



Volkshochschule
Werra-Meißner

Programm

Herbst/Winter 2026/27

***Bildung kennt
kein Alter***



Eigenbetrieb Bildung und Jugend Werra-Meißner

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

The background of the entire page is a warm, slightly blurred photograph of a group of people in an art workshop. In the foreground, a woman with short grey hair and glasses, wearing a pink shirt, is smiling and looking towards the right. Behind her, another woman with dark hair is also smiling and painting. In the background, other people are visible, some holding paintbrushes and palettes. The overall atmosphere is creative and welcoming.

Liebe Bildungsinteressierte,

„Bildung kennt kein Alter“ – dieser Gedanke begleitet die Arbeit der Volkshochschulen seit jeher. Lernen endet nicht mit der Schul- oder Ausbildungszeit, sondern eröffnet in jeder Lebensphase neue Perspektiven, Möglichkeiten und Begegnungen. Bildung ist damit ein lebenslanger Begleiter, der Orientierung bietet, bereichert und die Möglichkeit schafft, sich immer wieder neu zu entdecken.

Gerade in einer Zeit tiefgreifender technologischer, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Veränderungen gewinnt lebenslanges Lernen weiter an Bedeutung. Es hilft uns, neugierig zu bleiben, Neues auszuprobieren und den Herausforderungen der Zukunft mit Offenheit und Zuversicht zu begegnen.

Auch im Herbst-/Wintersemester 2026/2027 hält die Volkshochschule Werra-Meißner viele Gelegenheiten bereit, den eigenen Interessen nachzugehen, den Horizont zu erweitern und mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Die vielfältigen Angebote setzen neue Impulse, fördern persönliche Stärken und machen Lust darauf, mit Freude dazuzulernen. Denn Bildung lebt nicht nur von Wissen, sondern auch vom Austausch, von gemeinsamen Erfahrungen und von der Neugier auf das, was uns bewegt.

Die Volkshochschule versteht sich als offener und zugänglicher Lernort für alle Menschen, unabhängig von Alter und Herkunft. Sie eröffnet Chancen zur Teilhabe und persönlichen Weiterentwicklung in jedem Lebensabschnitt.

Ich lade Sie herzlich ein, die Vielfalt unseres neuen Programms zu entdecken und das kommende Semester zu nutzen, um Neues zu lernen, Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam zu wachsen.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude, bereichernde Begegnungen und spannende Erkenntnisse.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "N. Rathgeber". The signature is fluid and cursive.

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

Volkshochschule Werra-Meißner

Standort Witzenhausen

Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen

Tel.: 05542 9336-0

Fax: 05542 9336-26

info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

Unsere Öffnungszeiten:

Standort Eschwege und Witzenhausen

Mo bis Mi 8:30 bis 15:30 Uhr

Do 8:30 bis 17:00 Uhr

Fr 8:30 bis 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung



Betriebsleitung

Matthias Schulze

Büro WIZ Tel.: 05542 9336-30

Büro ESW Tel.: 05651 7429-15

matthias.schulze@vhs-werra-meissner.de

Anmeldung/Service-Büro/Programm-Assistenz:

Standort Eschwege Tel.: 05651 7429-0

info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

Standort Witzenhausen Tel.: 05542 9336-0

info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

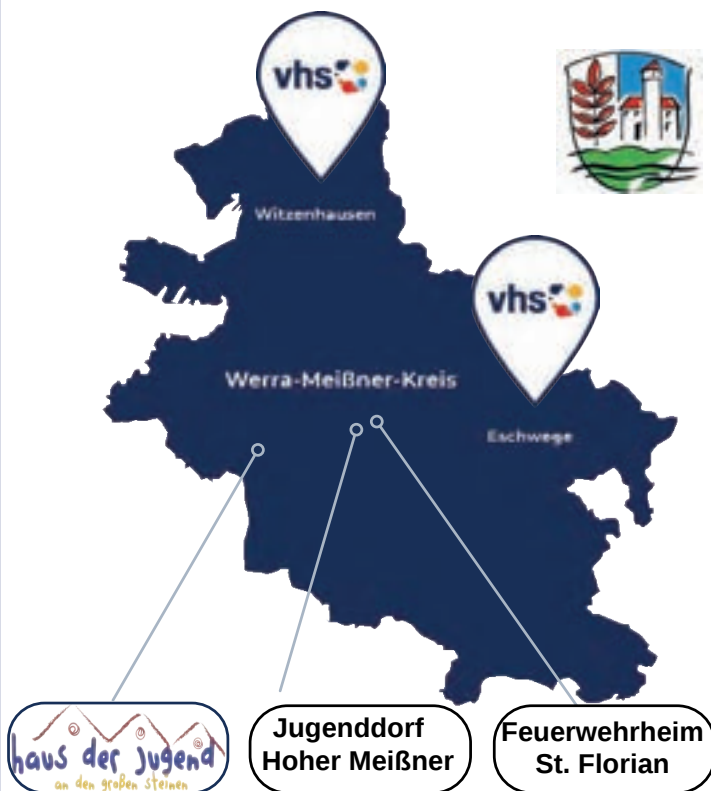
Anja Eisenhuth Tel.: 05651 7429-23
anja.eisenhuth@vhs-werra-meissner.de

Dorena Herold (in Elternzeit)

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

Alicia Sophie Nielsen Tel.: 05651 7429-11
alicia.nielsen@vhs-werra-meissner.de

Christin Stephan Tel.: 05651 7429-22
christin.stephan@vhs-werra-meissner.de



Pädagogische Mitarbeitende:

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

Rebecca Greß Tel.: 05651 7429-25
rebecca.gress@vhs-werra-meissner.de

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

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

Personal und Organisation:

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

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

Rechnungswesen/Controlling:

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

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

Drittmittelmaßnahmen:

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

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

Bildungsberatung:

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

Bildungs- und Betreuungsprojekte:

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

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

Sparte: "Schule für Musik"

info.musik@vhs-werra-meissner.de

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

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



Haus der Jugend Reichenbach

Tel.: 05602 8024999
www.hdj-reichenbach.de

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

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



Feuerwehrheim St. Florian

Tel.: 05657 913033
www.feuerwehrheim-wmk.de



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



Zugelassener
Träger nach
AZAV
www.tuv.com
ID: 9000042280



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



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram

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



facebook.com/VolkshochschuleWM



instagram.com/vhs_werra_meissner

August 2026

● Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen	14.08.	S. 55
● Indischer Grillabend	26.08.	S. 47

September 2026

● Semesterauftakt: Italienischer Abend	04.09.	S. 66
● Sütterlin erlernen	07.09.	S. 10
● Erbfolge und Testament	10.09.	S. 10
● Fermentieren	12.09.	S. 45
● Biodanza	12.09.	S. 51
● Ayurvedische Herbstküche	14.09.	S. 48
● Neurographisches Malen	15.09.	S. 72
● „Wo habe ich nur ...?“ Wie unser Gedächtnis wirklich funktioniert	16.09.	S. 16
● Aquarell-Workshop	16.09.	S. 70
● Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen	17.09.	S. 9
● Impulse für ein lebendiges Gedächtnis	17.09.	S. 16
● Komoot für Neulinge	18.09.	S. 12
● Alpaka Yoga	18.09.	S. 55
● Produktfotografie	18.09.	S. 34
● Selbstbestimmt statt fremdbestimmt	18.09.	S. 49
● Hula Hoop	18.09.	S. 60
● KI-Einstieg leicht gemacht	19.09.	S. 29
● Mejor con Música – Spanisch singen	19.09.	S. 67
● Stressfrei kochen	19.09.	S. 45
● Lunnica – traditionelle Übungen für Frauen	19.09.	S. 56
● Nähen lernen und wiederentdecken	19.09.	S. 74
● Gold- und Silberschmieden	19.09.	S. 76
● Omas Blechkuchen-Klassiker	20.09.	S. 48
● Die Macht der inneren Stimme	22.09.	S. 15
● Motivierende Gesprächsführung	22.09.	S. 16
● Rhythmus, Metrum und Melodie	22.09.	S. 66
● Veranstaltung der Hospizgruppe Eschwege e. V.	23.09.	S. 13
● Die faszinierende Welt der Pilze (Vortrag)	23.09.	S. 19
● Ayurveda für jeden Tag	23.09.	S. 44
● „Die kleine Nachtigall“ – Lesung für Kinder	23.09.	S. 80
● Stickspaß für Kinder – dein Lesezeichen im Kreuzstich	25.09.	S. 80
● Lost Place: Führung durch die ehemalige Sprengstofffabrik Hirschhagen	26.09.	S. 10
● Schreiben im Walde	26.09.	S. 64
● Kochen für Singles	26.09.	S. 46
● Die Kunst der Antipasti	26.09.	S. 46
● Brot selber backen	26.09.	S. 48
● Hilfreiche Atemtechniken (Grundkurs)	26.09.	S. 49
● Alpakas & Wein	26.09.	S. 52

● Tai Chi – Tagesseminar	26.09.	S. 55
● Liederreise in den Herbst	26.09.	S. 67
● Disco-Fox	26.09.	S. 68
● Das 1x1 des Nähens	26.09.	S. 74
● Entdecken Sie Ihren eigenen Farben-Reichtum	26.09.	S. 77
● Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour)	27.09.	S. 19
● Yoga und indische vegetarische Küche	27.09.	S. 49
● ChatGPT im Alltag und Beruf	28.09.	S. 29
● STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	30.09.	S. 8

Oktober 2026

● Fotografieren mit dem Smartphone	01.10.	S. 62
● Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?	05.10.	S. 19
● Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis	06.10.	S. 11
● Deutsch als Fremdsprache / Info-Abend	06.10.	S. 37
● Wir bauen eine Waldhütte	06.10.	S. 80
● Gründen mit Plan – Finanzierung, Zuschüsse und Strategie	07.10.	S. 26
● Kräuter- und Gewürzkunde	07.10.	S. 45
● Improvisation für Unkreative (und alle anderen)	07.10.	S. 65
● Aquarell-Workshop: Zaunkönig malen	07.10.	S. 70
● Smartphone-Sicherheit	08.10.	S. 14
● Sandmalerei	09.10.	S. 73
● Wald und Kunst	10.10.	S. 18
● Japanische vegetarische Sushi selbst rollen	10.10.	S. 48
● Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour)	11.10.	S. 19
● Deutsch-jüdische und israelische Literatur	12.10.	S. 64
● Vortrag zur Heimatgeschichte	13.10.	S. 8
● Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	13.10.	S. 12
● Hörspiel Workshop	16.10.	S. 34
● Microgreens und Sprossen	17.10.	S. 45
● Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen	18.10.	S. 8
● Eine biografische Reise vom Herbst ins Frühjahr	19.10.	S. 15
● Vermögensaufbau mit ETFs	20.10.	S. 11
● Rhetorik und Auftrittskompetenzen	20.10.	S. 17
● Smarter arbeiten mit KI	20.10.	S. 29
● Smartphone – was nun?	21.10.	S. 62
● Sichere digitale Identität	22.10.	S. 13
● Leseland Hessen 2026: Leseshow mit Jakob Schwerdtfeger	22.10.	S. 64
● Sitztanz auf dem Stuhl	23.10.	S. 68
● Kerzen ziehen	23.10.	S. 76

● Zeit für mich!	23.10.	S. 62
● Sprich, damit ich dich sehe!	24.10.	S. 17
● Die faszinierende Welt der Pilze (Streiftour)	24.10.	S. 19
● Kochkurs: Bunt durch die kalte Jahreszeit	24.10.	S. 45
● Vegetarische persische Küche	24.10.	S. 47
● Authentic Movement	24.10.	S. 52
● Lunnica – traditionelle Übungen für Frauen	24.10.	S. 56
● Auf die Bühne, fertig, los! Grundlagen der Schauspielkunst	24.10.	S. 65
● Disco-Fox	24.10.	S. 68
● Intuitives Malen	24.10.	S. 71
● Handlettering	24.10.	S. 73
● Stilkompetenz in jeder Form	24.10.	S. 77
● Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike	25.10.	S. 9
● Augenblick mal!	25.10.	S. 65
● Tanzt Theater! Theatertanz	25.10.	S. 65
● Windows: Tipps und Tricks	27.10.	S. 30
● Vermögensaufbau mit ETFs 2.0	28.10.	S. 11
● Pflege- und Adoptivfamilie werden!	28.10.	S. 13
● Smartphone – was nun?	28.10.	S. 30
● Origami für Kinder	28.10.	S. 80
● Menschliche Vielfalt beginnt im Kopf	29.10.	S. 14
● Giuseppe Arcimboldo. Ein Meister des Manierismus	29.10.	S. 64
● Herbstliche Kränze gestalten	29.10.	S. 77
● Einkommensteuererklärung mit ELSTER	30.10.	S. 26
● Windows 11 kompakt I	30.10.	S. 31
● Zeit für mich!	30.10.	S. 62
● Canva Grundlagen	31.10.	S. 33
● Kulinarische Spezialitäten zwischen Rom und Küste	31.10.	S. 46
● Chinesische Alltagsküche	31.10.	S. 48
● Kleidung reparieren/ändern	31.10.	S. 74

November 2026

● Come & Drum – Rhythmus, stampfen, klatschen, fühlen, trommeln!	01.11.	S. 67
● Nonnas italienische Küche	02.11.	S. 46
● Mentaltraining im Alltag	03.11.	S. 15
● Bitcoin Grundwissen	04.11.	S. 10
● Fotografieren mit dem Smartphone	04.11.	S. 30
● Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	04.11.	S. 42
● Ayurveda – Entspannung, Meditation, Düfte	04.11.	S. 50
● Bowtech	04.11.	S. 51
● Sicher bestellen und bezahlen im Netz	05.11.	S. 13
● Wenn Kinder nicht ins System passen	05.11.	S. 14
● Namibia – eine faszinierende Welt	05.11.	S. 18
● Aquarell-Workshop: Herbstzauber	05.11.	S. 70

● Neurographisches Malen	05.11.	S. 72	● PC-Security-Workshop	21.11.	S. 30	● Weihnachtliche Kränze und Gestecke kreativ gestalten	10.12.	S. 77
● Zeit für mich!	06.11.	S. 50	● Linux	21.11.	S. 31	● Piemont – Kulinarische Spezialitäten aus Norditalien	12.12.	S. 46
● Weben am Webstuhl	06.11.	S. 75	● Schülfer-Salze in der dunklen Jahreszeit	21.11.	S. 44	● Hilfreiche Atemtechniken (Aufbaukurs)	12.12.	S. 49
● Erste Hilfe am Kind	06.11.	S. 62	● Fermentieren	21.11.	S. 45	● Die Macht der Körpersprache	19.12.	S. 17
● Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	07.11.	S. 19	● Kum Nye – Tibetisches Yoga	21.11.	S. 54	● Alpaka-Flauschtour	28.12.	S. 52
● Wohnungshaltung für Katzen artgerecht gestalten	07.11.	S. 19	● Disco-Fox und mehr	21.11.	S. 68	Januar 2027		
● Faszinierende Mathematik	07.11.	S. 26	● Nähen lernen und wiederentdecken	21.11.	S. 74			
● Canva für Print	07.11.	S. 33	● Festtagsgebäck	22.11.	S. 49	● Grundlagen moderner Demokratien	12.01.	S. 9
● Weihnachtsstollen backen	07.11.	S. 49	● Raus aus dem Autopilot	25.11.	S. 15	● Schönheit der Astrophysik	13.01.	S. 11
● Mit Musik im Wandel	07.11.	S. 66	● Improvisationstheater	25.11.	S. 17	● Mistral AI: Die DSGVO-konforme Alternative zu ChatGPT	13.01.	S. 30
● Line Dance	07.11.	S. 68	● Office 365 verstehen und anwenden	25.11.	S. 32	● Patchwork entdecken	15.01.	S. 74
● Mal-Workshop	07.11.	S. 70	● Bascetta-Sterne basteln	25.11.	S. 77	● Ein Nachmittag an der Töpferscheibe	15.01.	S. 76
● Straßenfotografie	07.11.	S. 73	● Adventskränze gestalten	26.11.	S. 77	● Computerschreiben	16.01.	S. 26
● Trump und die MAGA-Bewegung	08.11.	S. 10	● Hochsensibilität erkennen und leben II	27.11.	S. 14	● Linux und Windowsprogramme weiter nutzen	16.01.	S. 31
● Jonglieren lernen	08.11.	S. 61	● Dot-Painting	27.11.	S. 72	● Klangschalen zum Kennenlernen (Fortgeschrittene)	16.01.	S. 50
● Kreativ mit KI - eigene Bilder, Texte und Designs erstellen	09.11.	S. 29	● Kerzen ziehen	27.11.	S. 76	● Backkurs: Macarons	17.01.	S. 48
● Vortrag zur Heimatgeschichte	10.11.	S. 8	● Excel: Formeln und Funktionen	28.11.	S. 32	● Ayurveda & Yoga	17.01.	S. 50
● Grundlagen des Computers	10.11.	S. 32	● Kochkurs: Italienische Klassiker	28.11.	S. 46	● Eine biografische Reise vom Herbst ins Frühjahr	18.01.	S. 15
● Fotografieren mit dem Smartphone	11.11.	S. 18	● Orientalische Küche	28.11.	S. 47	● Excel	21.01.	S. 32
● Mobbing im Alltag erkennen und erfolgreich eingreifen	12.11.	S. 15	● Lunnica – traditionelle Übungen für Frauen	28.11.	S. 56	● Hula Hoop	22.01.	S. 60
● Kombikurs Word und Excel	12.11.	S. 32	● Handlettering	28.11.	S. 73	● Abnehmen und entgiften mit Schülfer-Salzen	23.01.	S. 44
● Dot-Painting	12.11.	S. 72	● Hoodie nähen	28.11.	S. 75	● Orientalische Küche	23.01.	S. 47
● Ein Nachmittag an der Töpferscheibe	12.11.	S. 76	● Nadelfilzen für Anfänger*innen	28.11.	S. 75	● Tanzen für den schönsten Tag im Leben	23.01.	S. 68
● Glück bewusst gestalten	13.11.	S. 44	● Googles KI-Universum entdecken	30.11.	S. 29	● Kreativ ins neue Jahr	23.01.	S. 72
● Weihnachtsgeschenke weben	13.11.	S. 75	Dezember 2026			● Freies Nähen	23.01.	S. 75
● Makramee Schlüsselanhänger gestalten	13.11.	S. 80				● Winterbrunch	24.01.	S. 45
● Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	14.11.	S. 19	● Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest	02.12.	S. 20	● Afrikanisches Trommeln	24.01.	S. 68
● Erste Hilfe am Hund	14.11.	S. 19	● Gründen mit Plan – Finanzierung, Zuschüsse und Strategie	02.12.	S. 26	● Indisches Fingerfood	25.01.	S. 47
● Computerschreiben	14.11.	S. 26	● Weihnachtssterne aus Tee-lichtbehältern	02.12.	S. 77	● Ayurveda für jeden Tag	27.01.	S. 44
● Homöopathische Akutapotheke	14.11.	S. 44	● Cybercrime im KI-Zeitalter	03.12.	S. 13	● Kreative Masken-Malerei	28.01.	S. 72
● Persische Küche	14.11.	S. 47	● Aquarell-Workshop: Winterkranz	03.12.	S. 70	● Torten-Klassiker	31.01.	S. 49
● Klangschalen zum Kennenlernen (Anfänger*innen)	14.11.	S. 50	● Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike	04.12.	S. 9	Februar 2027		
● Klangmeditation	14.11.	S. 50	● Hochsensibilität erkennen und leben III	04.12.	S. 14	● Kreative Masken-Malerei	04.02.	S. 73
● Beckenboden aktiv	14.11.	S. 57	● Windows 11 kompakt II	04.12.	S. 31	● Excel	06.02.	S. 32
● Das 1x1 des Nähens	14.11.	S. 74	● Selbstbestimmt statt fremdbestimmt	04.12.	S. 49	● Indische vegetarische Küche	15.02.	S. 47
● Selbstschutz: Auf Notsituationen vorbereitet sein	17.11.	S. 12	● Weihnachtsschmuck aus Salzteig	04.12.	S. 80	● Erste Hilfe am Hund	20.02.	S. 19
● Übertragung vorweggenommener Erbfolge	19.11.	S. 10	● Weniger Streit um Handy, Tablet & Co.	05.12.	S. 13	● Ein entspannter Samstag mit Yoga und Mediation	20.02.	S. 52
● Datendiebstahl – Darknet – Digitaler Nachlass	19.11.	S. 13	● Word/Excel und KI	05.12.	S. 30	März 2027		
● Madagaskar - Multivisionsshow	19.11.	S. 18	● Loops, Pulswärmer, Beansies & Co. nähen	05.12.	S. 75			
● Hochsensibilität erkennen und leben I	20.11.	S. 14	● Vortrag zur Heimatgeschichte	08.12.	S. 8	● Ayurvedische Frühjahrsküche	08.03.	S. 48
● Ein Abend für mich!	20.11.	S. 50	● KI – „betreutes Denken“?	09.12.	S. 30			
● Spinnkurs	20.11.	S. 75						
● Lost place: Führung durch die ehemalige Sprengstofffabrik Hirschhagen	21.11.	S. 10						
● Stimmig mit mir!	21.11.	S. 18						
● Spirale des Wandels: Eintauchen ins Nicht-Wissen	21.11.	S. 16						

Inhalt

Gesellschaft



Gesellschaft und Leben.....7

Geschichte, Politik.....8	Psychologie, Kompetenztraining, Kommunikation.....14
Recht, Finanzen.....10	Naturerleben, Haus, Garten.....18
Technik, Sicherheit.....11	Tiere.....19
Familie, Erziehung.....13	

Beruf



Beruf und Karriere.....22

Bildungsurlaub.....22	EDV-Grundlagen.....30
Berufliche Kompetenzen, Soft Skill.....26	Smartphone und Tablet.....30
Betriebsführung, kaufm. Praxis.....26	Betriebssysteme.....30
Xpert-Business.....27	MS-Office-Anwendungen.....32
Künstliche Intelligenz.....29	Multimedia, Grafikdesign.....33

Sprachen



Sprachen und Verständigung.....35

Integrationskurse, Einbürgerungstests.....36	Italienisch.....39
Deutsch, Englisch.....37	Spanisch.....40
Französisch.....38	Sonstige Sprachen.....41

Gesundheit



Gesundheit und Fitness.....43

Allgemeine Gesundheitsthemen.....44	Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais.....55
Ernährung, Kochen, Backen.....45	Gymnastik.....56
Stressbewältigung, Entspannung, Körpererfahrung.....49	Fitness.....58
Yoga.....52	Sportliche Spezialangebote.....61

Kultur



Kultur und Gestalten.....63

Kunst- und Kulturgeschichte.....64	Fotografie, digitale Bildbearbeitung.....73
Literatur, Schreiben, Theater.....64	Textiles Gestalten.....74
Musik, Tanzen.....66	Handwerkliches Gestalten.....76
Malen, Zeichnen, Grafik.....69	Mode.....77

Spezial



Spezial.....79

Junge vhs.....80	Seminarkalender.....4
	Stichwortverzeichnis.....86
	Anmeldeformular.....87
	AGB/Widerrufsbelehrung.....88

Impressum



Schule für Musik.....83

IMPRESSUM

Herausgeber: Eigenbetrieb Bildung und Jugend Werra-Meißner
Steinstr. 23, 37213 Witzhausen
vhs Werra-Meißner

Satz, Gestaltung:

Auflage:
Druck:
Titelbild:
Ausgabe:

10.000 St.
WIRmachenDRUCK GmbH
vhs Werra-Meißner
August 2026

Bildnachweise:
Titel: iStockphoto; S. 16: Reinhard Oertelt; S. 64, U3: Marvin Ruppert; S. 72: Klara Kosinska; S. 77: Larisa Ternovenko,
S. 16, 29, 69: KI-generiert, Sonstige: canva.com



In diesem Programmbereich erwartet Sie ein vielfältiges Angebot, das aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen ebenso aufgreift wie Themen der persönlichen Orientierung und Entwicklung.

Die Auseinandersetzung mit Themen wie Nachhaltigkeit, Politik und Geschichte, Recht und Finanzen, Erziehung, Psychologie, Kommunikation sowie dem verantwortungsvollen Umgang mit Mensch, Tier und Natur fördern das Verständnis gesellschaftlicher Zusammenhänge und bieten Orientierung in einer sich stetig wandelnden Welt.

Mit Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen lädt die Volkshochschule Werra-Meißner dazu ein, Wissen zu vertiefen, neue Perspektiven zu entdecken und persönliche Kompetenzen weiterzuentwickeln. Die Angebote informieren, regen zum Austausch an und geben Impulse für reflektiertes und verantwortungsbewusstes Handeln.

THEMENBEREICHE:

- **Geschichte und Politik**
- **Recht und Finanzen**
- **Technik und Sicherheit**
- **Familie und Erziehung**
- **Psychologie, Kompetenztraining und Kommunikation**
- **Naturerleben, Haus und Garten**
- **Tiere**



Geschichte und 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

262-02010E

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. Oktober 2026

Dr. Karl Kollmann referiert über Überlieferungen zu Schlachten in der Region. Ohne Zweifel hat es zu allen Zeiten kriegerische Handlungen auch in unserer Heimat gegeben. Zahlreiche Konflikte wurden nicht in Verhandlungen, sondern mit Gewalt gelöst. Heute üben Schlachtfelder, Belagerungen und andere Grausamkeiten von damals noch immer eine gewisse Faszination auf viele Menschen aus. Flurnamen und mündliche Überlieferungen sollen in diesem Vortrag auf den Prüfstand gestellt werden.

10. November 2026

Roland Gernand nimmt Eschwege im Jahr 1932 in den Blick. Tödliche Schüsse bei einer Demonstration und sechs Monate später eine menschenverachtende Diktatur in Deutschland. Er gibt Einblicke in das Entstehen und Funktionieren eines Staates, in dem das Leben des Einzelnen nicht mehr zählt.

08. Dezember 2026

Dr. Désirée Schostak befasst sich in ihrem Vortrag mit Mikwen und ihrer Bedeutung. Das Gebot des Untertauchens in einem rituellen Bad, Mikwe genannt, hat in der jüdischen Tradition eine zentrale Stellung. Dr. Schostak hat sich mit den vielfältigen Facetten des Brauchs und dem ab etwa 1800 einsetzenden Wandel der Mikwe beschäftigt. Auch in allen jüdischen Gemeinden der Region Werra-Meißner gab es Mikwen, doch ist heute

keine mehr im Original vorhanden. Für Abterode konnte mit Hilfe von wiedergefundenen Bauplänen eine virtuelle Rekonstruktion erstellt werden, die mit VR-Brillen erlebbar ist.

Von Schlachtekammern und glühenden Schwertern – Überlieferungen zu Schlachten in der Region

262-02020E

Dr. Karl Kollmann

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 13.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Der "Eschweger Blutsonntag" – Eine Stadt auf dem Weg in die NS-Diktatur

262-02030E

Roland Gernand

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 10.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Mikwen und ihre Bedeutung

262-02040E

Dr. Désirée Schostak

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 08.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort) (2 UE)

Wir sind wieder wer! Politik, Wirtschaft und Gesellschaft der Bundesrepublik Deutschland in den 1950er Jahren

Der Anfang war voller Wunder. Aus eigener Kraft, durch ihren sprichwörtlichen Fleiß, haben die Deutschen ihr Land nach der Katastrophe der 1000 Jahre wieder aufgebaut. Kaum hatten emsige Trümmerfrauen den Schutt beiseite geräumt, sorgte die D-Mark für volle Schaufenster, brummte die Wirtschaft und ein wohlbeleibter Minister spendierte „Wohlstand für alle“. So oder ähnlich lauten die Geschichten aus dem Wirtschaftswunderland der 50er und frühen 60er Jahre, die bis heute erzählt werden. Die besondere Hervorhebung gerade dieser Epoche ist kein Zufall: Die 50er Jahre sind die Gründerjahre der Bundesrepublik, in denen ein Großteil unserer heutigen politischen und gesellschaftlichen Strukturen wurzelt. Diesem Gründermysterios nachzugehen, wird das zentrale Thema des Kurses sein, wobei versucht werden soll, sowohl lokale, regionale als auch republikweite Entwicklungen zu beleuchten.

262-02100E

Matthias Roeper, Stadtarchivar

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Mi, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mi, 23.09.2026
78,40 € (14-täglich) (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 16.09.26

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen – ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verweigert blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

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**

262-02120E

Dr. Susanne Heim

Zoom, Online-Konferenzraum
So, 18.10.2026, 19:30-21:00 Uhr
gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:
5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.10.26

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Fun-



den. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben. In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München. 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**
262-02130E

Dr. Heiner Schwarzberg

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 30.09.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.09.26

*Die Teilnahme an den
Veranstaltungen der Reihe
vhs.wissen live ist kostenfrei.
Mit einer freiwilligen Gebühr von
5 € oder 10 € tragen Sie zur
Fortführung
des Angebots bei.
Wir freuen uns über
Ihre Unterstützung.*

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert. Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an

der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

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**
262-02140E

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Zoom, Online-Konferenzraum

So, 25.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt.

Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

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**
262-02150E

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Zoom, Online-Konferenzraum

Fr, 04.12.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26

Grundlagen moderner Demokratien

Was macht eine Demokratie aus – und wie funktioniert sie in Deutschland? Der Kurs führt verständlich in zentrale Begriffe und Institutionen ein: Grundgesetz, Gewaltenteilung, Bundestag/Bundesrat, Bundesregierung, Parteien und Wahlen sowie Rolle von Medien und Verfassungsgericht. An aktuellen Beispielen besprechen wir, wie politische Entscheidungen zustande kommen und welche Beteiligungsmöglichkeiten Bürgerinnen und Bürger haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-02200E

Bernd Stelzer, Berufspädagoge und Erwachsenenbildner M.A.

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

Di, 12.01.2027, 18:30-20:00 Uhr

Di, 19.01.2027, 18:30-20:00 Uhr

Sa, 23.01.2027, 8:00-16:30 Uhr

62,10 € (13.5 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.01.27

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ. Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich.

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

262-02220E

Helene Bubrowski

Michaela Wiegel

Zoom, Online-Konferenzraum

Do, 17.09.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Trump und die MAGA-Bewegung

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

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

262-02240E

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Zoom, Online-Konferenzraum

So, 08.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

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 sowohl die Produktion von Sprengstoffen und Munition unter menschenunwürdigen und lebensgefährlichen Bedingungen als auch der Tagesablauf der Arbeiter, Zwangsar-

beiter 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).

262-02280E

Karl-Heinrich Schlegel

Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am

Ortseingang rechts

Sa, 26.09.2026, 12:45-16:30 Uhr

15,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

262-02290E

Karl-Heinrich Schlegel

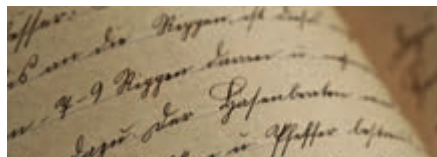
Hirschhagen, Dieselstr., Parkplatz am

Ortseingang rechts

Sa, 21.11.2026, 12:45-16:30 Uhr

15,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26



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 diesem Fortgeschrittenkurs 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. Zzgl. 6,00 € Material-/Kopierkosten.

Fortgeschrittene

262-02350E

Birgit Tröbe

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

Mo, 17:00-19:15 Uhr

Beginn: Mo, 07.09.2026

45,90 € (9 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 31.08.26

Recht und Finanzen

Erbfolge und Testament

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

Vortrag

262-06100W

David Barié, Rechtsanwalt und Notar

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Do, 10.09.2026, 18:30-20:00 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.09.26

Übertragung

vorweggenommener Erbfolge

Dieser Vortrag befasst sich mit Übertragungen 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

262-06120W

David Barié, Rechtsanwalt und Notar

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Do, 19.11.2026, 18:30-20:00 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.11.26

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.

262-06300E

Matthias Ebert

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

Mi, 04.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.10.26

Vermögensaufbau mit ETFs – leicht erklärt

Jeder Mensch verfügt über Geld, das er für seinen Lebensunterhalt einsetzt. Darüber hinaus gibt es bei jedem Menschen Geldreserven, die sinnvoll vermehrt werden können und mit denen sich weitere Wünsche erfüllen lassen. Des Weiteren hat sich die Bundesregierung das Ziel gesetzt, zukünftig die private Altersvorsorge – angefangen bei schulpflichtigen Kindern bis hin zu jedem Erwachsenen – mit Geldzuschüssen massiv zu unterstützen. Auch unabhängig von gesetzlichen Regelungen ist es für jeden Menschen äußerst sinnvoll, mit seinem Geld zielgerichtet, risikoarm und möglichst ertragreich umzugehen. In den letzten Jahren ist eine Vielzahl an ETFs auf den Markt gekommen, die für alle zugänglich sind. Viele Menschen haben erkannt, dass sich damit finanzielle Ziele einfach erreichen lassen. So ist es möglich, Geld kurz-, mittel- und langfristig anzulegen und Vermögen mit einem günstigen Chance-Risiko-Verhältnis aufzubauen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Geld für sich arbeiten lassen möchten, mehr „Licht“ in den „Dschungel“ der Geldanlage bringen wollen und eigene Entscheidungen für sich und ihre Familie treffen möchten. Nebenbei leistet der Kurs einen Beitrag zur finanziellen Bildung.

Einführungsvortrag

262-06320W

Rainer Fiebich, Diplomlehrer für Polytechnik

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 20.10.2026, 18:00-19:00 Uhr

8,00 € (1.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.26**Kurs**

262-06330W

Rainer Fiebich, Diplomlehrer für Polytechnik

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Di, 18:00-19:45 Uhr

Beginn: Di, 27.10.2026

66,50 € (14 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

Vermögensaufbau mit ETFs 2.0 Ein Kurs für Fortgeschrittene

Im Herbst 2025 fand ein Kurs zum Vermögensaufbau mit ETFs statt. Dieser Kurs wendet sich vorrangig an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem vergangenen (Grund-)Kurs und zusätzlich an interessierte Menschen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit ETFs haben. Anknüpfend an Merkmale zum Depotaufbau sollen Informationen zur Überwachung und kontinuierlichen Anpassung des Depots und zur Anlagestrategie vermittelt werden. Vertieft werden soll die Einteilung von ETFs nach verschiedenen Risiko-Einstufungen und ihre Behandlung im Depot. Einfache Grundkenntnisse der Auswertung von Kurs-Charts (Chartanalyse) werden beleuchtet. Diese können hilfreich für den richtigen Kauf- oder Verkaufszeitpunkt eingesetzt werden. Betrachtet werden wesentliche Unterschiede zwischen Aktien-ETFs und Aktien.

262-06340E

Rainer Fiebich, Diplomlehrer für Polytechnik

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

Mi, 28.10.2026, 18:00-19:45 Uhr

Mi, 04.11.2026, 18:00-19:45 Uhr

24,00 € (5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.26

Technik und Sicherheit

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert. Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstli-

che Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt. 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**

262-08120E

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Zoom, Online-Konferenzraum

Di, 06.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.09.26

Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

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**

262-08140E

Dr. Andreas Müller

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 13.01.2027, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.01.27



Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern? Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich. Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt. 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

262-08160E

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

Zoom, Online-Konferenzraum

Di, 13.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.10.26

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 anderen Touren inspirieren lassen und neue Ideen für eigene Wanderungen und Radtouren finden. Im Rahmen dieses Kurses planen Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden eine eigene kleine Wanderung und führen diese durch. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie per E-Mail einen Gutschein für einen Monat „Komoot Premium“ kostenfrei, damit Sie alle Funktionen – z. B. erweiterte Tourplanung, Wetterinformationen, Navigation und weltweite Karten – in Ruhe ausprobieren können. Erforderliche Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem eigenen Laptop und Smartphone. Voraussetzung für die Teilnahme ist zudem, dass die Komoot-App bereits auf dem Smartphone installiert und ein Benutzerkonto eingerichtet ist.

Kleine Gruppe

262-08400W

Catharina Schütze, zertifizierte DWV-Wanderführerin®

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Fr, 18.09.2026, 10:00-16:30 Uhr

41,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

Selbstschutz: Auf Notsituationen vorbereitet sein

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

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

262-08500E

Jan Küllmer, Beamter im Verwaltungsdienst, stellv. Stadtbrandinspektor a. D.

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

Di, 17.11.2026, 18:00-20:20 Uhr

13,20 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.11.26

„Sicherheit im Internet“

In Kooperation mehrerer Volkshochschulen aus Mittel- und Nordhessen und den Polizeipräsidien Nordhessen, Mittelhessen und Frankfurt wird im Herbst eine kostenfreie Online-Vortragsreihe zum Thema „Sicherheit im Internet“ angeboten. Ziel ist es, Menschen in Hessen für die Gefahren und Herausforderungen der digitalen Welt zu sensibilisieren und ihnen praxisorientierte Tipps zum Schutz ihrer digitalen Identität, sicherem Online-Kauf und der Vermeidung von Cyberkriminalität zu vermitteln.

Smartphone-Sicherheit

Die Nutzung eines Smartphones ist nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Smartphones sind multifunktionale Mini-computer, die zuhause und unterwegs für alle möglichen Situationen eingesetzt werden. Aber ist das Smartphone genauso gesichert wie der Computer zuhause? In dem Vortrag erfahren Sie, wie Cyberkriminelle ihre Betrugsmaschinen an die Nutzung von Smartphones angepasst haben. Anhand aktueller Beispiele werden Schutzmöglichkeiten in den Geräteeinstellungen und im Nutzerverhalten erläutert. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

Online-Vortrag

262-08640W

Alexandra Roth, Fachberatung

Cybercrimeprävention

Zoom, Online-Konferenzraum

Do, 08.10.2026, 18:00-20:00 Uhr

gebührenfrei (2,67 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 01.10.26



Sichere digitale Identität

Was ist eigentlich digitale Identität? Wie kommen Cyberkriminelle an Daten und wie kann man seine digitale Identität schützen? Diese Fragen beantwortet Kriminalhauptkommissar Ulrich Kaiser anhand von Fallbeispielen und gibt konkrete Empfehlungen zum Schutz Ihrer Daten. Sie erfahren, wie Sie sich wirksam schützen und entwickeln ein Bewusstsein für typische Risiken. So erhöhen Sie Ihre Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

Online-Vortrag

262-08650W

Ulrich Kaiser, Fachberatung Cybercrime
Zoom, Online-Konferenzraum
Do, 22.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

Sicher bestellen und bezahlen im Netz

Das Einkaufen im Internet wird zunehmend beliebter. Das wissen auch Kriminelle, und versuchen, mit unterschiedlichen Methoden an Geld oder sensible Daten zu gelangen. Kriminalhauptkommissar Ulrich Kaiser klärt über gängigen Betrugsmaschinen auf und gibt Tipps, wie Sie das Risiko eines Betrugs reduzieren können. Es wird auch explizit auf das Thema „Kleinanzeigen-Portale“ eingegangen. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

Online-Vortrag

262-08660W

Ulrich Kaiser, Fachberatung Cybercrime
Zoom, Online-Konferenzraum
Do, 05.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
gebührenfrei (2,67 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26

Datendiebstahl – Darknet – Digitaler Nachlass

Besonders Finanzdaten, Benutzer-Accounts und E-Mail-Adressen sind im digitalen Alltag ein wertvolles Ziel für Cyberkriminelle. Kriminalhauptkommissarin Aniane Emde zeigt, wie Datendiebstahl funktioniert, welche Rolle das Darknet spielt und wie Angriffe auf Ihre digitale Identität ablaufen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Daten wirksam schützen und Risiken frühzeitig erkennen können. So behalten Sie die Kontrolle über Ihre digitale Identität – auch im Hinblick auf Ihren digitalen Nachlass. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

Online-Vortrag

262-08670W

Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin
Zoom, Online-Konferenzraum
Do, 19.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.11.26

Cybercrime im KI-Zeitalter

Cyberangriffe werden durch Künstliche Intelligenz immer realistischer und schwerer zu erkennen. Kriminalhauptkommissarin Aniane Emde erklärt, wie Täter KI nutzen, um Inhalte zu manipulieren und gezielte Betrugsversuche durchzuführen. Sie erhalten einen Überblick über typische Angriffsmuster und erfahren, wie Sie Risiken frühzeitig erkennen und minimieren. Neben der Neu- und Weiterentwicklung von Cybercrimedelikten werden auch Beispiele gezeigt, wie KI-basierte Tools bereits jetzt zur Betrugserkennung beitragen können. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

Online-Vortrag

262-08680W

Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin
Zoom, Online-Konferenzraum
Do, 03.12.2026, 18:00-20:00 Uhr
gebührenfrei (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 26.11.26

Weniger Streit um Handy, Tablet & Co.

Wie Eltern ihre Kinder bei der Mediennutzung begleiten können

Informationen auf S. 14



Familie und Erziehung

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

262-10020E

Hospizgruppe Eschwege e. V.

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 23.09.2026, 17:00-20:00 Uhr
gebührenfrei (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.26

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.

262-10030W

Ariane Zengerling / Steffen Meinel,

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

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Mi, 28.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
gebührenfrei

Anmeldung nicht erforderlich (3 UE)



Vater werden ist nicht schwer ...

... Vater sein dagegen sehr. Schrieb Wilhelm Busch so sehr richtig. Aber was braucht es, um ein „guter“ Vater zu sein? Leider gibt es dafür keinen Führerschein. Jedenfalls ändert sich das Leben mit der Geburt des ersten Kindes spürbar. Für alle. Den Vater, die Mutter und auch für das Neugeborene. Was ist wichtig aus Sicht des Säuglings? Muss „Mann“ mit einem Jungen anders umgehen als mit einem Mädchen? Welchen Einfluss hat die Geburt auf die Partnerschaft? Und wie ist es mit den eigenen Themen – wo bleibe ich als Mann? Wie kann ich mich stützend und stärkend einbringen? Wie werden sich die Anforderungen an mich als Vater mit den Jahren ändern? Die Veranstaltungsreihe richtet sich an werdende und junge Väter des ersten Kindes bis zum dritten Lebensjahr. Aus verschiedenen Blickwinkeln werden wir die Themen der Vaterschaft beleuchten und dabei immer versuchen, alle Interessen gleichzeitig im Blick zu behalten. Ein interaktives Format aus Impulsvortrag, Selbsterfahrung in Kleingruppen und angeleiteter Lösungsfindung innerhalb der Gruppe.

262-10070E

Udo Bennighof, Coach

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

Mi, 30.09.2026, 18:30-21:15 Uhr

Mi, 07.10.2026, 18:30-21:15 Uhr

Mi, 14.10.2026, 18:30-21:15 Uhr

Mi, 21.10.2026, 18:30-21:15 Uhr

60,00 € (12 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 23.09.26

Weniger Streit um Handy, Tablet & Co.

Wie Eltern ihre Kinder bei der Mediennutzung gelassen begleiten können

Digitale Medien führen in vielen Familien zu Konflikten und Unsicherheiten. Wie viel Bildschirmzeit ist sinnvoll? Wie lassen sich klare Regeln setzen, ohne ständig zu streiten? Der Workshop zeigt Eltern von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren alltagstaugliche Wege, die Mediennutzung ihrer Kinder ruhig und konsequent zu begleiten – mit mehr Klarheit, weniger Machtkämpfen und einem stärkeren Miteinander im Familienalltag. Neben kurzen Impulsen gibt es praktische Beispiele und die Möglichkeit zum Austausch.

262-10100E

Marc Smasal, Systemischer Elterncoach

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

Sa, 05.12.2026, 9:00-13:00 Uhr

27,50 € (5,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26

Wenn Kinder nicht ins System passen

Manche Kinder fallen auf – beim Arzt, in der Kita, in der Schule und oft auch zu Hause. Immer mehr junge Menschen bekommen allerlei Diagnosen wie ADHS, Autismus, LRS usw. – oder sie leiden still. Unser Praxis-Workshop eignet sich für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte. Am ersten Abend wird Wissen rund um Neurodivergenz, mögliche Passungsprobleme, Trauma und die Abgrenzung zu psychischen Störungen vermittelt. Nach einer 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. Der Besuch des Vortrags „Menschliche Vielfalt beginnt im Kopf“ am 29.10.2026 wird als Wissensbasis empfohlen, ist aber nicht zwingend notwendig.

262-10200E

Karin Kahl, Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach, Buchautorin

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

Do, 05.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

Do, 26.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

35,90 € inkl. Workbook (7 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26

Psychologie, Kompetenztraining und Kommunikation

Menschliche Vielfalt beginnt im Kopf

Jedes menschliche Gehirn ist ein einzigartiges Wunderwerk: Bis zu 100 Milliarden Nervenzellen sind miteinander vernetzt. Kein Wunder, dass wir Menschen so unterschiedlich sind – mit ganz eigenen Stärken und Herausforderungen. Das zeigt sich beim Lernen, Arbeiten und im Miteinander. Doch steigender Druck und der Wunsch nach Normierung führen dazu, dass manche Menschen nicht mehr ins System passen. Verunsicherung, chronische Überforderung und sogar Erkrankungen sind die Folge. Ein anderer Blick hilft: Statt Menschen in Schubladen zu stecken, geht es darum, Unterschiede zu verstehen und Potenziale zu sehen. Der Vortrag richtet sich

an Betroffene, Eltern und alle, die beruflich mit Menschen arbeiten.

Vortrag

262-12110E

Karin Kahl, Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach, Buchautorin

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

Do, 29.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

12,00 € (3,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.10.26

Wenn die Haut dünn ist – Hochsensibilität erkennen und leben

Vortragsreihe

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

Grundlagen eines Wahrnehmungsphänomens

262-12150W

Matthias Paul, Heilpraktiker für Psychotherapie

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Fr, 20.11.2026, 19:00-20:30 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Hochsensibel leben

262-12160W

Matthias Paul, Heilpraktiker für Psychotherapie

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Fr, 27.11.2026, 19:00-20:30 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26



Der Werkzeugkasten für Hochsensible

262-12170W

Matthias Paul, Heilpraktiker für Psychotherapie

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Fr, 04.12.2026, 19:00-20:30 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26

Mobbing im Alltag erkennen und erfolgreich eingreifen

Mobbing kann überall entstehen – in der Schule, am Arbeitsplatz, im Verein oder online. Oft beginnt es leise und wird lange übersehen. Was wie ein harmloser Konflikt beginnt, kann sich zu systematischer Ausgrenzung entwickeln – mit spürbaren Folgen für alle Beteiligten. Der Vortrag zeigt, wie Mobbing entsteht, woran man es erkennt und was wirklich hilft. Er richtet sich an Betroffene, Eltern und alle, die beruflich mit Menschen arbeiten.

Vortrag

262-12250E

Karin Kahl, Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach, Buchautorin

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

Do, 12.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

12,00 € (3,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.26

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

262-12320E

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

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

Mi, 25.11.2026, 19:00-20:00 Uhr

9,00 € (1,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.11.26

Die Macht der inneren Stimme – Warum Worte unser Denken verändern

„Ich kann das nicht.“ Viele von uns kennen solche Sätze aus dem eigenen Kopf. Doch woher kommt eigentlich diese innere Stimme, die uns bewertet, antreibt oder manchmal auch bremst? In diesem Vortrag geht es um die Frage, wie Sprache unser Denken und unser Nervensystem beeinflusst. Oft übernehmen wir im Laufe unseres Lebens Worte und Überzeugungen von anderen, aus Familie, Schule oder Erfahrungen, ohne es bewusst zu merken. Mit der Zeit werden sie zu unserer inneren Stimme. Anhand anschaulicher Beispiele und kleiner Impulse wird dazu eingeladen, die eigene innere Sprache einmal genauer zu betrachten. Was passiert im Körper, wenn wir bestimmte Dinge über uns selbst denken? Und wie können neue Formulierungen unseren Blick auf uns selbst verändern? Der Vortrag verbindet Einblicke aus Mentaltraining und persönlicher Erfahrung und bietet Raum für Austausch und Fragen.

Vortrag

262-12330E

Stephanie Pudenz, Zertifizierte

Mentaltrainerin, Autorin

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

Di, 22.09.2026, 18:00-19:30 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

Mentaltraining im Alltag – Innere Stärke in belastenden Situationen entwickeln

Belastende Situationen gehören zum Leben, sei es durch Stress, Veränderungen oder persönliche Herausforderungen. Doch wie können wir innerlich stabil bleiben, wenn es schwierig wird? In diesem Vortrag geht es darum, was Mentaltraining eigentlich bedeutet und wie einfache mentale Strategien helfen können, Gedanken zu ordnen, den eigenen Fokus zu verändern und in herausfordernden Momenten handlungsfähig zu bleiben. Anhand verständlicher Beispiele und kleiner Impulse lernen die Teilnehmenden, wie Gedanken, Aufmerksamkeit und innere Bilder unsere Wahrnehmung beeinflussen und wie Mentaltraining im Alltag genutzt werden kann, um mehr Klarheit und innere Stärke zu entwickeln.

Vortrag

262-12340E

Stephanie Pudenz, Zertifizierte

Mentaltrainerin, Autorin

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

Di, 03.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.10.26

Eine biografische Reise vom Herbst ins Frühjahr

Einmal monatlich treffen wir uns und gehen gemeinsam auf biografische Spurensuche. Dabei lassen wir uns thematisch anregen von der jeweiligen Jahreszeit, dem aktuellen Monat und von verschiedenen Übungen, u. a. aus der systemischen Biografiearbeit. Voraussetzungen: fast keine, außer Offenheit sich selbst und anderen gegenüber, Entdeckungsfreude und die Bereitschaft, sich auf spannende Begegnungen sowie das ein oder andere Aha-Erlebnis einzulassen.

Die Themen des Herbstkurses: Oktober = Ernte, November = Rückzug, Dezember = Erwartung

Die Themen des Winterkurses: Januar = Altes und Neues, Februar = Geduld, März = Aufbruch

Herbstkurs

262-12360E

Nicole Numrich, Mentorin für systemische Biografiearbeit, Freie Rednerin, M.A. Erwachsenenbildung

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

Mo, 19.10.2026, 15:30-17:30 Uhr

Mo, 16.11.2026, 15:30-17:30 Uhr

Mo, 14.12.2026, 15:30-17:30 Uhr

36,80 € (monatlich) (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.10.26

Winterkurs

262-12370E

Nicole Numrich, Mentorin für systemische Biografiearbeit, Freie Rednerin, M.A. Erwachsenenbildung

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

Mo, 18.01.2027, 15:30-17:30 Uhr

Mo, 15.02.2027, 15:30-17:30 Uhr

Mo, 15.03.2027, 15:30-17:30 Uhr

36,80 € (monatlich) (8 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.01.27



Spirale des Wandels: Eintauchen ins Nicht- Wissen

Informationen auf S. 51

„Wo habe ich nur ...?“ Wie unser Gedächtnis wirklich funktioniert

Der Kopf voller Termine, mehrere Aufgaben gleichzeitig – und plötzlich ist der Name weg oder wichtige Unterlagen sind unauffindbar? In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie unser Gedächtnis wirklich funktioniert und warum es gerade im anspruchsvollen Alltag manchmal streikt. Anschaulich und mit einem Augenzwinkern beleuchten wir, wie Stress, Multitasking und digitale Ablenkungen unsere Merkfähigkeit beeinflussen und welche Rolle Aufmerksamkeit und Konzentration dabei spielen. Sie lernen einfache, sofort umsetzbare Strategien kennen, mit denen Sie sich Termine, Namen, Gespräche und Arbeitsinhalte besser merken und Suchzeiten im Büro wie zu Hause verkürzen und probieren direkt schon mal aus, wie es funktioniert. Der Vortrag macht Lust, das eigene Denkpotezial gezielt zu nutzen und lädt ein, die vorgestellten Techniken in einem späteren Kurs systematisch zu vertiefen.

Vortrag

262-12400E

Cathrina Frölich, Zertifizierte
Gedächtnistrainerin nach BVGT®
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Mi, 16.09.2026, 18:00-19:30 Uhr
10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

Kopf frei fürs Wesentliche – Brainpower für ein starkes Gedächtnis

Zwischen E-Mails, beruflichen Aufgaben und Familienorganisation geht der Überblick schnell verloren: Wo ist nochmal die Datei? Wie hieß der neue Kollege gleich? Und was wollte ich eigentlich gerade erledigen? In diesem informativen und zugleich unterhaltsamen Kurs erfahren Sie, wie das Gedächtnis tatsächlich funktioniert und warum es im hektischen Alltag manchmal nicht so will wie wir. Die Arbeitsweise des Gedächtnisses wird veranschaulicht und alltagstaugliche Merktechniken werden vorgestellt und direkt ausprobiert. Die Teilnehmenden lernen einfache, wirkungsvolle Strategien kennen, um sich Namen, Termine, Gespräche und Aufgaben besser zu merken

und Suchzeiten deutlich zu verkürzen. Der Kurs macht Lust aufs Ausprobieren, stärkt das Vertrauen in die eigene Gedächtnisleistung und zeigt, wie Sie mit kleinen Techniken in Beruf und Alltag viel erreichen können. Praxisnah, unterhaltsam und direkt umsetzbar – und ideal, um das Gedächtnis dauerhaft zu trainieren.

Kurs

262-12410E

Cathrina Frölich, Zertifizierte
Gedächtnistrainerin nach BVGT®
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Do, 05.11.2026
47,00 € (10 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26



Denken hält jung – Impulse für ein lebendiges Gedächtnis

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wohin der eigene Gedanke plötzlich verschwunden ist? In diesem Mitmach-Vortrag entdecken Sie auf unterhaltsame Weise, wie Ihr Gedächtnis wirklich funktioniert. Freuen Sie sich auf überraschende Fakten, kleine praktische Übungen und viele Aha-Momente. Sie probieren einfache Merktechniken aus, lachen über eigene Denksituationen und erleben direkt, wie leicht man das Gehirn aktivieren kann. Der Vortrag richtet sich an Senior*innen, die Spaß an neuen Impulsen für ihren Kopf haben, sich auf kurzweilige Mitmach-Übungen freuen und neugierig sind, wie sich das Gedächtnis fast spielerisch in Schwung bringen lässt. Wer Lust bekommt, kann anschließend im Herbstkurs tiefer in die Welt der Gedächtnisimpulse eintauchen.

Vortrag für Senior*innen

262-12420E

Cathrina Frölich, Zertifizierte
Gedächtnistrainerin nach BVGT®
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 17.09.2026, 10:30-12:00 Uhr
10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Denken, lachen, merken – frische Ideen fürs Gedächtnis

In diesem Kurs für Senior*innen stehen Freude am Denken, das Erinnern und das gemeinsame Lachen im Mittelpunkt. Aha-Momente garantiert! Mit abwechslungsreichen Übungen aus den Bereichen Sprache, Wahrnehmung, Konzentration und Logik bringen wir die „grauen Zellen“ spielerisch in Bewegung – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Humor. Kurze Rätsel, Wortspiele und kleine Merkaufgaben fördern die geistige Beweglichkeit und liefern neue Impulse für den Alltag. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Gedächtnis in angenehmer Atmosphäre anregen und dabei nette Menschen kennenlernen möchten.

Kurs für Senior*innen

262-12430E

Cathrina Frölich, Zertifizierte
Gedächtnistrainerin nach BVGT®
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 10:30-12:00 Uhr
Beginn: Do, 05.11.2026
47,00 € (10 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26

Freude am Schachspiel

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, bei denen die Freude am Spiel im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen des Schachspiels vermittelt und ein Einstieg in diese faszinierende Welt ermöglicht. In vier aufeinander aufbauenden Terminen geht es von den ersten Grundprinzipien über den Wert und die Zugmöglichkeiten der Figuren bis hin zum freien Spiel. Bereits ab der ersten Stunde werden Partien gespielt, sodass erste Erfolge Schritt für Schritt erlebbar werden – etwa durch einfache Endspiele, Mattbilder und erste Eröffnungen. Bei aller Theorie stehen vor allem die Freude am Spiel, Kreativität, Austausch und eine gute gemeinsame Zeit im Vordergrund.

262-12500W

Marius Mirchel, Schachspieler
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203
Mo, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Mo, 19.10.2026
40,00 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.10.26

Motivierende Gesprächsführung

Motivierende Gesprächsführung (MGF) ist eine kooperative und wertschätzende



Kommunikationstechnik, die Menschen hilft, eigene Motivation zu entdecken und Veränderungen selbstbestimmt anzugehen. Die motivierende Gesprächsführung stammt in ihrem Ursprung aus der Psychotherapie und wird mehr und mehr in der Beratung, im Coaching, in der Pädagogik und im Kundenkontakt weit verbreitet. Auch in Changeprozessen liefert die motivierende Gesprächsführung wertvolle Beiträge. In diesem Kurs lernen sie die Elemente der motivationalen Gesprächsführung kennen und anwenden. Viele praktische Übungen helfen Ihnen, in der motivierenden Gesprächsführung mehr Sicherheit in der Anwendung zu gewinnen.

262-12610E

Bernd Stelzer, Berufspädagoge und Erwachsenenbildner M.A.

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

Di, 22.09.2026, 18:30-20:00 Uhr

Di, 29.09.2026, 18:30-20:00 Uhr

Sa, 03.10.2026, 8:00-16:30 Uhr

62,10 € (13.5 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

Rhetorik und Auftrittskompetenzen

Sie möchten in Vorträgen, Meetings und Verhandlungen mehr Wirkung erzielen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man eine Rede plant und aufbaut. Auftrittskompetenz und Rhetorik umfassen dabei Aspekte wie Stimmführung, Blickkontakt, Authentizität und Flexibilität. Sie entwickeln die Fähigkeit, selbstbewusst und souverän aufzutreten und Ihre Überzeugungskraft zu verbessern. Darüber hinaus lernen Sie, rhetorische Mittel gezielt einzusetzen und die Kunst, sich auch in herausfordernden Situationen positiv und angemessen auszudrücken.

262-12630E

Bernd Stelzer, Berufspädagoge und Erwachsenenbildner M.A.

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

Di, 20.10.2026, 18:30-20:00 Uhr

Di, 27.10.2026, 18:30-20:00 Uhr

Sa, 31.10.2026, 8:00-16:30 Uhr

62,10 € (13.5 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.26

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.

262-12650E

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

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

Sa, 19.12.2026, 10:00-17:00 Uhr

35,20 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.12.26

**Total spontan!
Wie wir mit Hilfe des
improvisierten Theaters
spontan, flexibel und kreativ
werden können**

Informationen auf S. 65

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

nvv.de

Deutschland-Ticket

Mit drinne!

**Sofort verfügbar,
jederzeit kündbar
in deiner NVV-App.**

QR-Code scannen
und NVV-App laden.

**Jetzt
herunter-
laden!**

NVV



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.

262-12700E

Ulrich Fischer, Stimmcoach, Absolv. Studiengang Angewandte Stimmphysiologie am Lichtenberger® Institut
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Sa, 24.10.2026, 10:00-17:00 Uhr
42,40 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Bildungsurlaube:

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

Gewaltfreie Kommunikation und ESPERE

Informationen auf S. 22

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.

262-12720E

Clarissa Licht, Atemtherapeutin/-pädagogin nach Middendorf®
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)
Sa, 21.11.2026, 11:00-18:00 Uhr
42,40 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Naturerleben, Haus und Garten

Namibia – eine faszinierende Welt Multivisionsshow – Live-Vortrag

Wir nehmen Sie mit beeindruckenden Bildern und Videos auf eine live kommentierte Reise durch Namibia mit, die uns immer wieder in Erstaunen versetzen wird. Im ersten Teil „Spuren der Vergangenheit“ bringt der Referent Ihnen die Einmaligkeit der Namibia-Wüste mit all ihren Facetten an Formen und Farben so nah, als würden wir darin gerade selbst verweilen. Nicht nur Millionen Jahre alte versteinerte Bäume, Dinosaurierspuren und Felszeichnungen vergangener Völker, sondern auch Hinterlassenschaften deutscher Diamantenschürfer in Kolmannskuppe lassen unserer Fantasie freien Lauf, wie es damals so war, auf einem Flecken Erde, der nie seine Attraktivität verloren hat. Nichts kann uns die unberührte wilde Tierwelt Namibias so nahebringen, als wenn wir zum Beispiel im Etosha-Nationalpark mit respektablem Abstand an den Wasserlöchern Elefantenherden beim Schlammbaden zusehen. Denn wir müssen beachten: „Namibia ist kein Streichelzoo“, wie auch der zweite Teil dieser fotografischen Reise belegt. Jeder neue Tag verspricht uns beeindruckende Begegnungen mit Löwen, Giraffen, Flamingos und vielen anderen Tieren, wenn sie uns bei unseren Streifzügen durch ihre Lebensräume begleiten.

Vortrag

262-14110W

Reinhard Oertelt, Fotograf
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Do, 05.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26

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

262-14120E

Reinhard Oertelt, Fotograf
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Do, 19.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.11.26



Wald und Kunst

An diesem Nachmittag wird der Wald zu unserem Atelier! Mit offenen Augen entdecken wir die Vielfalt der Natur und gestalten aus gefundenen Materialien wie Stöcken, Hölzern, Blättern und Zapfen kleine Kunstwerke. Spielerisch entstehen dabei individuelle und vergängliche Werke, die die Kreativität anregen und den Blick für die Natur schärfen. Im Anschluss präsentieren wir unsere Werke in einer kleinen Vernissage. Danach lassen wir den Nachmittag bei einem gemeinsamen Picknick ausklingen.

262-14200W

Miriam Sturm, Pädagogin, Kunstschaffende
Treffpunkt: WIZ, Bushaltestelle "Heimstättenweg"
Sa, 10.10.2026, 14:00-17:00 Uhr
18,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.10.26

Schreiben im Walde

Informationen auf S. 64



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.

262-14340E

Eberhard Walther, Dipl.-Agraringenieur
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 07.11.2026, 9:00-17:00 Uhr
45,60 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

262-14350W

Eberhard Walther, Dipl.-Agraringenieur
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Sa, 14.11.2026, 9:00-17:00 Uhr
45,60 € (9.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

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 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.

Vortrag

262-14400E

Marc-André Pfannkuchen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106
Mi, 23.09.2026, 18:30-21:15 Uhr
12,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.26

Streiftour

262-14410E

Marc-André Pfannkuchen

Treffpunkt: Hoher Meißner, Parkplatz am NaturFreundehaus
So, 27.09.2026, 11:00-16:30 Uhr
30,80 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Streiftour in den Ferien

262-14420E

Marc-André Pfannkuchen

Treffpunkt: Hoher Meißner, Parkplatz am Jugenddorf
So, 11.10.2026, 11:00-16:30 Uhr
30,80 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.10.26

Streiftour

262-14430W

Marc-André Pfannkuchen

Treffpunkt: Oberroßbach, Parkplatz am Wanderweg 3 "Lichte Eiche"
Sa, 24.10.2026, 10:00-15:30 Uhr
30,80 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Alpaka Yoga oberhalb von Wendershausen

Informationen auf S. 55

Innenarchitektur als Kunstform: Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept (Online-Kurs)

Informationen auf S. 73



Tiere

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.

262-16520W

Claudia Kollmann

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Sa, 14.11.2026, 10:00-13:30 Uhr
22,50 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

262-16530E

Claudia Kollmann

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Sa, 20.02.2027, 10:00-13:30 Uhr
22,50 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.02.27

Wohnungshaltung für Katzen artgerecht gestalten

Was braucht eine Katze, um sich in der Wohnung wirklich wohl zu fühlen? In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Bedürfnisse von Katzen kennen und erfahren, wie Sie Ihre Wohnung entsprechend gestalten können. Themen sind unter anderem Rückzugsmöglichkeiten, sinnvolle Beschäftigung, die richtige Katzentoilette sowie Möglichkeiten, den natürlichen Bewegungsdrang zu unterstützen. So schaffen Sie die Grundlage für ein entspanntes und harmonisches Zusammenleben von Mensch und Katze. Der Kurs richtet sich an Katzenhalter*innen und alle, die es werden möchten.

262-16540W

Fox Glaese, Katzenverhaltensberaterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Sa, 07.11.2026, 10:00-13:00 Uhr
17,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeindet. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-



Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhyäne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert. Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin. 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

262-16560E

Prof. Dr. Heribert Hofer

Zoom, Online-Konferenzraum

Mo, 05.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.09.26



Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität. Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere. Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen.

Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

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

262-16570E

Prof. Dr. Frank Uekötter

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 02.12.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.11.26

Babysitter-Kompaktkurs für Jugendliche ab 15 Jahren

Du...

- hast Freude im Umgang mit Kindern?
- bist verantwortungsbewusst und zuverlässig?
- hast bereits Erfahrung im Babysitten oder möchtest ganz neu starten?
- möchtest dein Taschengeld aufbessern?

In diesem Kurs erlangst du das „Rüstzeug“, um als Babysitter*in tätig zu sein und bekommst nach erfolgreicher Teilnahme ein „Babysitter-Zertifikat“. An dem Wochenende wollen wir verschiedene Themen praktisch erarbeiten. Inhalte wie Säuglingspflege, kindliche Entwicklung, Rechte und Pflichten als Babysitter*in und Spielangebote gehören dazu. Ein Basiskurs zur ersten Hilfe am Kind wird auch stattfinden.

2-Tageskurs

Fr., 30.10.2026, 16:00-19:00 Uhr und

Sa., 31.10.2026, 10:00-16:30 Uhr

Pilates für Mütter mit Babys

Pilates-Übungen dienen gezielt dem Beckenbodentraining und der Körpermitte und bauen auf die Rückbildungsgymnastik auf. Der Kurs trainiert sowohl die Ausdauer als auch die Kraft und beinhaltet Entspannungsübungen. Die Babys werden in das Training integriert, genießen den engen Körperkontakt zur Mutter und haben Freude an der Bewegung. Alle erlernten Übungen sind geeignet, sie auch Zuhause fortzuführen.

5 Termine

Start: Do., 22.10.2026, 10:00-11:00 Uhr

Kursgebühr: 34,00 €

fbs
Ev. Familienbildungsstätte
Werra-Meißner

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Anmeldung und weitere Informationen:

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



Semesterauftakt
in Eschwege

Italienischer Abend

mit Sandmalerei
von Anne Löper
und Live-Musik

4. September 2026
18:00 Uhr



Tickets (15,00 €) gibt es in den
Service-Büros in Eschwege und
Witzenhausen

vhs  Volkshochschule
Werra-Meißner



Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, sich beruflich und persönlich weiterzubilden und das während der Arbeitszeit. Beschäftigte in Hessen haben nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) Anspruch auf bis zu fünf Tage bezahlte Freistellung pro Jahr für anerkannte Weiterbildungen. Diese Tage werden nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet. Unsere Bildungsurlaube verbinden Lernen mit neuer Inspiration und wertvollen Impulsen für Beruf und Alltag.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub in Hessen finden Sie hier:
<https://arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub/>

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 gegenüberstehen 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.

262-12600W

Petra Biertümpfel,

Kommunikationstrainerin

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

Mo, 02.11.2026, 09:00 Uhr bis

Fr, 06.11.2026, 16:00 Uhr

254,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.09.26

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.

262-12680W

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/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.09.26

NLP in Beruf und Alltag II

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 beherrscht 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. 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.

Fortgeschrittenenkurs

271-12690W

Ulrich Fischer, NLP Lehrtrainer (DVNLP)

Hoher Meißner, Jugenddorf, 37290 Meißner

Mo, 01.03.2027, 10:00 Uhr bis Fr,

05.03.2027, 14:00 Uhr

680,00 € (EZ), 648,00 € (DZ),

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.01.27

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

Das Ende Ihres Berufslebens rückt näher. Rente und Ruhestand sind in greifbarer Nähe – und mit ihnen ein Lebensabschnitt, der viele Veränderungen mit sich bringt. Die stetige Anpassung an neue Arbeitsprozesse, der Generationenwechsel im Unternehmen und das eigene Älterwerden können zunehmend als Herausforderung erlebt werden. Vielleicht würden Sie gern noch weiterarbeiten und haben das Gefühl, in den Ruhestand gedrängt zu werden. Vielleicht freuen Sie sich aber auch auf mehr freie, selbstbestimmte Zeit – oder begegnen diesem neuen Abschnitt mit gemischten Gefühlen. Werden Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen vermissen? Wie wird es sein, mit einem geringeren Einkommen auszukommen? Der Übergang vom Berufsalltag in die Zeit danach wirft viele Fragen auf – und eröffnet zugleich wertvolle Chancen für persönliche Entwicklung und Neuorientierung. In einem geschützten Rahmen und mit unterschiedlichen Methoden, unter anderem aus der systemischen Biografiearbeit, richten wir den Blick auf das, was Ihnen wichtig ist: auf Ihre Wünsche, Ihre Ressourcen und darauf, was Sie brauchen, um diesen besonderen Übergang bewusst, gestärkt und selbstwirksam zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen dabei stets Sie – als Persönlichkeit und im Austausch mit der Gruppe. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 Übernachtungen mit Vollpension in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner (individuelle Anreise). Das detaillierte Programm erhalten Sie bei der vhs Witzenhausen.

262-20100W

Nicole Numrich / H.-Friedrich Lammers,
M. A. Erwachsenenbildung, Mentorin für
syst. Biografiearbeit / Diplom-Politologe
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/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

271-20110W

Nicole Numrich / H.-Friedrich Lammers,
M. A. Erwachsenenbildung, Mentorin für
syst. Biografiearbeit / Diplom-Politologe
Hoher Meißner, Jugenddorf, 37290 Meißner
Mo, 22.03.2027, 10:00 Uhr bis Fr,
26.03.2027, 13:00 Uhr
645,00 € (EZ), 620,00 € (DZ),
Preis freibleibend (40 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 08.02.27

MS-Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Dieser Bildungsurlaub schlägt einen Bogen über die Hauptbestandteile des Programmpakets MS-Office in der aktuellen Version. Hier können Sie an vorhandenes Wissen anknüpfen bzw. neue Programme kennenlernen. Ganz nach den Erfordernissen Ihres Büroalltags werden wir die Themenbereiche nur kurz, beispielgebunden anreißen oder in die Tiefe gehen. Die Inhalte werden anschaulich und praxistauglich vermittelt. Basiswissen: Windows und allgemeine Datenverwaltung. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte, Textgestaltung mit Listen und Tabellen. Excel: Tabellen erstellen und gestalten, Einsatz von Formeln und Funktionen, 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-Grundkenntnis.

262-34010W

Ute Bachmann, Industriekauffrau
WIZ, vhs-Gebäude, Steinstr. 23, R. 009
Mo, 19.10.2026, 08:30 Uhr bis
Fr, 23.10.2026, 15:30 Uhr
240,00 € Preis freibleibend
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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.

262-54010W

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/5 Termine)
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 anpassbar, sodass jede*r unabhängig von der körperlichen Fitness üben kann. Neben dem praktischen Üben werden die Grundlagen, Wirkungsweisen, Begriffsdefinitionen und Methoden von Yoga und Meditation vermittelt; außerdem gibt es eine Einführung in die Geschichte und Philosophie. Sie können bei diesem Bildungsurlaub zwischen zwei attraktiven Orten wählen: einer ehemaligen Benediktinerabtei in Bursfelde mit einer einmaligen Lage an der Weser und im Bramwald oder Sie genießen Wind und Meer, weite Strände und maleische Dünenlandschaften auf der Nordseeinsel Borkum. Leistungen: Bildungsprogramm 4 x Ü/VP im Kloster www.kloster-bursfelde.de Bursfelde (individ. Anreise). Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

271-56030W

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
HMÜ-Bursfelde, Kloster Bursfelde
Mo, 23.08.2027, 10:00 Uhr bis Fr,
27.08.2027, 13:00 Uhr
690,00 € (EZ), 625,00 € (DZ),
Preis freibleibend (40 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 28.05.27



100
JAHRE

Für Gärten, die begeistern

Wir feiern 100 Jahre DEULA.

Seit 1926 steht der Bundesverband DEULA e.V. für praxisnahe Bildung, technisches Know-how und zukunftsorientiertes Lernen. Generationen haben hier erlebt, was es heißt, Wissen greifbar zu machen – mit modernster Technik, engagierten Ausbildern und immer einem klaren Blick nach vorn.

Was vor 100 Jahren begann, formt noch heute die Zukunft.

www.deula.de/witzenhausen

Anlage und Pflege von Wildblumenflächen

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

Lehrgangsinhalte

- Auswahl & Vorbereitung geeigneter Flächen
- Wildblumenmischungen & deren ökologischer Nutzwert
- Anlage & Pflegehinweise für Blumenwiesentypen
- Saattechniken unter Einsatz von Maschinen & Geräten
- Pflege von Wildblumenflächen
- Anlage & Pflege von Kleinsthabitaten

TERMIN: 22. - 23.09.2026

KOSTEN: 295,00 €

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

**Unser komplettes
Lehrgangsangebot
finden Sie auf unserer
Homepage oder hier:**

Bekämpfung invasiver Problempflanzen (Neophyten)

Neophyten, also gebietsfremde und invasive Pflanzenarten verdrängen einheimische Pflanzen, da sie oft keine natürlichen Feinde haben und sich aggressiv ausbreiten. Sie können zudem Schäden an Infrastruktur verursachen, zu gesundheitlichen Problemen führen oder die Waldbrandgefahr erhöhen. Dieses Seminar bietet umfassendes Wissen und praxisorientierte Ansätze zur effektiven Bekämpfung von Neophyten.

Lehrgangsinhalte

- Lebensweise und Ausbreitung
- Schädigung und Gefährdungspotential
- Individuelle Bekämpfungstechniken
- Wissenswertes zu invasiven Pflanzen wie Herkulesstaude, Japanischer Knöterich, Greiskräuter und Ambrosia

TERMIN: 18.08.2026

KOSTEN: 229,00 €



Lernen + Erleben
Zukunft formen



Beruf, Arbeitswelt und digitale Technologien befinden sich in einem stetigen Wandel. Umso wichtiger sind aktuelles Fachwissen, digitale Kompetenzen und die Bereitschaft, sich kontinuierlich weiterzubilden.

Die Volkshochschule Werra-Meißner bietet Ihnen hierzu ein vielfältiges Angebot. Ob kaufmännische Weiterbildung, EDV-Grundlagen, Office-Anwendungen, mobile Medien, Künstliche Intelligenz oder Grafikdesign – unsere Kurse vermitteln praxisnahes Wissen und stärken wichtige Schlüsselkompetenzen für Beruf und Alltag.

So wird die Grundlage für lebenslanges Lernen, persönliche Weiterentwicklung und eine aktive Teilhabe an der digitalen Gesellschaft geschaffen.

THEMENBEREICHE:

- Berufliche Kompetenzen und Soft Skills
- Betriebsführung und kaufmännische Praxis
- Xpert-Business
- Künstliche Intelligenz
- EDV-Grundlagen
- Smartphone und Tablet
- Betriebssysteme
- MS Office-Anwendungen
- Multimedia und Grafikdesign



Berufliche Kompetenzen und Soft Skills

Faszinierende Mathematik

Bei Mathe bekommen die meisten hohen Blutdruck. Dabei ist die Welt der Zahlen beeindruckend und erstaunlich. Ohne Prüfungsdruck tauchen wir ein in die Welt der Primzahlen und Teilmengen, der Folgen und Reihen. Wir lernen, komplexe Aufgaben im Kopf zu berechnen und betreten die magische Welt der vedischen Mathematik. Nach dem Kurs bleibt der Blutdruck oben, aber aus reiner Vorfreude auf die nächsten spannenden Momente, die die Welt der Zahlen zu erfor-schen anbietet.

262-20200E

Joachim Freiburg

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

Sa, 07.11.2026, 9:00-12:15 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Computerschreiben mit dem 10-Finger-System

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

262-20250E

Jutta Haseney

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

Sa, 14.11.2026, 9:00-17:00 Uhr

62,20 € inkl. Unterrichtsmaterial/Skript (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

262-20260W

Uda Jilg-Dahmen

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 16.01.2027, 9:00-17:00 Uhr

62,20 € inkl. Unterrichtsmaterial/Skript (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27

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

Informationen auf S. 23

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

Informationen auf S. 22

Motivierende Gesprächsführung Informationen auf S. 16

Rhetorik und Auftrittskompetenzen

Informationen auf S. 17

Betriebsführung und kaufmännische Praxis

Gründen mit Plan – Finanzierung, Zuschüsse und Strategie

Eine gute Geschäftsidee allein reicht nicht – ohne einen soliden Business-plan, 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 Fördermitteln ihr eigenes Unternehmen aufbauen möchten. Nutzen Sie die Chance, Ihre Gründung professionell und finanziell sicher aufzustellen!

262-22320E

Thomas Schmid, Unternehmensberater, Betriebswirt

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

Mi, 07.10.2026, 18:30-20:45 Uhr

14,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.09.26

262-22330E

Thomas Schmid, Unternehmensberater, Betriebswirt

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

Mi, 02.12.2026, 18:30-20:45 Uhr

14,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.11.26

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 alle Teilnehmenden 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.

262-22420E

Thomas Urban, Finanzbeamter

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

Fr, 30.10.2026, 18:00-19:30 Uhr

Fr, 20.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

23,20 € (4 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26

Bitte beachten Sie:

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



Xpert

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-lernnetz.de 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-lernnetz.de. An einem Techniktest für Teilnehmende (Home-Learner) können Sie zwischen dem 26.10.2026 und 30.10.2026 jeweils an den Wochentagen von 8:30-20:30 Uhr teilnehmen. Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten.

Betriebliche Steuerpraxis

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

Live-Webinar

262-24110E

Mo+Mi, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(59 UE/22 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

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 ex-

plizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen, für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen handlungsalternative Maßnahmen zu entwickeln.

Live-Webinar

262-24120E

Mo+Mi, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

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 Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Live-Webinar

262-24130E

Di+Do, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Di, 03.11.2026

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

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

262-24140E

Mo+Mi, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

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

262-24150E

Mo+Mi, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

189,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(30 UE/11 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

Finanzwirtschaft

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

Live-Webinar

262-24160E

Di+Do, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Di, 03.11.2026

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

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

262-24170E

Di+Do, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Di, 03.11.2026

370,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(64 UE/24 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

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

262-24180E

Mo+Mi, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(59 UE/22 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

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

262-24190E

Mo+Mi, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

310,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(53 UE/20 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

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

262-24200E

Di+Do, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Di, 03.11.2026

370,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(64 UE/24 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitrags-

pflichtigen 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

262-24210E

Mo+Mi, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

345,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(59 UE/22 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 19.10.26

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

262-24220E

Di+Do, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Di, 03.11.2026

275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(43 UE/16 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

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

262-24230E

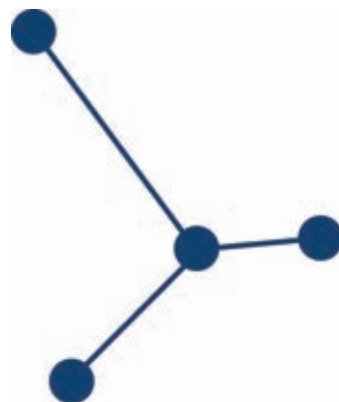
Di+Do, 18:30–20:30 Uhr

Beginn: Di, 03.11.2026

275,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

(43 UE/16 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26



Xpert Business
LernNetz





Künstliche Intelligenz

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.

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

Zielgruppe: Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen im Bereich KI, die ein grundlegendes Verständnis für die Möglichkeiten und Herausforderungen von KI entwickeln möchten.

262-26110E

Cordei Clottey

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

Sa, 19.09.2026, 10:00-15:00 Uhr

36,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

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 vorgestellt.

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

Zielgruppe: Interessierte Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen im Bereich KI und ChatGPT sowie Personen, die die Grundlagen verstehen und erste praktische Erfahrungen sammeln möchten.

262-26120E

Cordei Clottey

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

Mo, 28.09.2026, 17:30-20:45 Uhr

Do, 01.10.2026, 17:30-20:45 Uhr

48,00 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.09.26

Smarter arbeiten mit KI Anwendungen für Büro & Beruf

Sie möchten Künstliche Intelligenz sinnvoll in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie KI gezielt für berufliche Aufgaben und Projekte einsetzen können. Im Mittelpunkt stehen typische Arbeitsprozesse wie Textarbeit, Recherche, Planung, Analyse und das Erarbeiten von Präsentationen. Sie entwickeln konkrete Anwendungsbeispiele für Ihren beruflichen Kontext und lernen, wie Sie mit Prompting-Strategien bessere Ergebnisse erzielen. Dabei werden verschiedene KI-Chatbots und Tools miteinander verglichen und erprobt – darunter ChatGPT, Gemini, Copilot und Mistral. Ergänzend werden Fact-Checking, Datenschutzaspekte sowie ethische Fragen behandelt. Voraussetzungen: Geübter Umgang mit PC und Internet; Zugangsdaten oder eine eigene E-Mail-Adresse für die Registrierung bei den genutzten Tools.

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

262-26130E

Cordei Clottey

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

Di, 20.10.2026, 17:30-20:45 Uhr

Fr, 23.10.2026, 17:30-20:45 Uhr

48,00 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.26



KI-Fit für Seniorinnen und Senioren

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit KI gesammelt oder einen Einstiegskurs besucht und möchten nun sicherer im Umgang werden? In diesem Kurs geht es um die praktische Anwendung im Alltag – verständlich, praxisnah und mit vielen Übungen. Im Mittelpunkt stehen konkrete Beispiele, die Sie direkt ausprobieren: Unterstützung bei behördlichen Schreiben und Formularen; Anleitungen und Bedienungshinweise verständlich erklären lassen; Gesundheitsfragen besser

verstehen (z. B. Befunde, Medikamente, Beipackzettel) sowie Rezepte anpassen bei Unverträglichkeiten oder anderen Beschwerden; Reisen planen (Ausflüge, Unterkünfte, Tagesprogramme); Hilfe bei Hobbys und persönlichen Interessen (z. B. Garten, Kochen, Pflanzen bestimmen); kreative Anwendungen wie Bilder erstellen, alte Fotos restaurieren oder Geschichten schreiben; Ahnenforschung und persönliche Erinnerungen mit KI erkunden; KI-Apps auf dem Smartphone nutzen. Sie arbeiten im Kurs auch mit eigenen Fragestellungen und erhalten ausreichend Zeit, die Anwendungen in Ruhe auszuprobieren und zu wiederholen.

262-26140E

Cordei Clottey

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

Mi, 10:00-12:30 Uhr

Beginn: Mi, 28.10.2026

72,00 € (12 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.26

Kreativ mit KI – eigene Bilder, Texte und Designs erstellen

In diesem praxisnahen Workshop entdecken Sie, wie KI kreative Prozesse unterstützen kann – von der ersten Idee bis zum fertigen Design. Sie entwickeln eigene Texte und gestalten mit KI-generierten Bildern individuelle Projekte, die Sie anschließend in Canva umsetzen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Bildgenerierung: Sie lernen, wie Sie gezielt Bildideen entwickeln und mit passenden Prompts umsetzen. Ob Karten, kleine Designserien, Comics oder andere kreative Formate – Sie wählen ein eigenes Projekt und setzen es Schritt für Schritt um. Dabei erhalten Sie Einblicke in den sinnvollen Einsatz verschiedener KI-Tools und lernen, wie Sie Texte und Bilder wirkungsvoll kombinieren.

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.

262-26150E

Cordei Clottey

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

Mo, 09.11.2026, 17:30-20:45 Uhr

Fr, 13.11.2026, 17:30-20:45 Uhr

48,00 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 02.11.26

Googles KI-Universum entdecken

Gemini, NotebookLM & weitere kreative Tools

Sie möchten verstehen, was Googles KI-



Tools heute leisten und wie Sie diese konkret nutzen können? In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg und probieren zentrale Funktionen direkt selbst aus. Im Mittelpunkt steht Gemini, Googles KI-Assistent für Texte, Ideen, Analysen und Recherche. Ergänzend lernen Sie weitere Werkzeuge aus der Google-KI-Welt kennen, die kreative und produktive Arbeitsprozesse unterstützen und sich nahtlos in bekannte Anwendungen wie Google Docs, Gmail oder Drive einfügen. Der Fokus liegt auf dem praktischen Arbeiten mit konkreten Tools im Google-KI-Ökosystem. Sie lernen unter anderem die vielfältigen Funktionen von Gemini kennen, wie Sie Bilder und andere visuelle Formate generieren und bearbeiten und wie Sie mit Deep Research und NotebookLM Informationen recherchieren, strukturieren und weiterverarbeiten (z. B. als Zusammenfassungen, Präsentationen oder Video- und Audioformate). Abgerundet wird der Kurs durch Hinweise zum Datenschutz und zum sicheren Umgang mit KI. Der Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit Googles KI-Tools arbeiten und deren Möglichkeiten kennenlernen möchten.

Voraussetzungen: Vor Kursbeginn bitte ein Google-Konto (Gmail-Adresse) anlegen oder bereithalten.

262-26160E

Cordei Clottey

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

Mo, 30.11.2026, 17:30-20:45 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.11.26

Mistral AI: Die DSGVO-Konforme Alternative zu ChatGPT

Mistral zählt zu den leistungsstarken KI-Assistenzsystemen aus Europa und bietet vielseitige Möglichkeiten für die praktische Arbeit mit Künstlicher Intelligenz. Der Chatbot unterstützt Sie bei der Erstellung von Texten, liefert strukturierte Antworten und ermöglicht die visuelle Aufbereitung von Inhalten, etwa in Form von Tabellen, Diagrammen oder Mindmaps. Die Plattform bietet Funktionen wie Webrecherche mit Quellenangaben, eine Arbeitsfläche für die Gestaltung von Inhalten sowie die Möglichkeit, eigene KI-gestützte Abläufe (Agenten) zu erstellen – auch ohne Programmierkenntnisse. Gerade für Einsatzbereiche wie Bildung, Ehrenamt oder öffentliche Verwaltung bietet Mistral Vorteile im Hinblick auf Datenschutz: Die Plattform arbeitet DSGVO-konform, nutzt europäische Serverstandorte und ermöglicht einen bewussten Umgang mit sensiblen Daten. Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen und wenden diese direkt

in praktischen Übungen an.

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

Voraussetzungen: Vor Kursbeginn bitte ein Konto für Mistral (kostenlos) unter chat.mistral.ai anlegen.

262-26170E

Cordei Clottey

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

Mi, 13.01.2027, 10:00-15:00 Uhr

36,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.01.27

KI – „betreutes Denken“?

Aktuell wird diese neue Technologie „gehypet“ wie kaum etwas. Es stellen sich Fragen nach Nutzen, Herausforderungen und Bedenken, vor allem des Datenschutzes im Umgang damit. Dieser Workshop liefert eine ganzheitliche Betrachtung, berichtet von Erfahrungen, eigenen und aus dem Austausch heraus, und zeigt auf, wie sie dieses Programm nutzen können, um intelligenter zu werden – ein Praxis-Workshop.

262-26190E

Marc-André Pfannkuchen, mathematisch-technischer Assistent (MA)

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

Mi, 09.12.2026, 18:00-21:30 Uhr

22,40 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.12.26

Clever arbeiten mit dem Office-Paket Word/Excel und KI

Informationen auf S. 32

EDV-Grundlagen

PC-Security-Workshop

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

cherheit gern bei der Anmeldung vorge-schlagen bzw. eingebracht werden. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop zum Kurs mitbringen.

262-28110W

Thomas Rippel, EDV-Trainer, MCSE, CLP

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Sa, 21.11.2026, 9:00-17:00 Uhr

50,40 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Smartphone und Tablet

Smartphone – was nun?

Dieser Kurs richtet sich an Anwender*innen mit grundlegenden Android-Kenntnissen, die ihr Smartphone sicherer und vielseitiger nutzen möchten. Aufbauend auf vorhandenen Kenntnissen vertiefen Sie den Umgang mit Einstellungen und mobilen Anwendungen und lernen, Ihr Gerät individuell an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Themen sind unter anderem die effiziente Nutzung von Apps, der Datenaustausch zwischen Smartphone und PC, mobiles Arbeiten mit Texten sowie der Einsatz praktischer Funktionen wie Sprachaufnahmen oder Dateiverwaltung. Voraussetzung ist ein Android-Smartphone (kein Apple iPhone).

Fortgeschrittene

262-30340W

Hans-Peter Giovannitti

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mi, 28.10.2026, 15:00-18:00 Uhr

Do, 29.10.2026, 15:00-18:00 Uhr

45,60 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.09.26

Fotografieren mit dem Smartphone

Informationen auf S. 73

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.

262-32100E

Jan Küllmer, Verwaltungsbeamter
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Di, 27.10.2026, 18:30-20:00 Uhr
16,40 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

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; Systemeinstellungen 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

262-32110W

Thomas Rippel, EDV-Trainer, MCSE, CLP
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009
Fr, 30.10.2026, 17:30-21:30 Uhr
Sa, 31.10.2026, 9:00-17:00 Uhr
79,80 € (14 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26

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; Sicherung einer vorhandenen Windows-Installation; Sicherungsfunktionen zum Absichern von Windows 11; Installation von

Programmen/Apps; Überblick über die neuen Funktionen der neusten Update-Versionen von z. B. Windows 11 23H2 und 24H2. Zusätzlich werden ausgewählte Inhalte aus dem Grundkurs betrachtet und vertieft. Ziel: Sie können Windows 11 sicher bedienen, neu installieren und Probleme eigenständig beheben! Grundkenntnisse im Umgang mit einer älteren Windows-Version oder Teilnahme am Grundkurs werden vorausgesetzt.

Aufbauseminar

262-32120W

Thomas Rippel, EDV-Trainer, MCSE, CLP
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009
Fr, 04.12.2026, 17:30-21:30 Uhr
Sa, 05.12.2026, 9:00-17:00 Uhr
79,80 € (14 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26

Linux von Anfang an

Mit Linux haben Sie wieder das Gefühl: Der Rechner ist mein Freund und tut, was Sie wollen. Linux ist frei, ressourcenfreundlich, schnell und einfacher als gedacht. Der Kurs gibt einen Überblick über Einsteiger-Distributionen, mit denen Sie sofort loslegen können. Sie erfahren, wo Sie diese bekommen, wo Hilfe zu finden ist und lernen wichtige Anwendungen für den Büro- und Internet-Alltag kennen. Enthalten ist ein USB-Stick mit einem sofort nutzbaren Live-System. Darüber hinaus werden Möglichkeiten vorgestellt, wie beim Surfen im Internet Bedrohungen deutlich reduziert werden können. Es wird eine Umstiegs-Installations-Demo geben sowie Unterstützung bei den ersten Schritten in der neuen Umgebung und wie es möglich ist, auch „unverzichtbare“ Windows-Programme weiter zu nutzen. Datenrettungswerkzeuge werden für Interessierte ebenfalls vorgestellt.

262-32140E

Marc-André Pfannkuchen, mathematisch-technischer Assistent (MA)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Sa, 21.11.2026, 10:00-17:45 Uhr
54,00 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Linux Fortlaufende Begleitung

Wie ging das noch mal: Was genau ist bei der Installation zu beachten? Wie richte ich meinen Drucker ein, sichere meine Dateien oder schütze meine Daten vor Tracking o. Ä.? Wie formatiere ich meinen USB-Stick mit einem reparaturfreundlichen Dateisystem? Und wo finde ich noch mal „diese eine Einstellung“? All Ihre aktuellen Praxisfragen werden in diesem fortlaufenden Kurs ge-

duldet und mit ausreichend Zeit geklärt und praktisch umgesetzt. So gewinnen Sie Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit dem freien Betriebssystem Linux –und haben (wieder) das Gefühl: Der Rechner ist mein Freund, unterstützt mich und tut, was ich will. Mit vielen vertiefenden Übungen.

262-32150E

Marc-André Pfannkuchen, mathematisch-technischer Assistent (MA)

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Do, 19.11.2026, 18:00-21:00 Uhr
Do, 03.12.2026, 18:00-21:00 Uhr
Do, 17.12.2026, 18:00-21:00 Uhr
Do, 07.01.2027, 18:00-21:00 Uhr
72,00 € (12 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.11.26

Linux und Windowsprogramme weiter nutzen

Aufbaukurs

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. Darüber hinaus bietet der Kurs Raum, um weitere Fragen rund um Linux, die im Laufe der Zeit entstehen, gemeinsam zu besprechen und zu klären.

262-32155E

Marc-André Pfannkuchen, mathematisch-technischer Assistent (MA)

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Sa, 16.01.2027, 10:00-17:00 Uhr
48,00 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27



MS Office-Anwendungen

Grundlagen des Computers mit Word und Excel

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

262-34100E

Juliane Eichenberg

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

Di, 10.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

Di, 17.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

Di, 24.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

36,00 € (6 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.11.26

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.

262-34110W

Ute Bachmann, Industriekauffrau

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Do, 12.11.2026, 18:15-21:15 Uhr

Fr, 13.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 14.11.2026, 9:00-16:00 Uhr

93,60 € (16 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.26

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

Informationen auf S. 23

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.

262-34130W

Ute Bachmann, Industriekauffrau

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Do, 21.01.2027, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 22.01.2027, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 23.01.2027, 9:00-16:00 Uhr

93,60 € (16 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.01.27

Tagesseminar

262-34140E

H.-Friedrich Lammers, EDV-Dozent

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

(EDV)

Sa, 06.02.2027, 9:00-16:00 Uhr

45,68 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.01.27

Excel: Formeln und Funktionen

Stark wird Excel erst, wenn man Arbeitsabläufe automatisiert. Dafür stehen unzählige Formeln und Funktionen zur Verfügung, die auch miteinander verschaltet werden können. So kann das Programm nicht nur komplexe Rechenaufgaben erledigen, auch im Bereich der Textanalyse bietet es mächtige Funktionen an. Wir tasten uns beginnend bei den Grundlagen an die effiziente Arbeit mit Excel heran.

262-34150E

Joachim Freiburg

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

Sa, 28.11.2026, 9:00-12:15 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26

Clever arbeiten mit dem Office-Paket Word/Excel und KI

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

Word und KI

262-34170E

Joachim Freiburg

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

Sa, 05.12.2026, 10:00-13:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26
Excel und KI

262-34180E

Joachim Freiburg

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

Sa, 12.12.2026, 10:00-13:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.12.26

Office 365 verstehen und anwenden

Diese kompakte Grundschulung vermittelt die wichtigsten Grundlagen für den sicheren Einsatz von Office 365 im Arbeitsalltag. Sie lernen die Umgebung kennen, verstehen zentrale Unterschiede und erhalten praktische Tipps für effizientes Arbeiten. Inhalte u. a.: Überblick über Microsoft Office 365; Unterschiede zwischen Office 365, Desktop- und Webversionen; Anmeldung, Benutzeroberfläche und Navigation; Datenschutz und Sicherheitsgrundlagen; arbeiten im Browser vs. lokal; gemeinsames Arbeiten in Echtzeit; Überblick: OneDrive, Teams und SharePoint; Tipps für effizientes Arbeiten. Ziel ist ein sicherer und souveräner Umgang mit Office 365 im Berufsalltag. Vorkenntnisse: Es werden nur einfache allgemeine Computerkenntnisse vorausgesetzt, insbesondere die sichere Bedienung eines Windows-PCs.

Zweitägige Grundschulung

262-34190E

Hans-Peter Giovannitti

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

Mi, 25.11.2026, 15:00-19:00 Uhr

Do, 26.11.2026, 15:00-19:00 Uhr

63,80 € (11 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.11.26

Volkshochschule
Werra-Meißner



Multimedia und Grafikdesign

Kreativ mit KI – eigene Bilder, Texte und Designs erstellen

Informationen auf S. 29

Canva Grundlagen sicher gestalten mit System

Gestalten Sie kreative Designs ganz einfach selbst! In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Canva, der einfach zu bedienenden browserbasierten Grafik-Software, kennen. Dabei lernen Sie 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 und bringen Sie Ihre Zugangsdaten zum Kurs mit.

262-36100E

Cordei Clottey

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

Sa, 31.10.2026, 10:00-15:00 Uhr

36,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26

Canva für Print Flyer, Poster & Druckvorlagen

Professionelle Printprodukte leicht gemacht! Lernen Sie, wie Sie Flyer, Plakate oder Faltblätter 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.

262-36120E

Cordei Clottey

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

Sa, 07.11.2026, 10:00-15:00 Uhr

36,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26



- 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.

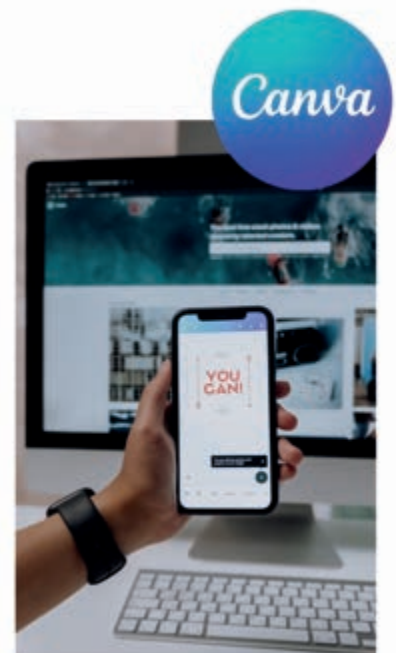
Wir freuen uns über Ihren Anruf und stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Russek + Burkhard GmbH

Boyneburger Str. 17 • 37269 Eschwege

Telefon 056 51 75 46 46 • Fax 056 51 75 46 47

www.russek-burkhard.de





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 und eigenen mitgebrachten Produkten werden Bilder erstellt, die gleich genutzt werden können.

262-36330E

Nils Kasthuber, Foto- und Videograf
ESW, medienWERK, Mangelgasse 17
Fr, 18.09.2026, 10:00-15:00 Uhr
45,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

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

262-36340E

Nils Kasthuber, Mediengestalterin
Bild und Ton

ESW, medienWERK, Mangelgasse 17
Fr, 16.10.2026, 10:00-15:00 Uhr
45,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.10.26



BILDUNGSBERATUNG WERRA-MEISSNER

Unsere Volkshochschulen im Werra-Meißner-Kreis verstehen sich als Begleiter 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





Sprachen verbinden Menschen, eröffnen neue Perspektiven und ermöglichen den Zugang zu anderen Kulturen und Lebenswelten. Wer eine Sprache lernt, erweitert nicht nur seine Kommunikationsmöglichkeiten, sondern gewinnt auch Einblicke in die Geschichte, Traditionen und Denkweisen anderer Länder.

In diesem Programmbereich finden Sie ein vielfältiges Angebot für unterschiedliche Interessen, Lernziele und Vorkenntnisse. Ob Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder andere Sprachen – unsere Kurse fördern Sprachkompetenz und interkulturelles Verständnis gleichermaßen.

Ganz gleich, ob Sie eine Sprache neu erlernen, vorhandene Kenntnisse auffrischen oder gezielt vertiefen möchten: Die Volkshochschule Werra-Meißner begleitet Sie auf Ihrem individuellen Lernweg und schafft Raum für Austausch, Begegnung und Freude am Sprachenlernen.

THEMENBEREICHE:

- Integration, Einbürgerung, AMIF
- Deutsch als Fremdsprache
- Fremdsprachen
 - Englisch
 - Französisch
 - Italienisch
 - Spanisch
 - Sonstige:
 - Russisch
 - Arabisch
 - Persisch (Farsi)



Integration / Einbürgerung/ AMIF

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!

For more information and a translation, please see here.



Einbürgerungstest

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

262-4001E

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

Verbindl. Anmeldung bis 21.08.2026

262-40002E

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

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.2026

262-40003E

Fr, 19.02.2027, 12:00-13:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 22.01.2027

262-40004E

Fr, 25.06.2027, 12:00-13:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 28.05.2027

262-40005E

Fr, 24.09.2027 12:00-13:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 27.08.2027

262-40006E

Fr, 10.12.2027 12:00-13:30 Uhr

Verbindl. Anmeldung bis 12.11.2027

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

AMIF Sprachkurse Deutsch4U

Die Volkshochschule Werra-Meißner bietet im Rahmen des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (**AMIF**) kostenlose Deutsch-Sprachkurse an unseren Standorten in Eschwege und Witzenhausen, bei Bedarf an weiteren Standorten an.

Wer darf teilnehmen?

Drittstaatsangehörige, die...

- sich rechtmäßig und dauerhaft in der Bundesrepublik aufhalten oder
- im Besitz einer Berechtigung zur Teilnahme am Integrations- oder Berufssprachkurs sind oder
- im Besitz einer Aufenthaltserlaubnis gem. § 24 Abs. 1 Aufenthaltsgesetz sind

→ EU-Bürger können aufgrund der Förderrichtlinien **nicht** teilnehmen.

Aufbau

- ein Kurs umfasst 300 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
- Mindestteilnehmerzahl: 10

Sonstiges

- Sie erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung
- Lehrbücher werden kostenfrei zur Verfügung gestellt
- es werden keine Fahrtkosten erstattet
- es gibt keine Kinderbetreuung
- es besteht die Möglichkeit, eine DTZ-Prüfung zu absolvieren

Inhalte

- Sprachvermittlung
- Beschäftigung mit den folgenden Themen:
 - alltägliches Leben
 - Familie und Erziehung
 - Wohnumfeld
 - Gesundheits- und Bildungssystem
 - Arbeitsmarkt
 - Rechtsstaat, Frauenrechte, Rassismus und Antisemitismus

Sprachniveau

Kurse für Alphabetisierung, A1, A2 und B1



Finanziert von der Europäischen Union

Die „AMIF Sprachkurse Deutsch4U“ sind kostenfrei, da sie zu 90 Prozent aus Mitteln der Europäischen Union (EU) und zu 10 Prozent aus Mitteln des Landes Hessen finanziert werden.



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

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

German as a foreign language
We will determine your language level at the information evening. The level of the course depends on the participants. If you live and work in Germany and want to improve your German skills, our evening courses are right for you. Together we will practice grammar and expand your vocabulary. The courses serve as a support for your everyday life. Regular attendance is important to learn the language. Depending on your 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

262-41010W

Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 06.10.2026, 18:00-19:30 Uhr
gebührenfrei (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.09.26

Grammatik

262-41020W

Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Di, 16:45-18:15 Uhr

Beginn: Di, 20.10.2026

93,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.26

A1/A2

262-42020W

Usama Nasher, Englischlehrer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Mi, 17:00-18:30 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

103,20 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

A1.1

Lesen, Verstehen, Sprechen

262-41030W

Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 19.10.2026

125,55 € (27 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.10.26

B1/B2

Grammatik, Lesen, Schreiben

262-41040W

Rouska Kostova-Lotze

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Di, 18:45-20:15 Uhr

Beginn: Di, 20.10.2026

93,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.26

B2/C1

Englisch

Englisch von Anfang an

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die englische Sprache von Grund auf neu erlernen möchten. Schritt für Schritt erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in Aussprache, Wortschatz und Grammatik und üben das Hören, Lesen und Schreiben einfacher Texte. Anhand alltagsnaher Themen lernen Sie, sich in typischen Situationen – zum Beispiel im Urlaub oder im Gespräch mit anderen – auf einfache Weise zu verständigen. Gemeinsame Übungen und kleine Dialoge sorgen für Abwechslung und helfen, das Gelernte direkt anzuwenden. Der Unterricht erfolgt mit einem Kursbuch. In der Gruppe lernen macht Spaß, motiviert und erleichtert den Einstieg – probieren Sie es aus!

262-42010E

Kefah Abdo, Englischlehrerin

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

Di, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

103,20 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

A1.1

262-42030E

Kefah Abdo, Englischlehrerin

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

Di, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

103,20 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

A1

262-42040E

Marlies Brehm, Englischlehrerin

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

Do, 9:00-10:30 Uhr

Beginn: Do, 24.09.2026

93,40 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 17.09.26

A2.1

262-42050E

Kefah Abdo, Englischlehrerin

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

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

103,20 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

B1

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.





262-42060E bis A1.3
Stefanie Mäder,
Übersetzerin/Sprachlehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Di, 13:45-15:15 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
109,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

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“.

262-42070W A2
Cornelia Braun
HELL, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10,
Bauteil III, R. 430
Mo, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
129,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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!

262-42130W B1
Christian Rendel, Literaturwissenschaftler,
Übersetzer und Autor
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Mo, 9:30-11:00 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
103,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

English 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.

262-42150E B1-B2
Stefanie Mäder, Übersetzerin/
Sprachlehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Di, 15:30-17:00 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
109,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

262-42160E B1-B2
Stefanie Mäder, Übersetzerin/
Sprachlehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Mi, 10:45-12:15 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
109,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

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.

262-42180W B2
Cornelia Braun
HELL, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10,
Bauteil III, R. 430
Mo, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
129,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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
262-42200E C1
Helga Ruis, Lehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Di, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
111,80 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Französisch

Französisch von Anfang

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. Der Kurs bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die französische Sprache. In einem lebendigen und zeitgemäßen Unterricht können

Sie sich sehr schnell über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs.

262-43000E A0/A1
Gauthier Beck, Muttersprachler
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
Mo, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
87,00 € inkl. 2,00 € Kopierkosten
(20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

262-43010W A0/A1
Mariama Schneider, Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Di, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
87,00 € inkl. 2,00 € Kopierkosten
(20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Französisch Auffrischen mit Spaß!

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auf Niveau A1-A2 auffrischen? Parfait! Mit Déjà-vu wiederholen wir gezielt und praxisnah die wirklich wichtigen Dinge: So meistern Sie Restaurantbesuche, persönliche Gespräche und Alltagssituationen souverän auf Französisch. Optionale Zusatzseiten bieten Ihnen Spielraum, Inhalte nach Ihren Interessen zu vertiefen und zu erweitern. Dabei immer im Fokus: Aktuelle Themen aus Frankreich und der frankophonen Welt. Lassen Sie sich von Chansons mitreißen und von preisgekrönten Baguettes inspirieren! À bientôt!

262-43020W A1-A2
Mariama Schneider, Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Mi, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
87,00 € inkl. 2,00 € Kopierkosten
(20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26





Französisch Konversationskurs

Reden Sie mit! „Prenons la parole“. In diesem Konversationskurs auf dem Niveau A2/B1 können Sie Ihre Französischkenntnisse ohne Druck im Gespräch mit anderen anwenden. Sie trainieren, sich in alltäglichen Gesprächssituationen spontan zu äußern und in Unterhaltungen flüssig mitzureden. Originelle Themen laden zum lebhaften Austausch ein. Dabei stehen Ihre eigenen Interessen und Erfahrungen im Mittelpunkt. Nebenbei aktivieren und erweitern Sie Ihren Wortschatz und prägen sich geläufige Wendungen dauerhaft ein.

262-43040W A2-B1
Mariama Schneider, Muttersprachlerin
 WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
 Do, 16:30-18:00 Uhr
 Beginn: Do, 17.09.2026
 104,00 € inkl. 2,00 € Kopierkosten
 (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

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!

262-43050E A2-B1
Catherine Schweissheim, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
 Do, 17:30-19:00 Uhr
 Beginn: Do, 22.10.2026
 94,60 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

Französisch Konversationskurs für Fortgeschrittene

Vous aimez la langue française, vous la parlez mais la pratiquez peu. Vous souhaitez pouvoir l'utiliser plus souvent pour ne pas l'oublier ? Alors cet espace est fait pour vous! Rejoignez un cours dynamique avec le manuel Voyages neu B1! Idéal pour les groupes de conversation, les thèmes vous invitent à découvrir ou redécouvrir la France et le monde francophone. Ce cours vous permettra d'approfondir

ou de rafraîchir vos connaissances pour savoir communiquer dans des situations de la vie quotidienne. Grâce aux pages culturelles «C'est la fête!», découvrez la richesse des traditions françaises tout en progressant avec plaisir.

262-43110W B1
Mariama Schneider, Muttersprachlerin
 WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
 Mo, 16:30-18:00 Uhr
 Beginn: Mo, 14.09.2026
 104,00 € inkl. 2,00 € Kopierkosten
 (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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.

262-43120E B1
Catherine Schweissheim, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
 Do, 19:00-20:30 Uhr
 Beginn: Do, 22.10.2026
 94,60 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

262-43140E B1
Catherine Schweissheim, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
 Mo, 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: Mo, 19.10.2026
 94,60 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.10.26

Conversation en français

Vous souhaitez pratiquer le français dans une ambiance conviviale et détendue? Alors, ce cours de français est fait pour vous. Il met l'accent sur l'expression orale et le plaisir de communiquer. À partir de thèmes variés tirés de la vie quotidienne, de la société et de la culture, vous enrichirez votre vocabulaire et gagnerez en aisance à l'oral. Selon les centres intérêts du groupe, nous discutons de sujets d'actualité, lisons des textes servant de base à l'échange et abordons, si besoin, des points de grammaire. Des supports authentiques (articles de presse, extraits de magazines, chansons, jeux) viennent compléter les séances. Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà des connaissances de base (niveau B1-B2 ou équivalent) et souhaitant améliorer son expression orale. Les échanges sont communicatifs et centrés sur les participantes et les participants. Si cette description a su rete-

nir votre attention, nous serons ravis de vous accueillir dans ce cours!

262-43170E B2
Franca Wöbbeking, Muttersprachlerin
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
 Mo, 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: Mo, 14.09.2026
 94,60 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Italienisch

Italienisch mit Vorkenntnissen

Wenn Sie schon geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben (oder den Kurs „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 Ihrer italienischen Kultur- und Sprachreise!

262-44010E A1.1
Alexander Antona
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
 Mo, 19:15-20:45 Uhr
 Beginn: Mo, 14.09.2026
 110,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Italienisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Wenn Sie bereits über Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen (oder den Folgekurs im letzten Semester besucht haben), sind Sie hier genau richtig, um Ihre Kenntnisse weiter zu festigen und auszubauen. Im Mittelpunkt stehen weiterhin die Kommunikation, die Vertiefung grammatischer Strukturen sowie der Ausbau Ihres aktiven Wortschatzes - in einer angenehmen und motivierenden Lernatmosphäre. Setzen Sie Ihre italienische Sprach- und Kulturreise fort und entdecken Sie neue Facetten der italienischen Sprache!

262-44020E A1.2
Alexander Antona
 ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
 Mo, 17:30-19:00 Uhr
 Beginn: Mo, 14.09.2026
 110,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26





Tutto bene! Corso per principianti Italienisch – Teil 4

Dieser Kurs (Teil 4) richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse im Italienischen verfügen und diese weiter ausbauen möchten. Sie wiederholen zentrale Wörter und Strukturen und wenden diese in alltagsnahen Gesprächen an – etwa zu Themen wie Reisen, Begegnungen und Alltagssituationen. Dabei erweitern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen. Im Mittelpunkt steht die praktische Anwendung der Sprache in einer angenehmen und motivierenden Lernatmosphäre.

262-44030W A1
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Mo, 15:00-16:30 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
133,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Espresso

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

262-44050E A1
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
Di, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
112,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Buon viaggio 4

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.

262-44060E A1
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
Mi, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
112,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

Caffè o tè

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

262-44080E A2
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
Di, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
112,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Venite per parlare in Italiano

Mehr sprechen, sicherer werden und dabei Spaß haben: Dieser Italienischkurs auf Niveau A2.2 legt den Schwerpunkt auf aktive Kommunikation. Mit kleinen Gesprächen, Dialogen und Alltagssituationen wird Italienisch lebendig. Eine kurze Lektüre liefert Gesprächsanlässe und Einblicke in italienischen Alltag und Kultur. Die Grammatik wird gezielt und verständlich aufgefrischt, aber auch schrittweise erweitert. Ein besonderes Highlight ist das Bergfest zur Kursmitte: eine kleine italienische Halbzeitfeier mit Sprachspielen, Mini-Dialogen, kurzen Präsentationen oder Ausflügen der besonderen Art. Ein Kurs für alle, die Italienisch mutiger und flüssiger sprechen möchten. Lassen Sie sich überraschen e parliamo direttamente insieme.

262-44090E A2.2
Jutta Haseney
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Di, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
86,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Amici dell'italiano

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

262-44110W B1
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Mo, 16:45-18:15 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
133,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Una lunghissima estate italiana

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

262-44130E B2
Anneli Carola Conti, Dipl.-Übersetzerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 104
Do, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
112,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26



Spanisch

Spanisch von Anfang an

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!

262-45010W A1
Guadalupe Villanueva de Semmelroth, Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Mi, 16:45-18:15 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
114,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

262-45020E A1
Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Do, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
111,80 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26





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! (Buch: Perspectives ¡Ya! 1A, Lektion 6)

262-45030W A1
Guadalupe Villanueva de Semmelroth,
Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Mi, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
114,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

262-45040E A1.2
Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mi, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
111,80 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

262-45050E A1.3
Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mo, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
111,80 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

262-45110W 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, 15.09.2026
114,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

262-45120W A2
Guadalupe Villanueva de Semmelroth,
Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Do, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
114,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

262-45140E A2.2
Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Do, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
111,80 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Kleine Gruppe
262-45150E A2.3
Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mi, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
130,00 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

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
262-45210E B2
Juana Cura-Binneberg, Muttersprachlerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mo, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
130,00 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Mejor con Música – Spanisch singen

Informationen auf S. 67

Sonstige Sprachen

Russisch von Anfang an

Добро пожаловать! In diesem Kurs lernen Sie das russische Alphabet kennen, üben das Lesen sowie erste grammatische Strukturen und die korrekte Aussprache. Außerdem tauchen wir in typische Kennenlernsituationen ein und sprechen über uns und unsere Herkunft.

262-48100W A1.1
Alina Iakupova, Muttersprachlerin,
Russischdozentin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Mo, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
87,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Russisch mit Vorkenntnissen

Добрый день! Вы тоже любите спорт? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Themen wie Freizeit und russischer Küche und vertiefen dabei weitere grammatische und phonetische Feinheiten der Sprache. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit dem Russischen haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

262-48120W A1.2
Alina Iakupova, Muttersprachlerin,
Russischdozentin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Mo, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo, 14.12.2026
69,80 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.12.26

Arabisch von Anfang an

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.

262-48200W A1.1
Usama Nasher, Muttersprachler
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Fr, 10:00-11:30 Uhr
Beginn: Fr, 18.09.2026
68,80 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

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.

262-48220W A1.2
Usama Nasher, Muttersprachler
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Fr, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Fr, 18.09.2026
103,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26



Persisch (Farsi) von Anfang an

In diesem Kurs entdecken Sie die persische Sprache (Farsi) Schritt für Schritt in einer offenen und praxisnahen Lernatmosphäre. Von Anfang an üben Sie einfache Gespräche für den Alltag und lernen gleichzeitig das persische Alphabet kennen sowie erste Wörter zu lesen und zu schreiben. Zu den Inhalten gehören Grundlagen der Alltagskommunikation, Begrüßung und Vorstellung, Fragen zu Herkunft und Wohnort sowie erste einfache Dialoge. Zudem erhalten Sie eine Einführung in Aussprache und grundlegende grammatische Strukturen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt außerdem auf der persischen Kultur: Sie gewinnen Einblicke in Traditionen, Feste und den Alltag im persischsprachigen Raum.

262-48300W

Farnoush Fallahpour, Dozentin für Persisch (Farsi)/ Gastwissenschaftlerin Universität Kassel

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Di, 22.09.2026

68,60 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

Persisch (Farsi) für Kinder

Informationen auf S. 81

Sprachenübergreifende Angebote

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die EuroLinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: Auf welche Kuriositäten stoßen wir? Joachim Grzega ist einer der führenden EuroLinguisten. Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt.

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

262-49100E

Prof. Dr. Joachim Grzega

Zoom, Online-Konferenzraum

Mi, 04.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.10.26



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Der GER beschreibt Sprachkompetenz in sechs Niveaustufen und macht sie in ganz Europa vergleichbar. Er dient als Grundlage für Sprachunterricht, Prüfungen und Zertifikate.



ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG		SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG		KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG	
A1	Anfänger/ Anfängerin	A2	Grundlegende Kenntnisse	B1	Mittelstufe
Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.		Ich kann Sätze und häufig verwendete Ausdrücke verstehen und in einfachen Situationen kommunizieren.		Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird, und mich in vielen Situationen verständigen.	
Ich kann ... - mich begrüßen und vorstellen - einfache Fragen zu meiner Person stellen und beantworten - mich auf einfache Weise verständigen, wenn mein Gesprächspartner langsam und deutlich spricht		Ich kann ... - einfache Informationen verstehen (z. B. über Familie, Einkaufen, Arbeit, Freizeit) - mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen - kurze, einfache Texte lesen und verstehen		Ich kann ... - die wichtigsten Punkte verstehen, wenn es um vertraute Themen geht (z. B. Arbeit, Schule, Freizeit) - die meisten Situationen bewältigen, die auf Reisen auftreten können - einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben	
B2	Gute Mittelstufe	C1	Fortgeschritten	C2	Exzellent
Ich kann komplexere Texte verstehen und mich fließend und spontan mit Muttersprachlern unterhalten.		Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und mich spontan und flexibel ausdrücken.		Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen und mich präzise und differenziert ausdrücken.	
Ich kann ... - längere Texte und komplexe Inhalte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen - mich spontan und fließend verständigen - klare, detaillierte Texte zu verschiedenen Themen schreiben und meine Sichtweisen erläutern		Ich kann ... - anspruchsvolle, längere Texte verstehen, auch wenn sie nicht direkt mit meinem Fachgebiet zu tun haben - mich spontan, fließend und differenziert ausdrücken - Texte klar, gut strukturiert und ausführlich zu komplexen Themen verfassen		Ich kann ... - ohne Schwierigkeiten praktisch alles verstehen (gesprochen oder geschrieben) - Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen berücksichtigen - mich sprachlich mühelos, präzise und stilistisch angemessen ausdrücken	



Warum der GER wichtig ist

Der GER schafft Transparenz und ermöglicht eine europaweit anerkannte Bewertung von Sprachkenntnissen – in Schule, Studium und Beruf.



Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für Lebensqualität, Wohlbefinden und die aktive Gestaltung des Alltags. Dabei spielen Bewegung, Entspannung, ausgewogene Ernährung und ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen eine zentrale Rolle.

In diesem Programmbereich finden Sie vielfältige Angebote, die Sie dabei unterstützen, Ihre körperliche und seelische Gesundheit zu stärken. Ob Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung, Yoga, Tai Chi und Qi Gong, Gymnastik, Fitness oder weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten – unsere Kurse vermitteln Wissen, fördern die Körperwahrnehmung und geben Impulse für einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Die Volkshochschule Werra-Meißner begleitet Sie dabei, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken, neue Kraft zu schöpfen und Wege zu mehr Balance, Beweglichkeit und Wohlbefinden zu entdecken.

THEMENBEREICHE:

- Allgemeine Gesundheitsthemen
- Ernährung, Kochen und Backen
- Stressbewältigung, Entspannung und Körpererfahrung
- Yoga
- Tai Chi, Qi Gong und Feldenkrais
- Gymnastik
- Fitness
- Sportliche Spezialangebote



Allgemeine Gesundheitsthemen

Homöopathische Akutapotheke

In diesem Kurs zur homöopathischen Akutapotheke lernen Sie die Grundlagen einer sanften Behandlung für sich und Ihre Familie kennen. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Mittel für typische Notfälle im Alltag, wie Verletzungen, Verbrennungen, Stichwunden und ähnliche Situationen. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über Potenzen und Dosierungen, sodass Sie die Anwendung sicher zu Hause umsetzen können. Neben der Wissensvermittlung gibt es Raum für Fragen und eigene Themen. Ein begleitendes Handout unterstützt Sie zusätzlich bei der Orientierung zu Hause.

Kleine Gruppe

262-50200W

Simone Witt, Heilpraktikerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Sa, 14.11.2026, 11:00-13:00 Uhr

17,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

Schüßler-Salze für mehr Energie in der dunklen Jahreszeit

Herbst und Winter bringen nicht nur kürzere Tage mit sich, sondern bergen durch wechselhaftes Wetter und Alltagsstress vielfache gesundheitliche Einschränkungen. Je nach Konstitution und Situation können Ihnen die Schüßler'schen Mineralsalze dazu verhelfen, gesund, stressfrei und energiegeladener durch die dunkle Jahreszeit zu kommen und den vorweihnachtlichen Beanspruchungen gelassen entgegenzusehen. Auf Wunsch wird eine kurze individuelle Antlitzanalyse erstellt, daher bitte ungeschminkt kommen.

Für Frauen

262-50300E

Bärbel Hering

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

Sa, 21.11.2026, 10:00-13:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Komoot für Neulinge (Rad-)Wanderungen digital planen

Informationen auf S. 12

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

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

Für Frauen

262-50310E

Bärbel Hering

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

Sa, 23.01.2027, 10:00-13:00 Uhr

24,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27

Ayurveda für jeden Tag – Basiswissen für tägliche kleine Rituale

Ayurveda ist die seit ca. 3000 Jahren praktizierte Lebensphilosophie bzw. Naturmedizin aus Indien und bedeutet übersetzt „die Wissenschaft vom langen Leben“. Die Vorbeugung von Krankheiten und die Stärkung der Selbstheilungskräfte sind die Ziele dieser alten indischen Gesundheitslehre. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über hilfreiche und einfache Rituale im Alltag sowie den Hintergrund und die Bedeutung der drei wichtigen Körperenergien: Vata – Pitta – Kapha. Nach der Ayurveda-Lehre besitzt jeder Mensch diese Stoffwechselkräfte von Geburt an und kann über deren Pflege und die individuelle Auswahl von Lebensmitteln, Gewürzen, Düften und Farben gesund und bis ins hohe Alter vital bleiben. Ayurveda kann helfen, Erkrankungen zu mildern und vor allem neuen Erkrankungen vorzubeugen. Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für Ihre Fragen.

262-50400E

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

Mi, 23.09.2026, 17:00-20:00 Uhr

17,60 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.26



262-50410E

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

Mi, 27.01.2027, 17:00-20:00 Uhr

17,60 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.01.27



Glück bewusst gestalten – Wege zu mehr Freude und Wohlbefinden

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben Schritt für Schritt so gestalten können, dass Glück, Freude und Erfüllung ganz natürlich entstehen. In diesem Kurs entdecken Sie die sechs Ebenen der Ernährung, auf denen wir Menschen im Leben wirklich genährt werden – körperlich, emotional, geistig, sozial, schöpferisch und spirituell. Oft geschieht es unbewusst, dass eine oder mehrere dieser Ebenen zu kurz kommen – und genau hier setzen wir an. Mit einer lebendigen Mischung aus Erkenntnissen der Glücksforschung, anschaulichen Beispielen, spielerischen Übungen und leicht umsetzbaren Methoden erfahren Sie, wie Sie ein Umfeld schaffen, das Sie stärken und in dem Glück fühlbar werden kann. Die Inhalte werden bildhaft, erlebnisorientiert und mit Leichtigkeit vermittelt, sodass Sie die Zusammenhänge nach und nach begreifen, im Alltag wiedererkennen und körperlich wie seelisch spüren können. Ein Kurs für alle, die sich wünschen, Glück als etwas Selbstverständliches in ihr Leben einzuladen – nachhaltig, leicht und mit einem Lächeln.

262-50500E

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter, integrativer Therapeut

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

Fr, 13.11.2026, 17:00-21:00 Uhr

Sa, 14.11.2026, 10:00-17:00 Uhr

62,10 € (13,5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

Raus aus dem Autopilot – Wie wir wieder bei uns selbst ankommen

Informationen auf S. 15



Ernährung, Kochen und Backen

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 bei bestimmten Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rheuma Vorsicht geboten ist. Zudem erfahren Sie, wie Kräuter und Gewürze nicht nur den Geschmack von Gerichten verfeinern, sondern auch helfen können, den Körper sanft zu entlasten und die Leber und anderes Körpergewebe zu reinigen. Ein Seminar für alle, die nicht nur geschmackvoll kochen, sondern auch gesund genießen möchten!

262-52110E

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

Mi, 07.10.2026, 17:00-20:00 Uhr

17,60 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.09.26

Microgreens und Sprossen Kleine Pflanzen mit großer Wirkung

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die Welt der Microgreens und Sprossen – kleine Pflanzen mit großer Wirkung. Sie erfahren, warum Microgreens als nährstoffreiche Superfoods gelten und welchen Beitrag sie zu einer gesunden Ernährung leisten können. Schritt für Schritt lernen Sie, wie verschiedene Microgreens und Sprossen einfach zu Hause angebaut werden können – von der Auswahl der Samen bis zur Ernte. Der Kurs verbindet Wissen über Ernährung mit praktischer Erfahrung und richtet sich an alle, die frische, gesunde Lebensmittel selbst anbauen möchten – auch ohne eigenen Garten. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52120W

Farnoush Fallahpour, Gastwissenschaftlerin Universität Kassel
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Sa, 17.10.2026, 9:30-13:30 Uhr

23,65 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.10.26

Fermentieren: Altes Handwerk – neuer Trend

Fermentation ist eine natürliche und gesunde Methode zur Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichen Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs lernen Sie unter professioneller Anleitung die Grundprinzipien der Lactofermentation am Beispiel des klassischen Sauerkrauts kennen. Egal, ob Sie bereits Gemüse milchsauer eingelegt haben und Ihre Kenntnisse vertiefen möchten oder Einsteiger*in auf diesem Gebiet sind – in diesem Workshop sind Sie genau richtig. Während des Kurses bereiten Sie die Zutaten gemeinsam vor, salzen und würzen das geschnittene Kraut und füllen es anschließend in Ihr eigenes Gärgefäß. Mit einem verständlichen Handout begleiten Sie den Reifeprozess des Sauerkrauts danach zuhause selbstständig. Auf Basis des im Kurs erworbenen Wissens und der wertvollen Tipps der Kursleitung sind Sie anschließend in der Lage, viele weitere Gemüsesorten und sogar Obst zu fermentieren, Ihre Kochkünste zu erweitern und Küchenabfälle zu reduzieren. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Zzgl. ca. 10,00 € für Gärglas inkl. Gärgewichte, Lebensmittel und Handout.

262-52150W

imnu fermente, Fermentations-Manufaktur
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 12.09.2026, 14:00-17:00 Uhr

28,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.09.26

262-52160W

imnu fermente, Fermentations-Manufaktur
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 21.11.2026, 14:00-17:00 Uhr

28,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

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. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52230W

Marius Mirchel, Koch

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 19.09.2026, 16:00-20:00 Uhr

22,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

Bunt durch die kalte Jahreszeit Saisonal und regional kochen

Rote Bete, Kürbis, Steckrübe, Palmkohl – die kalte Jahreszeit hat kulinarisch viel mehr zu bieten, als man denkt. In diesem Kurs verwandeln wir heimisches Saison Gemüse in schmackhafte, alltags-taugliche Gerichte, die auch für den Feierabend gut geeignet sind. Mit einfachen Techniken und kreativen Rezeptideen holen wir das volle Potenzial aus dem, was Herbst und Winter zu bieten haben. Die Rezepte sind hauptsächlich vegan oder vegetarisch. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52240W

Vanessa End, Ernährungsberaterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 24.10.2026, 14:00-17:00 Uhr

21,60 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Winterbrunch – warme Ideen für kalte Tage

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen: In diesem Kurs zum Winterbrunch beginnen wir mit einem von der Dozentin vorbereiteten gemeinsamen Frühstück. Anschließend zaubern wir herzhaft und süße Köstlichkeiten für einen entspannten Vormittag. Von wärmenden Aufläufen bis hin zu frischen Aufstrichen wird es vielfältig, bunt und überwiegend vegetarisch. Mit einfachen Zubereitungstechniken und kreativen Rezeptideen entdecken wir, wie genussvoll die winterliche Küche sein kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude am Ausprobieren. Zzgl. ca. 25,00 € Lebensmittelumlage (maximal, eher weniger). Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.



262-52250W

Vanessa End, Ernährungsberaterin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016
So, 24.01.2027, 9:00-14:00 Uhr
34,30 € (7 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27

Kochen für Singles – Genuss trifft Begegnung

Sie kochen gern, aber nicht gern allein? In diesem Kurs steht der gemeinsame Spaß am Zubereiten, Genießen und der Austausch mit anderen im Mittelpunkt. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der Herbstküche und bereiten Gerichte mit saisonalem Gemüse zu. Wir schnippeln, rühren, würzen und kochen gemeinsam in entspannter Atmosphäre und natürlich wird auch gemeinsam gekostet. Dabei bleibt viel Raum für Gespräche und den Austausch von Ideen. Für alle Singles, die Lust haben, in der Küche aktiv zu werden und dabei Genuss und Geselligkeit zu verbinden. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kochen mit Herbstgemüse

262-52260E

Eva-Maria Strehlow

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Küche
Sa, 26.09.2026, 16:00-20:00 Uhr
25,30 € (5.5 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Nonnas italienische Küche: Authentische und saisonale Rezepte aus "Bella Italia"

Sie lieben die italienische Küche? Dann ist unser Kochabend „Nonnas italienische Küche“ sicher genau das Richtige! Wir kochen ein mehrgängiges Menü mit authentischen und saisonalen Rezepten aus „Bella Italia“ und können beim anschließenden Genießen auf Wunsch gerne einen italienischen Wein dazu kosten. Zzgl. ca. 16,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52300E

Anneli Carola Conti

Stefania Conti

ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3,
Küche
Mo, 02.11.2026, 18:00-22:00 Uhr
30,80 € (5.5 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 26.10.26

Die Kunst der Antipasti – Genuss wie in Italien

Antipasti sind ein fester Bestandteil der italienischen Esskultur und eröffnen jedes Menü mit aromatischer Vielfalt. Gemeinsam bereiten wir kalte und warme Vorspeisen mit frischen Zutaten zu – von mariniertem Gemüse und cremigen Aufstrichen bis hin zu mediterranen Köstlichkeiten. Sie lernen Klassiker wie Bruschetta und Caprese ebenso wie kreative Variationen mit gegrilltem Gemüse, Tapenaden und vegetarischen Polpette kennen. Dazu verkosten Sie italienische Salumi, feine Käsesorten sowie selbstgemachte Fleischbällchen oder Polpette aus altem Brot und entdecken, wie einfach es ist, diese Köstlichkeiten ansprechend zu präsentieren. Verwendet werden ausschließlich hochwertige Produkte aus ausgewählten Feinkostläden, von Wochenmärkten und regionalen Metzgern, viele davon direkt aus Italien. Begleitet wird der Kurs von italienischen Weinen, einem Aperitif und einer kleinen Köstlichkeit zum Auftakt, italienischem Lebensgefühl, Spaß und guter Stimmung.

262-52320E

Kolja Stegemann

ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3,
Küche
Sa, 26.09.2026, 14:00-20:00 Uhr
67,40 € inkl. 33,00 € Lebensmittelumlage
(8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Latium – Kulinarische Spezialitäten zwischen Rom und Küste

Entdecken Sie die vielfältige Küche Latiums, von der italienischen Hauptstadt Rom bis zu den malerischen Küsten und Hügeln der Region. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie traditionelle Pasta- und Fleischgerichte, frische Antipasti mit aromatischen Kräutern und lokale Spezialitäten selbst zubereiten – von einfachen Gerichten der cucina povera bis zu typisch römischen Klassikern, die jedes Essen zu einem Genuss machen. Besonderer Wert wird auf hochwertige, authentische Zutaten gelegt: Alles stammt aus ausgewählten Feinkostläden, wird direkt aus Italien importiert oder von italienischen Vinotheken, Wochenmärkten und lokalen Metzgern ausgewählt, um den echten Geschmack Latiums zu garantieren. Tauchen Sie ein in die mediterrane Lebensfreude und bringen Sie ein Stück italienische Kultur auf Ihren Teller. Begleitet wird der Kurs von italienischen Weinen, einem Aperitif und einer kleinen Köstlichkeit zum Auftakt, italienischem Lebensgefühl, Spaß und guter Stimmung.

262-52330E

Kolja Stegemann

ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3,
Küche
Sa, 31.10.2026, 14:00-20:00 Uhr
72,40 € inkl. 38,00 € Lebensmittelumlage
(8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26

Italienische Klassiker – Pasta, Pizza & traditionelle Spezialitäten

Italienische Küche ist weltberühmt für ihre Vielfalt, ihre lebendige Kultur und ihre unvergleichlichen Aromen. In diesem Kurs entdecken Sie die klassischen Rezepte Italiens und lernen, wie man sie mit Liebe und Sorgfalt zubereitet. Gemeinsam bereiten wir traditionelle Pasta- und Fleischgerichte, Vorspeisen und regionale Klassiker zu, die die Esskultur Italiens widerspiegeln. Dabei steht authentische Zubereitung und hochwertige Qualität im Vordergrund. Neben der praktischen Arbeit am Herd erhalten Sie wertvolle Tipps zu Kochtechniken, Kombinationen von Aromen und der Präsentation, sodass Sie die italienische Küche auch zuhause gekonnt umsetzen können. Am Ende des Kurses genießen wir gemeinsam die zubereiteten Speisen in gemütlicher und geselliger Runde, tauschen Erfahrungen aus und lassen uns von der Vielfalt der italienischen Klassiker inspirieren. Verwendet werden ausschließlich hochwertige Produkte aus ausgewählten Feinkostläden, von Wochenmärkten und regionalen Metzgern, viele davon direkt aus Italien. Begleitet wird der Kurs von italienischen Weinen, einem Aperitif und einer kleinen Köstlichkeit zum Auftakt, italienischem Lebensgefühl, Spaß und guter Stimmung.

262-52340E

Kolja Stegemann

ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3,
Küche
Sa, 28.11.2026, 14:00-20:00 Uhr
71,40 € inkl. 37,00 € Lebensmittelumlage
(8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26

Piemont – Kulinarische Spezialitäten aus Norditalien

Das Piemont zählt zu den bedeutendsten Genussregionen Italiens und ist bekannt für seine traditionsreiche und zugleich feine Küche. In diesem Kurs lernen Sie typische Spezialitäten dieser norditalienischen Region kennen und bereiten gemeinsam ausgewählte Gerichte zu. Dazu gehören unter anderem Klassiker wie Vitello tonnato, Pasta und Piemonteser Haselnüsse begleitet von weiteren regionalen Köstlichkeiten. Auch piemontesische Käse- und Salumi-Spe-



zialitäten werden vorgestellt und verkostet. Passend dazu probieren wir ausgewählte Weine aus dem Piemont und genießen gemeinsam einen typischen Aperitivo. Neben praktischen Tipps zur Zubereitung erfahren Sie Wissenswertes über Produkte, Traditionen und die Esskultur dieser berühmten Genussregion. Verwendet werden ausschließlich hochwertige Produkte aus ausgewählten Feinkostläden, von Wochenmärkten und regionalen Metzgern, viele davon direkt aus Italien.

262-52350E

Kolja Stegemann

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

Sa, 12.12.2026, 14:00-20:00 Uhr

75,40 € inkl. 41,00 € Lebensmittelumlage (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.12.26**Persische Küche**

Dieser Kochkurs vermittelt neben praktischen Kochfertigkeiten auch Grundlagen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Sie erhalten wertvolle Hinweise zur Auswahl hochwertiger Zutaten sowie zu schonenden und gesundheitsfördernden Zubereitungsmethoden. Die persische Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt, ihre aromatische Tiefe und ihre lange kulinarische Tradition aus. Sie vereint Einflüsse aus verschiedenen Regionen und hat zugleich andere Küchen mitgeprägt. Typisch sind fein abgestimmte Gerichte auf Basis von Reis, kombiniert mit Fleisch, Gemüse, Nüssen und fruchtigen Komponenten wie Granatapfel oder Aprikose. Charakteristisch sind zudem Gewürze wie Safran, Zimt und Kurkuma sowie die ausgewogene Kombination von süßen und säuerlichen Aromen. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52400W

Farnoush Fallahpour, Gastwissenschaftlerin Universität Kassel

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 14.11.2026, 9:30-13:30 Uhr

23,65 € (5,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26**Vegetarische persische Küche**

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der vegetarischen persischen Küche. Sie lernen, wie traditionelle Gerichte mit frischem Gemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten und aromatischen Gewürzen zubereitet werden. Die persische Küche bietet zahlreiche vegetarische Spezialitäten, die durch ihre ausgewogene Kombinati-

on aus Geschmack, Farbe und Nährstoffen überzeugen. Gemeinsam bereiten wir ausgewählte Gerichte zu und erhalten praktische Tipps für eine gesunde und kreative Küche im Alltag. Der Kurs verbindet kulinarische Praxis mit Einblicken in die Esskultur und Traditionen des Iran und richtet sich an alle, die neue vegetarische Rezepte kennenlernen und selbst ausprobieren möchten. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52420E

Farnoush Fallahpour, Gastwissenschaftlerin Universität Kassel

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

Sa, 24.10.2026, 10:00-13:30 Uhr

21,60 € (4,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26**Orientalische Küche
Kochen und genießen mit
libanesischem Touch**

Haben Sie Lust auf Kochen mit orientalischen Gewürzen und Zubereitungsmethoden? Möchten Sie verschiedene süße oder herzhaftes Gerichte kennenlernen und probieren? Dann sind diese orientalischen Kochkurse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und Rezepten genau das Richtige für Sie. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen erfahren Sie zudem viel Interessantes über Land und Leute, Kultur und touristische Ziele. Pro Kurs zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Libanesisches Buffet

262-52450E

Safaa Hassan-Khalil

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

Sa, 28.11.2026, 12:00-17:00 Uhr

30,10 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26**Rezepte aus Süd-Libanon**

262-52460E

Safaa Hassan-Khalil

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

Sa, 12:00-17:00 Uhr

Beginn: Sa, 23.01.2027

30,10 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27**Indischer Grillabend**

Mit verschiedenen selbst hergestellten Marinaden, wie z. B. Tandoori, wird Fleisch, Fisch und Gemüse eingelegt.

Nach dem Marinieren wird im Ofen gegrillt und gebraten. Die unkomplizierte Zubereitungsart, u. a. auch mit Spießen, lässt schnelle Gerichte entstehen. Selbst hergestellte, dazu passende Dips (z. B. Minzsoße), Chutneys, Brot (Naan), Lassi, indischer Tee und ein Dessert umrahmen das Essen. Eine Bereicherung für Liebhaber*innen der indischen Küche. Zzgl. ca. 17,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52500W

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mi, 26.08.2026, 17:30-21:00 Uhr

28,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.08.26

*Bei Abmeldung nach
Anmeldeschluss
oder Nichtteilnahme sind
die Lebensmittelkosten
dennoch zu entrichten.*

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. 17,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52520W

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 25.01.2027, 17:30-21:00 Uhr

28,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.01.27**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. 17,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52530W

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 15.02.2027, 17:30-21:00 Uhr

28,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.02.27

Ayurvedische Herbstküche

Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne. Gewürze, die Juwelen der ayurvedischen Küche, oder Kräutertees für Körper, Geist und Seele ... Dieses Seminar bietet Ihnen viel Wissenswertes über die Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch allerlei Krankheiten vorbeugen will. Wir kochen und genießen schmackhafte und leichte Herbstmenüs, mit denen man gut durch die Jahreszeit kommt. Erfahren Sie mehr und kochen Sie mit! Zzgl. ca. 17,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52550W

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 14.09.2026, 17:30-21:00 Uhr

28,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26



Ayurvedische Frühjahrsküche

In diesem Kurs geht es um die Zubereitung indisch und ayurvedisch ausgerichteter Gerichte, die perfekt zu dem Frühling passen. Wir kochen schmackhafte und leichte Gerichte mit saisonalen und frischen Zutaten, die das Gleichgewicht von Körper und Geist fördern, das Verdauungssystem stärken und das eigene Wohlbefinden steigern können. Nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Grundlagen dieser Küche. Ziel ist die Vermittlung praktischer und theoretischer Fähigkeiten, die eine gesunde und bewusste Ernährung im Alltag ermöglichen. Erfahren Sie mehr und kochen Sie mit! Zzgl. ca. 17,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52560W

Arjan Pal Singh, Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Mo, 08.03.2027, 17:30-21:00 Uhr

28,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 01.03.27

Die Vielfalt der chinesischen Alltagsküche

Entdecken Sie die Vielfalt der chinesischen Alltagsküche in diesem praxisnahen Kochkurs! Gemeinsam bereiten wir schnelle und unkomplizierte Gerichte zu, die sich ideal für den Alltag eignen und mit frischen Zutaten sowie aromatischen Gewürzen überzeugen. Der Kurs richtet sich an alle, die neue Inspiration für ihre Küche suchen und die Grundlagen der chinesischen Kochkunst kennenlernen möchten. Freuen Sie sich auf einfache Rezepte, hilfreiche Tipps und das gemeinsame Genießen der frisch zubereiteten Speisen. Zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52600W

Xiangzhen Li

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 31.10.2026, 10:30-15:00 Uhr

27,60 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26

Japanische vegetarische Sushi selbst rollen

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

Kleine Gruppe

262-52620W

Xiangzhen Li

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 10.10.2026, 10:30-15:00 Uhr

27,60 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 02.10.26

Brot selber backen

Selbst Brot zu backen heißt, sich mit regionalen Zutaten vertraut zu machen, bewusst auf Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker zu verzichten und die Prozesse von Hefe und Sauerteig zu verstehen. Im eigenen Ofen entstehen so aus einfachen Grundzutaten aromatische, frisch duftende Brote. Gemeinsam entdecken wir, wie aus wenigen Zutaten schmackhafte Backwaren gelingen, die sich mit dem erworbenen Wissen auch problemlos zu Hause nachbacken lassen. Zzgl. ca. 5,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

Kleine Gruppe

262-52700W

Marius Mirchel, Koch

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 016

Sa, 26.09.2026, 14:00-19:00 Uhr

28,60 € (6,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Macarons – das bunte Trendgebäck

Macarons sind die farbenfrohen Doppelkekse aus Frankreich und weltweites Trendgebäck. Ein Baisergebäck aus Mandelmehl mit unterschiedlichsten Füllungen von herber Schokolade über eine spritzige Weinfüllung bis hin zum Fruchtepüree. Von klassisch bis exotisch und pastellig bis knallig - toben Sie sich aus in der bunten Welt der Macarons. In jedem Kurs gibt es neue Rezepte und Kreationen, sodass er auch für Wiederholungstäter*innen geeignet ist. Zzgl. 18,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52800E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs,

Bäckerin

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Küche

So, 17.01.2027, 10:00-18:00 Uhr

47,00 € (10 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27

Omas Blechkuchen-Klassiker

Omas Klassiker, den Blechkuchen, kennen alle und sie sind so vielfältig. Ob süß mit Obst oder deftig als Zwiebelkuchen - bei diesem Backkurs ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.



262-52820E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs,
Bäckerin
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Küche
So, 20.09.2026, 10:00-16:00 Uhr
38,40 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

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. 18,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52830E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs,
Bäckerin
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Küche
So, 31.01.2027, 10:00-16:30 Uhr
40,80 € (8,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.01.27

Weihnachtsstollen backen

Gemeinsam backen wir traditionelle Stollen: einen Stollen nach Dresdner Art und einen mit Marzipankern. Ihnen werden alle Tricks gezeigt – ob die vom Bäcker oder Omas Geheimtipp. So gelingt der Stollen allen. Zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52850E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs,
Bäckerin
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Küche
Sa, 07.11.2026, 10:00-15:00 Uhr
34,30 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Festtagsgebäck

In diesem Backkurs dreht sich alles um Festtagsgebäck für gemütliche Familienzeit und lange Abende. Gemeinsam backen wir süße und herzhaft Snacks – von knusprigen Käsestangen bis hin zu

kleinen Mini-Törtchen. Dabei lernen wir einfache Techniken und kreative Ideen kennen, um vielseitige Gebäcke zuzubereiten. Die kleinen Leckereien eignen sich perfekt zum Teilen, Genießen und für besondere Anlässe. Zzgl. 18,00 € Lebensmittelumlage. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme sind die Lebensmittelkosten dennoch zu entrichten.

262-52860E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs,
Bäckerin
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Küche
So, 22.11.2026, 10:00-16:30 Uhr
40,80 € (8,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Yoga und indische vegetarische Küche

Informationen auf S. 55

Stressbewältigung, Entspannung und Körpererfahrung

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. Teilnehmenden können alle, die bereits an dem Grundkurs „Hilfreiche Atemtechniken, die alle kennen sollten“ teilgenommen haben oder über grundlegende Erfahrungen mit Atemprozessen verfügen.

Grundkurs

262-54080E

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter,
integrativer Therapeut
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Sa, 26.09.2026, 10:00-17:30 Uhr
39,60 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Aufbaukurs

262-54090E

Marc-André Pfannkuchen, Gruppenleiter,
integrativer Therapeut
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)
Sa, 12.12.2026, 10:00-17:30 Uhr
39,60 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.12.26

Selbstbestimmt statt fremdbestimmt – Bewegung, Atem und Entspannung für mehr innere Klarheit

Manchmal läuft das Leben einfach weiter und wir gleich mit. Termine, Erwartungen, Verpflichtungen bestimmen den Alltag und irgendwann entsteht das Gefühl: Ich funktioniere, aber ich spüre mich kaum noch. Dieser Workshop eröffnet einen Raum, um über sanfte Bewegung, bewusstes Atmen und geführte Entspannung wieder zurück zu sich selbst zu finden. Mit achtsamen Körperimpulsen, Atemtechniken und kleinen Reflexionsmomenten erleben Sie, wie aus Anspannung Klarheit wird – und wie es sich anfühlt, das eigene Leben wieder selbst zu gestalten. Ein Workshop für alle, die sich wieder spüren und ihr Leben bewusster gestalten möchten.

262-54120E

Claudia Weißenborn, Business & Life
Coach, Yogalehrerin, Dozentin für Entspannung mit Klang
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)
Fr, 18.09.2026, 18:00-21:00 Uhr
20,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

262-54130E

Claudia Weißenborn, Business & Life
Coach, Yogalehrerin, Dozentin für Entspannung mit Klang
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)
Fr, 04.12.2026, 18:00-21:00 Uhr
20,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26

Entspannung und Achtsamkeit für den Alltag

Unter Anleitung entspannen mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, Traumreisen sowie Achtsamkeits- und Atemtechniken, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erlernt und erprobt, sodass jede*r das mitneh-



men kann, was am besten zu ihr oder ihm passt. Die erste Einheit wird voraussichtlich bis 20:00 Uhr dauern.

Kleine Gruppe

262-54220W

Vanessa End, Trainerin für PME, Meditation und Achtsamkeit

BSA, Familienzentrum, Weberst. 48

Di, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Di, 20.10.2026

91,80 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.25

Zeit für mich!

Ein Nachmittag zum Entspannen

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

262-54310W

Martina Seelig, Körpertherapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Fr, 06.11.2026, 16:00-19:00 Uhr

17,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Ein Abend für mich!

Durch Atmung und Klänge Körper, Geist und Seele zur Ruhe bringen

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

262-54340E

Brunhilde Huk, Übungsleiterin

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

Fr, 20.11.2026, 17:00-18:30 Uhr

8,80 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Klangschalen zum Kennenlernen

Klangschalen führen durch die doppelte Wahrnehmung über den Hör- und den Tastsinn (als akustischer Wohlklang und vibrationaler Reiz für Körper und Gehirn)

zu einer Tiefenentspannung und einer harmonisierenden Wirkung auf den gesamten Organismus. Ein ganzheitliches Erlebnis, das lange nachwirkt und unvergesslich bleibt!

Anfänger*innen

262-54410E

Dr. Marion Feld

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

Sa, 14.11.2026, 15:00-18:00 Uhr

17,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

Fortgeschrittene

262-54420E

Dr. Marion Feld

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

Sa, 16.01.2027, 15:00-18:00 Uhr

17,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27

Klangmeditation

Loslassen & Entspannen im Herbst

In diesem Kurs tauchen Sie in die wohltuende Welt der Klangmeditation ein. Die sanften Schwingungen und harmonischen Töne verschiedener Klangschalen laden Körper und Geist dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Alltag für einen Moment loszulassen. Während die Klänge nach und nach verklingen, kann der Geist stiller werden und die Aufmerksamkeit ganz im gegenwärtigen Moment ankommen. Klangmeditation kann dabei unterstützen, Stress abzubauen, die innere Balance zu fördern und das persönliche Wohlbefinden zu stärken. Gönnen Sie sich an diesem Samstag eine bewusste Auszeit und genießen Sie eine Atmosphäre voller Ruhe, Entspannung und neuer Kraft.

262-54450W

Jessica Diederich, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 14.11.2026, 16:00-18:00 Uhr

11,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

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

262-54510E

Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

Mi, 04.11.2026, 16:30-19:30 Uhr

20,40 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.10.26

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 langen 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.



262-54520E

Simone Schneidmüller /**Maria Anna Metze,**

Ayurveda Therapeutin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Yogalehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
So, 17.01.2027, 10:00-16:00 Uhr
63,00 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27

Spirale des Wandels: Eine Ökologie der Verbundenheit

Dieser Kurs lädt dazu ein, sich auf eine gemeinsame Reise einzulassen – inmitten einer Welt im Wandel. Inspiriert von der tiefenökologischen Praxis der „Work That Reconnects“ nach Joanna Macy entsteht ein Raum, in dem Halt im Miteinander entstehen kann. Entlang der Spirale der Verbundenheit wenden wir uns Dankbarkeit, unserem Schmerz um die Welt und neuen Perspektiven zu. Dabei arbeiten wir mit Gefühlen, inneren Bildern und körperlichem Erleben; kreativer Ausdruck hilft, dem Unsagbaren Form zu geben. Auch die Begegnung mit der mehr-als-menschlichen Mitwelt wird Teil unseres Weges sein – einige Einheiten finden draußen statt. Der Kurs versteht sich nicht als Lösung, sondern als Einladung: zur Stärkung der eigenen Wahrnehmung, zur Erfahrung von Verbundenheit und zur Erkundung von Handlungsspielräumen in herausfordernden Zeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – lediglich die Bereitschaft, sich auf einen gemeinsamen Prozess einzulassen.

262-54630W

Milena Maria Fendler, Prozessbegleitung für Tiefenökologie und Naturverbundung
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202
Mo, 18:30-20:15 Uhr
Beginn: Mo, 21.09.2026
37,50 € (10 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.09.26

Spirale des Wandels: Eintauchen ins Nicht-Wissen

Dieser Tagesworkshop lädt dazu ein, inzuhalten – in einer Zeit, in der die Natur sich zurückzieht und Gewissheiten leiser werden. Inspiriert von Joanna Maccys „Arbeit, die wieder verbindet“ knüpfen wir an die Spirale des Wandels an und öffnen einen Raum für das, was sich zeigt, wenn wir das Nichtwissen nicht

vorschnell füllen. Gemeinsam erkunden wir Qualitäten dieser Jahreszeit: Loslassen, Verlangsamten, Übergänge gestalten. Was geschieht, wenn wir offenen Fragen Raum geben, statt sofort Antworten zu suchen? Durch tiefenökologische Praxis, kreative Zugänge und Zeiten in der Natur beziehen wir Körper, Gefühle und Vorstellungskraft ein – im ehrlichen Kontakt mit uns selbst, unserem Schmerz um die Welt und dem, was jenseits schneller Lösungen entstehen möchte. Dieser Workshop lädt ein, das Nichtwissen als Möglichkeit zu erleben – als Raum, in dem neue Perspektiven und Handlungsweisen leise Gestalt annehmen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; willkommen sind alle, die sich auf einen offenen, gemeinsamen Prozess einlassen.

262-54650W

Milena Maria Fendler, Prozessbegleitung für Tiefenökologie und Naturverbundung
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Sa, 21.11.2026, 10:00-18:00 Uhr
43,00 € (10 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

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

262-54700W

Andrea Kreutzer, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Bowtech-Ausbilderin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Mi, 04.11.2026, 18:30-20:00 Uhr
10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 28.10.26

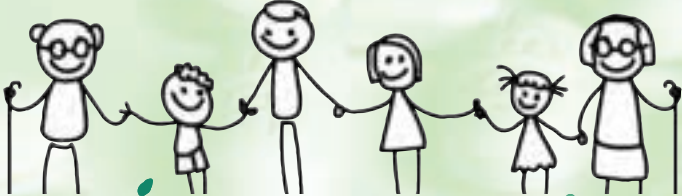
Biodanza – Vitalität, Freude und innere Balance

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.

262-54820W

Angela Pooch, Biodanza-Lehrerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Sa, 12.09.2026, 10:30-16:00 Uhr
30,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 04.09.26



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 • Homepage www.ruebezahlapotheke.de
Durchgehend geöffnet: Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr • Samstag 8:00 - 12:30 Uhr



Authentic Movement

Besteht Interesse, eine möglicherweise noch unbekannte Art der Bewegung zu entdecken? Der Einführungsworkshop in Authentic Movement vermittelt einen ersten Eindruck davon, was geschieht, wenn Bewegung wertfrei aus dem eigenen Körper heraus entsteht – ohne Vorgaben und Ziel. Dies kann einen wohltuenden Ausgleich zum oft getakteten Alltag bieten. Authentic Movement – die „Authentische Bewegung“ – verbindet Ansätze aus Tanztherapie, der Jung'schen Psychologie und weiteren kreativen Methoden. Im Mittelpunkt steht Bewegung, die aus dem Unbewussten entsteht und frei von Bewertung bleibt. Der Körper wird zur Impulsgeberin und eröffnet Freiraum für ein Handeln im Einklang mit eigenen Bedürfnissen. Gedanken, Bilder, Gefühle und Assoziationen können einbezogen werden; auch Malen und Schreiben werden als Teil der Bewegungsintegration angewendet. Eine Besonderheit ist, dass die Bewegung mit geschlossenen Augen und ohne Musik stattfindet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Offenheit für Selbsterfahrung durch Bewegung ist jedoch hilfreich.

Einführungsveranstaltung

262-54840W

Mira Klepfer, Bewegungspädagogin, Künstlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 24.10.2026, 10:00-14:30 Uhr

25,80 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Kurs

262-54850W

Mira Klepfer, Bewegungspädagogin, Künstlerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 18:15-20:30 Uhr

Beginn: Mo, 02.11.2026

64,50 € (15 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 26.10.26

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 angeleitet und die zweistündige Wanderung durch die Natur beginnt – vorbei an Kirschplantagen und mit herrlichen Ausblicken. 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.

262-54900W

Nicole Ludolf

Treffpunkt Vor der Lehmkuhle 7,

Wendershausen

Sa, 26.09.2026, 15:00-18:30 Uhr

55,00 € pro Alpakaführer*in, 35,00 € pro

Begleitperson (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Winterzauber Flauschtour

Begleiten Sie unsere sanftmütigen Alpakas auf eine zweistündige Flauschtour durch die stille, winterliche Natur. Während die klare Winterluft unsere Sinne belebt, sorgen unsere Tiere für pure Entschleunigung. Schritt für Schritt lassen wir den Alltag hinter uns und genießen eine ganz besondere Auszeit. Während der Tour erzählen wir Wissenswertes über unsere heutigen Begleiter, die ihren Ursprung in den Anden haben. Es werden mehrere Fotopausen eingelegt. Zurück am Gehege versorgen wir gemeinsam die Alpakas. Im Anschluss erwartet uns ein knisterndes Lagerfeuer mit Stockbrot zum Selberdrehen, Bratwurst/Grillkäse im Brötchen sowie Glühwein und Kinderpunsch zum Aufwärmen.

262-54910W

Nicole Ludolf

Treffpunkt Vor der Lehmkuhle 7, Wendershausen

Mo, 28.12.2026, 14:00-17:00 Uhr

50,00 € pro Alpakaführer*in, 30,00 € pro

Begleitperson, 10,00 € Begleitkinder (4-11

Jahre) (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.12.26

**Bildungsurlaub:
Die Kraft des Waldes – zum
Stressabbau und zur
Resilienzförderung**

Informationen auf S. 23

Yoga

Ein entspannter Samstag mit Yoga und Mediation

Jenseits aller Alltagsverpflichtungen und Gewohnheiten können Sie an diesem Samstag eine Auszeit mit Yoga nehmen. Kräfte sammeln, Gelassenheit vertiefen, Vertrauen stärken und Ihre Lebendigkeit und Beweglichkeit spüren. Sie haben die Möglichkeit, in Ruhe und Stille zu sein, sich auf sich zu besinnen und jenseits des Alltags bei sich anzukommen. Geboten wird ein ausgewogenes Verhältnis von anregendem, stärkendem und entspannendem Yoga – mit Bewegungs- und Atemübungen sowie Meditationen. Alle Yoga-Einheiten als auch stille und geführte Meditationen dienen der Entspannung, der Sammlung sowie der körperlichen Kräftigung und Beweglichkeit. Der Tag beginnt mit einer kurzen Einführung in die Yogatradition und einer Praxis von ca. 1,5 Stunden. Nach einer Pause folgt eine kurze Einführung in die Meditation sowie eine 20-minütige Meditation. Nach der Mittagspause wird ein Thema aus der Yogaphilosophie aufgegriffen, das gemeinsam besprochen und mit dem eigenen Leben verbunden wird. Anschließend folgt eine weitere Stunde Yoga mit Atemübungen sowie wahlweise eine stille oder geführte Meditation. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen individuell angepasst werden können.

262-56100W

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 20.02.2027, 9:00-18:00 Uhr

38,00 € (10 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 12.02.27

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

Informationen auf S. 50

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit, die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yoga-



praxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern. So lenken wir unsere Aufmerksamkeit allmählich vom Alltag auf uns selbst und finden wieder zu innerer Ausgeglichenheit und den Quellen unserer Kraft.

Anfänger*innen

262-56210W

Jessica Diederich, Yogalehrerin

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

Do, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

54,40 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Mittelstufe

262-56220W

Jessica Diederich, Yogalehrerin

GROA, Grundschule, Aula

Di, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

87,60 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Aufbaukurs, kleine Gruppe

262-56240E

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportbar"

Do, 9:45-11:00 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

105,00 € inkl. Raumnutzung (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Aufbaukurs, kleine Gruppe

262-56250E

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportbar"

Do, 16:45-18:00 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

105,00 € inkl. Raumnutzung (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Yoga und Meditation, Fortgeschrittene

262-56320E

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

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

Di, 18:30-19:45 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

57,80 € (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

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 Yogapraktizierende jeden Alters geeignet.

Kleine Gruppe

262-56400E

Stefanie Mäder

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

Mi, 9:30-10:30 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

67,50 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

Kleine Gruppe

262-56410E

Stefanie Mäder

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

Do, 14:30-15:30 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

67,50 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26



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

262-56510E

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

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

Mi, 17:30-18:45 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

57,80 € (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

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.

262-56530E

Ursula Schmidt, Yogalehrerin

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

Mo, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

68,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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

262-56550W

Nicole Zeuner, Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mo, 11:15-12:15 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

68,80 € (16 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Kleine Gruppe

262-56560E

Ruth Letsch, Yoga-Therapeutin

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

Di, 10:00-11:00 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

59,40 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26



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.

262-56610E

Andrea Mosebach, Yogalehrerin
SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportsbar"

Mo, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

97,20 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

262-56620E

Andrea Mosebach, Yogalehrerin
SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportsbar"

Di, 16:45-18:15 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

97,20 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

262-56630E

Andrea Mosebach, Yogalehrerin
SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2, "Sportsbar"

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

97,20 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26



Yin & Yang Yoga

Yin & Yang Yoga ist grundsätzlich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, setzt jedoch eine gewisse körperliche Konstitution voraus. Beim Yang Yoga (Hatha Yoga) stehen aktivierende und kräftigende Asanas im Fokus, die die Muskulatur dehnen und stärken. Die Übungen werden im Rhythmus des Atems ausgeführt und gehalten. Im Yin Yoga werden die Positionen länger gehalten, um tiefere Faszien-schichten zu

entspannen und zu lösen. Dies aktiviert den Parasympathikus und fördert die Entspannung des Nervensystems. Der Kurs beginnt mit einer kurzen Anfangsentspannung und einer Atemübung (Pranayama), gefolgt von einem Aufwärmen mit Sonnengrüßen und einer Kombination aus Yin- und Yang-Asanas mit dem Schwerpunkt auf Aktivierung und Loslassen. Eine lange Endentspannung rundet die Stunde ab und führt zu einem entspannten, gelösten Ausklang in den Feierabend.

Kleine Gruppe

262-56640W

Luzia Devaki Störmer, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mi, 16:15-17:45 Uhr

Beginn: Mi, 21.10.2026

55,20 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.26

Yin Yoga und Yoga Nidra

Die Übungspraxis im Yin Yoga ist deutlich langsamer als in anderen Yogastilen. Im Mittelpunkt steht das passive Dehnen, das tiefere Schichten des Bindegewebes (Faszien) erreicht und bei regelmäßiger Praxis die Flexibilität fördern kann. Die Asanas werden mehrere Minuten gehalten – es geht um bewusstes Spüren und ein sanftes Hineinschmelzen in die Haltung. Yin Yoga ist zugleich ein mentales Training im Loslassen, Annehmen und Entspannen. In Kombination mit Yoga Nidra, einer geführten Entspannungsreise im Liegen, entsteht ein idealer Einstieg in ein erholsames Wochenende.

Kleine Gruppe

262-56710W

Luzia Devaki Störmer, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Fr, 10:45-12:15 Uhr

Beginn: Fr, 23.10.2026

55,20 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

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!

262-56720W

Claudia Irion, Yogalehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 20.10.2026

57,60 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.26

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.

Kleine Gruppe

262-56730W

Anna Blender-Ellenberger, Yogalehrerin

Hatha und Kum Nye

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Sa, 21.11.2026, 14:00-17:15 Uhr

21,15 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

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

262-56800E

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

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

Do, 10:00-11:30 Uhr

Beginn: Do, 22.10.2026

57,60 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

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 zurückerklangen wollen.

262-56820W

Roman Komassa, Tänzer, Choreograf

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mi, 18.00-19:15 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

86,00 € (20 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

Yoga und indische vegetarische Küche

Yoga bereichert unseren Alltag – es hilft uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, sodass hier jede*r mitmachen kann. Wir üben etwa 60 Minuten, danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Nach einer kleinen Pause bereiten wir gemeinsam leichte indische Kost zu und genießen die Vielfalt an Gewürzen und Geschmacksrichtungen der indisch-vegetarischen Küche. Zzgl. ca. 17,00 € Lebensmittelumlage.

Kleine Gruppe

262-56900W

Arjan Pal Singh, Yogalehrer,

Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

So, 27.09.2026, 10:00-17:00 Uhr

45,00 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Kleine Gruppe

262-56910W

Arjan Pal Singh, Yogalehrer,

Ayurveda-Therapeut

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

So, 17.01.2027, 10:00-17:00 Uhr

45,00 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27

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.

262-56950W

Nicole Zeuner, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Treffpunkt: WIZ-Wendershausen, Wanderportal Am Salzbach

Fr, 14.08.2026, 17:00-18:15 Uhr

30,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 07.08.26

262-56960W

Nicole Zeuner, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Treffpunkt: WIZ-Wendershausen, Wanderportal Am Salzbach

Fr, 18.09.2026, 17:00-18:15 Uhr

30,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

Bildungsurlaub: Fit in Beruf und Alltag durch Hatha Yoga und Meditation

Informationen auf S. 23

Tai Chi, Qi Gong und Feldenkrais

Tai Chi

Ein Tag für Körper und Geist

Erleben Sie Tai Chi in einem kompakten Tageskurs! An einem Samstag lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen dieser traditionellen Bewegungsform kennen, die Körper und Geist in Einklang bringt. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger und vermittelt einfache Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Balance und innerer Ruhe. Unter fachkundiger Anleitung bleibt ausreichend Zeit zum Üben und für Ihre Fragen. Gönnen Sie sich eine wohlthuende Auszeit vom Alltag und tanken Sie neue Energie.

262-58210W

Xiangzhen Li, Sportlehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Sa, 26.09.2026, 10:00-16:00 Uhr

37,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Tai Chi

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 Kurs werden Sie die Yang-Stil-24er-Form Schritt für Schritt erlernen.

262-58250W

Xiangzhen Li, Sportlehrerin

GROA, Grundschule, Aula

Mo, 18.00-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

72,00 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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.

Anfänger*innen

262-58270E

Dirk Koch

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

Di, 17:30-19:00 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

102,00 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Fortgeschrittene

262-58280E

Dirk Koch

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

Mo, 18:15-19:45 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

102,00 € (30 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26



Seidenfaden-Qi Gong

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

262-58440E

Birgit Maske, Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin

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

Do, 18:15-19:15 Uhr

Beginn: Do, 22.10.2026

47,30 € (11 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

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.

262-58500W

Angelika Zinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Tibetische Massage Praktikerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Do, 10:00-11:00 Uhr

Beginn: Do, 22.10.2026

34,40 € (8 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

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

262-58510W

Angelika Zinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Tibetische Massage Praktikerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Di, 10:00-11:30 Uhr

Beginn: Di, 20.10.2026

36,00 € (8 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.10.26

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.

262-58600W

Inge Hielscher, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 18:00-19:15 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

69,70 € (17 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

Gymnastik

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.

Übergang in den Herbst

Für Frauen

262-60100E

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

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

Sa, 19.09.2026, 10:00-12:00 Uhr

15,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

Kraft in der dunklen Jahreszeit

Für Frauen

262-60110W

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 24.10.2026, 10:00-12:00 Uhr

15,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Kraft in der dunklen Jahreszeit

Für Frauen

262-60120E

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

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

Sa, 28.11.2026, 10:00-12:00 Uhr

15,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26

**Kurs, kleine Gruppe****Für Frauen**

262-60140E

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

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

Mi, 19:00-20:15 Uhr

Beginn: Mi, 21.10.2026

56,00 € (10 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.26

Menobility – Beweglich und entspannt durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – körperlich wie emotional. In diesem zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit sanfter Bewegung, gezielten Übungen und Entspannungstechniken Ihr Wohlbefinden aktiv unterstützen können – ideal für Frauen ab 35, die frühzeitig etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Menobility verbindet Elemente aus Yoga, Beckenbodentraining, Atemarbeit und achtsamer Körperwahrnehmung. Ziel ist es, die Körpermitte zu aktivieren und durch gezielte Übungen nachhaltig zu stärken. Der Kurs bietet Raum zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken – ganz ohne Leistungsdruck. Inhalte: Sanfte Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Wahrnehmung und Stärkung der Körpermitte, Entspannungs- und Atemübungen, Impulse für mehr Balance im Alltag. Der Kurs richtet sich an Frauen ab 35 sowie an Frauen in den Wechseljahren und in der Lebensphase davor und danach. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Für Frauen

262-60160E

Janine Kohlstedt, Yoga- und Gesundheitstrainerin

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

Fr, 16:00-18:00 Uhr

Beginn: Fr, 30.10.2026

52,80 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26

Beckenboden aktiv Kraft & Wahrnehmung für Ihre Mitte

Ein ganzheitliches Training zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens – geeignet für Frauen in jedem Alter. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt anzusteuern und durch sanfte Übungen zu stärken. Durch die Kombination aus Bewegung, Atmung und Entspannung wird die Körpermitte aktiviert und das Körpergefühl verbessert. Inhalte: Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens, sanfte Kräftigungsübungen für die Körpermitte, Entspannung und Atemarbeit sowie Impulse für den Alltag. Der Kurs ist sowohl zur Prävention als auch zur Unterstützung in verschiedenen Lebensphasen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kleine Gruppe

262-60170W

Janine Kohlstedt, Yoga- und Gesundheitstrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Sa, 14.11.2026, 10:00-12:00 Uhr

Sa, 21.11.2026, 10:00-12:00 Uhr

26,95 € (5,5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

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.

262-60310E

Jenny Schiller, Physiotherapeutin

WDK, Karlheinz-Böhm-Schule, Im Teichgarten 6

Do, 19:30-20:30 Uhr

Beginn: Do, 10.09.2026

63,00 € zzgl. 10,00 € Raumkosten (17,5 UE/13 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 03.09.26

262-60320E

Sabine Schüller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin der KddR

WFD, Bürgerhaus Heldra, Im Weinberg 2

Mo, 18:30-19:30 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

65,60 € inkl. 12,00 € Raumnutzung (13,5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

262-60330E

Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin

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

Di, 9:15-10:15 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

74,00 € (20 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

262-60350E

Michaela Lieske**Thomas Lieske**, Physiotherapeutin

W3B, Halle, In der Aue

Mo, 18:30-19:45 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

62,75 € inkl. 5,00 € Raumnutzung (15 UE/9 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

262-60340E

Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin

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

Di, 10:30-11:30 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

74,00 € (20 UE/15 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

262-60360E

Sabine Schüller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin der KddR

WFD, Ev Gemeinde Wanfried

Di, 18:30-19:30 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

73,10 € Da noch nicht feststeht, in welchem Raum der Kurs stattfinden kann, ergibt sich eventuell eine abweichende Gebühr! (13,5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

262-60370E

Sabine Schüller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin der KddR

WFD, Ev Gemeinde Wanfried

Di, 19:30-20:30 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

73,10 € Da noch nicht feststeht, in welchem Raum der Kurs stattfinden kann, ergibt sich eventuell eine abweichende Gebühr! (13,5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26**Kleine Gruppe**

262-60380W

Klara Kosinska, zertifizierte Praxislehrerin für slawische Gymnastik

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 15:45-16:45 Uhr

Beginn: Mi, 21.10.2026

37,60 € (8 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.26



Fitness

Fit-Mix

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

262-62100W

Marion Weiler, Übungsleiterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Do, 18:30-19:15 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

262-62110W

Marion Weiler, Übungsleiterin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Do, 19:30-20:15 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Fit-Mix am Dienstag

In diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einer motivierenden Gruppe. Gezielte Übungen stärken Ihre Muskulatur, regen den Stoffwechsel an und fördern das Herz-Kreislaufsystem sowie Ihre Koordination - alles bei Spaß und Freude an der Bewegung. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene, da Sie in Ihrem eigenen Tempo trainieren können. Zum Abschluss jeder Einheit gibt es ein lockeres Cool-Down, das für Entspannung sorgt und Sie erfrischt in den Alltag zurückkehren lässt.

262-62120W

Jochen Siebert, Fitnesstrainer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 18:00-18:45 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

38,00 € (10 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Aerobic für Frauen Fit in den Tag

Dieser Aerobic-Kurs ist ideal für Frauen, die ihre Fitness verbessern und aktiv bleiben möchten. Zu motivierender Musik trainieren wir Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Ziel ist es, den Körper zu stärken, Kalorien zu verbrennen und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Frauen ab 18 Jahren

262-62140W

Farideh Bahman

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Di, 7:30-8:30 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

47,30 € (11 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

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+

262-62160E

Ursula Frinken, Übungsleiterin

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

Mi, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

49,95 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

Fitness-Power für alle

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 und Schnelligkeit. Die abwechslungsreichen Übungen sowie das Training von Haltung, Kontrolle und Bewegung helfen, Fehlhaltungen vorzubeugen und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Cool-down, Atemübungen sowie Entspannungs- und Regenerationsphasen fließen in die Stunde ein. Wenn Sie eine Trainingsstunde verpassen, können Sie diese in einem der anderen Kurse von Frau Wiechern nachholen. Die erste Stunde ist als kostenfreie Schnupperstunde möglich, bitte bei der Anmeldung angeben.

262-62240E

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin

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

Mo, 19:10-20:10 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

63,65 € (19 UE/14 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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. Physio Shape beinhaltet effektive Übungen aus den Bereichen Full-Bodystretch, Faszientraining, Mobility, Muskelaufbautraining und stabilisierende Kraftübungen, Wirbelsäulengymnastik und Cardiotraining. Die abwechslungsreichen Übungen sowie das Training von Haltung, Kontrolle und Bewegung helfen, Fehlhaltungen vorzubeugen und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Cool-down, Atemübungen sowie Entspannungs- und Regenerationsphasen fließen in die Stunde ein. Wenn Sie eine Trainingsstunde verpassen, können Sie diese in einem der anderen Kurse von Frau Wiechern nachholen. Die erste Stunde ist als kostenfreie Schnupperstunde möglich, bitte bei der Anmeldung angeben.

262-62250E

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin

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

Di, 19:10-20:10 Uhr

Beginn: Di, 15.09.2026

63,65 € (19 UE/14 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

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. Neben der Kräftigung aller Muskelgruppen werden Haltung, Bewegungskontrolle und Körperwahrnehmung gezielt geschult. Cool-down, Atemübungen sowie Entspannungs- und Regenerationsphasen fließen in die Stunde ein. Wenn Sie eine Trainingsstunde verpassen, können Sie diese in einem der anderen Kurse von Frau Wiechern nachholen. Die erste Stunde ist als kostenfreie Schnupperstunde möglich, bitte bei der Anmeldung angeben.

262-62260E

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin

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

Do, 19:10-20:10 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

63,65 € (19 UE/14 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26



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 Trainingseinheiten pro Woche (2er Split, mittwochs und freitags) mit entsprechenden Regenerationsphasen wird nachweislich das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte gemindert.

262-62270E

Natalie Wiechern, Gymnastiklehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Mi+Fr, 20:15-21:00 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
40,20 € (12 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26



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.

262-62350W

Jochen Siebert, Fitnesstrainer
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Di, 18:45-19:30 Uhr
Beginn: Di, 15.09.2026
38,00 € (10 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

262-62360W

Jochen Siebert, Fitnesstrainer
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Di, 18:45-19:30 Uhr
Beginn: Di, 08.12.2026
19,00 € (5 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 01.12.26

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 Fitnesstraining bietet nicht nur einen hohen Spaßfaktor, sondern endet auch mit einer entspannenden Dehnungseinheit, die Körper und Geist in Einklang bringt. Wenn Sie möchten, können Sie „Step and Go“ mit dem direkt im Anschluss folgenden „Fit mit Stretching“ abrunden.

262-62520W

Rosi Alexandra Csik, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
Do, 18:15-19:15 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
59,20 € (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26



Gesundheit

125 EURO FÜR FITNESS-LEISTUNGEN

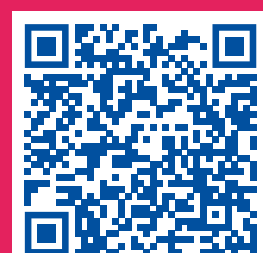
FITNESSTRACKER, KURSE UND MEHR



Mit fit plus

bärenstark durchstarten!

Für mehr Infos QR-Code scannen.





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.

262-62530W

Rosi Alexandra Csik, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
Do, 19:30-20:15 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
45,60 € (12 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Power-Smovey® Fitness und Reha

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

262-62540E

Ursula Frinken, Übungsleiterin
WFD, Schulungsraum Fa. Werkmeister
Mo, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Mo, 14.09.2026
49,95 € (13.5 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

Hula Hoop – schwungvolles Ganzkörpertraining

Hula Hoop ist ein effektives Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor, das die Ausdauer verbessert und die Körpermitte kräftigt – und dabei richtig gute Laune macht. Mit rhythmischer Musik trainieren wir spielerisch die Bauch- und Rückenmuskulatur, stärken den Beckenboden und aktivieren die Tiefenmuskulatur. Gleichzeitig fördert das Training die Mobilität der Wirbelsäule und sorgt für mehr Körpergefühl und Stabilität. Ideal für alle, die Bewegung, Musik und Fitness kombinieren möchten. Bitte bringen Sie einen Fitnessreifen mit.

262-62580E

Brunhilde Huk, Übungsleiterin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Fr, 18.09.2026, 18:00-19:00 Uhr
Fr, 25.09.2026, 18:00-19:00 Uhr
13,20 € (3 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

262-62590E

Brunhilde Huk, Übungsleiterin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Fr, 22.01.2027, 18:00-19:00 Uhr
Fr, 29.01.2027, 18:00-19:00 Uhr
13,20 € (3 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27



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.

Anfänger*innen

262-62600E
Nadine Martin, Übungsleiterin
ESW, Gymnastikraum Boyneburger Str. 8,
Mo, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: Mo, 07.09.2026
52,00 € (13.5 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 31.08.26

Fortgeschrittene

262-62610E
Nadine Martin, Übungsleiterin
ESW, Gymnastikraum Boyneburger Str. 8,
Do, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: Do, 03.09.2026
73,00 € (19 UE/14 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.08.26

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.

262-62650W

Rosi Alexandra Csik, gepr. Group- und Personal-Fitness-Trainerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Do, 10:00-11:15 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
72,00 € (20 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

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!

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

262-62670E
Diana Kathrein, Zumba/Zumba Gold Instructor
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Turnhalle
Do, 17:30-18:30 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
59,20 € (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26





Sportliche Spezialangebote

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

262-64240E

Peter Hintz, Aikido-Trainer (5. Dan)
SON, Bürgerhaus, Thingstätte 2,
"Sportsbar"

Mi, 18:00-20:00 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

99,60 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26



Karate und Selbstverteidigung

Möchten Sie lernen, sich effektiv zu verteidigen, Ihre Fitness zu steigern und dabei Spaß zu haben? Dann ist unser Kurs genau das Richtige für Sie. Er richtet sich an Einsteiger*innen, die neugierig auf die Welt des Karatekampfsports sind. Sie erlernen die Grundtechniken des Karate und anderer Kampfsportarten mit dem Schwerpunkt Selbstverteidigung von klassischen Faust- und Fußtechniken bis hin zu Befreiungs-, Fall- und Bodentechniken. Ergänzend fließen auch Elemente aus anderen Kampfsportarten in das Training ein. Neben der Technik verbessern Sie gezielt Ihre Kraft, Konzentration und Reaktionsfähigkeit und gewinnen mehr Sicherheit im Alltag – in einer motivierenden, respektvollen Atmosphäre. Das Training findet barfuß statt. Ein Karateanzug wird empfohlen.

262-64250E

Alexander Antona

ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2,
Turnhalle

Mi, 18:00-19:30 Uhr

Beginn: Mi, 21.10.2026

56,00 € (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.26

Jonglieren lernen in zwei Stunden

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

12-99 Jahre

262-64500E

Niklas König, Jongleur

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

So, 08.11.2026, 15:00-17:15 Uhr

12,90 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

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 das folgende Konto:

Sparkasse Werra-Meißner
BIC HELADEF1ESW
IBAN DE74 5225 0030 0000 0770 08

Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch eine steuerwirksame Spendenquittung aus.



Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

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

Der Bezirkslandfrauenverein Eschwege freut sich, in Kooperation mit der Volkshochschule Werra-Meißner folgende Kurse anbieten zu können. Die Angebote stehen allen Interessierten offen und Gäste sind herzlich willkommen. Die Kurse werden für die Landfrauen vom Bezirksverein bezuschusst.

Erste Hilfe am Kind: Wunden und Verletzungen bei Kindern

Kinder verletzen sich häufig. Oft ist es nur eine Kleinigkeit, aber wenn nicht? Eine Vorstellung, die man am liebsten verdrängt ... Im Ernstfall sollte jede*r richtig handeln können. Schwerpunkt dieser Veranstaltung ist die schnelle Hilfe bei Wunden und Verletzungen. Dabei geht es nicht nur um die korrekte Versorgung der Verletzungen, sondern auch um flankierende Maßnahmen. Besonders beschäftigen wird uns der Umgang mit dem verletzten Kind. In Kooperation mit dem Bezirkslandfrauenverein Eschwege. Der Kurs steht allen offen und wird für die Landfrauen vom Bezirksverein bezuschusst.

Ulfen

262-50010E

Susanne Liebmann-Vorpeil, Familienkinderkrankenschwester

SON, Ulfen, DGH, Rendaer Str. 15

Fr, 06.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

21,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Zeit für mich!

Ein Nachmittag zum Entspannen

Ausruhen und Entspannen lautet das Motto an diesem Nachmittag. Gemeinsam werden wir in einen wohlthuenden 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. In Kooperation mit dem Bezirkslandfrauenverein Eschwege. Der Kurs steht allen offen und wird für die Landfrauen vom Bezirksverein bezuschusst.

Bischhausen

262-54320E

Martina Seelig, Körpertherapeutin

WFD-Aue, DGH Aue, Rasenstr. 8

Fr, 23.10.2026, 16:00-19:00 Uhr

21,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Grandenborn

262-54330E

Martina Seelig, Körpertherapeutin

BKTL-Frankenhain, Mehrzweckhalle, Gartenstr. 1

Fr, 30.10.2026, 16:00-19:00 Uhr

21,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26



Smartphone – was nun?

Kompaktkurs Android

Sie besitzen ein Android-Smartphone und möchten die grundlegende Bedienung Ihres Geräts besser kennenlernen? Dann ist dieser Grundkurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bedienungselemente Ihres Smartphones kennen und erhalten einen verständlichen Überblick über zentrale Einstellmöglichkeiten. Darüber hinaus werden verschiedene Funkarten erklärt sowie die Installation und Nutzung von Apps praxisnah vermittelt. Die Inhalte erleichtern Ihnen den sicheren Umgang mit Ihrem Android-Gerät im Alltag. In Kooperation mit dem Bezirkslandfrauenverein Eschwege. Der Kurs steht allen offen und wird für die Landfrauen vom Bezirksverein bezuschusst.

Eschwege

262-30310E

Hans-Peter Giovannitti

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

Mi, 21.10.2026, 15:00-19:00 Uhr

27,50 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.26



Fotografieren mit dem Smartphone

Sie möchten mit dem Smartphone brauchbare Fotos machen und diese anschließend bearbeiten? Wir werden die wichtigsten Grundlagen der Fotografie kennenlernen, z. B. Einstellungen an der Handykamera, Auflösung, Goldener Schnitt, Perspektive, Porträtaufnahme, Landschaftsaufnahme und mehr ...

Bei einer kleinen Exkursion werden wir verschiedene Fotoaufnahmen erstellen. Danach werden wir das Gelernte anwenden und die Bilder mit einem einfachen Fotobearbeitungsprogramm direkt auf den jeweiligen Mobilgeräten nachbearbeiten. In Kooperation mit dem Bezirkslandfrauenverein Eschwege. Der Kurs steht allen offen und wird für die Landfrauen vom Bezirksverein bezuschusst.

Germerode,

Kompaktkurs

262-75440E

Hans-Peter Giovannitti

Mßn-Germerode, DGH, Klosterfreiheit 23

Do, 01.10.2026, 15:00-19:00 Uhr

27,50 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 24.09.26





Kulturelle Bildung eröffnet Räume für Kreativität, Ausdruck und persönliche Entwicklung. Sie schafft Gelegenheiten, kulturelle Vielfalt zu erleben, neue Impulse zu gewinnen und eigene kreative Potenziale zu entdecken und weiterzuentwickeln.

In diesem Programmbereich finden Sie vielfältige Möglichkeiten, Kultur aktiv zu erleben und selbst kreativ zu werden. Das Spektrum reicht von Kunst- und Kulturgeschichte, Literatur und Schreiben über Theater, Musik und Tanz bis hin zu Malen, Zeichnen und Grafik, Fotografie und digitaler Bildbearbeitung sowie textilem und handwerklichem Gestalten, Mode und Kosmetik.

Die Angebote laden dazu ein, Neues auszuprobieren, gestalterische Fähigkeiten zu vertiefen und eigene Ideen umzusetzen. Sie fördern Austausch und Begegnung, stärken das soziale Miteinander und eröffnen vielfältige Zugänge zu kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe.

THEMENBEREICHE:

- Kunst- und Kulturgeschichte
- Literatur und Schreiben, Theater
- Musik und Tanzen
- Malen, Zeichnen und Grafik
- Fotografie und digitale Bildbearbeitung
- Textiles Gestalten
- Handwerkliches Gestalten
- Mode



Kunst- und Kulturgeschichte



Punkt Punkt Komma Strich, fertig ist die Kunstgeschichte' Kunst-Comedy mit Jakob Schwerdtfeger

Ein wilder Ritt durch 1000 Jahre Kunst! Warum ist der Barock das Koks der Kunst? Was hat der Expressionismus mit der Milka-Kuh zu tun? Und wieso ist die Renaissance die Streberin unter den Epochen? Voller Humor liefert der Comedian und Kunsthistoriker Jakob Schwerdtfeger einen verständlichen und fundierten Überblick über alle Kunstepochen – vom Mittelalter bis heute. Wie ein Trüffelschwein sucht er nach Funfacts und Anekdoten, egal ob bei großen Meistern oder unterschätzten Underdogs. Weshalb landete die Mona Lisa in einer Pizza-Werbung? Warum beeinflussten Geisterbeschwörungen die Erfindung der Abstraktion? Und wie machte die Sängerin Taylor Swift ein unbekanntes Gemälde weltberühmt? Jakob Schwerdtfeger hat die Antworten parat. Seine einzigartige Mischung aus Wissen und Unterhaltung lässt uns die Kunstgeschichte neu erleben. Also Schluss mit Überforderung und Langeweile! Nach dieser Leseshow wird

jeder Museumsbesuch zum Hochgenuss. So macht Kunstgeschichte Spaß! Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals Leseland Hessen. Mit freundlicher Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wissenschaft und Forschung, Kunst und Kultur, der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen sowie hr2-kultur.

Leseshow

262-70000E

Jakob Schwerdtfeger, Comedian und Kunsthistoriker

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

Do, 22.10.2026, 18:30-20:30 Uhr

12,00 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

Giuseppe Arcimboldo. Ein Meister des Manierismus

Im 16. Jahrhundert erlaubt sich die junge Künstlergeneration in nahezu allen Gattungen gewisse künstlerische Freiheiten und Brüche mit bisherigen Traditionen und Konventionen: eine individuelle „maniera“. Neue kunsttheoretische Ideen und die bravouröse Beherrschung des jeweiligen „Handwerks“ ermöglichen einen spielerischen Umgang mit den eigenen Fertigkeiten und befördern eine Vorliebe für Verfremdungen, Rätsel, Scherze, Bizarrerien, die nicht zuletzt von einem begeisterten Publikum rezipiert und neben naturkundlichen Besonderheiten in „Wunderkammern“ gesammelt werden. Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit dieser kurzen und rätselhaften Stilepoche bildet das Ouvre Giuseppe Arcimboldos, dessen Erfindungen noch heute die Betrachter in Erstaunen versetzen. Weitere herausragende Werke aus verschiedenen Gattungen werden herangezogen und vermitteln einen Eindruck über die zeitliche Entwicklung und Entstehungszusammenhänge.

Vortrag

262-70020E

Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin

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

Do, 29.10.2026, 18:30-20:00 Uhr

10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.10.26

Mit Stift, Farbe und Ton durch die Kunstgeschichte Techniken erlernen und Epochen verstehen

Informationen auf S. 69

Literatur und Schreiben, Theater

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel. Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zvuya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

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

262-71030E

Dr. h.c. Michael Krüger

Prof. Dr. Jakob Hessing

Zoom, Online-Konferenzraum

Mo, 12.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei oder freiwillige Gebühr:

5,00 € oder 10,00 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.10.26

Schreiben im Walde

Mit Stift und Papier begeben wir uns auf eine kleine Wanderung von ca. 1,5 Kilometern, die durch meditative und kreative Impulse begleitet wird. Unterwegs nehmen wir die Umgebung bewusst wahr und sammeln Eindrücke, die zum Schreiben anregen. Am Zielort angekommen ist Zeit und Raum für das eigene Schreiben – ob Gedicht, Kurzgeschichte oder der Beginn eines Romans. Die Kursleiterin gibt auf Wunsch Impulse und



kreative Anregungen. Der Workshop richtet sich an alle, die Freude am Schreiben haben oder sich bewusst Zeit und Ruhe dafür nehmen möchten. Zum Abschluss lassen wir den Nachmittag bei einem kleinen gemeinsamen Picknick ausklingen.

262-71200W

Miriam Sturm,

Pädagogin, Kunstschaaffende

Treffpunkt: WIZ, Bushaltestelle

"Heimstättenweg"

Sa, 26.09.2026, 15:00-18:00 Uhr

18,20 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Märchenzeit – „Die kleine Nachtigall“ Lesung für Kinder

Informationen auf S. 80

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. Schauspielerische 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.

262-71510E

Lars Früchtenicht, Theaterpädagoge (BuT)

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

Sa, 24.10.2026, 10:00-18:00 Uhr

43,20 € (9 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Augenblick mal! Improvisationstheater

Improvisationstheater ist ein Theater des Augenblicks. Das improvisierte Theater-spiel kommt ganz ohne vorgefertigte Texte aus. Es lebt von und in dem Moment. Es ist ein Miteinander und ein Ent-stehenlassen von Momentaufnahmen bis hin zu kurzen Geschichten. Durch auf-einander 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, Assoziationstraining und weitere Möglichkeiten kennen. In Kooperation mit Salt & Pepper ART Kassel.

262-71520E

Lars Früchtenicht, Theaterpädagoge (BuT)

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

So, 25.10.2026, 9:00-13:00 Uhr

26,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Improvisation für Unkreative (und alle anderen)

Von der Idee zur improvisierten Szene

„Ich bin nicht so kreativ wie andere.“ – „Ich habe keine (guten) Ideen.“ – „Mir fällt einfach nichts ein.“ Wenn Sie das auch manchmal denken und das ändern möchten, sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Denn wir alle haben gute Ideen – wir haben nur gelernt, sie in uns zu verstecken oder von unserem inneren Zensor zunichtemachen zu lassen. Am ersten Abend des Workshops begibt sich Nadine Antler gemeinsam mit den Teilnehmenden auf die Suche nach dem persönlichen Ideenreichtum. Mit Hilfe des Improvisationstheaters wird der persönliche Quell der Kreativität entdeckt und erlebbar, wie die Ideen ins Sprudeln kommen. Am zweiten Abend beschäftigen wir uns damit, wie wir von Ideen zu improvisierten Szenen und ganzen Geschichten gelangen. Wir tauchen in die faszinierende Welt des Improtheaters ein und erleben, wie es ist, eine Bühne zu betreten und ein Stück vor den Augen des Publikums und im Miteinander gemeinsam zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen dabei Zusammenarbeit, das Einlassen auf das Ungewisse und die natürliche Gabe, Geschichten spontan zu erzählen. Der Workshop ist für alle geeignet – mit oder ohne Vorerfahrung, be-

sonders auch für Menschen, die denken, dass sie „das niemals könnten“.

262-71530W

Nadine Antler, Improvisationstheater-

Schauspielerin, Moderatorin, Trainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mi, 07.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 14.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

36,80 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.09.26

Total spontan! Wie wir mit Hilfe des improvisierten Theaters spontan, flexibel und kreativ werden können

Im Alltag müssen wir uns ständig auf Neues einstellen: Wenn das Essen angebrannt ist, obwohl gleich Gäste kommen. Wenn uns der Bus direkt vor der Nase wegfährt oder die Kontaktlinse am Morgen in der Toilette statt im Auge landet. Wie kann ich dann kreativ werden? Im Improvisationstheater geht es darum, auf die eigene Kreativität zu vertrauen und ohne Absprachen und doppelten Boden gemeinsam Neues zu entdecken sowie spontan zu handeln. Den spontanen Umgang mit unerwarteten Situationen kann man lernen. Denn dahinter steckt eine Lebenseinstellung. Gelassenheit und der Mut zum Fehler spielen dabei eine ebenso große Rolle wie das Annehmen von dem, was ist. Mit den Methoden des Improvisationstheaters werden wir an der (Wieder-)Entdeckung der uns innewohnenden Kreativität und der passenden Einstellung arbeiten. Das Vertrauen in die eigenen Ideen und Gestaltungsmöglichkeiten geht damit Hand in Hand und ermöglicht eine größere Handlungsfähigkeit unter Unsicherheit – und ein Eintauchen in die faszinierende Welt des Improvisationstheaters. Dieser Workshop ist auch für Menschen, die denken, dass sie „das niemals könnten“ gut geeignet.

262-71540E

Nadine Antler, Improvisationstheater-

Schauspielerin, Moderatorin, Trainerin

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

Mi, 25.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

18,80 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.11.26

Tanzt Theater! Theatertanz

Entdecken Sie die choreografischen Möglichkeiten theatraler Tänze! Gemeinsam wollen wir das Körperverständnis und -bewusstsein fördern, Handlung und Haltung sowie choreografisches Verständnis und Techniken ausbauen und eigene theatrale Improvisationen im Tanztheater verwirklichen. Dabei loten



wir das individuelle Potenzial aus und entdecken die Möglichkeiten des Ensembletanzes. Auch für Jugendliche geeignet. In Kooperation mit Salt & Pepper ART Kassel.

Für Jugendliche/Erwachsene

262-71550E

Lars Früchtenicht, Theaterpädagoge (BuT)

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

So, 25.10.2026, 14:00-18:00 Uhr

26,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26



Italienischer Abend Pinocchio in Sand, Wort und Musik

Zum Semesterstart lädt die Volkshochschule Werra-Meißner am Standort Eschwege zu einem Italienischen Abend ein.

Ab 18:00 Uhr beginnt die Einstimmung: Live-Musik, ein Glas Wein und italienische Häppchen laden dazu ein, anzu- kommen, zu genießen und sich auf eine kleine Reise nach Italien einzulassen. Nach einer kurzen Einführung ins malerische Italien erwartet Sie der künstlerische Höhepunkt des Abends – die weltberühmte Geschichte von Pinocchio erzählt in der faszinierenden Sandkunst von Anne Löper. Bild für Bild verwandelt sich die Leinwand – poetisch, vergänglich und zugleich voller Ausdruckskraft. Pinocchios Weg entfaltet sich durch eine immer wieder neu entstehende italienische Landschaft: Hügel, kleine Dörfer und mediterrane Szenen tauchen im Sand auf und nehmen das Publikum mit auf eine visuelle Reise durch Italien. Begleitet werden die musikunterlegten Bilder von Erzählungen durch Anneli Conti. Vor den Augen der Zuschauer entsteht so ein berührendes Zusammenspiel aus Wort, Klang und Sand.

Der Abend klingt mit italienischen Klassikern und einer stimmungsvollen Fotoprojektion aus – ein atmosphärisches Erlebnis voller Bilder, Musik und italienischer Lebensfreude. Benvenuti!

Musik und Tanzen

Rhythmus, Metrum und Melodie

Eine praktische Anleitung ohne Instrument

In diesem Kurs wollen wir die musikalischen Parameter Melodie, Metrum, Rhythmus und weitere näher kennenlernen. Ziel ist es, diese verschiedenen Bereiche der Musik körperlich im Raum wahrzunehmen – unabhängig von einem Instrument. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits ein Instrument spielen oder überlegen, eines zu erlernen. Das Motto dieses Kurses lautet: Musik erleben und verstehen durch Bewegung. Und das gelingt auch wunderbar in einer entspannten Gruppensituation. Bitte mitbringen: Klanghölzer, Rasseln, Tamburine, Triangeln, Trommeln oder andere Klanginstrumente.

262-72040W

Karl Brandenstein, Musikpädagoge, Rektor i. R.

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Di, 20:10-21:40 Uhr

Beginn: Di, 22.09.2026

29,60 € (6 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

Mit Musik im Wandel – sich selbst neu begegnen

Musik kann trösten, Mut machen und Menschen verbinden. Viele kennen Sätze wie „Ich bin unmusikalisch“ oder „Singen ist nichts für mich“. In diesem Kurs geht es darum, in Ruhe und Gemeinschaft einen eigenen Zugang zur Musik (wieder) zu entdecken – mit Stimme, Rhythmus und einfachen Übungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn im Mittelpunkt stehen die menschlichen „Zwischentöne“. Wir arbeiten spielerisch mit Stimme und Körper und legen Wert darauf, nicht perfekt zu sein, sondern ge-





wohnte Glaubenssätze zu Musik zu hinterfragen und die eigene Stimme ernst zu nehmen. Dabei werden neue Erfahrungen gesammelt: Ich darf hörbar sein, Raum einnehmen und werde nicht bewertet – und kann gleichzeitig andere darin bestärken, das Gleiche zu tun. Diese Erfahrungen gehen über Musik hinaus und wirken in den Alltag: in Beziehungen, Familie, Freundschaften, Arbeit, Nachbarschaft und Gesellschaft. Musik wird so zu einem Übungsfeld für Mut, Zusammenhalt und Beteiligung.

262-72120W

John Christopher Lack,

Community Musician

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Sa, 07.11.2026, 10:00-16:00 Uhr

34,80 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Liederreise in den Herbst

Wir wollen an diesem Tag gemeinsam eine spannende Reise in die Liederwelt des Herbstes unternehmen. Er erfreut uns jedes Jahr mit den schönsten Farben und so sind Sie eingeladen, diese Farbenpracht mit einer bunten Auswahl von leicht zu erlernenden Liedern zu begrüßen. Atem- und Stimmübungen helfen uns, den Körper und die Stimme vorzubereiten, sodass die Reise entspannt beginnen kann. Im Reisegepäck befinden sich Improvisationen, Kanons, einfache mehrstimmige Lieder, die jeder und jede ohne große Singerfahrung erlernen kann. Voraussetzung für eine entspannte Teilnahme an diesem Reisetag ist die reine Freude am Singen.

262-72210E

Clarissa Licht, Atemtherapeutin/-pädagogin nach Middendorf®

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

Sa, 26.09.2026, 11:00-17:00 Uhr

38,40 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Singen ist einfach

In einer heiter-entspannten Atmosphäre singen wir gemeinsam ein vielfältiges Repertoire von Klassik bis Pop. Die Stücke sind sowohl eingängig als auch anspruchsvoll – mal fröhlich, mal melancholisch, mal bewegt und kraftvoll, dann wieder ruhig und getragen. Neben dem gemeinsamen Singen verbessern Sie Ihre Atemtechnik und stärken Ihr Selbstvertrauen im Umgang mit der eigenen Stimme. Dieser Gesangkurs bietet für jede und jeden das passende Format. Kommen Sie vorbei und werden Sie Teil einer musikalischen Gemeinschaft – wir freuen uns auf Sie! Denn Singen ist ge-

sund und macht glücklich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

262-72220W

Timea Cecilia Kunkel, staatl. gepr. Gesangslehrerin, Konzertsängerin

WIZ, Förderstufe/Haus 6, Gartenstraße 8,

Musikraum

Di, 17:30-18:45 Uhr

Beginn: Di, 22.09.2026

72,90 € (13.5 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

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.

262-72250W

Christina Rippler, Musiklehrerin, Sängerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102

Mi, 19:30-21:00 Uhr

Beginn: Mi, 16.09.2026

86,40 € (24 UE/12 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

Mejor con Música – Spanisch singen

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.

262-72270W

Karl Brandenstein, Musikpädagoge,

Rektor i. R.

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Sa, 19.09.2026, 10:00-13:00 Uhr

19,60 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

Stimmig mit mir! Atem- und Stimmbildungsworkshop

Informationen auf S. 18

Die Welt der Gitarre – Ein Kurs für leicht fortgeschrittene Spieler*innen

In diesem Kurs für leicht Fortgeschrittene erlernen Sie das Spiel auf der klassischen Gitarre (sechssaitig, Nylonsaiten). Schritt für Schritt werden grundlegende Spieltechniken, das Notenlesen in der ersten Lage und einfache Melodien weiterentwickelt und geübt. Das gemeinsame Lernen in der kleinen Gruppe unterstützt Sie dabei, Stücke zu spielen. Vorkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Gitarre mit Nylonsaiten, ein Stimmgerät und einen Kapodaster.

Kleine Gruppe

262-72310W

Karl Brandenstein, Gitarrenpädagoge,

Rektor i. R.

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Di, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Di, 22.09.2026

83,60 € (12 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

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. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob Sie eine Trommel mitbringen. Trommeln können auch bei der Kursleiterin für eine Gebühr von 5,00 € geliehen werden.

262-72350E

Doris Möller-Dannhauer, Trommel- und Perkussionslehrerin

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

So, 01.11.2026, 10:30-14:00 Uhr

22,50 € (4.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26



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) mitbringen. Trommeln können auch bei der Kursleiterin für eine Gebühr von 5,00 € geliehen werden.

262-72360E

Doris Möller-Dannhauer, Trommel- und Perkussionslehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
So, 24.01.2027, 10:30-14:00 Uhr
22,50 € (4,5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Als Paar über die Tanzfläche zu schweben, was kann mehr Vergnügen bereiten? Probieren Sie es aus! Im Grundkurs erlernen Sie die Grundschritte und die ersten Figuren in den Tänzen Langsamer und Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Viel Spaß beim Tanzen!

Grundkurs

262-72410W

Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum

Do, 20:00-21:30 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

67,20 € pro Person (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Aufbaukurs

262-72420W

Dr. Michael Peter

HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20, Musikraum

Do, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: Do, 17.09.2026

67,20 € pro Person (16 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Disco-Fox

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

262-72440W

Glenda Böhm

Jürgen Böhm

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 26.09.2026, 15:00-18:00 Uhr

So, 27.09.2026, 15:00-18:00 Uhr

53,60 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

262-72450E

Glenda Böhm

Jürgen Böhm

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Turnhalle

Sa, 24.10.2026, 15:00-18:00 Uhr

So, 25.10.2026, 15:00-18:00 Uhr

53,60 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

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.

262-72460E

Glenda Böhm

Jürgen Böhm

ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,

Humboldtstr. 1-3, Turnhalle

Sa, 21.11.2026, 15:00-18:00 Uhr

So, 22.11.2026, 15:00-18:00 Uhr

53,60 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

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.

262-72480W

Glenda Böhm

Jürgen Böhm

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Sa, 23.01.2027, 15:00-18:00 Uhr

So, 24.01.2027, 15:00-18:00 Uhr

53,60 € pro Person (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27

Line Dance für Anfänger*innen

Wer sich gerne bewegt und nach einem Tanzkurs ohne Partner*in sucht, für den kommt dieser Kurs genau richtig. Line Dance ist eine Tanzform, bei der alle Teilnehmenden in Reihen nebeneinander dieselben Schrittfolgen tanzen. Die Choreographien sind übersichtlich aufgebaut, leicht zu lernen und machen sofort Spaß. Getanzt wird zu moderner Musik, Pop oder Country. Line Dance ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte flache Schuhe mitbringen, in denen man sich gut drehen kann (z. B. Tanz-Sneaker).

262-72620E

Georg Hofmann

ESW, Oberstufengymnasium, Südring 37, Raum E28

Sa, 07.11.2026, 14:00-17:00 Uhr

So, 08.11.2026, 14:00-17:00 Uhr

34,40 € (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 31.10.26

Sitztanzen auf dem Stuhl mit Entspannung

Der Sitztanzen kombiniert auf wunderbare Weise Musik mit rhythmischer Gymnastik auf dem Stuhl und ist eine tolle Möglichkeit, etwas dafür zu tun, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Er fördert die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition, trainiert die Muskulatur und verbessert das Rhythmusgefühl. Das Tanzen im Sitzen eignet sich für jedes Lebensalter, für mobilere Tänzer*innen, aber auch Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

262-72650E

Brunhilde Huk, Übungsleiterin

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

Fr, 23.10.2026, 16:00-17:30 Uhr

8,80 € (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Authentic Movement

Informationen auf S. 52

Biodanza – Vitalität, Freude und innere Balance

Informationen auf S. 51



Malen, Zeichnen und Grafik

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 Kunstausstellung in der Region geplant. Zzgl. ca. 25,00 € Materialkosten.

Kompaktkurs

262-74110E

Rein Bartel, Kunstmaler

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mo, 16:00-18:30 Uhr

Beginn: Mo, 21.09.2026

147,40 € (33.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.09.26

Montagsmaler

Ein Malkurs für Experimentierfreudige, der auch für Anfänger*innen geeignet ist! Gemeinsam erarbeiten wir uns anhand ausgewählter Bildbeispiele ein besonderes Thema aus dem Bereich Maltechnik: Wie male ich z. B. Glas oder Schatten und wie lassen sich Kontraste erzeugen? Alternativ orientieren wir uns an Themen wie etwa „Vier Jahreszeiten“, „Brücke“ oder „Fragmentarisch“. Das Spektrum reicht dabei von realistischer Malerei bis hin zu einem abstrakten Ansatz. Zudem probieren wir unterschiedliche Techniken, z. B. Druck, aus. In lockerer Atmosphäre sprechen wir auf Wunsch auch über Kunst und aktuelle Ausstellungen.

Das Material, wie Farben und Maluntergründe (z. B. Leinwand oder MDF-Platte im Format 40 x 50 cm), wird bereitgestellt. Die entstehenden Materialkosten von ca. 1,00 € bis max. 5,00 € pro Termin werden separat mit dem Kursleiter abgerechnet. Der Kurs findet einmal im Monat statt.

262-74120E

Rein Bartel, Kunstmaler

Mo, 10:00-12:30 Uhr (monatlich)

Beginn: Mo, 28.09.2026

74,80 € (17 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.09.26

Acryl Basics

Sie möchten kreativ werden und einfach einmal ausprobieren, wie Malen mit Acrylfarben funktioniert? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Hier lernen Sie die Basics der Acrylmalerei - vom Mischen der Farben bis hin zu ersten eigenen Landschaften. Wir arbeiten in entspannter Atmosphäre, haben Spaß am Ausprobieren und entwickeln eigene Techniken und Ideen. Schritt für Schritt entwickeln Sie ein Gefühl für Formen, Licht und Schatten sowie für realistisches Malen. Egal, ob Sie ganz neu anfangen oder bereits etwas Erfahrung haben: Hier können Sie sich kreativ austo-

Hobby-Künstlermarkt

Mosaik, Keramik, Schmuck, Taschen, Karten, Babykleidung, Seifen, Schals, Stirnbänder, Stulpen, Socken, kreatives aus Filz, Holz und Papier, Bilder und vieles mehr präsentieren über 20 Aussteller*innen beim Hobby-Künstlermarkt in der Aula der Volkshochschule in Eschwege.

Schlendern, stöbern, staunen – und zwischendurch in der Cafeteria eine Tasse Kaffee, ein Stück hausgemachten Kuchen und andere Leckereien genießen!

Samstag, 07.11.2026 von 11:00-17:00 Uhr

Eintritt frei!



ben, neue Techniken erlernen und Ihren eigenen Stil entdecken. Zzgl. 15,00 € Materialkosten.

262-74130E

Celina Martens, Künstlerin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mi, 16.09.2026, 17:00-19:00 Uhr

49,50 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

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.

262-74180E

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mo, 19.10.2026, 19:00-21:15 Uhr

15,00 € pro Semester

Verbindl. Anmeldung bis 12.10.26

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. ca. 10,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74220W

Petra Knoblauch

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 07.11.2026, 11:00-16:00 Uhr

31,50 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26



Aquarell-Workshop Florales Aquarellmalen für Anfänger*innen

In diesem Workshop lernen Sie die Materialien und technischen Grundlagen fürs Aquarellmalen kennen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Papieren, Farben, Pinseln und weiteren hilfreichen Utensilien. In kleinen Übungen werden unterschiedliche Maltechniken vermittelt und wir malen erste florale Elemente. Im zweiten Teil fertigen wir Skizzen an und malen eine eigene florale Aquarell-Illustration. Darüber hinaus wird es Zeit für Tipps und Tricks sowie individuelle Fragen und persönliche Unterstützung geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74230W

Meike Hoppen, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Mi, 16.09.2026, 10:00-13:30 Uhr

31,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26



Aquarell-Workshop: Zaunkönig malen

In diesem Workshop für fortgeschrittene Anfänger*innen lernen Sie Schritt für Schritt die Illustration eines Zaunkönigs mit Aquarellfarben: die Auswahl der Vorlage, das Anfertigen einer Skizze, die Zusammenstellung einer passenden Farbpalette und die Illustration. In Vorübungen werden verschiedene Herangehensweisen vermittelt. Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei werden vorausgesetzt. Während des Workshops gibt es jedoch ausreichend Raum für individuelle Fragen, Tipps und persönliche Unterstützung. Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74240W

Meike Hoppen, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mi, 07.10.2026, 10:00-13:30 Uhr

31,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.09.26

Aquarell-Workshop: Herbstzauber

In diesem Workshop für fortgeschrittene Anfänger*innen widmen wir uns der Illustration herbstlicher Naturmotive wie bunte Blätter, Beeren, Eicheln, Kastanien und anderen kleinen Schätzen des Waldes. Gemeinsam kreieren wir eine harmonische Farbpalette aus den warmen Tönen des Herbstes und üben verschiedene malerische Herangehensweisen in Aquarell. Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei werden vorausgesetzt. Während des Workshops gibt es jedoch ausreichend Raum für individuelle Fragen, Tipps und persönliche Unterstützung. Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74250W

Meike Hoppen, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Do, 05.11.2026, 10:00-13:30 Uhr

31,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26

Aquarell-Workshop: Winterkranz

In diesem Workshop für fortgeschrittene Anfänger*innen malen wir winterliche Kränze mit Aquarellfarben. Gemeinsam üben wir das Malen von Zweigen, Zapfen, Blättern und Beeren und lernen, wie aus einzelnen Elementen ein harmonisch aufgebauter Kranz entsteht. Dabei erfahren Sie, wie Motive ausgewogen platziert werden und wie sich eine ausgewogene Farbpalette mischen lässt. Anschließend malen Sie mit den geübten Elementen eine eigene winterliche Kranzillustration. Grundkenntnisse im Aquarellmalen werden vorausgesetzt, gleichzeitig bleibt genügend Raum für individuelle Fragen, persönliche Tipps und Unterstützung. Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74260W

Meike Hoppen, Illustratorin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Do, 03.12.2026, 10:00-13:30 Uhr

31,00 € (5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 26.11.26

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

262-74280W

Katharina Träbing, Kunstmalerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Do, 22.10.2026, 18:30-21:30 Uhr

83,20 € (16 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

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 Perspektiv-Arten komplettiert. Neben den Übungen mit Bleistiften werden auch die Anwendungen von Bunt- und Kohlestiften geübt.

262-74410E

Rein Bartel, Kunstmaler

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links

Di, 27.10.2026, 17:00-19:00 Uhr

94,60 € (21.5 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.10.26

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.

262-74430W

Margarita Mai, freischaffende Künstlerin/

Pädagogin

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

Di, 15.09.2026, 18:15-20:30 Uhr

109,20 € (24 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.09.26

Porträtzeichnen für Anfänger*innen

In diesem Kurs erhalten Sie eine Schritt-für-Schritt-Einführung in das Porträt-

zeichnen. Sie lernen anhand von Fotos, wie Sie mit Bleistiften ein Porträt auf Papier wiedergeben können. Dazu gehört es, die Proportionen zu erfassen und mittels Hilfslinien zu übertragen sowie Augen, Nase, Mund und Ohren genauer zu studieren. Anschließend geht es mit dem Schattieren weiter, um durch entstehende Kontraste mehr Lebendigkeit in Gesicht und Haare zu bringen und Ihrer Zeichnung einen persönlichen Ausdruck zu verleihen. Da wir in einer kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre arbeiten, gibt es viel Zeit für individuelle Betreuung. Material wird nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin im Kurs gestellt und abgerechnet.

Kleine Gruppe

262-74450W

Christina Brandes, Künstlerin,

Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Mi, 21.10.2026, 17:30-19:30 Uhr

69,30 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.26

Porträtzeichnen für Fortgeschrittene

Sie haben schon etwas Übung im Porträtzeichnen und möchten Ihre Fertigkeiten weiterentwickeln? In diesem Kurs erhalten Sie die entsprechende Anleitung. Themen sind unter anderem Charakterstudien, Karikaturen und das Skizzieren anhand von Fotos sowie – wer mag – das Live-Porträtieren. Auch andere Zeichenmaterialien wie z. B. Rötel oder Kohle können ausprobiert werden. Da wir in einer kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre arbeiten, gibt es viel Zeit für individuelle Betreuung und die Förderung Ihres künstlerischen Ausdrucks. Material wird nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin im Kurs gestellt und abgerechnet. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Porträtzeichnen.

Kleine Gruppe

262-74460W

Christina Brandes, Künstlerin,

Kreativtrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Mi, 18.11.2026, 17:30-19:30 Uhr

69,30 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.11.26

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 harmonisieren.

Kleine Gruppe

262-74510W

Margarita Mai, freischaffende Künstlerin,

Pädagogin

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

Di, 24.11.2026, 18:15-20:30 Uhr

95,25 € (15 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 17.11.26

Tageskurs Intuitives Malen – Entdecken Sie Ihr kreatives Potenzial!

Intuitives Malen ist eine wunderbare Methode, um Abstand vom Alltag zu bekommen und sich wieder mehr mit sich selbst zu verbinden. Es kann uns dabei helfen, Dinge in Veränderung zu bringen oder loszulassen und uns in die Achtsamkeit mit uns selbst zu bringen. Denn viel wichtiger als ein „perfektes“ Ergebnis am Ende ist das Erlebnis beim Malen, spielerisch und ohne starre Regeln befolgend Gedanken und Gefühlen durch Farbe und Formen Ausdruck zu verleihen. In diesem Workshop sind Sie dazu eingeladen, sich ganz dem kraftvollen Prozess des Intuitiven Malens hinzugeben und Ihr Vertrauen in die eigenen kreativen Fähigkeiten zu entdecken. Inspiriert von Gesprächen in der Gruppe und ergänzt durch Bewegungs- und Entspannungsübungen verbringen wir eine kreative Auszeit vom Alltag miteinander, bei der der Kopf mit seinen Zweifeln und seiner Kritik Pause machen darf. In einem sicheren und bewertungsfreien Raum werden Sie in Ihrem ganz persönlichen Prozess, in dem Ihr Bild entsteht, begleitet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und alle sind willkommen. Zzgl. 10,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74530E

Helene Wolff-Nguyen, Kunst- und Kreativtherapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Sa, 24.10.2026, 11:00-16:00 Uhr

30,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26



Intuitives Malen

Intuitives Malen ist Malen ohne Absicht und geschieht, ohne den Fokus auf das Ergebnis zu richten. Es geht nicht darum, ein „perfektes“ Bild zu erschaffen. Vielmehr steht der kreative Prozess im Vordergrund. Sich der Freude am Tun hinzugeben, die verschiedenen Farben, Formen und Materialien auf sich wirken und sich inspirieren zu lassen. Das Malen als einen Weg zur Entspannung zu sehen, mit der wunderbaren Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen. Intuitives Malen kann die Möglichkeit schaffen, Gefühls und Erlebtes zum Vorschein zu bringen und so zu innerer Klarheit und Ausgeglichenheit zu gelangen. In diesem Kurs sind Sie dazu eingeladen, mit sich selbst in Verbindung zu kommen. Neugierig nachzuspüren, was ist, was bleiben und was sich möglicherweise verändern darf ... Ihnen wird ein geschützter und wertschätzender Raum eröffnet, in dem Sie losgelöst von Bewertungen eine entspannende kreative Auszeit vom Alltag nehmen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und alle sind willkommen. Zzgl. 20,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74540E

Helene Wolff-Nguyen, Kunst- und Kreativtherapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Mi, 04.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
55,00 € (11 UE/4 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 28.10.26



Lebensrückblick – Lebensausblick – Neubesinnung: Kreativ und bewusst ins neue Jahr

Ein kreativer Rückblick auf das eigene Leben und ein Ausblick ins Neue. Mit einer angeleiteten Imagination nähern wir uns inneren Bildern, die wir anschließend mit Elementen aus der Neurographik und anderen künstlerischen Methoden gestalten. So wird sichtbar, was trägt, was sich wandeln darf und wohin der nächste Schritt führen kann. Die neurographische Arbeit unterstützt dabei, Erlebtes zu ordnen und neue Perspektiven zu integrieren. Kreativ und stärkend - ganz ohne Vorkenntnisse. Alle Materialien werden gestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

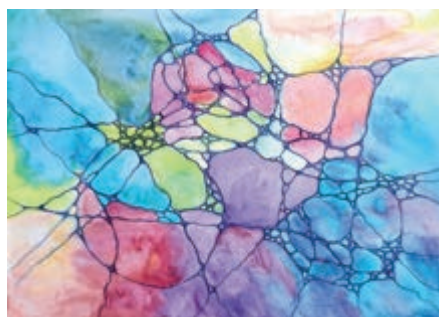
262-74580E

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 23.01.2027, 10:00-15:00 Uhr

29,90 € (6.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27



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. Alle Materialien werden gestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-74630W

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Di, 22.09.2026, 17:00-20:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

Kleine Gruppe

262-74640E

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Do, 05.11.2026, 17:00-20:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26

Dot-Painting Punkt für Punkt zur inneren Ruhe

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, kreative Tätigkeit ist entspannend, fördert die Konzentration und macht einfach Spaß. Es wird auf unterschiedlichen Maluntergründen und in verschiedenen Formaten gearbeitet, die die Teilnehmenden selbst auswählen können. Dot-Painting eignet sich ideal zum Abschalten nach einem langen Tag. Der Fokus auf die Punkte beruhigt den Geist und unterstützt die innere Ausgeglichenheit. Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

262-74670E

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Do, 12.11.2026, 17:30-20:00 Uhr

17,50 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 05.11.26

262-74680W

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Fr, 27.11.2026, 17:30-20:00 Uhr

17,50 € (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26

Kreative Masken-Malerei

Mit Dot-Painting, Découpage und klassischer Malerei gestalten wir farbenfrohe, individuelle Masken für den Karneval. In diesem Kurs geht es nicht um perfektes Malen, sondern um das spielerische Entdecken von Farben, Mustern und Materialien. Durch Punkte, Collagen und Pinselstriche entstehen einzigartige Masken, die Freude ausdrücken und Lust auf Feiern machen. Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

262-74720W

Klara Kosinska, Künstlerin, Kunsttherapeutin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Do, 28.01.2027, 17:00-20:00 Uhr

20,00 € (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.01.27



262-74730E

Klara Kosinska, Künstlerin, KunsttherapeutinESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Do, 04.02.2027, 17:00-20:00 Uhr
20,00 € (4 UE)**Verbindl. Anmeldung bis 28.01.27**

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!

262-74760W

Anne Löper, Diplom-Illustratorin und SandmalerinWIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205
Fr, 09.10.2026, 16:00-19:00 Uhr
Sa, 10.10.2026, 16:00-19:00 Uhr
60,00 € (8 UE/2 Termine)**Verbindl. Anmeldung bis 02.10.26**

Handlettering

In diesem Workshop gestalten wir einfache Grußkarten für verschiedene Anlässe oder ein kleines Lettering. Dafür braucht man keine schöne Handschrift, sondern einfach Freude daran, mit Buchstaben etwas Schönes zu gestalten. Wir lernen die Grundlagen des Handletterings sowie verschiedene Schriftarten kennen. Außerdem zeigen wir Schmuckelemente und kleine farbige Illustrationen, die dem Lettering einen besonderen Effekt verleihen. Zzgl. ca. 25,00 € Materialkosten. Darin enthalten sind zwei Brushpens, diverse Vorlagen, Papier, Karten sowie die Nutzung der vorhandenen Stifte.

Kleine Gruppe

262-74810W

Manuela BauerWIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Sa, 24.10.2026, 11:00-16:00 Uhr
31,20 € (6 UE)**Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26****Kleine Gruppe**

262-74820W

Manuela BauerWIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Sa, 28.11.2026, 11:00-16:00 Uhr
31,20 € (6 UE)**Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26**

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

262-74950E

Franziska Schlecht, M. A. Innenarchitektur
Zoom, Online-KonferenzraumDo, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Do, 01.10.2026
55,00 € (8 UE/4 Termine)**Verbindl. Anmeldung bis 24.09.26****Online-Kurs**

262-74960E

Franziska Schlecht, M. A. Innenarchitektur
Zoom, Online-KonferenzraumDo, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Do, 05.11.2026
55,00 € (8 UE/4 Termine)**Verbindl. Anmeldung bis 29.10.26****Online-Kurs**

262-74970E

Franziska Schlecht, M. A. Innenarchitektur
Zoom, Online-KonferenzraumDo, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Do, 07.01.2027
55,00 € (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 31.12.26

Fotografie und digitale Bildbearbeitung

Fotografieren mit dem Smartphone

Sie möchten mit dem Smartphone brauchbare Fotos machen und diese anschließend auf dem Computer bearbeiten? Dann sind Sie hier genau richtig! Im ersten Teil werden wir Grundlagen der Fotografie kennenlernen, z. B. Einstellungen an der Handkamera, 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.

262-75420E

Hans-Peter GiovannittiESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mi, 04.11.2026, 15:00-18:00 Uhr
Do, 05.11.2026, 15:00-18:00 Uhr
39,20 € (8 UE/2 Termine)**Verbindl. Anmeldung bis 28.10.26**

262-75430W

Hans-Peter GiovannittiWIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009
Mi, 11.11.2026, 15:00-18:00 Uhr
Do, 12.11.2026, 15:00-18:00 Uhr
39,20 € (8 UE/2 Termine)**Verbindl. Anmeldung bis 04.11.26**

Magie Fotografie: Straßenfotografie – Augenblicke einfangen in Bad Sooden & Allendorf

Das Festhalten eines besonderen Moments ist die Kunst der Straßenfotografie. Es braucht ein wenig Mut, im öffentlichen Raum zu fotografieren und Straßenszenen und Menschen in ihrer alltäglichen Umgebung bildlich einzufangen. Geduld, Glück, Ausdauer und schnelles, intuitives Erfassen eines Augenblicks helfen dabei, ein gelungenes „Street-Photo“ zu kreieren. Versuchen Sie, mit Ihrem Bild eine Geschichte zu erzählen und wahren Sie dabei den gebührenden Respekt vor den Personen, die darin eine Rolle spielen. Wie man



dies angeht und erfolgreich umsetzt, erlernen Sie auf dieser Fotoreise durch Bad Sooden/Allendorf. Wir treffen uns am Söder Tor zu einer Einführung in das Thema „Straßenfotografie“, danach begeben wir uns in den Ort, um Szenen des täglichen Lebens abzulichten. Bitte bringen Sie eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten (DSLR- oder Systemkamera) mit. Lichtstarke Objektive mit Brennweite 17-25 mm sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Kleine Gruppe

262-75450E

Dietmar Voorwold, Grafikdesigner, Fotograf, Landarkünstler

Treffpunkt: BSA, Söder Tor, Bad Sooden
Sa, 07.11.2026, 11:00-15:30 Uhr

37,80 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

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 Näfte und Stiche. Ihr Einstieg in Ihr neues Hobby! Bitte bringen Sie eine Nähmaschine mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

Neueinsteiger*innen

262-76010E

Gerlinde Schütz

Nicole Schütz, Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Sa, 26.09.2026, 10:00-16:00 Uhr

57,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Neueinsteiger*innen

262-76025E

Gerlinde Schütz

Nicole Schütz, Maßschneiderinnen

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Sa, 14.11.2026, 10:00-16:00 Uhr

57,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

Nähen lernen und wiederentdecken

Möchten Sie Ihre Nähmaschine oder Overlock besser kennenlernen oder nach einer Pause wieder ins Nähen einsteigen? In einer kleinen Gruppe und mit individueller Betreuung erwerben Sie grundlegende Kenntnisse und entdecken zugleich hilfreiche Tipps und Tricks. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Ideen, begonnenen Projekte sowie die benötigten Materialien mit – die Dozentin begleitet und unterstützt Sie dabei, Ihre Vorhaben Schritt für Schritt umzusetzen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Bei Bedarf kann nach vorheriger Absprache auch ein Gerät ausgeliehen werden.

Kleine Gruppe

262-76030W

Sabine Sandtler

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Sa, 19.09.2026, 10:30-16:00 Uhr

So, 20.09.2026, 10:30-16:00 Uhr

87,75 € (13.5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

Kleine Gruppe

262-76040W

Sabine Sandtler

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Sa, 21.11.2026, 10:30-16:00 Uhr

So, 22.11.2026, 10:30-16:00 Uhr

87,75 € (13.5 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

Upcycling Nähkurs: Aus alt mach neu!

Möchten Sie gebrauchten Kleidungsstücken neues Leben einhauchen, statt sie wegzuerwerfen? Dann machen Sie mit! Dieser Nähkurs richtet sich an alle, die Nachhaltigkeit und Kreativität miteinander verbinden möchten. Gemeinsam verwandeln wir ausrangierte Textilien in neue Lieblingsstücke und entdecken die vielfältigen Möglichkeiten des Upcyclings. Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine sowie grundlegende Techniken zur Verarbeitung vorhandener Textilien: Materialien einschätzen, sinnvoll zuschneiden und neu zusammensetzen. Aus Ihren mitgebrachten Lieblingsstücken entstehen individuelle Projekte – zum Beispiel ein Kissenbezug, ein Mäppchen, ein Utensilo, eine Einkaufstasche, ein Rock oder etwas ganz anderes. Sie werden dabei unterstützt, Ihre eigenen Ideen umzusetzen. Und falls Ihnen noch die passende Inspiration fehlt, werden Ihnen vor Ort verschiedene Beispiele und kreative Techniken gezeigt. Der Kurs ist für absolute Anfänger*innen ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene. Lust auf kreatives

Gestalten in einer angenehmen, netten Umgebung genügt.

Kleine Gruppe

262-76050W

Nicole Linne, Upcycling Designer

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206

Do, 22.10.2026, 18:30-20:15 Uhr

81,00 € (10 UE/6 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.10.26

Patchwork entdecken – kreativ mit Stoffen gestalten

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt des Patchworks und entdecken Sie die Freude am kreativen Gestalten mit Stoffen! In entspannter Atmosphäre erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen dieser vielseitigen Technik. Die Dozentin begleitet Sie bei der Planung und Umsetzung Ihres eigenen Patchwork-Projekts. Am ersten Kurstag wird noch keine Nähmaschine benötigt, da es in erster Linie um die Planung geht: Gemeinsam werden Ideen entwickelt, Möglichkeiten besprochen und das eigene Projekt vorbereitet. So haben alle Teilnehmenden anschließend ausreichend Zeit, die benötigten Stoffe und Materialien zu besorgen. Eine Woche später beginnt die praktische Umsetzung. Dabei machen Sie sich mit dem sicheren Umgang von Rollschneider, Schneidematte und Lineal vertraut und üben das präzise Nähen mit der Nähmaschine. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Bedarf kann nach vorheriger Absprache auch ein Gerät ausgeliehen werden.

Kleine Gruppe

262-76120W

Sabine Sandtler

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Fr, 15.01.2027, 17:00-19:00 Uhr

Sa, 23.01.2027, 10:30-16:00 Uhr

So, 24.01.2027, 10:30-16:00 Uhr

104,80 € (16 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27

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 Texti-



lien, die repariert oder geändert werden sollen. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

262-76140E

Gerlinde Schütz

Nicole Schütz, Maßschneiderinnen
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Sa, 31.10.2026, 10:00-16:00 Uhr
57,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 23.10.26

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.

262-76150E

Gerlinde Schütz

Nicole Schütz, Maßschneiderinnen
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Sa, 28.11.2026, 10:00-16:00 Uhr
57,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26

Loops, Pulswärmer, Beanies & Co. für Groß und Klein nähen

Der Winter kommt in schnellen Schritten und wärmende Accessoires für die kalte Jahreszeit werden zu unverzichtbaren Begleitern. In diesem Workshop nähen wir Winteraccessoires wie Loops, Dreieckstücher, Beanie-Mützen, ein Stirnband mit Twist, Pulswärmer oder Armstulpen. Ob als Upcycling-Idee aus z. B. alten Pullovern oder aus neuem Stoff – in jedem Fall individuell. Bei der Umsetzung Ihres Nähprojekts werden Sie fachkundig und bedarfsgerecht durch die beiden Kursleiterinnen unterstützt. Dieser Workshop ist auch sehr gut für Anfänger*innen geeignet, die ihre Nähmaschine besser kennenlernen wollen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine und Stoffe mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

262-76160E

Gerlinde Schütz

Nicole Schütz, Maßschneiderinnen
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Sa, 05.12.2026, 10:00-16:00 Uhr
57,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26

Freies Nähen – Gemeinsam zum fertigen Stück

Sie kommen bei Ihrem Nähprojekt nicht weiter oder möchten sich an knifflige Details wie Kragen oder Reißverschlüsse heranwagen? In diesem Workshop arbeiten Sie an Ihrem eigenen Projekt und erhalten genau die Unterstützung, die Sie brauchen. Zwei erfahrene Maßschneiderinnen stehen Ihnen zur Seite, helfen bei konkreten Herausforderungen, erklären Techniken verständlich und zeigen praktikable Lösungen. So überwinden Sie Hürden und bringen Ihr Nähprojekt erfolgreich zum Abschluss. Der Workshop richtet sich an alle, die bereits erste Näherfahrungen gesammelt haben und gezielt Unterstützung bei konkreten Fragen oder Arbeitsschritten suchen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Nähutensilien und das Teil, bei dem Sie gerade Unterstützung benötigen, mit. Zzgl. 5,00 € Materialkosten.

262-76170E

Gerlinde Schütz

Nicole Schütz, Maßschneiderin
Maßschneiderin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Sa, 23.01.2027, 10:00-16:00 Uhr
57,60 € (8 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 15.01.27

Komme was Wolle – vom Schaf zum Garn

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der Wolle und gehen der Frage nach, wie aus der Rohwolle vom Schaf ein feines Garn entsteht. Nachdem wir verschiedene Schafrassen und ihre ganz unterschiedlichen Wollqualitäten kennengelernt haben, beschäftigen wir uns mit dem Sortieren, Kämmen und der Vorbereitung der Fasern für das Handspinnen. Anschließend starten wir zunächst mit der Handspindel und wagen uns dann an das Spinnrad.

262-76400W

Kristina Bauer

Fr, 20.11.2026, 17:00–21:00 Uhr
Sa, 21.11.2026, 10:00–17:00 Uhr
77,00 € (14 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.11.26

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.

262-76420W

Kristina Bauer

Fr, 06.11.2026, 17:00–21:00 Uhr
Sa, 07.11.2026, 10:00–16:30 Uhr
So, 08.11.2026, 10:00–15:00 Uhr
Termin in Folgewoche nach Absprache
137,50 € (25 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Weihnachtsgeschenke weben

Handgewebte Geschenke zu Weihnachten sind etwas ganz Besonderes! In diesem Kurs arbeiten wir an bereits eingerichteten Webstühlen mit unterschiedlichen Ketten. So können Sie ganz individuell Ihre eigenen kleinen Geschenke gestalten – zum Beispiel ein Sitzkissen, einen kleinen Tischläufer, ein Gästehandtuch oder Freundschaftsbänder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten werden je nach persönlichem Verbrauch zusätzlich berechnet.

262-76430W

Kristina Bauer

BSA, Kirchstr. 32, Webstube
Fr, 13.11.2026, 17:00-21:00 Uhr
Sa, 14.11.2026, 10:00-16:30 Uhr
So, 15.11.2026, 10:00-15:00 Uhr
110,00 € (20 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

Nadelfilzen für Anfänger*innen

In dieser kurzen Einführung in die Welt des Nadelfilzens erlernen Sie zunächst das Filzen kleiner Bälle, die nach und nach zu Ornamenten und Figuren weiterentwickelt werden. Sie werden Schritt für Schritt kleine Tiere filzen, die beispielsweise als Schlüsselanhänger verwendet werden können. Zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten.

Kleine Gruppe

262-76500W

Petra Knoblauch

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Sa, 28.11.2026, 11:00-16:00 Uhr
31,50 € (7 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26



Handwerkliches Gestalten

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. Beim ersten Termin gibt es eine kurze Einführung, in der Sie alle wichtigen Informationen rund um die Keramikwerkstatt erhalten.

262-77020E
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum)
Mi, 16:00-20:00 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
50,00 € pro Semester
Verbindl. Anmeldung bis 09.09.26

262-77030E
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001 (Tonraum)
Do, 16:00-20:00 Uhr
Beginn: Do, 17.09.2026
50,00 € pro Semester
Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

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
262-77040W
Gabi Franke, Töpferin
WIZ, Gertenbach, Töpferwerkstatt, Grabenstr. 4
Do, 12.11.2026, 17:00-19:00 Uhr
66,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.11.26

Max. 2 Personen
262-77050W
Gabi Franke, Töpferin
WIZ, Gertenbach, Töpferwerkstatt, Grabenstr. 4
Fr, 15.01.2027, 17:00-19:00 Uhr
66,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 08.01.27

Altes Handwerk neu gedacht!

Ausflechten eines Sitzhockers

In diesem Seminar wird Ihnen das alte Handwerk der Stuhl- und Korbflechter vermittelt. Unter Anleitung von Korbmacher Bernd Riechel gestalten die Teilnehmenden nach einer Einführung in den Umgang mit verschiedenen Flechtmaterialien einen Sitzhocker, der in traditioneller Technik aus England ausgeflochten wird. Dieser wird bespannt mit Binsenschnur – endlos aus Papier gedreht. Der Hocker besteht aus massivem Kiefernholz und hat die Maße 280 mm x 280 mm und eine Höhe von 350 mm. Dazu flechten wir noch eine ... ? Lassen Sie sich überraschen! Das Material ist bereits in der Gebühr enthalten und alle erforderlichen Werkzeuge sind vorhanden. Am Ende des Seminars nehmen alle einen fertigen Sitzhocker mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-77130E
Bernd Riechel, Korbflechter
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 07.11.2026, 10:00-17:00 Uhr
80,00 € inkl. Materialkosten (9.5 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 30.10.26

Bitte beachten Sie:

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

Gold- und Silberschmieden

Ein Schmuckstück muss nicht teuer sein, wenn Sie es selbst anfertigen! In diesem Kurs erhalten Sie von der Idee bis zur Ausführung einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Schmuckgestaltung. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß am handwerklichen Arbeiten und an der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen. Die dazu notwendigen Fähigkeiten vom Sägen und Feilen bis zum Biegen und Löten werden Sie unter Anleitung erlernen. Keine Bange: Mit etwas Geschick ist jede*r dazu in der Lage, außergewöhnliche Kreationen nach eigenen Ideen zu gestalten. Auch vorhandenen Schmuck (alt oder defekt) können Sie verarbeiten. Sie gehen mit mehreren gelungenen Schmuckstücken nach Hause – zu Ihrer eigenen Freude oder als ein persönliches Geschenk. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab ca. 16 Jahren geeignet. Sämtliche Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Zzgl. Materialkosten ab 20,00 €, je nach Verbrauch.

Kleine Gruppe
262-77250E
Thomas Dienst, Goldschmied
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 19.09.2026, 10:00-17:30 Uhr
So, 20.09.2026, 10:00-17:30 Uhr
99,00 € (18 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.09.26

Kerzen ziehen – Handwerk trifft Kreativität

Tauchen Sie ein in die Welt des Kerzenziehens. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen rund um das Material und verschiedene Herstellungstechniken kennen. Schritt für Schritt entsteht dabei Ihr persönliches Unikat – mit viel Raum zum Ausprobieren, Experimentieren und Gestalten. Am Ende nehmen Sie nicht nur neues Wissen, sondern auch Ihre selbstgefertigte Kerze mit nach Hause. Zzgl. 15,00 € Materialkosten.

262-77300E
Marc-André Pfannkuchen
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Fr, 23.10.2026, 14:00-17:15 Uhr
20,70 € (4.5 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

262-77310E
Marc-André Pfannkuchen
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Fr, 27.11.2026, 14:00-17:15 Uhr
20,70 € (4.5 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.11.26



Herbstliche Kränze gestalten – kreativ mit Naturmaterialien

In diesem Kurs gestalten Sie dekorative Kränze aus herbstlichen Naturmaterialien wie Stroh, Zweigen, Blättern und weiteren saisonalen Elementen. Schritt für Schritt lernen Sie grundlegende Techniken des Bindens und Gestaltens kennen und setzen Ihre eigenen kreativen Ideen um. Ob als Türkranz, Tischdekoration oder Geschenk – die individuell gefertigten Werkstücke bringen eine warme, herbstliche Atmosphäre in Ihr Zuhause. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

262-77410E

Larisa Ternovenko, Floristin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Do, 29.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
38,90 € inkl. Materialkosten (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 22.10.26



Adventskränze – traditionell und individuell gestaltet

Gestalten Sie Ihren eigenen Adventskranz ganz nach Ihren Vorstellungen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Kranzbindens sowie verschiedene Möglichkeiten der Dekoration mit Naturmaterialien und weihnachtlichen Elementen kennen. Ob klassisch, modern oder natürlich – Sie fertigen ein individuelles Werkstück, das Ihr Zuhause in der Adventszeit stimmungsvoll schmückt oder sich auch hervorragend als persönliches Geschenk eignet. Kerzen können auf Wunsch zusätzlich erworben und integriert werden. Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie für Fortgeschrittene geeignet. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

262-77420E

Larisa Ternovenko, Floristin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Do, 26.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
41,90 € inkl. Materialkosten (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 19.11.26

Weihnachtliche Kränze und Gestecke kreativ gestalten

In diesem Kurs gestalten Sie festliche Kränze und Gestecke für die Weihnachtszeit. Mit verschiedenen Naturmaterialien und dekorativen Elementen entstehen individuelle Werkstücke, die sowohl gestellt als auch aufgehängt werden können. Sie lernen grundlegende Techniken der floralen Gestaltung kennen und erhalten Anregungen für harmonische Farb- und Formkombinationen. Die fertigen Kränze und Gestecke eignen sich ideal zur eigenen Dekoration oder als liebevoll gestaltetes Geschenk. Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie für Fortgeschrittene geeignet. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

262-77430E

Larisa Ternovenko, Floristin

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Do, 10.12.2026, 18:00-20:00 Uhr
41,90 € inkl. Materialkosten (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 03.12.26

Bascetta-Sterne basteln – kreatives Faltvergnügen

In diesem Workshop lernen Sie, die beliebten Bascetta-Sterne aus Papier selbst herzustellen. Die filigranen 3D-Sterne bestehen aus mehreren identischen Modulen, die Schritt für Schritt gefaltet und anschließend zu einem eindrucksvollen Stern zusammengesetzt werden. Unter Anleitung erlernen Sie die Technik des präzisen Faltens und entdecken, wie aus einfachen Papierbögen dekorative Sterne entstehen. Die fertigen Bascetta-Sterne eignen sich hervorragend als Fenster- oder Raumdekoration und sind auch als selbstgemachtes Geschenk ein echter Blickfang. Das Material wird gestellt und ist in der Gebühr enthalten.

262-77510E

Eva-Maria Strehlow

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Mi, 25.11.2026, 17:30-20:00 Uhr
22,80 € inkl. Materialkosten (3.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.11.26

Weihnachtssterne aus Teelichtbehältern – kreatives Upcycling zur Adventszeit

Alte Teelichtbehälter müssen nicht im Müll landen – in diesem Workshop verwandeln wir sie in funkelnde Weihnachtssterne! Gemeinsam kreativ sein, aus Alltagsmaterialien etwas ganz Neues schaffen und dabei die Vorfreude auf Weihnachten spüren – das steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Mit ein wenig Geschick, viel guter Laune und frischen Ideen entstehen kleine Kunstwerke, die nicht nur das Zuhause schmücken, sondern auch anderen Freude bereiten können. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie neben stimmungsvoller Weihnachtsdeko auch ein paar neue Gedanken zum Thema Nachhaltigkeit mit nach Hause.

262-77520E

Eva-Maria Strehlow

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Mi, 02.12.2026, 18:00-20:00 Uhr
14,40 € (3 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 25.11.26

Wald und Kunst

Informationen auf S. 18

Mode

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 Farbharmonien, 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.

262-78100W

Ekta Tina Pabst, Coach f. individuelles

Farb-/StilDesign, Ausbilderin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Sa, 26.09.2026, 10:30-15:30 Uhr
39,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Stilkompetenz in jeder Form Kleidung, Stil und Wirkung

Schrank voll und doch nichts anzuziehen? Welcher Stil schmeichelt meiner Figur und unterstreicht am besten meine Persönlichkeit? Was passt zu mir – beruflich und privat? In diesem Seminar lernen Sie, Ihren individuellen Körperformen entsprechende Stilmerkmale auszuwählen und entdecken eine „Wohlfühl-Garderobe“, passend zu den unterschiedlichen Bedürfnissen und Anlässen in Ihrem Leben. Ihre besonderen körperlichen Merkmale werden in Trümpfe verwandelt und sogenannte „Problemzonen“ verschwinden. Abgestimmt auf Ihre



Persönlichkeit entwickeln wir gemeinsam Ihren ganz eigenen Stil. Sie wissen nun, worauf es für Sie beim Kleidungskauf ankommt und können sicher und effizient wählen. Ihre bestehende Garderobe wirkt wie maßgeschneidert durch kleine Änderungen und neue Kombinationen. Passende Brillen- und Schmuckformen ebenso wie Frisurenideen vervollständigen das kreative Gesamtbild. Bitte bringen Sie verschiedene repräsentative Beispiele Ihrer Garderobe inkl. Accessoires mit! Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

262-78120W

Ekta Tina Pabst, Coach f. individuelles Farb-/Stildesign, Ausbilderin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110
Sa, 24.10.2026, 10:30-15:30 Uhr
39,00 € (6 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.10.26

Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

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

vhs Volkshochschule
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, unter anderem für Teilnehmende, die ihre beruflichen Kompetenzen erweitern wollen. Diese Dienstleistungen erbringen wir in hochwertigen Kursen und Seminaren aus den Bereichen Beruf, Sprachen, Gesundheit, Gesellschaft und Kultur sowie in vielfältigen Projekten. Unsere Angebote realisieren wir kreisweit über die Standorte Eschwege und Witzenhausen.

Wir bieten Raum für die Begegnung von Menschen jeden Alters. Wir stehen für Kompetenz und Professionalität, für Lernen in jeder Lebensphase, Kooperation und Vernetzung und Verständigung zwischen den Kulturen. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung in vielen Bereichen des täglichen Lebens. Mit arbeitsmarkt- und ausbildungsorientierten Bildungsangeboten unterstützen wir die nachhaltige Integration in Ausbildung und Beschäftigung sowie die Sicherung und Erweiterung der individuellen Beschäftigungsfähigkeit in unserer Region. Unsere Arbeit ist geprägt von Chancengleichheit, Verlässlichkeit und Professionalität. 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, den vielfältigen Impulsen und Erfordernissen unserer Region und den Anforderungen aus aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen bestimmen Sie als unsere Kundinnen und Kunden 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. Kundenfreundlichkeit und Serviceorientierung bestimmen unsere tägliche Arbeit. Mit all unseren Kräften arbeiten wir daran, unsere Vorreiterstellung in Sachen Bildung auszubauen und unsere Qualität und Kompetenz kontinuierlich weiterzuentwickeln.

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



Volkshochschule
Werra-Meißner



Der Programmbereich „Spezial“ bündelt besondere Angebote, die über die klassischen Programmbereiche hinausgehen und sich an unterschiedliche Zielgruppen und Interessen richten.

Einen Schwerpunkt bildet die „junge vhs“ mit vielfältigen Kursen für Kinder und Jugendliche. Ob kreatives Gestalten, Naturabenteuer, Tanzen, Entspannung, Sport oder andere altersgerechte Aktivitäten – die Angebote fördern Neugier, Kreativität, Bewegung und gemeinsames Lernen.

Ergänzt wird das Programm durch ausgewählte Veranstaltungen und besondere Bildungsangebote, die neue Perspektiven eröffnen und gemeinschaftliche Erfahrungen ermöglichen. Dazu gehören je nach Semester auch Tagesfahrten und Studienreisen mit kulturellen, naturkundlichen oder regionalen Schwerpunkten.

THEMENBEREICHE:

- JUNGE VHS



Junge vhs

Hörspiel Workshop – Storytelling, Stimme & Audioproduktion

Informationen auf S. 34

Märchenzeit – „Die kleine Nachtigall“ Ein Märchen zum Lauschen und Staunen

Kommt vorbei und macht es euch gemütlich ... Wir laden euch ein zu einem zauberhaften Vorlesenachmittag! Im Mittelpunkt steht das Märchen „Die kleine Nachtigall“ aus der Feder von Eva-Maria Strehlow. In entspannter Atmosphäre könnt ihr der Geschichte lauschen, zur Ruhe kommen und in eine fantasievolle Märchenwelt eintauchen. Die Erzählung eröffnet einen liebevollen Blick auf die Natur und schenkt Raum zum Träumen, Staunen und gemeinsamen Erleben. Kinder können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen oder ab 6 Jahren auch alleine kommen, wenn sie sich bereits zutrauen, eine Zeit lang ruhig zuzuhören und der Lesung aufmerksam zu folgen.

Lesung für Kinder

262-80050E

Eva-Maria Strehlow, pens. Lehrerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204 (Entspannungsraum)

Mi, 23.09.2026, 15:30-17:00 Uhr
12,00 € pro Kind (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 16.09.26

Origami – Die Kunst des Papierfaltens für Kinder

Aus einem einfachen Blatt Papier entstehen kleine Wunder – ganz ohne Schere und Kleber! In diesem Kurs entdecken Kinder ab 8 Jahren die faszinierende Kunst des Origami. Mit etwas Geduld und geschickten Händen verwandeln sich flache Papierbögen Schritt für Schritt in Tiere und andere Figuren. Am Ende können die Kinder ihre selbst gefalteten Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Eine gewisse Fingerfertigkeit sowie Freude am konzentrierten und genauen Arbeiten sollten vorhanden sein. Das Material wird gestellt und ist in der Gebühr enthalten.

ab 8 Jahren

262-80310E

Eva-Maria Strehlow

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

Mi, 28.10.2026, 16:00-17:30 Uhr

11,50 € inkl. Materialkosten (2 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.26

Stickspaß für Kinder – dein Lesezeichen im Kreuzstich

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt der Kreuzstiche. Gemeinsam gestalten wir ein Lesezeichen und lernen dabei Schritt für Schritt die Grundlagen des Kreuzstichs kennen. Mit viel Freude und Kreativität entstehen aus einfachen Stichen schöne Muster und kleine Kunstwerke. Am Ende des Kurses darf jedes Kind sein begonnenes Lesezeichen mit nach Hause nehmen. Alle Materialien, die für das Projekt „Lesezeichen“ benötigt werden, sind im Kurs enthalten und können mitgenommen werden, sodass das Werk zu Hause in Ruhe fertiggestellt werden kann.

ab 8 Jahren

262-80330E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs

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

Fr, 25.09.2026, 15:00-18:00 Uhr

27,20 € inkl. Materialkosten (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 18.09.26

Knotenkunst aus Garn: Makramee-Schlüsselanhänger gestalten

In diesem Kreativkurs entdecken Kinder die bunte Welt des Makramee! Gemeinsam knüpfen wir Schritt für Schritt wunderschöne Schlüsselanhänger aus weichen Baumwollgarnen – ganz individuell und mit viel Raum für eigene Ideen. Ob einfache Knoten oder kleine Muster: Spielerisch lernen die Kinder grundlegende Makramee-Techniken kennen und fördern dabei ganz nebenbei ihre Feinmotorik, Konzentration und Kreativität. Am Ende hält jedes Kind ein selbstgemachtes Unikat in den Händen – perfekt als Geschenk oder für den eigenen Schulanzen.

ab 8 Jahren

262-80350E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs

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

Fr, 13.11.2026, 15:00-18:00 Uhr

27,20 € inkl. Materialkosten (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 06.11.26

Weihnachtswerkstatt: Tannenbaumschmuck aus Salzteig

In unserem stimmungsvollen Weihnachtskurs gestalten Kinder aus einfachem Salzteig zauberhaften Tannenbaumschmuck für die festliche Zeit. Ob Sterne, kleine Engel, Herzen oder liebevoll verzierte Anhänger – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit verschiedenen Formen und Mustern entstehen ganz persönliche Schmuckstücke, die den Weihnachtsbaum zu etwas Besonderem machen. Die kleinen Kunstwerke werden zum Trocknen mit nach Hause gegeben, daher bitte einen kleinen Karton mitbringen.

ab 6 Jahren

262-80370E

Cornelia Keßel, ehem. Cordt-Nimbs

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts

Fr, 04.12.2026, 15:00-18:00 Uhr

26,20 € inkl. Materialkosten (4 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 27.11.26

Wir bauen eine Waldhütte Tipi-Abenteuer für Kinder

Du wolltest schon immer deine eigene Hütte bauen? In diesem spannenden Ferienkurs wirst du zum echten Natur-Bau-Profi! Gemeinsam errichten wir aus Haselstangen, Zweigen und anderen Naturmaterialien ein Tipi – ganz wie in der Wildnis. Du lernst, wie stabile Hütten gebaut werden, welche Materialien sich eignen und wie man sich mit einfachen Mitteln vor Wind und Wetter schützt. Dabei kannst du selbst mit anpacken, ausprobieren und deine eigenen Ideen einbringen. Am Ende entsteht ein gemütlicher Unterschlupf, in dem wir spielen, uns verstecken und kleine Abenteuer erleben können. Ganz nebenbei erfährst du, wie Menschen früher ohne moderne Hilfsmittel gebaut und in der Natur gelebt haben. Der Kurs findet draußen im Garten der VHS statt.

7-12 Jahre

262-80520W

Olaf Horn, Natur- und Umweltpädagoge

WIZ, Treffpunkt vhs-Gebäude, Steinstr. 23

Di, 06.10.2026, 9:00-13:00 Uhr

24,75 € (5.5 UE)

Verbindl. Anmeldung bis 29.09.26

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.

5-10 Jahre

262-80730W

Farideh Bahman, Karate Trainerin, 2. Dan
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 205

Mo, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: Mo, 14.09.2026

47,30 € (11 UE/8 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.09.26

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

262-80850W

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, 17.09.2026

63,85 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

9-11 Jahre

262-80860W

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, 17.09.2026

63,85 € (13.5 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.26

Tanzt Theater! Theatertanz

Informationen auf S. 65

Persisch (Farsi) für Kinder von Anfang an

Dieser Kurs richtet sich an Kinder mit oder ohne Vorkenntnisse, die spielerisch die persische (Farsi) Sprache entdecken möchten. Durch Lieder, Spiele, Geschichten und kreative Aktivitäten werden sie behutsam an die Sprache herangeführt. Dabei lernen die Kinder erste Wörter und einfache Sätze sowie die Grundlagen des persischen Alphabets. Gleichzeitig fördert der Kurs sowohl die sprachlichen Fähigkeiten als auch das interkulturelle Verständnis. Der Unterricht ist interaktiv und kindgerecht gestaltet.

262-80900W

Farnoush Fallahpour, Dozentin für Persisch (Farsi)/ Gastwissenschaftlerin Universität Kassel

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Di, 16:15-17:45 Uhr

Beginn: Di, 22.09.2026

86,00 € (20 UE/10 Termine)

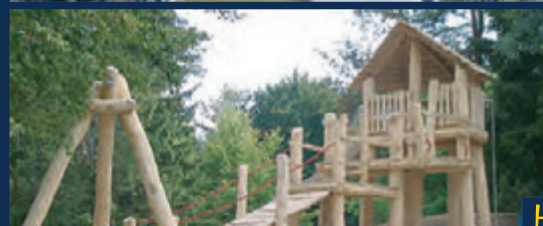
Verbindl. Anmeldung bis 15.09.26

Jonglieren lernen in zwei Stunden

Informationen auf S. 61

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

www.jugendeinrichtungen-wmk.de



**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
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 ...

- **Ensembles**
- **Instrumentenkarussell**
- **Instrumental- und Vokalunterricht**
- **Musikalische Früherziehung**

Schule für Musik



Schule für Musik

Kontakt

Anmeldung/Information

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

Öffnungszeiten

Mo bis Mi 08:30-15:30 Uhr
Do 08:30-17:00 Uhr
Fr 08:30-12:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Sie finden uns zu den Öffnungszeiten in den Gebäuden der vhs Werra-Meißner an beiden Standorten.

Anmeldungen, allgemeine Fragen, Informationen und Anregungen schicken Sie gerne auch an:
info.musik@vhs-werra-meissner.de



Die aktuellen AGB
und die Entgeltordnung
finden Sie hier

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.

Unsere erfahrenen Instrumental- und Vokalpädagog*innen stehen für eine qualifizierte musikalische Ausbildung für Interessierte jeden Alters. Der Unterricht ermöglicht einen (Wieder-) Einstieg bzw. einen nahtlosen Übergang von der Musikalischen Früherziehung in den Instrumentalunterricht.

Instrumental- und Vokalunterricht bieten wir als Einzel- oder Gruppenunterricht an. Voraussetzung ist ein freier Platz bei einer Lehrkraft; für Gruppenunterricht benötigen wir außerdem passende Anmeldungen weiterer Interessierter.

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.

Wenn auch Sie Interesse oder Fragen zu einem unserer musikalischen Unterrichte haben, freuen wir uns über Ihr Anfrage. Wir beraten Sie gern und versuchen, den Unterricht mit Ihnen zu realisieren.

Ensembles

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.

Durch regelmäßige Proben und Auftritte erleben die Teilnehmer*innen die Freude am gemeinsamen Musizieren und stärken ihr Selbstbewusstsein auf der Bühne.

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 Osterbarth • 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

Steeldrum-Band

John Fuchser • donnerstags • 19:00-20:30 Uhr • ESW

John Fuchser • freitags • 15:15-16:45 Uhr • ESW

Instrumentenkarussell

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.

262.IKESWA
ESW, Schule für Musik
Di, 15:30-16:15 Uhr
Beginn: Di, 01.09.2026
monatlich 34,90 € (11 Monate)

262.IKESWB
ESW, Schule für Musik
Di, 16:15-17:00 Uhr
Beginn: Di, 01.09.2026
monatlich 34,90 € (11 Monate)

262.IKWIZA
WIZ, vhs-Gebäude
Do, 15:30-16:15 Uhr
Beginn: Do, 04.09.2026
monatlich 34,90 € (11 Monate)

262.IKWIZB
WIZ, vhs-Gebäude
Do, 16:15-17:00 Uhr
Beginn: Do, 04.09.2026
monatlich 34,90 € (11 Monate)

Instrumental- und Vokalunterricht

Streichinstrumente

Violine, Bratsche, Violoncello

Zupfinstrumente

Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Banjo, Ukulele, Mandoline, Veeh-Harfe

Tasteninstrumente

Klavier, Keyboard, Akkordeon

Holzblasinstrumente

Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon

Schlaginstrumente

Schlagzeug, Stabspiel, Vibraphon, Steeldrum

Vokalfächer

Sologesang, Stimmbildung

Musikalische Früherziehung

Die Musikalische Früherziehung ist für Kinder der magische Einstieg in die Welt der Musik. Sie entdecken durch Singen, Tanzen, Hören und Spielen einfacher Instrumente die faszinierenden Klänge und Rhythmen, die uns umgeben. Diese kreative Entfaltung fördert nicht nur das musikalische Gehör, sondern auch die sprachliche und soziale Entwicklung. Ihre Kinder begeben sich auf eine Reise in die Welt voller Klang und Fantasie.

ab 3 Jahren

262.SCH070

Natalia Schäfer

ESW, Schule für Musik
Mi, 15:30-16:15 Uhr
Beginn: Mi, 12.08.2026
monatlich 29,50 € (11 Monate)

ab 4 Jahren

262.SCH075

Natalia Schäfer

ESW, Schule für Musik
Mi, 15:30-16:15 Uhr
Beginn: Mi, 12.08.2026
monatlich 29,50 € (11 Monate)

ab 4 Jahren

262.REI005

Renate Reitemeyer-Schäfer

WIZ, vhs-Gebäude
Mi, 15:30-16:15 Uhr
Beginn: Mi, 12.08.2026
monatlich 29,50 € (11 Monate)

ab 4 Jahren

262.GOE070

Elena Göllner

WIZ, vhs-Gebäude
Mi, 16:15-17:00 Uhr
Beginn: Mi, 12.08.2026
monatlich 29,50 € (11 Monate)

ab 5 Jahren

262.GOE070

Elena Göllner

WIZ, vhs-Gebäude
Mi, 17:05-17:50 Uhr
Beginn: Mi, 12.08.2026
monatlich 29,50 € (11 Monate)

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei	69 f.	Handlettering	73	Persische Küche	47
Aerobic	58 f.	Handschrift	10, 73	Pflanzenkunde	19, 45
Aikido	61	Handwerkliches Gestalten	76 f., 80	Pflege- und Adoptivfamilie	13
Allgemeine Geschäftsbedingungen	88	Haustiere	19	Pilates	54 f.
Alpakas	52, 55	Heimatgeschichte	8	Pilze	19
Anmeldeformular	87	Hochsensibilität	14 f.	Plastisches Gestalten	76 f.
Aquarellmalerei	70 f.	Hörspielproduktion	34	Politik	9 f.
Arabisch	41	Homöopathie	44	Porträtzeichnen	71
Archäologie	8	Hospizgruppe Eschwege e. V.	13	Power-Smovey®	60
Atemtraining	17 f., 49	Hula Hoop	60	Psychologie	14 f.
Authentic Movement	52	Hunde	19		
Ayurveda	44, 48, 50 f.			Qi Gong	56
Ayurvedische Küche	48	Improvisationsmalerei	71		
		Improvisationstheater	65	Recht	10
Backen	48 f.	Indische Küche	47 f.	Reisereportage	18
Basteln/Werken	76 f., 80	Innenarchitektur	73	Resilienzförderung	15, 23, 49 ff.
Baum-/Strauchschnitt	19	Instrumentalunterricht	67 f.	Rhetorik	16 f.
Beckenbodentraining	57	Integrationskurse	36	Routenplanung (Komoot)	12
Beruf	25 ff.	Intuitives Malen	71 f.	Rückengymnastik	57
Berufsausstieg	23	Italienisch	39 f., 66	Russisch	41
Betriebsführung/kaufm. Praxis	26, 27 f.	Italienische Küche	46 f.		
Betrugsprävention	12 f.			Sandmalerei	66, 73
Bildungsberatung	34	Japanische Küche	48	Schachspiel	16
Bildungsurlaub	22 f.	Jonglieren	61	Schauspielkunst	65 f.
Biodanza	51	Junge vhs	79 ff.	Schmieden	76
Biografiearbeit	15, 23			Schüler-Salze	44
Bitcoin	10 f.	Karate	61, 81	Schule für Musik	83 ff.
Bodypercussion	67	Katzen	19	Selbstführung	14 f., 44, 49
Bowtech	51	Kaufm. Praxis/Betriebsführung	26, 27 f.	Selbstschutz/Sicherheit	12 f., 61
		Keramik	76	Selbstverteidigung	61
Canva	33	Kerzen ziehen	76	Semesterauftaktveranstaltung	66
Chinesische Küche	48	KI	13, 29 f., 32	Seminarkalender	4 f.
Computerschreiben	26	Kinder-Kurse	80 f.	Shiatsu	54
Cybercrime	13	Klang/Klangschalen	50	Sicherheit/Selbstschutz	12 f., 61
		Kochen	45 ff.	Singen/Gesang	66 f.
Dancefitness	60	Körpersprache	17	Sitztanz	68
Demokratiebildung	9	Kommunikationstraining	16 ff., 22	Skizzieren/Zeichnen	71
DEULA	24	Komoot	12	Smartphone	12, 14, 30, 73
Deutsch als Fremdsprache	37	Kontakt	2 f.	Spanisch	40 f., 67
Digitale Sicherheit	12 f., 30	Kräuterkunde	45	Spezial	79 ff.
Dot-Painting	72	Kranzbinden	77	Spinnen	75
		Kreatives Gestalten	18, 69 ff., 80	Sportliche Spezialangebote	61
EDV: Betriebssysteme	30 f.	Künstliche Intelligenz	13, 29 f., 32	Sprachen	35 ff.
EDV: MS-Office	23, 32	Kultur	63 ff.	Sprachübergreifende Angebote	42
EDV: Sicherheit/Schutz	12 f., 30	Kunstgeschichte	64, 69	Sprossen/Microgreens	45
Einbürgerungstest	36			Sticken	80
Einkommensteuererklärung	26	Land Art	18	Stilberatung	77 f.
Energieträger	12	Landeskunde	18	Stimmtraining	17 f., 67
Englisch	37 f.	Landfrauen (Kooperation)	62	Stressbewältigung	15, 23, 49 ff.
Entspannung	23, 49 ff.	Leitbild der vhs	78	Sütterlin	10
Erbrecht	10	Lesung	64, 80		
Ernährung	45 ff.	Line Dance	68	Tai Chi	55 f.
Erste-Hilfe	19, 62	Literatur	64 f.	Tanzen	65 f., 68, 81
Erziehung/Familie	13 ff.	Lunnica (trad. Frauengymnastik)	56 f.	Tastschreiben	26
ESPERE	22			Testament	10
Exchange Traded Funds (ETFs)	11	Makramee	80	Textiles Gestalten	74 f., 80
Exkursionen	10, 19	Malen	69	Theater	65 f.
		Masken-Malerei	72 f.	Tiefenökologie	51
Familie/Erziehung	13 ff.	Mathematik	26	Tiere	19 f.
Feldenkrais	56	Medienkompetenz	12 f., 14, 23, 29 ff., 73	Töpfern	76
Fermentieren	45	medienWERK	34	Trommeln	67 f.
Filzen	75	Meditation	23, 52 f.		
Finanzen	10 f., 26	Menobility	57	Unternehmensgründung	26
Fitness	58 ff.	Mensch-Wildtier-Konflikt	19 f.		
Flechten	76	Mentaltraining	15	Vegetarische Küche	47 f.
Förderverein	61	Microgreens/Sprossen	45		
Fotografie	34, 73 f.	Mobbing	15	Waldhütte bauen	80
Französisch	38 f.	Mode	77 f.	Wanderung	19
		Musik	66 ff.	Weben	75
Gartengestaltung/-pflege	19			Weihnachtsschmuck	77, 80
Gedächtnistraining	16	Nähen	74 f.	Werken/Basteln	76 f., 80
Gesang/Singen	66 f.	Naturkunde/Naturerleben	18 f., 23, 80	Wirbelsäulengymnastik	57
Geschichte	8 f.	Neurodiversität	14	Wissenschaft	11 f.
Gesellschaft	7 ff.	Neurographisches Malen	72	Wolf	19 f.
Gesundheit	43 ff.	Neuro-Ling. Programmieren (NLP)	22		
Gesundheitsthemen, allgemein	44 f.			Xpert Business	27 f.
Gewaltfreie Kommunikation (GfK)	22	Obstbaumschnitt	19		
Gewürzkunde	45	Orientalische Küche	47	Yoga	23, 52 ff.
Gitarre	67	Origami	80		
Gold- und Silberschmieden	76			Zeichnen/Skizzieren	71
Grafikdesign	33	Pandemie	20	Zeitgeschichte	8 ff.
Gymnastik	56 f.	Persisch	42, 81	Zumba Gold	60

Ja, ich bin dabei!

Zum Kurs Nr. 262- _ _ _ _ _

mit dem Titel: _____

und Kurs-Nr. 262- _ _ _ _ _

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.

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.

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.

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



Anmeldung:

Für die Teilnahme an Veranstaltungen ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch oder über das Internet anmelden. Wir benötigen folgende Angaben: Kursnummer, Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zum Zweck der Kursverwaltung/Kursabwicklung sowie anonymisiert für statistische Zwecke elektronisch gespeichert und verarbeitet werden (s. „Speichern v. Daten“). Außerdem verpflichten Sie sich mit Ihrer Anmeldung zur Zahlung der Kursgebühr, auch wenn Sie nicht teilnehmen. Bei begrenzter Teilnehmerzahl berücksichtigen wir die Anmeldungen in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs.

Für Quereinsteiger gilt: Ihr Eintrag in die Teilnehmerliste und die Teilnahme an der zweiten oder folgenden Veranstaltung desselben Kurses verpflichtet Sie zur Zahlung der gesamten Kursgebühr.

Teilnehmerzahl:

Ein Kurs kommt in der Regel nur zustande, wenn sich mindestens die für den Kurs kalkulierte Anzahl von Teilnehmer*innen verbindlich angemeldet hat. Im Ausnahmefall können auch Kurse mit einer geringeren Teilnehmerzahl zu gesonderten Konditionen durchgeführt werden.

Gebühren:

Die Kerngebühr pro Teilnehmer*in beträgt mindestens 3,00 € für eine Unterrichtseinheit (UE = 45 Minuten). Gebühren für Raummieten, spezielle Ausstattungen oder Geräte etc. können zusätzlich zur Kerngebühr erhoben werden.

Für besondere Veranstaltungen/Einzelveranstaltungen wird die Gebührenhöhe im Einzelfall festgesetzt. Der bei der Veranstaltung ausgewiesene Preis ist Endpreis und beinhaltet, sofern nicht anders angegeben, sämtliche Gebühren. Evtl. anfallende Materialverbrauchskosten werden gesondert ausgewiesen.

Zahlung der Gebühren:

In der Regel ist die Kursgebühr bargeldlos im SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie einem einmaligen Einzug der Kursgebühr zu, wenn die gewählte Veranstaltung zustande kommt. In Ausnahmefällen können Sie auch bar während der Öffnungszeiten der vhs-Büros oder per Überweisung zahlen.

Gebührenermäßigung:

Ermäßigungen können grundsätzlich ab einer Kursgebühr in Höhe von 20,00 € gewährt werden. Bei Teilnehmenden, bei denen ein nachgewiesener Härtefall vorliegt (ALG I, ALG II, Grundsicherung im Alter), kann die Kerngebühr auf Antrag bis zu 50 % ermäßigt werden. Maßgebend ist das Familieneinkommen. Mehrbucherrabatt: Wenn Sie mehrere Kurse in einem Semester besuchen, bezahlen Sie den Kurs mit der höchsten Gebühr voll. Sie erhalten auf Antrag für jeden weiteren Kurs eine Ermäßigung von 20 %. Außerdem können Vergünstigungen für Familien, für Inhaber*innen der Juleica und der Ehrenamtskarte sowie für AuPairs, Studenten und Freiwillige im Sozialen Jahr gewährt werden. Anträge auf Ermäßigung müssen schriftlich vor Ablauf des Anmeldeschlusses mit entsprechenden (Einkommens-) Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Kursverlängerungen/Zusatzkurse, die speziell auf Teilnehmer*innenwunsch eingerichtet werden, können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt/Abmeldung:

Bei Veranstaltungen, die eine vorherige verbindliche Anmeldung erfordern, ist ein Rücktritt von der Teilnahme nur schriftlich vor Ablauf des Anmeldeschlusses möglich. Ein späterer kostenloser Rücktritt ist nur möglich, wenn eine Ersatzperson den frei gewordenen Platz in Anspruch nimmt. Diese muss der vhs namentlich bei der Abmeldung genannt werden. Nimmt keine Ersatzperson an der Veranstaltung teil, wird die volle Kursgebühr berechnet.

Prüfungen/Prüfungsgebühren:

Die vhs kann Prüfungen im Auftrag Dritter und in Zusammenarbeit mit Dritten durchführen. Die dabei der vhs in Rechnung gestellten Gebühren werden, ggf. zuzüglich anfallender Verwaltungskosten, an die zu prüfende Person weitergegeben.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch erstellt und in der Regel zum Kursende über die Kursleitungen ausgegeben. Qualifizierte Teilnahmebescheinigungen können gegen Zahlung einer Gebühr von 2,60 € erstellt werden.

Mahngebühren/Bankgebühren:

Bei Zahlungsverzug wird mit der Zahlungserinnerung eine Bearbeitungsgebühr von 1,00 €, mit der ersten Mahnung eine Bearbeitungsgebühr von 2,60 € erhoben. Evtl. anfallende Bankgebühren/ Stornokosten bei Nicht-einlösen einer Lastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

Speichern von Daten:

Wir speichern teilnehmerbezogene Daten elektronisch. Für statistische Auswertungen werden die erhobenen Daten, wie z. B. Altersklasse und Geschlecht, anonymisiert an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Zum Zweck der Kursabwicklung werden Ihr Name und Vorname an die Kursleitung(en) weitergegeben. Darüber hinaus erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Die Bestimmungen des Hess. Datenschutzgesetzes sowie der Europäischen Datenschutzgrundverordnung in der jeweils gültigen Fassung werden eingehalten.

Sonstiges:

Für Veranstaltungen, bei denen die vhs lediglich als Vermittler auftritt, finden die Reise- bzw. sonstigen Vertragsbedingungen des jeweiligen Anbieters Anwendung.

Wenn Sie Ihren vhs-Kurs bei uns per Brief, Fax, Telefon, E-Mail oder online gebucht haben, liegt ein Fernabsatzvertrag vor. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften findet keine Anwendung auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraums zu erbringen ist.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen

Widerrufsrecht

Wenn Sie Ihren vhs-Kurs unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln (z. B. Internet, Briefwechsel, E-Mail, Telefax) gebucht haben, können Sie Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

vhs Werra-Meißner, Standort Eschwege, Vor dem Berge 1, 37269 Eschwege Fax: 05651 50024

E-Mail: info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

oder

vhs Werra-Meißner, Standort Witzenhausen, Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen Fax: 05542 9336-26

E-Mail: info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

PUNKT PUNKT KOMMA STRICH, FERTIG IST DIE KUNSTGESCHICHT'

Kunst-Comedy mit Jakob Schwerdtfeger



Ein wilder Ritt durch 1000 Jahre Kunst!

Warum ist der Barock das Koks der Kunst?

Was hat der Expressionismus mit der Milka-Kuh zu tun?

Und wieso ist die Renaissance die Streberin unter den Epochen?

Voller Humor liefert der Comedian und Kunsthistoriker Jakob Schwerdtfeger einen verständlichen und fundierten Überblick über alle Kunstepochen – vom Mittelalter bis heute. Wie ein Trüffelschwein sucht er nach Funfacts und Anekdoten, egal ob bei großen Meistern oder unterschätzten Underdogs. Weshalb landete die Mona Lisa in einer Pizza-Werbung? Warum beeinflussten Geisterbeschwörungen die Erfindung der Abstraktion? Und wie machte die Sängerin Taylor Swift ein unbekanntes Gemälde weltberühmt?

Jakob Schwerdtfeger hat die Antworten parat.

Seine einzigartige Mischung aus Wissen und Unterhaltung lässt uns die Kunstgeschichte neu erleben. Also Schluss mit Überforderung und Langeweile! Nach dieser Leseshow wird jeder Museumsbesuch zum Hochgenuss.

So macht Kunstgeschichte Spaß!

Donnerstag, 22.10.2026, 18:30 Uhr

Aula der vhs Werra-Meißner, Eschwege

Gebühr: 12,00 €

Information & Anmeldung:

Volkshochschule Werra-Meißner

Tel.: 05651 7429-0

E-Mail: info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

www.vhs-werra-meissner.de



Volkshochschule
Werra-Meißner



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Wissenschaft und Forschung,
Kunst und Kultur



Sparkassen-Kulturstiftung
Hessen-Thüringen

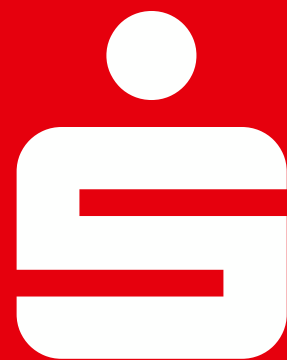




Unser Herz schlägt hier und nicht irgendwo.


Die von hier.

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



**Sparkasse
Werra-Meißner**

Weil's um mehr als Geld geht.