell getroffen. Der erste Termin findet in der vhs in Eschwege statt, alle weiteren auf dem Fluggelände Stauffenbühl.

**ab 14 Jahren**

261-66E150

**Thomas Schirmer**

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

Sa, 09.05.2026, 10:00-12:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache

56,00 €

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**

### Tanzt Theater! Theatertanz

Informationen auf S. 66

### 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**

261-80E010

**Caroline Berg**, AIFS-Beraterin

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

Do, 11.06.2026, 18:30-20:00 Uhr

gebührenfrei (2 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.06.26**

### Malen, schneiden, reißen, kleben, tupfen - Collage-Kunst für Kinder

Die Collage ist eine spannende Gestaltungstechnik, die ungeahnte kreative Möglichkeiten birgt und die kindliche Experimentierfreude anregt. Dabei lernen Kinder spielerisch Formen, Farben, Kontraste und den Bildaufbau kennen. Bereits die Suche und Auswahl der Materialien wird zu einem kleinen Abenteuer, fördert die Neugierde und inspiriert zu neuen Ideen. Wir schneiden, reißen, kleben, setzen die Materialien neu zusammen, malen und tupfen mit Acrylfarben und schaffen so auf einer Leinwand farbenfrohe Kunstwerke, die überraschen.

**7-12 Jahre**

261-80E220

**Haleh Ghane Arasi**, Künstlerin, Malerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 07.03.2026, 14:30-17:30 Uhr

24,00 € inkl. 8,00 € Materialkosten (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.26**

### Malen wie die großen Künstler Acrylmalerei für Kinder

Kinder lieben Farben und sie wollen mischen, malen und klecksen. In diesem Malkurs können sich Kinder im Alter von 8-12 Jahren, die bereits mit Pinsel und Wasserfarben erste Erfahrungen gesammelt haben, an Acrylfarben wagen. Von einem erfahrenen Maler lernen die Kinder den Umgang mit den Farben, gucken sich Varianten des Auftragens ab und verwirklichen eigene Gestaltungsideen auf einer eigenen kleinen Leinwand. Durch die Deck- und Strahlkraft der Farben entstehen so kleine Kunstwerke mit großer Wirkung.

**8-12 Jahre**

261-80E250

**Majid Khodadoust**, Maler, Kunstpädagoge

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 06.06.2026, 14:30-17:30 Uhr

24,00 € inkl. 8,00 € Materialkosten (4 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.05.26**

### Acrylmalerei für Japan- und Gamingfans

Informationen auf S. 69 f.

### Kreativwerkstatt mit Naturmaterialien

In diesem Kurs bauen Kinder aus verschiedenen Naturmaterialien fantasievolle Tiere und Figuren - von der lustigen Maus bis zum frechen Elch. Dabei lernen sie Naturmaterialien wie Äste und Holzstücke besser kennen. Gleichzeitig wird dabei die Fantasie, Feinmotorik und Konzentration gefördert. Der Spaß steht im Vordergrund: Gemeinsam wird gebastelt, gebaut und geklebt - ganz ohne Plastik und nur mit dem, was der Wald hergibt.

**6-10 Jahre**

261-80W320

**Olaf Horn**, Natur- und Umweltpädagoge

WIZ, Treffpunkt vhs-Gebäude, Steinstr. 23

Mi, 08.04.2026, 9:00-13:00 Uhr

22,00 € (5.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 01.04.26**

### Kinderschnitzkurs

In diesem Kinderschnitzkurs entdecken junge Schnitzer ab 7 Jahren (mit erwachsener Begleitung) die wunderbare Welt des Holzes. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Kinder, sicher mit dem Schnitzmesser und weiteren Werkzeugen (Säge, Bohrer, Feile) umzugehen, um kleine skurrile Figuren, Tiere oder Schmuckstücke zu schnitzen. Dabei steht der Spaß am Arbeiten mit Naturmaterialien im Vordergrund, genauso wie Geduld, Konzentration und Kreativität. Am Ende haben die Kids nicht nur ein handgefertigtes „Schmuckstück“ in der Hand, sondern auch ein besseres Verständnis für Holz, Struktur und Nachhaltigkeit.

**ab 7 Jahren**

261-80W330

**Olaf Horn**, Natur- und Umweltpädagoge

WIZ, Treffpunkt vhs-Gebäude, Steinstr. 23

Do, 09.04.2026, 9:00-13:00 Uhr

22,00 € (5.5 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 02.04.26**



## Ab in den Wald - Workshops für kleine Naturentdecker

### Frühlingsabenteuer und Landart

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.

### Frühlingsabenteuer im Wald und auf der Wiese

Raus aus dem Alltag - rein in die Natur! In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam den Wald mit all seinen Farben, Düften und Geräuschen. Die Kinder können spielen, staunen, schmecken 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 Blätterdachern. Nebenbei lernst du einige Wildkräuter und Baumarten kennen.

#### 6-10 Jahre

261-80E350

**Susanne Huse**, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach  
Treffpunkt nahe Eschwege, wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 21.03.2026, 11:00-13:00 Uhr

13,20 € (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 13.03.26**

### Landart - Fantastische Kunstwerke in und mit der Natur

Hier geht es um die Freude am eigenen Tun und weniger darum, etwas in höchster gestalterischer Perfektion zu erschaffen. Die Natur selbst, der spielerische Zugang zu ihr und die

natürliche Schönheit des Materials erleichtert den Schaffensprozess. Und Material gibt es im Wald in Hülle und Fülle. Hier kannst du dich kreativ ausprobieren, deine eigenen Ideen umsetzen und deine Fantasie ausleben. Die Werke werden fotografiert und online zur Verfügung gestellt. Nebenbei lernst du einige Wildkräuter kennen.

#### 6-10 Jahre

261-80E360

**Susanne Huse**, Ganzheitliche Naturpädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach  
Treffpunkt nahe Eschwege, wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 09.05.2026, 11:00-13:00 Uhr

13,70 € inkl. 0,50 € Materialkosten (3 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 30.04.26**

### Entspannung für Kinder

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie wertvoll es ist, einfach mal innezuhalten und sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Mit spielerischen Yoga-Elementen, kleinen Atemtechniken und fantasievollen Traumreisen lernt Ihr Kind, den eigenen Körper zu spüren, Gedanken zu beruhigen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Freude, Achtsamkeit und das schöne Gefühl, bei sich selbst anzukommen. Gemeinsam schaffen wir einen Ort, an dem Ruhe, Lachen und Leichtigkeit Raum haben - ein kleiner Wohlfühlmoment, der neue Energie schenkt und das Selbstvertrauen stärkt.

#### 6-10 Jahre

261-80E400

**Susanne Huse**, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 16:00-17:00 Uhr

Beginn: Mi, 04.03.2026

24,70 € inkl. 0,50 € Materialkosten

(5,5 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 25.02.26**

#### 6-10 Jahre

261-80E410

**Susanne Huse**, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin  
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 16:00-17:00 Uhr

Beginn: Mi, 22.04.2026

24,70 € inkl. 0,50 € Materialkosten

(5,5 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 15.04.26**

#### 6-10 Jahre

261-80E420

**Susanne Huse**, Entspannungstrainerin für Kinder, Kinderyogalehrerin

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

Mi, 16:00-17:00 Uhr

Beginn: Mi, 03.06.2026

24,70 € inkl. 0,50 € Materialkosten

(5,5 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 27.05.26**

## Aikido - die friedvolle Kampfkunst

Informationen auf S. 61

### Karate für Kids

In diesem Kurs werden die grundlegenden Karate-Techniken spielerisch vermittelt. In einer sicheren und positiven Atmosphäre lernen die Kinder Bewegungen, Koordination, Respekt und Teamgeist - ganz ohne Wettkampfdruck. Zusätzlich fördern Bewegungsspiele Motivation, Konzentration und soziale Fähigkeiten der Kinder.

#### Anfänger\*innen

#### 5-10 Jahre

261-80W530

**Farideh Bahman**, Karate Trainerin, 2. Dan  
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: Mo, 16.02.2026

46,20 € (11 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.26**

## Selbstverteidigung und Fitness

Informationen auf S. 60 f.

### DanceKids

#### Moderner Tanz für Kinder

Kinder lieben Musik, Bewegung und Tanzen! In diesem Kurs üben wir Schrittkombinationen, Sprünge und Drehungen zu aktuellen und angesagten Songs und studieren so manche kleine Choreografie ein, die sich sehen lassen kann. Mit viel Spaß trainieren wir Ausdauer und Konzentration, fördern die Koordination, kräftigen die Muskeln und werden viel gelenkiger. Es kommt garantiert keine Langleweile auf!



## 6-8 Jahre

261-80W850

**Rosi Alexandra Csik**, Trainerin für Fitness und Tanz, Lehrerin für Kindertanz

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Do, 15:45-16:45 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

56,70 € (13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## 9-11 Jahre

261-80W860

**Rosi Alexandra Csik**, Trainerin für Fitness und Tanz, Lehrerin für Kindertanz

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Do, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: Do, 19.02.2026

56,70 € (13.5 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.02.26**

## Studienfahrten

### Von Weimar in die Welt - Tagesfahrt mit Stadtführung auf Italienisch

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“

Venite ad esplorare con noi uno dei maggiori centri culturali della Germania: la bellissima città di Weimar. Sarà un'esperienza speciale!

Von jeher waren die kulturellen Beziehungen zwischen Weimar und Italien intensiv und vielfältig. Nicht nur Goethe, Herder und Carl August reisten nach Italien, auch Herzogin Anna Amalia gab sich, damals unüblich

für eine Frau ihres Standes, auf den Weg in das Land im Süden und sie alle brachten ein Stück Italien mit nach Weimar. Goethes Reisebericht „Italienische Reise“ gehört zu den Klassikern der Literatur. Mit diesem löste er eine Italiensehnsucht aus, die bis heute anhält.

Die Verbindung zeigt sich auch in der Städtepartnerschaft zwischen Weimar und Siena. Siena, im Herzen der Toskana gelegen, gilt als eine der schönsten Städte Italiens und zählt seit 1994 zu Weimars Partnerstädten. Und betrachtet man die hügelige Landschaft, das milde, trockene Klima und die Weinberge der Region, die sich von Weimar aus in den Nordosten erstreckt, wird auch schnell deutlich, warum man hier von der „Toskana des Nordens“ spricht.

Viele gute Gründe für alle Italophilen, die Kultur- und Klassikerstadt Weimar zu besuchen.

Für alle, die die italienische Sprache erlernen oder bereits beherrschen, bietet die Volkshochschule Werra-Meißner im Frühlings-/Sommersemester 2026 eine Tagesfahrt nach Weimar mit einer Stadtführung auf Italienisch an. Bei einem geführten Rundgang erkunden Sie die bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt, verbessern zugleich Ihre Sprachkenntnisse und trainieren das Hörverstehen. Daneben bleibt Zeit, über die Plätze und durch die Straßen und Gassen zu schlendern und das ganz besondere Flair der Weimarer Altstadt zu genießen.

Leistungen: Fahrt mit der Bahn ab ESW/Stadtbahnhof (Treffen um 08:50 Uhr, Abfahrt 09.05 Uhr, Rückkehr ca. 21:00 Uhr), Stadtführung auf Italienisch, Reisebegleitung.

#### Tagesfahrt

261-82E020

**Anneli Carola Conti**

**Dr. Francesca Fabbri**, Dipl.-Übersetzerin, Dozentin für Italienisch  
Kunsthistorikerin

Treffpunkt: Bahnhof Eschwege

Sa, 16.05.2026, 8:50-21:00 Uhr

66,00 € (8 UE)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.05.26**

## VON WEIMAR IN DIE WELT

*Tagesfahrt mit Stadtführung auf Italienisch*

MIT ANNELI CONTI UND DR. FRANCESCA FABBRI

*Venite ad esplorare con noi uno dei maggiori centri culturali della Germania: la bellissima città di Weimar. Sarà un'esperienza speciale!*

Für alle, die die italienische Sprache erlernen oder bereits beherrschen, bietet die Volkshochschule Werra-Meißner im Frühlings-/Sommersemester eine Tagesfahrt nach Weimar mit einer Stadtführung auf Italienisch an.

Bei einem geführten Rundgang erkunden Sie die bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt, verbessern zugleich Ihre Sprachkenntnisse und trainieren das Hörverstehen. Daneben bleibt Zeit, über die Plätze und durch die Straßen und Gassen zu schlendern und das ganz besondere Flair der Weimarer Altstadt zu genießen.



„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“

**SAMSTAG, 16.05.2026**

**CA. 09:00 - 21:00 UHR**

#### Bitte beachten Sie:

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



## Herbst 2026

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

## Info-Abend

261-82E040

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104

**Mi, 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr**

gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.02.2026

### Studienreise mit Sprachkurs in die Toskana

#### Info-Abend

Für Herbst 2026 plant die vhs Werra-Meißner in Kooperation mit der Università Popolare in Prato wieder eine Studienreise mit integriertem Sprachkurs in die Toskana. Die Toskana, das Herz Italiens, stellt mit ihrer tausendjährigen Geschichte und Tradition eine der wichtigsten italienischen Regionen für Geschichte und Kultur dar.

Neben dem Sprachkurs, je nach Niveaustufe für Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene, erwartet Sie bei diesem Angebot ein abwechslungsreiches Kulturprogramm. Bei gemeinsamen Aktivitäten und Ausflügen am Nachmittag und Abend können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und lernen die landschaftlichen und kulturellen Höhepunkte der Region kennen, darunter auch Florenz, die Welthauptstadt der Renaissance.

Sie wohnen in Doppelzimmern in einer schönen Villa, in deren Räumlichkeiten auch die Sprachkurse und

weitere Angebote wie Malkurse, Tai Chi oder Kochkurse mit italienischen Gartenkräutern stattfinden.

Am 4. März 2026 laden wir zu einem Info-Abend ein, bei dem Einzelheiten zur Reise erläutert, Fragen geklärt und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Wir freuen uns, wenn die Studienreise auf Ihr Interesse stößt und bitten für die weitere Planung und Vorbereitung, uns Ihr Interesse an der Teilnahme mitzuteilen und an dem geplanten Info-Abend teilzunehmen.

#### Info-Abend

261-82E040

**Anneli Carola Conti**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104

Mi, 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.02.26

## BUCHHANDLUNG HASSENPFLUG

regional  
servicestark  
zuverlässig

Tel. 05542/ 71547

[www.buchhandlung-hassenpflug.de](http://www.buchhandlung-hassenpflug.de)



wir sind **tolino** - Partner



**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-werra-meissner.de](http://www.vhs-werra-meissner.de)

**Gestalte das  
bunte Angebot.**

# 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 motorischen Fähigkeiten 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 ...

- EINZEL- UND GRUPPENUNTERRICHT
- MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG
- INSTRUMENTENKARUSSELLS
- ENSEMBLES
- MUSIK AGs

# Schule für Musik



# Schule für Musik

## Ansprechpartner

### Leiter der Schule für Musik

#### Lutz Fußangel

Standort Eschwege 05651 7429-29  
Standort Witzenhausen 05542 9336-40  
lutz.fussangel@vhs-werra-meissner.de

### Verwaltung



#### Andrea Hinske

Standort Witzenhausen 05542 9336-11  
andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de

#### Jasmin Rode

Standort Eschwege 05651 7429-10  
jasmin.rode@vhs-werra-meissner.de

### Bürozeiten/Beratung

#### Schule für Musik

Sophienplatz 3  
Mo, Di 14:00-16:30 Uhr

#### vhs-Standort Eschwege

Vor dem Berge 1  
Mo, Mi, Fr 09:00-12:00 Uhr

#### vhs-Standort Witzenhausen

Steinstr. 23  
Do 09:00-12:00 u. 13:00-15:30 Uhr



Die aktuellen  
AGBs und die  
Entgeltordnung  
finden Sie hier

Anmeldungen, allgemeine Fragen, Informationen und Anregungen schicken Sie gerne auch an: [info.musik@vhs-werra-meissner.de](mailto:info.musik@vhs-werra-meissner.de)

**SAVE  
THE DATE**

**06. Juni 2026 - 14:00-17:00 Uhr**  
Tag der offenen Tür in der Schule für Musik

## Ensembleangebote der Schule für Musik

Unser Ensembleunterricht bietet den Schüler\*innen eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam zu musizieren und ihre Fähigkeiten im Zusammenspiel mit anderen zu entwickeln. In diesen Gruppen lernen sie nicht nur, ihre eigenen Instrumente besser zu beherrschen, sondern auch, auf die musikalischen Ideen und Rhythmen ihrer Mitspieler\*innen zu hören und zu reagieren.

### **Bluegrassband "Cherry Blossom"**

Fred Kerkmann • montags • 18:15-19:45 Uhr • ESW

### **Kinderchor "The New Spirit Junior"**

Elena Göllner • dienstags • 14:00-15:30 Uhr • BSA

### **Saxophonensemble "BigTones"**

Axel Osterburg • dienstags • 17:00-18:30 Uhr • ESW

### **Streichensemble**

Joohyun Woo • dienstags • 15:45-16:30 Uhr • WIZ

### **Flötenensemble**

Sabine Harling • dienstags • 15:00-16:00 Uhr • ESW

Sabine Harling • mittwochs • 19:45-21:15 Uhr • ESW

### **Bigband "Bigbandits"**

Costica Zaharia • mittwochs • 18:00-19:30 Uhr • ESW

### **Steeldrum-Band**

John Fuchser • donnerstags • 19:00-20:30 Uhr • ESW

John Fuchser • freitags • 15:15-16:45 Uhr • ESW

## Musikalische Früherziehung

In der Musikalischen Früherziehung werden die Kinder spielerisch in die Welt der Musik eingeführt und können so viele Erfahrungen mit Musik und Bewegung sammeln.

### **Eschwege**

dienstags und mittwochs

15:30-16:15 Uhr und 16:30-17:15 Uhr

### **Witzenhausen**

mittwochs

15:30-16:15 Uhr, 16:15-17:00 Uhr und 17:05-17:50 Uhr

## Instrumental- und Vokalunterricht

### **Streichinstrumente**

Violine, Bratsche, Violoncello

### **Zupfinstrumente**

Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Banjo, Ukulele, Mandoline

### **Tasteninstrumente**

Klavier, Keyboard, Akkordeon

### **Holzblasinstrumente**

Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon

### **Blechblasinstrumente**

Trompete, Posaune, Euphonium, Bariton

### **Schlaginstrumente**

Schlagzeug, Stabspiel, Vibraphon, Steeldrum

### **Vokalfächer**

Sologesang, Stimmbildung

## Instrumentenkarussells

Im Instrumentenkarussell können Kinder spielerisch und zusammen mit den Lehrkräften verschiedene Musikinstrumente ausprobieren. Eine gute Möglichkeit für Kinder, die sich noch nicht sicher sind, welches Instrument sie gerne lernen möchten.

Leihinstrumente sind in begrenztem Umfang vorhanden und können gegen ein geringes Entgelt zur Verfügung gestellt werden.

### **Eschwege**

montags • 15:30-16:15 Uhr

### **Witzenhausen**

donnerstags • 15:30-16:15 Uhr

## Anmeldung:

Für die Teilnahme an Veranstaltungen ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch oder über das Internet anmelden. Wir benötigen folgende Angaben: Kursnummer, Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zum Zweck der Kursverwaltung/Kursabwicklung sowie anonymisiert für statistische Zwecke elektronisch gespeichert und verarbeitet werden (s. „Speichern v. Daten“). Außerdem verpflichten Sie sich mit Ihrer Anmeldung zur Zahlung der Kursgebühr, auch wenn Sie nicht teilnehmen. Bei begrenzter Teilnehmerzahl berücksichtigen wir die Anmeldungen in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs.

Für Quereinsteiger gilt: Ihr Eintrag in die Teilnehmerliste und die Teilnahme an der zweiten oder folgenden Veranstaltung desselben Kurses verpflichtet Sie zur Zahlung der gesamten Kursgebühr.

## Teilnehmerzahl:

Ein Kurs kommt in der Regel nur zustande, wenn sich mindestens die für den Kurs kalkulierte Anzahl von Teilnehmer\*innen verbindlich angemeldet hat. Im Ausnahmefall können auch Kurse mit einer geringeren Teilnehmerzahl zu gesonderten Konditionen durchgeführt werden.

## Gebühren:

Die Kerngebühr pro Teilnehmer\*in beträgt mindestens 3,00 € für eine Unterrichtseinheit (UE = 45 Minuten). Gebühren für Raummieten, spezielle Ausstattungen oder Geräte etc. können zusätzlich zur Kerngebühr erhoben werden.

Für besondere Veranstaltungen/Einzelveranstaltungen wird die Gebührenerhöhung im Einzelfall festgesetzt. Der bei der Veranstaltung ausgewiesene Preis ist Endpreis und beinhaltet, sofern nicht anders angegeben, sämtliche Gebühren. Evtl. anfallende Materialverbrauchskosten werden gesondert ausgewiesen.

## Zahlung der Gebühren:

In der Regel ist die Kursgebühr bargeldlos im SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie einem einmaligen Einzug der Kursgebühr zu, wenn die gewählte Veranstaltung zustande kommt. In Ausnahmefällen können Sie auch bar während der Öffnungszeiten der vhs-Büros oder per Überweisung zahlen.

## Gebührenermäßigung:

Ermäßigungen können grundsätzlich ab einer Kursgebühr in Höhe von 20,00 € gewährt werden. Bei Teilnehmenden, bei denen ein nachgewiesener Härtefall vorliegt (ALG I, ALG II, Grundsicherung im Alter), kann die Kerngebühr auf Antrag bis zu 50 % ermäßigt werden. Maßgebend ist das Familieneinkommen. Mehrbucherrabatt: Wenn Sie mehrere Kurse in einem Semester besuchen, bezahlen Sie den Kurs mit der höchsten Gebühr voll. Sie erhalten auf Antrag für jeden weiteren Kurs eine Ermäßigung von 20 %. Außerdem können Vergünstigungen für Familien, für Inhaber\*innen der Juleica und der Ehrenamtskarte sowie für AuPairs, Studenten und Freiwillige im Sozialen Jahr gewährt werden. Anträge auf Ermäßigung müssen schriftlich vor Ablauf des Anmeldeschlusses mit entsprechenden (Einkommens-) Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Kursverlängerungen/Zusatzkurse, die speziell auf Teilnehmer\*innenwunsch eingerichtet werden, können nicht ermäßigt werden.

## Rücktritt/Abmeldung:

Bei Veranstaltungen, die eine vorherige verbindliche Anmeldung erfordern, ist ein Rücktritt von der Teilnahme nur schriftlich vor Ablauf des Anmeldeschlusses möglich. Ein späterer kostenloser Rücktritt ist nur möglich, wenn eine Ersatzperson den frei gewordenen Platz in Anspruch

nimmt. Diese muss der vhs namentlich bei der Abmeldung genannt werden. Nimmt keine Ersatzperson an der Veranstaltung teil, wird die volle Kursgebühr berechnet.

## Prüfungen/Prüfungsgebühren:

Die vhs kann Prüfungen im Auftrag Dritter und in Zusammenarbeit mit Dritten durchführen. Die dabei der vhs in Rechnung gestellten Gebühren werden, ggf. zuzüglich anfallender Verwaltungskosten, an die zu prüfende Person weitergegeben.

## Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch erstellt und in der Regel zum Kursende über die Kursleitungen ausgegeben. Qualifizierte Teilnahmebescheinigungen können gegen Zahlung einer Gebühr von 2,60 € erstellt werden.

## Mahngebühren/Bankgebühren:

Bei Zahlungsverzug wird mit der Zahlungserinnerung eine Bearbeitungsgebühr von 1,00 €, mit der ersten Mahnung eine Bearbeitungsgebühr von 2,60 € erhoben. Evtl. anfallende Bankgebühren/ Stornokosten bei Nicht-einlösen einer Lastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

## Speichern von Daten:

Wir speichern teilnehmerbezogene Daten elektronisch. Für statistische Auswertungen werden die erhobenen Daten, wie z. B. Altersklasse und Geschlecht, anonymisiert an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Zum Zweck der Kursabwicklung werden Ihr Name und Vorname an die Kursleitung(en) weitergegeben. Darüber hinaus erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Die Bestimmungen des Hess. Datenschutzgesetzes sowie der Europäischen Datenschutzgrundverordnung in der jeweils gültigen Fassung werden eingehalten.

## Sonstiges:

Für Veranstaltungen, bei denen die vhs lediglich als Vermittler auftritt, finden die Reise- bzw. sonstigen Vertragsbedingungen des jeweiligen Anbieters Anwendung.

Wenn Sie Ihren vhs-Kurs bei uns per Brief, Fax, Telefon, E-Mail oder online gebucht haben, liegt ein Fernabsatzvertrag vor. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften findet keine Anwendung auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraums zu erbringen ist.

## Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen

### Widerrufsrecht

Wenn Sie Ihren vhs-Kurs unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln (z. B. Internet, Briefwechsel, E-Mail, Telefax) gebucht haben, können Sie Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

### Der Widerruf ist zu richten an:

vhs Werra-Meißner, Standort Eschwege, Vor dem Berge 1, 37269 Eschwege Fax: 05651 50024

E-Mail: [info.eschwege@vhs-werra-meissner.de](mailto: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](mailto: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.



# Wissen durch Teilen multiplizieren



**vhs**  Volkshochschule  
Werra-Meißner



## 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



# Für ein warmes Zuhause



Jetzt gleich anmelden

[www.deula.de/witzenhausen](http://www.deula.de/witzenhausen)

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 Holzselbstwerber

Modul 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:

31.01.2026 Theorie 07.02.2026 Praxis  
28.02.2026 Theorie 07.03.2026 Praxis  
21.03.2026 Theorie 28.03.2026 Praxis

**KOSTEN: 165,00 € pro Modul**



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

**Unser komplettes Lehrgangsangebot finden Sie auf unserer Webseite**



## Anmeldeformular

### Ja, ich bin dabei!

Zum Kurs Nr. 261- \_ \_ \_ \_ \_

mit dem Titel: \_\_\_\_\_

und Kurs-Nr. 261- \_ \_ \_ \_ \_

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 Bildung und Jugend Werra-Meißner“, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem „Eigenbetrieb Bildung und Jugend 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!

Sie waren mit uns zufrieden? Sagen Sie es weiter.  
Sie haben Anlass zur Kritik? Sprechen Sie mit uns!  
*Bitte kreuzen Sie die für Sie persönlich zutreffenden  
Antworten an und schreiben Sie, wenn Sie möchten,  
einen erläuternden Kommentar.*

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

Titel: \_\_\_\_\_

Lehrkraft: \_\_\_\_\_

- 1 Die Veranstaltung hat mir insgesamt  gut  überwiegend  weniger  nicht gefallen
- 2 Meine Vorkenntnisse reichten für die Teilnahme  voll  überwiegend  weniger  nicht aus
- 3 Das Tempo, in dem vorgegangen wurde, war für mich  richtig  zu langsam  zu schnell
- 4 Die Unterschiede in den Vorkenntnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren  klein  eher gering  größer  sehr groß
- 5 In der Lerngruppe/Mit den anderen Teilnehmenden fühlte ich mich  wohl  überwiegend wohl  eher unwohl  unwohl  
*Kommentar:* \_\_\_\_\_
- 6 Meine Fragen wurden durch die Lehrkraft verständlich beantwortet  ja  meistens  selten  nie  
*Kommentar:* \_\_\_\_\_
- 7 Der Unterricht war strukturiert und gut vorbereitet  ja  meistens  selten  nie  
*Kommentar:* \_\_\_\_\_
- 8 Mit der eingesetzten Hardware/den Medien war ich  voll  überwiegend  weniger  nicht zufrieden  
*Kommentar:* \_\_\_\_\_
- 9 In den Räumlichkeiten fühlte ich mich  sehr  überwiegend  weniger  nicht wohl  
*Kommentar:* \_\_\_\_\_
- 10 Bei der Veranstaltung hat mir besonders gefallen \_\_\_\_\_
- 11 Weniger gut fand ich \_\_\_\_\_
- 12 Ich habe folgende Anregungen: \_\_\_\_\_
- 13 Im vhs-Heft vermisste ich ein Angebot zum Thema \_\_\_\_\_
- 14 Auf den Kurs bin ich aufmerksam geworden durch  vhs-Heft  Bekannte  Tageszeitung  
 Homepage  E-Mail der vhs  Plakat o. Flyer
- 15 Ich habe mich vor der Anmeldung **durch die vhs** beraten lassen  ja, persönlich  ja, telefonisch  nein

Sie möchten uns noch mehr mitteilen? – Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns einfach an. Kontaktdaten s. S. 2.

# Feedback

# Stichwortverzeichnis

- Acrylmalerei ..... 69 f., 80  
 Aerobic ..... 59 f.  
 Aikido ..... 61  
 Allgemeine Geschäftsbedingungen ..... 88  
 Alpaka-Wanderung ..... 57  
 Alpaka-Yoga ..... 53 f.  
 Anmeldeformular ..... 91  
 Aquarellmalerei ..... 70 f.  
 Arabisch ..... 42  
 Archäologie ..... 8  
 Atemtraining ..... 15, 47, 67  
 Auslandsaufenthalt planen ..... 43, 80  
 Ayurveda ..... 47, 49, 56  
 Ayurvedische Küche ..... 49
- Backen ..... 50  
 Bankwesen ..... 16  
 Basteln/Werken ..... 76 f., 80  
 Baum-/Strauchschnitt ..... 18  
 Beruf ..... 25 ff.  
 Berufsausstieg ..... 22  
 Betriebsführung/kaufm. Praxis ..... 26 f., 28  
 Betrugsprävention ..... 29, 31  
 Bewegungsmeditation ..... 54  
 Bienen ..... 20  
 Bildbearbeitung ..... 29, 33 f., 62, 74  
 Bildungsberatung ..... 89  
 Bildungsurlaub ..... 22 ff.  
 Biodanza ..... 57  
 Bitcoin ..... 16  
 Bodypercussion ..... 67  
 Bpwtech ..... 56  
 Burnout ..... 12
- Canva ..... 33  
 CEWE Fotobuch ..... 33, 62  
 ChatGPT ..... 28 f.  
 Chinesische Küche ..... 49  
 Collage ..... 73, 80  
 Computerschreiben ..... 28  
 Cybercrime ..... 29
- Dänisch ..... 43  
 Dancefitness ..... 59 f.  
 DEULA ..... 90  
 Deutsch als Fremdsprache ..... 37  
 Digitale Sicherheit ..... 31  
 Disco-Fox ..... 68  
 Dot-Painting ..... 72 f.
- EDV: Betriebssysteme ..... 31 f.  
 EDV: MS-Office ..... 23, 32 f.  
 EDV: Sicherheit/Schutz ..... 31  
 Einbruchschutz ..... 16 f.  
 Einbürgerungstest ..... 36  
 Einkommensteuererklärung ..... 28  
 Eltern-Angebote ..... 11 ff., 55 f.  
 Emotionscoaching ..... 13 f., 46 f.  
 Englisch ..... 37 f.  
 Entspannung ..... 23 f., 50 ff., 62, 81  
 Erbrechen ..... 11  
 Ernährung ..... 47 ff.  
 Erste-Hilfe ..... 20, 62  
 Erziehung ..... 12 f.  
 ESPERE ..... 22  
 Exkursionen ..... 10, 18 f., 82
- Familie ..... 11 ff.  
 Feedback ..... 14 f., 92  
 Feldenkrais ..... 56  
 Fermentieren ..... 48  
 Filzen ..... 76  
 Finanzen ..... 16, 26 f., 28  
 Fitness ..... 58 ff.  
 Flechten/Korbflechten ..... 77  
 Förderverein ..... 34  
 Fotografie ..... 34, 74  
 Französisch ..... 38 f.  
 Funktionsgymnastik ..... 58
- Gap Year ..... 43, 80  
 Gartengestaltung/-pflege ..... 18
- Geldwesen ..... 16  
 Gesang/Singen ..... 66 f.  
 Geschichte ..... 8 ff., 64  
 Gesellschaft ..... 7 ff.  
 Gesundheit ..... 29, 45 ff.  
 Gewaltfreie Kommunikation ..... 22  
 Gewürzkunde ..... 47 f.  
 Gitarre ..... 67  
 Glasmalerei ..... 73  
 Gold- und Silberschmieden ..... 77  
 Gymnastik ..... 53, 58 ff.
- Handlettering ..... 73 f.  
 Handschrift ..... 10  
 Haustiere ..... 20  
 Heimatgeschichte ..... 8  
 Hochsensibilität ..... 12  
 Hörspielproduktion ..... 34  
 Hospizgruppe Eschwege e. V. .... 15  
 Hunde ..... 20
- Improvisationsmalerei ..... 72  
 Improvisationstheater ..... 65 f.  
 Imkerei ..... 20  
 Indische Küche ..... 49 f.  
 Innenarchitektur ..... 69  
 Insekten ..... 19 f.  
 Integrationskurse ..... 36  
 Intuitives Malen ..... 72  
 Italienisch ..... 39 f., 82 f.  
 Italienische Küche ..... 48  
 IT-Sicherheit ..... 31
- Japanische Kunst ..... 69  
 Junge vhs ..... 80 ff.
- Karate ..... 81  
 Kaufm. Praxis/Betriebsführung ..... 26 f., 28  
 Keramik ..... 76 f.  
 KI ..... 9, 22, 28 ff., 64 f.  
 Kinder-Kurse ..... 80 ff.  
 Klang/Klangschalen ..... 55 f., 67  
 Klimawandel ..... 18  
 Kochen ..... 48 ff.  
 Körpersprache ..... 15  
 Kommunikation ..... 14 f., 22  
 Komoot ..... 16  
 Kompetenzagentur ..... 89  
 Kontakt ..... 2 f.  
 Korbflechten/Flechten ..... 77  
 Kräuterkunde ..... 19, 47 f.  
 Kreatives Gestalten ..... 24, 69 ff., 80  
 Künstliche Intelligenz ..... 9, 22, 28 ff., 64 f.  
 Kultur ..... 63 ff.  
 Kunstgeschichte ..... 64
- Landeskunde ..... 17 f.  
 Landfrauen (Kooperation) ..... 62  
 Lateinamerikanische Tänze ..... 68  
 Leitbild der vhs ..... 44  
 Lesung ..... 19, 30, 64 f.  
 Lindern/Vorbeugen ..... 46 ff.  
 Line Dance ..... 68 f.  
 Linux ..... 31 f.  
 Literatur ..... 19, 30, 64 f.  
 Lunnica (trad. Frauengymnastik) ..... 53
- Malen ..... 69 ff., 80  
 Medienkompetenz ..... 28 ff., 33 f., 74  
 medienWERK ..... 34  
 Meditation ..... 23 f., 50 f., 54, 56  
 Mobbing ..... 13  
 Mode ..... 77 f.  
 Musik ..... 66 f., 85 ff.
- Nähen ..... 75  
 Naturbaden ..... 23, 57  
 Naturkunde/Naturerleben .... 17 ff., 48, 80 f.  
 Naturzeichnen ..... 72  
 Neurodiversität ..... 12  
 Neurographisches Malen ..... 72  
 NLP (Neuro-Ling. programmieren) ..... 22 f.
- Obstbaumschnitt ..... 18  
 Orientalische Küche ..... 49
- Patientenverfügung ..... 11  
 Pferde ..... 20 f.  
 Pflanzenkunde ..... 18 f., 47 f.  
 Pflege- und Adoptivfamilie ..... 11  
 Pilates ..... 53  
 Pilze ..... 18  
 Plastisches Gestalten ..... 76 f.  
 Politik ..... 8 ff.  
 Powergym ..... 59 f.  
 Power-Smovey® ..... 59  
 Psychologie ..... 13 f.
- Qi Gong ..... 54 f.
- Recht ..... 11  
 Reiki ..... 56  
 Reisereportage ..... 17 f.  
 Resilienzförderung ..... 13 f., 23, 46 f.  
 Routenplanung (Komoot) ..... 16  
 Rückengymnastik ..... 58
- Sandmalerei ..... 73  
 Schauspielkunst ..... 65 f.  
 Schlaginstrumente ..... 67  
 Schmieden ..... 77  
 Schnitzen ..... 80  
 Schüßler-Salze ..... 47  
 Schule für Musik ..... 85 ff.  
 Segelfliegen ..... 61  
 Selbstführung ..... 13 f.  
 Selbstverteidigung ..... 60  
 Seminarkalender ..... 5 f.  
 Shiatsu ..... 53  
 Singen/Gesang ..... 66 f.  
 Skizzieren/Zeichnen ..... 71 f.  
 Smartphone ..... 32, 62, 74  
 Smovey® ..... 59  
 Spanisch ..... 41 f., 67  
 Spezial ..... 79 ff.  
 Spinnen ..... 75  
 Sportliche Spezialangebote ..... 60 f.  
 Sprachen ..... 35 ff.  
 Standardtänze ..... 68  
 Stilberatung ..... 77 f.  
 Stimmtraining ..... 15, 66  
 Stressmanagement ..... 13 f., 46 f.  
 Studienfahrten ..... 82 f.  
 Sütterlin ..... 10
- Tai Chi ..... 54 f.  
 Tango ..... 68  
 Tanzen ..... 68 f., 81 f.  
 Tastschreiben ..... 28  
 Textiles Gestalten ..... 75 f.  
 Theater ..... 24, 65 f.  
 Tiefenökologie ..... 46 f.  
 Tiere ..... 19 ff.  
 Töpfeln ..... 76 f.  
 Trommeln ..... 67
- Unternehmensgründung ..... 28, 66
- Vedic Art ..... 72  
 Vegetarische Küche ..... 48 f.  
 Verkehrssicherheit ..... 17  
 Vorbeugen/Lindern ..... 46 ff.  
 Vorsorgevollmacht ..... 11
- Wanderung ..... 16 f., 18 f.  
 Weben ..... 75 f.  
 Werken/Basteln ..... 76 f., 80  
 Wirbelsäulengymnastik ..... 58
- Xpert Business ..... 26 f.
- Yoga ..... 23 f., 50 ff., 56, 81
- Zeichnen/Skizzieren ..... 71 f.  
 Zeitgeschichte ..... 10  
 Zumba Gold ..... 60



**Unser Herz  
schlägt hier und  
nicht irgendwo.**

  
**Die von  
hier.**

## **Wir in der Region.**

Wir sind „Die von hier“. Das heißt: Wenn es der Region gut geht, geht es uns allen gut. Und umgekehrt. Deshalb wollen wir das Beste für unsere Region. Und darum gehört vor Ort beraten, ausbilden, fördern und leben für uns einfach zusammen.  
[www.spk-wm.de](http://www.spk-wm.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Werra-Meißner**