



Volkshochschule des Vogelsbergkreises



Programm
Herbst
2022



www.vhs-vogelsberg.de

Zusammen in Vielfalt





Mehr rausholen aus meinem Geld?

Mein Konto kann das.

Mit den zahlreichen Zusatzleistungen
des Sparkassen-Girokontos organisieren
Sie Ihre Finanzen noch einfacher.
sparkasse-oberhessen.de/girokonto



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Oberhessen

Vorwort Inhalt



**Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger!**

Erstmalig liegt nun ein vhs-Programmheft vor Ihnen, das auch im gesamten Innenteil mehrfarbig gedruckt ist und damit dem Trend der Zeit folgt. Nach den zahlreichen positiven Rückmeldungen zum bunten vhs-Journal im letzten Herbst war das der vorgezeichnete Weg. Der Katalogcharakter des „klassischen“ Hefts wurde jedoch beibehalten, so dass alle geplanten Kurse und Vorträge zwischen August 2022 und Januar 2023 mit sämtlichen Detailangaben hier auch nachlesbar sind. Herausgekommen ist so ein modernes und optisch ansprechendes Programmangebotsheft, das zum Schmökern einlädt!

Um auf das erwartbare Infektionsgeschehen im Herbst und Winter bestmöglich vorbereitet zu sein, hat die vhs entschieden, an der Einhaltung der Abstandsregelung und damit kleineren Gruppengrößen weiterhin festzuhalten. Bewusst fortgeführt werden außerdem spezielle Online-Angebote, die entweder von der vhs des Vogelsbergkreises selbst, dem Verbund regional-digital@vhs mit 3 Nachbarvolkshochschulen oder aber aus dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen.live heraus organisiert werden.

„Zusammen in Vielfalt – 50 Jahre Vogelsbergkreis“ – so ist dieses Halbjahresprogramm überschrieben und greift damit neben dem Jahresthema des Deutschen Volkshochschulverbands vor allem auch das diesjährige Kreisjubiläum auf. An dieser Stelle dürfen wir Sie alle schon einmal herzlich zum großen Bürgerfest am 24. September in Lauterbach an der Schule an der Wascherde einladen, bei dem auch die vhs mit einem Stand und vielfältigen Angeboten mit vertreten sein wird.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Dr. Jens Mischak
Erster Kreisbeigeordneter



Monika Schenker
Leiterin der vhs

Gesellschaft
Seite 9



Kultur
Seite 17



Gesundheit
Seite 24



Sprachen
Seite 42



Beruf
Seite 51



Spezial
Seite 57



junge vhs
Kurse sind
extra gekennzeichnet.



Das Zertifikat ist gültig bis 30.11.2024

Leitung und Fachbereichsleitungen



Monika Schenker

Leiterin der Volkshochschule des Vogelsbergkreises
Fachbereichsleitung
Fremdsprachen und Spezial
☎ 06631/792 7760
monika.schenker@vogelsbergkreis.de



Karin Gröger

Stellv. Leiterin der Volkshochschule
Fachbereichsleitung
Gesellschaft und Gesundheit
☎ 06631/792 7720
karin.groeger@vogelsbergkreis.de



Kirsten Wegwerth

Fachbereichsleitung
Berufliche Bildung, Kultur, politische Bildung und Umweltbildung
☎ 06631/792 7780
kirsten.wegwerth@vogelsbergkreis.de



Monika Wüllner

Fachbereichsleitung
Deutsch, DaF u. Alphabetisierung HC-Koordinatorin
☎ 06631/792 7770
monika.wuellner@vogelsbergkreis.de



Gudrun Schäfer

Fachbereichsleitung
Deutsch als Zweitsprache
☎ 06631/792 7790
gudrun.schaefer@vogelsbergkreis.de

Service und Anmeldung



Viktoria Lanz-Winter

Geschäftszimmer Fachbereiche Fremdsprachen und Kultur
☎ 06631/792 7700 u. 06631/792 7711
viktorja.lanz-winter@vogelsbergkreis.de



Rebekka Müller

Geschäftszimmer Fachbereich Gesundheit
☎ 06631/792 7700 u. 06631/792 7712
rebekka.mueller@vogelsbergkreis.de



Sandra Schlosser

Geschäftszimmer Fachbereiche Berufliche Bildung/Gesellschaft
☎ 06631/792 7700 u. 06631/792 7820
sandra.schlosser@vogelsbergkreis.de



Anette Habermehl

Fachbereich Deutsch als Fremdsprache
☎ 06631/792 7730
anette.habermehl@vogelsbergkreis.de



Claudia Schäfer

Fachbereich Deutsch als Fremdsprache
☎ 06631/792 7791
claudia.schaefer@vogelsbergkreis.de



Jutta Krüger

Fachbereich Deutsch als Fremdsprache
☎ 06631/792 7794
jutta.krueger@vogelsbergkreis.de

Sprechzeiten Deutsch als Fremdsprache:

Mo.+Do. 10.00 bis 12.00 Uhr · Mi. 14.00 bis 16.00 Uhr

zentrale Dienste / Buchhaltung / Finanzen und Controlling



Regina Bellinger

☎ 06631/792 7740
regina.bellinger@vogelsbergkreis.de



Dagmar Zinnkann

☎ 06631/792 7810
dagmar.zinnkann@vogelsbergkreis.de

Hessencampus



Maria Kesselhut

Bildungsberatung
☎ 0170/3240270
maria.kesselhut@vogelsbergkreis.de



Stefan Martin

Lernberatung im Selbstlernzentrum
☎ 06641/9 77 75 01
stefan.martin@vogelsbergkreis.de

Lehrkräfte DaF / DaZ



Sonja Pauli-Erler

☎ 06631/792 7700
sonja.pauli-erler@vogelsbergkreis.de



Laura Gastgeb-Benshi

☎ 06631/792 7700
laura.gastgeb@vogelsbergkreis.de



Thomas Lindner

☎ 06631/792 7700
thomas.lindner@vogelsbergkreis.de

Das Gender*Sternchen

geht über die Frage der gleichberechtigten Darstellung von Männern und Frauen hinaus: Mit dem Einfügen des Sterns sollen auch diejenigen einbezogen werden, die sich in keine Zweigeschlechterordnung einordnen wollen oder können. Damit wird sprachlich sichtbar und umgesetzt, dass es gemäß einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2017 eine dritte Option bzgl. der Geschlechtszugehörigkeit gibt, die sich z.B. bei Stellenausschreibungen durch den Zusatz m/w/d – männlich/weiblich/divers auch schon etabliert hat.

Mit Lernbegleitung zum Schulabschluss
Schulreferate professionell gestalten
Smartphone, Tablet & Co für Senior*innen
Lernen Sie eine Fremdsprache
Schneller im Job dank 10-Finger-Schreiben
Kennen Sie eigentlich Ihren Lerntyp? Wir verraten es Ihnen.
Von der Stellenanzeige zum neuen Job. Aber wie?
Internet- und PC-Nutzung in Arbeitsatmosphäre

Lernberater:
Stefan Martin
 Telefon 06641 977-7501
 stefan.martin@vogelsbergkreis.de

Das Selbstlernzentrum ist geöffnet:
 Mo, Do 9.30-15.30 Uhr und
 Mi 14.30-19.30 Uhr

Adresse:
36341 Lauterbach, Obergasse 44
(zwischen Stadtbücherei und Musikschule)

Das sagen Nutzer des Selbstlernzentrums:

„Am Anfang wollte ich nur ein paar Brocken Englisch für den Urlaub lernen. Jetzt kann ich mich auch noch in Spanisch und Französisch verständigen.“

Sonya R., Rentnerin aus Lauterbach

„Seit ich weiß, dass ich ein motorischer Lerntyp bin, bleiben mir Vokabeln sogar im Gedächtnis.“

Jan Sch., damals Schüler, heute Auszubildender

„Das Tastschreiben zu lernen, macht mir richtig Spaß. Es ist fast wie eine sportliche Herausforderung. Ich freue mich jeden Mittwoch auf die Stunde im SLZ.“

Conny G., Büroangestellte aus Alsfeld

Wer will ich werden?
Was könnte mein Traumberuf sein?
Wie kann ich meinen Traumberuf lernen?
Wie möchte ich mich weiterentwickeln?
Welche Möglichkeiten habe ich auf dem Arbeitsmarkt?

Beraterin:
Maria Kesselhut
 Telefon 0170 3240 270
 maria.kesselhut@vogelsbergkreis.de
 Termine nach Vereinbarung

Das sagen Nutzer der Bildungsberatung:

- „(...) Bildungsberatung ist klasse.“ (auf der Suche nach einem passenden Weiterbildungsangebot)
- „(...) Durch intensives Zuhören und Nachfragen konnten Wünsche und Bedürfnisse, aber auch mögliche Hürden, aufgedeckt werden. Dies hat doch zur Klärung von Bildungswegen geführt, so dass 2 unserer "Jungs" nun in der Ausbildung sind, die ihnen sehr entspricht. (Flüchtlingsbegleiterin)
- „(...) Ich habe vor allem das menschliche, einfühlsame und ermutigende Herangehen von Frau Kesselhut als besonders angenehm und zielführend empfunden!!!“
- „(...) hat sich immer sehr viel Zeit für mich genommen, hat mich gut beraten und mir bei den Bewerbungsschreiben geholfen. Der Erfolg zeigte sich auch in kurzer Zeit (...)“ (mittlerweile berufstätige Mutter)
- „(...) ich bin froh, dass ich die Möglichkeit hatte, mich beraten zu lassen und von den Informationen zu profitieren, die Sie mir gegeben haben.“



Im Folgenden finden Sie ein abwechslungsreiches Programm von Vorträgen, Kursen und Workshops. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine E-Mail mit Angaben für den Zugang zur Veranstaltung.

Kindheit in den 60ern und 70ern im Vogelsberg – Erzählcafé u. Buchvorstellung (Du on ech)
 222-1020
 Do, 13.10.2022, 19.00 Uhr

Wie schein mir ins? Wie schimpfen wir uns? Dorfznamen aus Oberhessen
 222-1021
 Do, 17.11.2022, 19.00 Uhr

Gemeinwohl Ökonomie - Ein Modell zum Aufbau einer nachhaltigen und ethischen Marktwirtschaft
 222-1228
 Mi, 09.11.2022, 19.30 Uhr

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht
 222-1304M
 Do, 20.10.2022, 15.15 Uhr

Durchblick im Dschungel der Bio-Siegel – bewusst, regional, nachhaltig ernähren
 222-1414G
 Mo, 19.09.2022, 18.45 Uhr

Mehr Natur am Haus und im Garten – heimische Wildblumen – Online-Vortrag in Kooperation mit dem NABU Laubach
 222-1415G
 Do, 20.10.2022, 19.00 Uhr

Geheimnisvolle Jäger der Nacht – Biologie heimischer Fledermäuse – Online-Vortrag in Kooperation mit dem NABU Laubach
 222-1416G
 Do, 24.11.2022, 19.00 Uhr

Endlich Ordnung – Aufräumen dauerhaft leicht gemacht! (6 Treffen)
 222-1504G
 Di, ab 06.09.2022, 18.30 Uhr

Resilienztraining – für mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten (4Treffen)
 222-1604M
 Mo, ab 07.11.2022, 19.00 Uhr

Sterne und schwarze Löcher (2 Treffen)
 222-1621M
 Di, ab 22.11.2022, 18.30 Uhr

Politierte Musik
 222-2102M
 Di, 08.11.2022, 18.00 Uhr

mobile – Kunst der Balance (3 Treffen)
 222-2504G
 Fr, 14.10.2022, 17.00 Uhr, Sa, 15.10.2022, 14.00 Uhr, So, 16.10.2022, 14.00 Uhr

VANITAS-Stilleben – Kunst der Vergänglichkeit (3 Treffen)
 222-2505G
 Fr, 04.11.2022, 17.00 Uhr, Sa, 05.11.2022 und So, 06.11.2022 jeweils 14.00 Uhr

Crashkurs Film
 222-2712
 Sa, 08.10.2022, 11.00 Uhr

Von der Idee zum eigenen Dokumentarfilm (3 Treffen)
 222-2713
 Fr, 18.11.2022, 18.00 Uhr, Sa, 19.11.2022 und So, 20.11.2022, jeweils 11.00 Uhr

Animationsfilm für Erwachsene mit der App StopMotionStudio (2 Treffen)
 222-2714
 Fr, 02.12.2022, 18.00 Uhr und Sa, 03.12.2022, 11.00 Uhr

Stressmanagement – Online-Kurs für mehr Balance im Leben (4 Treffen)
 222-3130
 Do, ab 29.09.2022, 19.00 Uhr

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen (6 Treffen)
 222-3170
 Di, ab 01.11.2022, 18.30 Uhr

Hatha Yoga Fortgeschrittene (4 Treffen)
 222-3138G
 Mi, ab 21.09.2022, 18.30 Uhr

Yin Yoga (6 Treffen)
 222-3137W
 Mi, ab 02.11.2022, 19.00 Uhr

Zumba in der Mittagspause (6 Treffen)
 222-3209W
 Mi, ab 07.09.2022, 12.00 Uhr

Deutsch B2 & C1 für Ärztinnen und Ärzte (10 Treffen)
 222-4001M
 Do, ab 06.10.2022, 16.30 Uhr

Deutsch B1/2 für Pflegepersonal (10 Treffen)
 222-4000M
 Do, ab 06.10.2022, 18.00 Uhr

Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse (5 Treffen)
 222-4402G
 Do, ab 15.09.2022, 18.00 Uhr

Auffrischkurs Italienisch A1 (5 Treffen)
 222-4405
 Mi, ab 14.09.2022, 18.30 Uhr

CuciniAMO insieme
 222-4406M
 Sa, 10.09.2022, 10.00 Uhr

Tour virtuale di Roma
 222-4407M
 Sa, 22.10.2022, 10.00 Uhr

Spanisch A1 – Auffrischung am Wochenende (5 Treffen)
 222-4507W
 Fr, 23.09.2022, 07.10.2022 und 14.10.2022 17.00 Uhr / Sa, 24.09.2022 und 08.10.2022 11.00 Uhr

Spanisch A2 (5 Treffen)
 222-4511
 Fr, ab 09.09.2022, 10.30 Uhr

Japanisch A1 online – langsam und entspannt (6 Treffen)
 222-4903G
 Mo, ab 10.10.2022, 18.15 Uhr

Arabisch A1.1 (10 Treffen)
 222-4903W
 Mo, ab 26.09.2022, 19.30 Uhr

Nachhaltige und gesunde (Selbst)Führung – Onlineseminar kompakt
 222-5003G
 Sa, 19.11.2022, 10.00 Uhr

Schreib dich glücklich (3 Treffen)
 222-5004M
 Mi, 05.10.; 19.10 und 02.11.200 jeweils 18.30 Uhr

Gruppen mit Freude und Spaß leiten (3 Treffen)
 222-5005M
 Di, 18.10; 08.11 und 15.11.2022 jeweils 18.00 Uhr

3D-Druck (Vortrag)
 222-5502
 Fr, 04.11.2022, 18.00 Uhr

Das digitale Notizbuch – OneNote – (2 Treffen)
 222-5504W
 Fr, ab 04.11.2022, 17.00 Uhr

Canva – Einführung in das kostenlose Grafikprogramm für jede/n
 222-5601W
 Di, 27.09.2022, 19.00 Uhr

Diese seit 2021 bestehende Kooperation verbindet regionale Stärke der vhs mit den Möglichkeiten des digitalen Lernens. Mit der Kooperation „regional-digital@vhs“ zwischen der vhs Wetterau, der vhs Landkreis Gießen, der Bildungspartner Main-Kinzig GmbH und der vhs des Vogelsbergkreises sollen die Vorteile regional verorteter Bildungseinrichtungen mit den Möglichkeiten des digitalen Lernens verbunden werden. Die Volkshochschulen bleiben dabei die ortsnahe Ansprechpartner für alle Fragen und Anregungen interessierter Bürgerinnen und Bürger. Die Kooperation erweitert das Angebot und sichert die hohe Qualität der Veranstaltungen.

Entdecken Sie die Möglichkeiten:

- Große Angebotsvielfalt
- Moderne Lehr- und Lernform
- Lernen bequem von zuhause
- Mit Experten und Lernenden aus der Region in Kontakt kommen
- Online kann jeder, regional-digital nicht ;-)

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

GESCHICHTE

Reisen im Mittelalter

Die Menschen waren keineswegs an Haus und Hof gebunden und längst war bekannt, dass die Erde eine Kugel ist. Die Menschen waren offen für Neues und Begegnungen mit anderen Menschen. In den Hansestädten und ihren Vorläufern lebten verschiedene Menschen mit ihren Sprachen, Kulturen und Religionen friedlich nebeneinander. Man war unterwegs, nur langsamer und mitunter auch gefährlicher. Wer reiste, wann, warum und wie? Wo gab es Übernachtungen und Verpflegung? Gab es im Laufe dieser Jahrhunderte Veränderungen, etwa in der Technologie? Welche Form der Reisen gibt es bis heute? So bietet der Kurs an Hand von historischen Dokumenten in Wort und Bild eine gedankliche Reise in die Vergangenheit an.
 Gruppengröße: 4-10 Personen
 4-5 Personen: 84,00 EUR
 6-7 Personen: 56,00 EUR (E)
 ab 8 Personen: 42,00 EUR (E)

222-1001
Dr. phil. Birgitta Meinhardt
 6 Treffen, Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 19.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
 84,- EUR

Schriftliche Anmeldungen zu unseren Kursen

Bitte melden Sie sich für alle Kurse und Seminare schriftlich an, da wir sonst eventuell Veranstaltungen absagen, die bei Ihrer Teilnahme stattgefunden hätten.

Der kleine Weihnachtskurs: Ein Fest für alle

In diesem Nachmittagskurs geht es um die Entstehung des Weihnachtsfestes und seiner weltlichen und religiösen Aspekte, die nur scheinbar ein Widerspruch sind. Neben den in erster Linie christlichen Wurzeln kommen Spuren der römischen und anderer antiker Religionen aber auch der bürgerlichen Kultur des 18. und 19. Jahrhunderts dazu. All das findet sich in zahlreichen bekannten Weihnachtsgeschichten und Liedern, Gedichten der klassischen Autoren, sowie den Bildern verschiedener Künstler und dem Kunsthandwerk wieder. Natürlich findet der Kurs in einem entspannenden adventlichen Ambiente mit Kaffee/Tee und Plätzchen statt.
 Gruppengröße: 4-10 Personen
 4-5 Personen: 23,00 EUR
 6-7 Personen: 16,00 EUR (E)
 ab 8 Personen: 12,00 EUR (E)

NEU 222-1002
Dr. phil. Birgitta Meinhardt
 1 Treffen, Sa, 16.00-18.15 Uhr, 10.12.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
 23,- EUR

„Trilogie „Sudetenland“ – Vertreibung aus dem Sudetenland

Das schreckliche Geschehen der Vertreibung von mehr als 3 Millionen Sudetendeutscher – 1945 in „wilder Vertreibung“ und 1946 in „ordnungsgemäßer und humaner Vertreibung“ in Güterwaggons – wird mit zahlreichen Dokumenten und Fotos dargestellt. Die Probleme der Aufnahme und Integration wird anhand von Zeitungs- und Zeitzeugenberichten von Vertriebenen und Aufnehmenden authentisch erläutert.
 Gruppengröße: 6-14 Personen

222-1010
Horst W. Gömpel
 1 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, 22.09.2022
Homburg (Ohm), Familienzentrum, Saal
 9,50 EUR
 Verbindliche Anmeldung bis: 10.09.2022

Aufarbeitung der Geschichte der Vertreibung in Tschechien und Deutschland

Es wird dargestellt, wie man in beiden Ländern die Geschichte der Vertreibung verarbeitet hat. Zunächst gab es in den ersten Jahren auf beiden Seiten eine Tabuisierung des wahren Geschehens bzw. einseitige Darstellungen. Hier ist in den letzten Jahren ein deutlicher Wandel zu einer realistischen Darstellung der Geschichte erkennbar.
 Gruppengröße: 6-14 Personen

222-1011
Horst W. Gömpel
 1 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, 06.10.2022
Homburg (Ohm), Familienzentrum, Saal
 9,50 EUR
 Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2022

Eine Fotoreise ins Sudetenland: Böhmen – Mähren – Sudetenschlesien

Durch viele eigene Reisen, begonnen mit einer Reise in die Heimat von Frau Gömpel im Jahr 1986, folgten durch die Mitgliedschaft im Bund der Vertriebenen (BdV) und der Sudetendeutschen Landsmannschaft (SL) die Teilnahme an Informationsreisen nach Tschechien und in andere Ostgebiete. Dadurch kann das Autorenpaar umfassend über die drei Regionen des Sudetenlandes berichten und viele eigene und historische Fotos zeigen.
 Gruppengröße: 6-14 Personen

222-1012
Horst W. Gömpel
 1 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, 20.10.2022
Homburg (Ohm), Familienzentrum, Saal
 9,50 EUR
 Verbindliche Anmeldung bis: 17.10.2022

Rheinwiesenerlager 1945/1948 – ein Trauerspiel in Deutschland

Die Rheinwiesenerlager waren Gefangenenlager der USA, Großbritanniens und Frankreichs im Rheinland am Ende des 2. Weltkrieges. Da die alliierten Streitkräfte auf die große Zahl der Kriegsgefangenen nicht vorbereitet waren, wurden diese provisorischen Lager am Rhein eingerichtet, in denen es an allem, vor allem an Nahrung und Medizin, mangelte. Mit vielen (zum Teil farbigen Bildern) des Lagers.
 Gruppengröße: 6-14 Personen

222-1013
Horst W. Gömpel
 1 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, 03.11.2022
Homburg (Ohm), Familienzentrum, Saal
 9,50 EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

Kindheit in den 60ern und 70ern im Vogelsberg: Online-Erzählcafé und Buchvorstellung („Du on ech“)

Manchmal kommen sie sich vor wie Dinosaurier: Die Kinder der 60er und 70er sind ohne Computer und Handy aufgewachsen und haben bewusst miterlebt, wie sehr sich das alltägliche Leben in Oberhessen verändert hat. Das Kindheitsbuch „Du on ech“ des Geschichtsvereins Lastoria ist voller Geschichten aus der Sandkastenzzeit der heute etwa 50- bis 65-Jährigen, vereint QR-Codes, Rätsel, moderne Märchen, Anleitungen zum Basteln und Spielen, Koch- und Backrezepte, Lieder und Gedichte im Ober-Gleener Dialekt mit zahlreichen aktuellen und historischen Informationen über Oberhessen, die Kindheitsheimat, in der die Zeit nicht stehen geblieben ist. Als Mehrgenerationenbuch soll der Band zum Nachdenken, zum Erzählen und zum Mundartsprechen anregen, aber auch zum Austausch zwischen drei oder vier Generationen. Entstanden ist „Du on ech“, wie alle Bücher des Vereins, in ehrenamtlicher Arbeit. Die Herausgeberin, Monika Felsing, stammt aus Ober-Gleener und ist gemeinsam mit 41 anderen Sechsjährigen im Sommer 1971 in Kirtorf eingeschult worden. In einem digitalen Erzählcafé möchte sie am Donnerstag, 13. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr, von Kindern der 60er und 70er wissen, wie sie diese Zeit erlebt haben. Haben sie als Kinder Dialekt gesprochen? Samstags die Gass' gekehrt?

Sind ihre Eltern mit ihnen adda adda gegangen, als sie ganz klein waren, und wurden sie nach dem Sandmännchen in die Haija geschickt? Gab's bei Obba und Omma ab und zu Biehuinkbruud? Welche Erinnerungen sind mit der Schule, mit Spielen oder mit Poesiealben, mit Lieblingsgerichten, Erziehungsmethoden oder dem frühen Kinderfernsehen verbunden? Was war ihr Lebensgefühl als Dorf- oder Kleinstadtkinder? Wie blicken sie auf ihre Kindheit zurück? Und wie sehen sie Kindheit heute? Die Autorin ist sich sicher: „Du on ech, du und ich, wir haben uns einiges zu erzählen!“

NEU 222-1020
Monika Felsing
 1 Treffen, Do, 19.00-20.30 Uhr, 13.10.2022
Online
 8,50 EUR
 Verbindliche Anmeldung bis: 10.10.2022

Wie schembe mir ins? Wie schimpfen wir uns? Dorfuznamen aus Oberhessen

Necken und geneckt werden: Ortsuznamen haben in Hessen eine lange Tradition. Als Beispiele mündlicher Überlieferung sind sie zugleich Ausdruck gemeinsamer Identität und Erzählkultur. So ein Neckname verbindet alle Bewohnerinnen oder Bewohner eines Dorfes oder einer Stadt, gerade weil sie ihn sich nicht selbst aussuchen können: Wer aus Alsfeld oder Lehrbach stammt, ist und bleibt Plasderschisser. Ober-Gleenerinnen und Ober-Gleener sind ausnahmslos Glesboirel (Kloßbeutel). Owelabbe (Ofenlappen) sind in Wallenrod zu Hause, Saandhoase (Sandhasen) in Maar oder Niederklein. Hessische Ortsuznamen sind nicht bloß ein gutmütiger Spott, den ein Dorf einem anderen angehängt hat. Die einen verraten etwas über die Vorlieben, Vorurteile oder Berufe von Vorfahren. Andere beziehen sich auf besondere Ereignisse oder auf landschaftliche, biologische oder geologische Besonderheiten, beispielsweise auf einst stark verbreitete Tiere oder Pflanzen, auf Gewässer oder Basaltsteinbrüche. In Ortsnecknamen lebt die Mundart einer Region weiter. Sie sind ein Stück Heimat und stärken das lokale Wir-Gefühl. Und wer sich Scherwewadds oder Salzekuchenmarder nennen lässt, beweist außerdem Humor. Die Historikerin Monika Felsing und weitere Ehrenamtliche aus dem Geschichtsverein Lastoria haben 2022 in zwölf quadratischen Minibüchern Mundartgedichte und Hintergrundinformationen über Necknamen veröffentlicht und bei der Arbeit daran festgestellt: Ortsuznamen sind lebendige Geschichte, ein immaterielles Kulturerbe, und sie regen die Fantasie an. In einem digitalen Seminar spricht Monika Felsing am Donnerstag, 17. November, von 19.00 bis 20.30 Uhr über ihre Recherchen, stellt die Reihe vor und bittet um weitere Hintergrundinformationen und Anekdoten als Antworten auf die Frage: Wie schembe mir ins? Wie schimpfen wir uns?

NEU 222-1021
Monika Felsing
 1 Treffen, Do, 19.00-20.30 Uhr, 17.11.2022
Online
 8,50 EUR Verbindliche Anmeldung bis: 14.11.2022

POLITIK

vhs wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm



Die Vorträge mit aktuellen Themen aus Gesellschaft, Politik und Wirtschaft können Sie zu Hause oder unterwegs via Smartphone mitverfolgen! Im Anschluss an die Vorträge von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien können Sie, wenn gewünscht, im Live-Chat Fragen stellen und mitdiskutieren. Ein Bildungsangebot in Kooperation mit den Volkshochschulen der Landkreise Erding und München. Und so funktioniert das: Sie melden sich online für die Online-Vortragsreihe an (www.vhs-vogelsberg.de oder über info@vhs-vogelsberg.de oder Tel. 06631-7927700) Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anleitung wie Sie einen Zugang zu den Vorträgen bekommen. Ein bis zwei Tage vor den einzelnen Terminen erhalten Sie per Mail einen Link zum Livestream, der zur angegebenen Uhrzeit beginnt. Technische Voraussetzungen: Die Teilnahme ist mit den gängigen Betriebssystemen (Windows, iOS, Android) möglich. Sie benötigen für jedes Endgerät ein kleines Programm oder eine App (weitere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung). Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (eine Internetleitung mit 18Mbit/s im Download und 1 Mbit/s im Upload reicht aus) Die Teilnahme ist entgeltfrei. Hinweis: vhs.wissen.live auch als Podcast auf Spotify.

NEU 222-1202
Künstliche Intelligenz in der Medizin
 Dienstag, 04.10.2022

NEU 222-1203
Grenzen der Menschheit
 Mittwoch, 05.10.2022

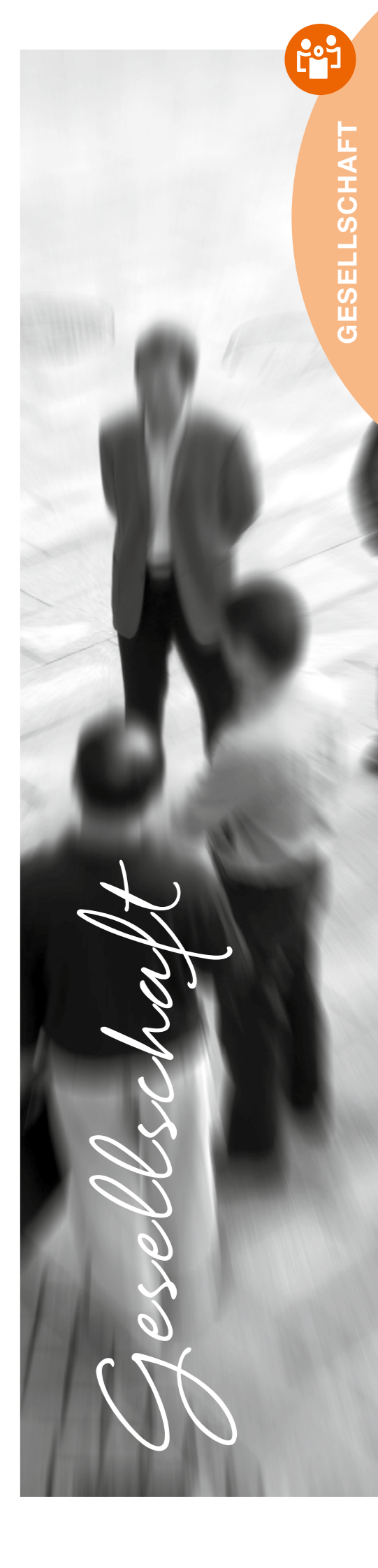
NEU 222-1204
Thema wird noch bekannt gegeben
 Freitag, 23.09.2022

NEU 222-1205
Sachbuch 2022 – Preisträger*in 2022
 Donnerstag, 13.10.2022

NEU 222-1206
Das Erbe der Sklaverei
 Montag, 17.10.2022

NEU 222-1207
Journalisten der SZ im Gespräch
 Dienstag, 18.10.2022

NEU 222-1208
Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022
 Montag, 24.10.2022



NEU 222-1210

Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Donnerstag, 03.11.2022

NEU 222-1211

Vom Nutzen der Raumfahrt

Dienstag, 08.11.2022

NEU 222-1212

Wie hättet ihr uns denn gerne?

Montag, 14.11.2022

NEU 222-1213

Die Barbaren sind die anderen

Mittwoch, 16.11.2022

NEU 222-1214

Macht euch die Erde untertan

Mittwoch, 23.11.2022

NEU 222-1215

Troia: Geschichte und Mythos der ewigen Stadt

Sonntag, 27.11.2022

NEU 222-1216

Überall, unbemerkt und unterschätzt

Dienstag, 06.12.2022

NEU 222-1217

Ein Jahr Bundesregierung – eine Bilanz

Donnerstag, 08.12.2022

NEU 222-1218

Die Menschenrechte

Mittwoch, 14.12.2022

NEU 222-1219

A Master in the Making – Anthonis van Dyck

Donnerstag, 15.12.2022

NEU 222-1220

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Mittwoch, 18.01.2023

NEU 222-1221

Ist Geschichte gestaltbar?

Montag, 30.01.2023

Eine ausführliche Beschreibung zu den einzelnen Themen mit Inhaltsangabe und Vorstellung der Referent*innen erhalten Sie auf unserer Website www.vhs-vogelsberg.de. Über unsere Webseite können Sie sich auch verbindlich anmelden.



Die Kirche im Dorf lassen?!

Podiumsdiskussion in Kooperation zwischen Hessischer Landeszentrale für politische Bildung Hessen (hlz) und vhs des Vogelsbergkreises.



Noch vor wenigen Jahrzehnten spielte die Kirche im ländlichen Leben eine große Rolle: kirchliche Trauungen, Taufen, Konfirmationen und Kommunionen waren große Ereignisse im Dorfleben, an denen meist die ganze Bevölkerung teilnahm. Der sonntägliche Kirchgang war für viele Pflicht. Dies hat sich grundlegend geändert. Immer mehr Pfarrbezirke werden zusammengelegt, die Kirchengemeinden nehmen von Jahr zu Jahr zu, kirchliche Trauungen, Taufen, Konfirmationen und Kommunionen hingegen ab. Vermehrt werden auch Kirchen von den Landeskirchen an Privat verkauft. Braucht man die Kirche überhaupt noch? Ist sie nur noch für Ältere attraktiv und gehört zur Tradition dazu? Pfarrfrauen und Pfarrer waren früher Respektspersonen, die eine herausragende Stellung im Dorf innehatten. Sie achteten auf Sitte und Moral, kümmerten sich aber auch um kirchliche Vereine, wie Kirchengesangsvereine, Wohltätigkeitsvereine, Kindergruppen, Frauenvereine, um nur einige zu nennen. Ihr Engagement in einer dörflichen Gemeinschaft war nicht zu unterschätzen. Die Kirche war ein fester Bestandteil in der ländlichen Gemeinschaft. Welche Rolle spielt die Kirche heute noch im Landleben? Braucht man sie noch? Fühlen sich Dorfbewohner mit der Kirche oder ihren Einrichtungen noch verbunden? Fakt ist: Die Kirche verliert an Einfluss. Sie wird von vielen, vor allem Jüngeren, nicht mehr so wahrgenommen, wie das noch vor einigen Jahren der Fall war. Geht im dörflichen Leben durch die Abnahme des Einflusses von Kirche etwas im gesellschaftlichen Zusammenhang verloren, und wenn ja, was? Was muss sich bei der Kirche ändern, damit sie wieder eine größere Rolle im Dorfleben spielt? Auch stellt sich die Frage, was anstelle von kirchlichem Engagement in den Dörfern entstanden ist. Wie sieht Dorfkultur heute aus? Gibt es sie überhaupt noch oder hat der Individualismus und Egoismus jegliches Gemeinschaftserlebnis verdrängt? Wie fühlt es sich vor allem für ältere Bewohner an, wenn die Kirche, der einstige Mittelpunkt des Dorfes, auf einmal verkauft und privat genutzt wird, wie dies im Jahr 2021 mit der Kirche im Vogelsberger Dorf Otterbach geschehen ist, aber schon jahrzehntelang in ganz Europa üblich ist? Muss die Kirche immer noch im Dorf bleiben?

222-1226 Ljubica Nikolic, 1 Termin, Do, 19.00-20.30 Uhr, 03.11.2022, Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07, gebührenfrei



Frauen in die Politik

Frauen nehmen kommunalpolitische Ämter wahr. Ihr Anteil liegt aber auch im Vogelsbergkreis deutlich unter dem Anteil von Männern. Politik, Wirtschaft und Gesellschaft werden davon profitieren, wenn Frauen und Männer gleich viel zu sagen haben und zahlreiche Studien zeigen, dass ein höherer Frauenanteil in einem Team die Gruppenintelligenz steigern lässt. Deshalb ist es ein gemeinsames Anliegen der Region, die Vorteile von paritätischen Besetzungen unserer Entscheidungsgremien zu nutzen. In diesem Kurs soll geklärt werden, was Frauen brauchen und wollen, um in der Politik ihre Interessen zu vertreten und ermutigt und gestärkt werden, sich politisch und zivilgesellschaftlich einzumischen.

Welche rechtlichen Möglichkeiten, Regelungen und Gremien gibt es, sich politisch zu beteiligen? Wo kann ich vor Ort mitentscheiden? Wie wird öffentliches Geld verteilt?

Wie kann ich mich als Arbeitnehmerin gewerkschaftlich engagieren? Welche Unterstützungsmöglichkeiten stehen mir zur Seite? Welche anderen zivilgesellschaftlichen Beteiligungsmöglichkeiten kann ich in meiner Region wahrnehmen und Einfluss nehmen? Auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie im Kurs Antworten. Zu einzelnen Themen unterstützen Expert*innen aus Verwaltung, Politik, Gewerkschaft und Zivilgesellschaft den Kurs und stehen für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.

Elisabeth Hillebrand ist die Beauftragte für Integration und Gleichstellung des Vogelsbergkreises. Der Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben statt.

NEU 222-1227

Elisabeth Hillebrand

6 Termin, Di, 18.30-20.45 Uhr, 27.09.2022

Di, 18.30-20.45 Uhr, 04.10.2022

Di, 18.30-20.45 Uhr, 11.10.2022

Di, 18.30-20.45 Uhr, 18.10.2022

Di, 18.30-20.45 Uhr, 01.11.2022

Di, 18.30-20.45 Uhr, 08.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 20.09.2022

Gemeinwohl Ökonomie – Ein Modell zum Aufbau einer nachhaltigen und ethischen Marktwirtschaft

– Onlinevortrag –

Unsere bisherige Art des Wirtschaftens hat uns zwar Wohlstand gebracht, allerdings oft auch auf Kosten der Umwelt und den Grundlagen des Lebens.

Die Gemeinwohl Ökonomie (GWÖ) zeigt uns einen Weg um wertebasiert, nachhaltig und sozial zu wirtschaften. Sie orientiert sich dabei an den 17 Nachhaltigkeitszielen (SGD) der Vereinten Nationen.

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie die grundlegenden Ziele der GWÖ und wie Unternehmen und die öffentliche Hand einen Beitrag zu einem guten Leben für alle leisten können.

Die Teilnahme an diesem Online-Vortrag ist über unser Webkonferenztool BigBlueButton möglich. Dadurch können Sie am Vortrag ortsunabhängig, z. B. ganz bequem auch von zu Hause aus, teilnehmen und Ihre Fragen via Chat an unseren Dozenten stellen. Vor der Veranstaltung erhalten Sie die Einwahldaten per Mail. Es ist ein Computer mit guter Internetverbindung nötig.

NEU 222-1228

Holger Zuleger

1 Termin, Mi, 19.30-21.00 Uhr, 09.11.2022

Online

5,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 02.11.2022

Die Ersten ihrer Art – digitale Buchvorstellung

Veranstaltung in Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung Hessen

Ohne Frauen fehlt die Hälfte. Simone Veil, Margaret Thatcher, Angela Merkel, Kamala Harris: Sie alle eroberten ihren Platz in einer Männerwelt und veränderten sie Stück für Stück. Das Buch führt uns zu diesen und vielen anderen Ersten ihrer Art. Es zeigt nicht nur, was fehlt, wenn Frauen nicht mit am Tisch sitzen, sondern auch wie sie in den letzten hundert Jahren gegen Widerstände an die Spitze gelangten und neue Themen setzten.

Die Autorin Heike Specht hat viele Erste interviewt und akribisch recherchiert. Sie belegt, dass die Kämpfe noch nicht ausgefochten sind: Die Hälfte der Menschheit hat noch längst nicht die Hälfte der Macht.

Bitte melden Sie sich für die Online-Veranstaltung auf der Homepage der vhs an. Wir informieren Sie dann rechtzeitig über den Ablauf und senden Ihnen den Zoom-Zugangslink zu.

NEU 222-1229

Heike Specht

1 Termin, Mi, 17:30-18:30 Uhr, 16.11.2022

Online

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 14.11.2022

„Queer gedacht – Einführung in das LSBTIQ-Alphabet

Layla liebt Anna, Can hat neue Pronomen und wieso hat die Regenbogenflagge auf einmal so viele Farben!?

In diesem Workshop befassen wir uns mit der Bedeutung der verschiedenen Buchstaben in LSBTIQ, mit queeren Lebenswelten sowie der Frage, inwiefern queerpolitische Themen für alle Menschen wichtig sind. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten. Laura Seyfang arbeitet zu queerer Jugendarbeit, sexueller und geschlechtlicher Vielfalt sowie zu Inklusion.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Arbeit und Leben statt.

222-1231

Laura Seyfang

1 Treffen, Do, 19.00-21.00 Uhr, 06.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 29.09.2022



Extrem?! Radikal – Radikalisierungsmotive und -prozesse erkennen!?

Warum radikalisieren sich junge Menschen? Welche Motive und Ideologien können dahinterstehen? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen habe?

In diesem Seminar wollen wir uns mit verschiedenen Radikalisierungsmotiven und -prozessen auseinandersetzen, werfen einen kurzen Blick in die verschiedenen Extremismusphänomene (Rechtsextremismus, Islamismus, usw.) und betrachten verschiedene Codes und Symboliken. Zusätzlich wollen wir gemeinsam Strategien erarbeiten, die uns für menschenverachtende Einstellungen sensibilisieren. Durch den gemeinsamen Austausch wird Raum und Platz für Erfahrungen und Fragen sein.

Veranstaltung in Kooperation mit der DEXT-Fachstelle und dem Jugendamt des Vogelsbergkreises.

NEU 222-1230

Jennifer Curlett, Thomas Luft

1 Treffen, Sa, 09.00-15.00 Uhr, 15.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 07.10.2022

Das Jugendbildungswerk Vogelsbergkreis organisiert außerschulische Bildungsangebote sowie Bildungsfahrten für Jugendliche und junge Erwachsene des Vogelsbergkreises. Die DEXT-Fachstelle (Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention) des Vogelsbergkreises steht als Erstberatungsstelle für alle Bürger*innen, aber auch Institutionen, Behörden oder Vereine zur Verfügung, wenn demokratiefeindliche oder menschenverachtende Umtriebe beobachtet werden. Mehr Infos siehe: www.vogelsbergkreis.de

RECHT

Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung Hilflös – rechtlos?

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, durch korrektes Verfassen von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht die Beachtung des eigenen Willens und individueller Wünsche in Betreuungssituationen (Alter, Krankheit, dauernde Pflegebedürftigkeit) sicher zu stellen.

Gruppengröße: 10-20 Personen

222-1301

Daniela Elger

1 Treffen, Di, 19.00-20.30 Uhr, 18.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

10,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.10.2022

Giftzwerge und Nachbarrecht – Wenn der Nachbar zum Feind wird

Nachbarschaftskonflikte sind leider nicht selten. Guido Block-Künzler, passionierter Hobbygärtner und Rechtsanwalt „für alles, was draußen passiert“, schildert die häufigsten Fälle und erklärt, welche Regeln in Hessen gelten. Die Themenschwerpunkte des Abends werden das Nachbarschaftsrecht und das Gartenrecht sein. Gruppengröße: 6-14 Personen

222-1302

Guido Block-Künzler

1 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 12.10.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

7,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 07.10.2022



Verkehrsrecht für Radfahrer – Was darf ich und was nicht?

Radfahrer sind manchmal unsicher über die Regeln, die im Straßenverkehr für sie gelten. Doch gleich, ob Sie mit dem E-Bike oder mit einem „mechanischen“ Fahrrad unterwegs sind – Radfahrer müssen sich an bestimmte Verkehrsregeln halten.

Radfahren boomt. Rechtsanwalt Guido Block-Künzler ist passionierter Radfahrer: im Alltag wie auf Radtouren. Vor einigen Jahren ist er rund um Deutschland und alle Bundesländer gefahren. An Praxis fehlt es ihm daher nicht. Mit anschaulichen Beispielen und Urteilen wird er einen Überblick über die Rechtslage in den häufigsten Konfliktsituationen geben.

Gruppengröße: 6-14 Personen

222-1303

Guido Block-Künzler

1 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 07.12.2022

Schlitz-Hutzdorf, DGH

7,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.12.2022

UMWELTBILDUNG

Der Hausgarten der Zukunft

Der Garten im Klimanotstand
Dieser Kurs befasst sich mit den Möglichkeiten, auf den Klimawandel im Hausgarten zu reagieren und gleichzeitig etwas gegen andere aktuelle Umweltprobleme, wie beispielsweise das Verschwinden von Tier- und Pflanzenarten zu tun. Der Klimawandel zeigt seine Auswirkungen auch im Hausgarten. Neue Trends zum Anlegen von sterilen

Schottergärten verstärken die Problematik aufgeheizter Städte. Dieser Kurs zeigt Anpassungsmöglichkeiten im Zuge von Trockenheit, Hitze, Insekten- und Artensterben auf. Möglichkeiten zur Regenwasserrückhaltung und -bewirtschaftung und das Anlegen von ökologisch wertvollen Flächen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Der Kurs will aufzeigen, was wir im kleinen (Haus-) Garten verändern können, um für das „große Ganze“ etwas zu tun.“

222-1400

Jens Maute

1 Treffen, Do, 19.30-21.00 Uhr, 10.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

15,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 03.11.2022

Herbstlichen Vogelzug erleben

Wir erleben den herbstlichen Vogelzug am Ober-Mooser Teich einem der ornithologischen Hot-Spots im Vogelsberg. Bei einer 2-stündigen Rundwanderung um den Teich besteht die Möglichkeit verschiedene Wasservögel, Greifvögel wie den Fischadler, Kraniche und Reiher zu beobachten. In landschaftlich reizvoller Umgebung der „Vogelsberger Seenplatte“ gibt es weitere interessante Naturschätze, u. a. Biber die auf Entdeckung warten.

NEU 222-1401

Axel Rockel

1 Treffen, Mo, 09.30-12.00 Uhr, 03.10.2022

Teich Ober-Moos

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 26.09.2022

Wintervogel kennenlernen und Tipps zur Fütterung

Vorstellung der häufigsten Wintervogel unserer Heimat mittels PowerPoint-Vortrag. Insbesondere werden Erkennungsmerkmale, Lebensraumansprüche, Verhalten, Lautäußerungen und Gefährdungsfaktoren behandelt. Eigene Vogelfotos dürfen für eine Artbestimmung gerne mitgebracht werden.

Tipps zur richtigen Fütterung. Vermeidung von Krankheiten und Gefährdungen durch Prädatoren. Vor- und Nachteile einer Ganzjahresfütterung.

NEU 222-1402

Axel Rockel

1 Treffen, Mi, 19.00-21.00 Uhr, 07.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 30.11.2022



Den Klimawandel mit Experimenten verstehen: Ein Praxisworkshop

In dieser dreistündigen Veranstaltung werden wir uns mit vielen kleinen Experimenten den Ursachen und Folgen des menschengemachten Klimawandels, erneuerbaren Energien und mit Anpassungen an die Folgen des Klimawandels auseinandersetzen.

An den Experimentierstationen geht es um Wetterphänomene wie Wind und Regen, um die Wirkung von Treibhausgasen, die Entstehung von CO₂, die Erosion von Böden und was wir dagegen tun können, den Unterschied von Wetter und Klima, Windenergie und Photovoltaik, Gebäudeisolierung, Brennstoffzellentechnik und vieles andere mehr. Wer Lust am Experimentieren hat und einen praktischen Einblick in die naturwissenschaftlichen Grundlagen sucht, findet an diesem Nachmittag ausreichend Gelegenheit seinem „Spieltrieb“ nachzugehen. Gerne können Sie auch ihre größeren Kinder (ab 14 Jahre) mitbringen.

Der Kurs ist Bestandteil des Auftrags des Hessischen Umweltministeriums im Projekt „Lernwerkstatt Klimawandel für die Sek.I“ im Rahmen des hessischen Klimaschutzplans.

222-1405

Dr. Martin Jatho

1 Treffen, So, 14.00-17.00 Uhr, 06.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 29.10.2022



Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen – Wollen – Wege finden

Klimawandel, Energiewende und Nachhaltigkeit sind seit Ausbruch der Pandemie thematisch in den Hintergrund gerückt. Doch bleibt die Klimakrise die größte Herausforderung, der wir uns weltweit stellen müssen. Entscheidend ist dabei auch unser Umgang mit Energie: mit einer Veränderung unseres Verhaltens helfen wir, unsere Zukunft zu sichern.

Im April 2021 startet hessenweit an vielen Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit der LandesEnergieAgentur Hessen eine Bildungsreihe zum zukunftsgerechten Umgang mit Energie. Wenn Sie

- wissen wollen, ob eine Verlangsamung des Klimawandels durch einen bewussten Umgang mit Energie noch möglich ist,
- über eine Veränderung Ihres persönlichen Umgangs mit Energie dazu beitragen wollen,
- der jüngeren Generation einen lebenswerten Planeten zu hinterlassen,
- und dazu auf der Suche nach alltagstauglichen Handlungsmöglichkeiten sind,

... dann finden Sie die passenden Angebote zu Themen wie

- Energie und Mobilität
- Energie und Ernährung
- Energie und Wohnen
- Energie und Bauen/ Renovieren und vielen anderen

bei Ihrer Volkshochschule.

In unterschiedlichen Veranstaltungsformen überall in Hessen laden Ihre Volkshochschulen zu Information, Auseinandersetzung und Beteiligung ein – machen Sie mit!

Aktuelle Informationen und einen Überblick über die gesamte Bildungsreihe in Hessen finden Sie unter vhs-in-hessen.de/Energie und die Angebote unserer vhs unter www.vhs-vogelsberg.de

Mit diesem QR-Code gelangen Sie zur Seite des hessischen Volkshochschulverbandes. Auf dieser Seite finden Sie weitere interessante Angebote zum Thema **Zukunftsgerechte Energie für Alle.**



Energie trifft Umwelt – Licht- und Schattenseiten der künstlichen Beleuchtung

„Mehr Licht“, sollen im Jahr 1832 die letzten Worte von Johann Wolfgang von Goethe gewesen sein. 50 Jahre später gab es die erste elektrische Straßenbeleuchtung. Heute haben wir so viel Licht, dass wir mit Lichtverschmutzung zu kämpfen haben. Durch moderne energieeffiziente Leuchtmittel wird immer mehr beleuchtet – auch im privaten Bereich. Doch zu viel Licht stört nachtaktive Lebewesen, raubt uns den Schlaf und schadet der menschlichen Gesundheit. Insekten werden aus ihren natürlichen Lebensräumen gelockt und sterben – früher durch die Hitze der Lampen – heute an Erschöpfung.

Bei einem Spaziergang durch Alsfeld werden wir uns gute und schlechte Beleuchtung ansehen, helle und dunkle Stellen erleben und ins Gespräch kommen über die positiven und negativen Seiten der künstlichen Beleuchtung. Mit etwas Glück finden wir eine so dunkle Stelle, dass wir den Sternhimmel betrachten können, und darüber nachdenken, welche Schönheit durch das Vertreiben der Dunkelheit uns verloren gegangen ist.

Eine Veranstaltung der vhs des Vogelsbergkreises im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen – Wollen – Wege finden“

NEU 222-1406

Dr. Martin Jatho

1 Treffen, Fr, 18.00-20.00 Uhr, 04.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

Energie trifft Mobilität

E-Mobilität bedeutet weitaus mehr als die Änderung der Antriebstechnik für Autos. Der Klimaschutz und andere Megatrends der gesellschaftlichen Entwicklung erfordern ein grundlegendes Überdenken unserer Mobilität, deren Autozentrierung erhebliche ökologische, gesundheitliche und soziale Kosten verursacht. Wie kann Mobilität in Zukunft nachhaltig gestaltet werden? Welchen Beitrag leistet sie zu gutem Leben? Dabei werden neben technischen auch soziale und gesellschaftliche Aspekte, wie beispielsweise Sharing-Konzepte einzubeziehen sein. Was heute schon im Vogelsbergkreis geht, wird nicht nur diskutiert, sondern kann am Folgetag praktisch erprobt werden:

An den Vortrag am 22.09.2022, schließt sich am 23.09.2022 eine Vorstellung und Erprobung verschiedener Mobilitätsformen auf dem Alsfelder Marktplatz an, z.B. Carsharing und E-Lastenrad. Genaueres erfahren Sie über die Tagespresse und die Webseite der vhs.

Eine Veranstaltung der vhs des Vogelsbergkreises im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen – Wollen – Wege finden“

NEU 222-1407

Gerhard Kaminski

1 Treffen, Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 22.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei



„Was ist enkelgerechtes Leben?“ – Workshop zur nachhaltigen Entwicklung

„Global denken, lokal handeln“, diesen Leitgedanken hat die Weltgemeinschaft vor dreißig Jahren auf der ersten Weltklimakonferenz formuliert. Mittlerweile haben die Vereinten Nationen dazu auch einen Katalog von 17 „Zielen für eine nachhaltige Entwicklung“ (SDGs = Sustainable Development Goals) beschlossen. Diese werden in der Veranstaltung vorgestellt und bieten Ihnen als Teilnehmer*innen eine Basis, auf der Sie Ihre Vorstellungen von einem „guten Leben“ entwickeln können. Zusammen mit Ihnen sollen Fragestellungen für weitere Veranstaltungen formuliert werden. Was müssen, wollen und können wir heute tun, damit unsere Enkel auch in 30 Jahren eine lebenswerte Welt vorfinden?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Netzwerk Bündnis für nachhaltige Entwicklung Vogelsberg (BNE) statt. Der Kurs ist Bestandteil des Auftrags des Hessischen Umweltministeriums im Rahmen des Hessischen Klimaschutzplans

NEU 222-1409

Dr. Martin Jatho

2 Treffen, Sa, 15.00-17.00 Uhr, 15.10.2022

Sa, 15.00-17.00 Uhr, 22.10.2022

Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus

5,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 08.10.2022

Die Idee des Tauschrings – Tauschring Vulkania im Vogelsberg

Die meisten Tauschringe sind Initiativen, bei denen die Teilnehmer*innen Fähigkeiten und Sachwerte geldlos tauschen. Der Vorteil eines Tauschringes besteht darin, dass alle Teilnehmer*innen aus dem Angebot der gesamten Tauschgemeinschaft frei auswählen können. Deshalb kann eine Leistung auch dann in Anspruch genommen werden, ohne zeitgleich eine Gegenleistung erbringen zu müssen. Die Vorteile des Tauschringes liegen auf der Hand. Auch ohne viel Geld kann sich jeder etwas leisten und sich am reger Tausch beteiligen. Der Austausch zwischen den Menschen einer Stadt bzw. Region fördert die sozialen Kontakte. Insbesondere die Kommunikation und neue Bekanntschaften sind ein weiterer großer Vorteil. Brachliegende Fähigkeiten werden mobilisiert. Neue Initiativen werden möglich, auch wenn kein Geldkapital vorhanden ist. Im Vortrag werden Ihnen die Idee des Tauschringes und exemplarisch der Tauschring „Zeitbörse-Vulkania“ vorgestellt, der sich im Zuge des AGENDA 21 Prozesses 1999 gegründet hat. <https://vulkania-zeitboerse.de>

NEU 222-1410

Martin Werner

1 Treffen, Mi, 18.00-20.00 Uhr, 12.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 02

5,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.10.2022

Stadt.Land.Welt.-Web Eine digitale Vortragsreihe zu den 17 Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030



Gender trifft Erderwärmung – was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?

– Online –

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

222-1411

1 Treffen,

Mi, 19.00-20.30 Uhr, 02.11.2022

Online

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 01.11.2022



Klimaneutral – wie geht das ?!

– Online –

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutrale Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen?

222-1412

1 Treffen,

Mi, 19.00-20.30 Uhr, 16.11.2022

Online

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 15.11.2022

Überflüssiger Überfluss – wie geht nachhaltige Ernährung?

– Online –

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgas. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.

222-1413

1 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 30.11.2022

Online gebührenfrei
Verbindliche Anmeldung bis: 29.11.2022

Wie funktioniert das? Sie melden sich für die kostenfreie Online-Vortragsreihe an. Nach der Anmeldung erhalten Sie ein paar Tage vor Veranstaltungsbeginn eine Anleitung wie Sie einen Zugang zu den Vorträgen bekommen und den Link zum Livestream.

PÄDAGOGIK

junge vhs

Gemeinsam spielend lernen

– Gemeinsame Aktivitäten mit Kindergarten- und Grundschulkindern –

Zusammenspielen, experimentieren, basteln, Exkursionen im Wald, Tanz-, Sing- und Theaterangebote für Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren in der Kindertagesstätte Tabaluga in Grebenau-Eulersdorf.

Bitte mit zusätzlicher Anmeldung bei der Kursleiterin 06646-380 (Kita) oder 06646-1332 (priv.).
Gruppengröße: 8-10 Personen
8-9 Personen: 70,00 EUR (E)
10 Personen: 56,00 EUR (E)

222-1501

Liane Frantz
10 Treffen, Do, 15.00-16.30 Uhr, ab 08.09.2022
Grebenau-Eulersdorf, Kindergarten-Tabaluga
70,- EUR

Lernschwierigkeiten – Verhaltensauffälligkeiten – Schulprobleme

Wie kann es sein, dass immer mehr Kinder Schwierigkeiten in der Schule zeigen oder deren Verhalten auffällig ist? Symptome wie Konzentrationschwierigkeiten, Prüfungsängste oder verschiedene Ängste im Alltag, Lese-/Rechtschreibschwierigkeiten, Rechenschwierigkeiten, Hausaufgabenstress, Null-Bock-Verhalten, aggressives Verhalten, fehlendes Selbstbewusstsein usw. gehören bereits zum normalen Alltag im Leben



einer Familie. Doch das muss nicht sein. Die Evolutionspädagogik® kennt Lösungswege für diese so vielfältigen Themen und beleuchtet sie aus einer ganz anderen Sichtweise. Sie ist keine weitere Form der Nachhilfe und auch keine Methode die Lerntechniken vermittelt. Sie schafft die Basis für die persönliche Entwicklung eines Menschen. Fähigkeiten entfalten sich und verborgene Ressourcen kommen zum Vorschein. Im Hintergrund stehen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurologie.

Sie ist gleichermaßen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet, um Stress Themen verschiedener Art schnell aufzulösen. Die Zielgruppe des Vortrages sind Eltern, Großeltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Menschen mit Stress und alle, die für sich selbst eine Problemlösung suchen.

Gruppengröße: 6-10 Personen

222-1502

Rebecca Schmidt-Kobek
1 Treffen, Do, 19.30-21.00 Uhr, 20.10.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
9,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 17.10.2022

„Die Entwicklung der Kinder positiv unterstützen“

Jedes Kind durchläuft von der Geburt bis ca. zum 5. Lebensjahr verschiedene Entwicklungsschritte, in denen es bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten erwirbt. Hat eine Entwicklungsstufe aus verschiedenen Gründen nicht oder nicht ausreichend stattgefunden oder ist blockiert, kann sich dies auf die weitere Entwicklung auswirken.

...was gibt es für Entwicklungsstufen?

...was ist für mein Kind wichtig?

...auf was können Eltern achten?

...wie kann sich eine Blockade auf die weitere Entwicklung auswirken und was können wir dagegen tun?

Die Evolutionspädagogik® kennt Antworten!

222-1503

Rebecca Schmidt-Kobek
1 Treffen, Mi, 19.30-21.00 Uhr, 16.11.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 02
9,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 11.11.2022

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG/PSYCHOLOGIE

Resilienz – die mentale Widerstandskraft

Wie kann ich es schaffen meine Resilienz, mein seelisches Immunsystem, zu stärken? Wie kann es möglich sein, trotz hoher Anforderungen und Herausforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben? Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig zu wissen, wie ich hierfür meine Resilienzfaktoren stärken und einsetzen kann.

Resilienz ist erlernbar und lässt sich trainieren. Mit einer gesunden Haltung sich und anderen gegenüber, lassen sich schwierige Situationen einfacher und energiesparender meistern. In diesem Workshop arbeiten wir intensiv mit praktischen Übungen an neuen Handlungskonzepten zum Thema.

Gruppengröße: 6-10 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 49,80 EUR (E)
ab 8 Personen: 37,50 EUR (E)

NEU 222-1601

Anja Ludig
1 Treffen, Sa, 09.00-17.00 Uhr, 08.10.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
49,80 EUR (E)
Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022

Resilienz: Die Kraft in mir finden!

Hier geht es vorrangig um Selbst-Tun, Ausprobieren und Er-Spüren.

Unser Körper hat die Fähigkeit sich selbst zu regulieren (Müdigkeit, Freude, Ärger usw.). Jedoch müssen wir Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken können, damit wir imstande sind uns selbst zu regulieren und zu heilen. Körperorientierte Angebote unterstützen Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage von Handeln und Fühlen, um sich zu stärken. Im Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen wird es immer schwieriger, sich selbst nicht aus der Wahrnehmung zu verlieren.

Bitte bringen Sie Noppensocken und eine Decke mit. Ein weiterführendes Seminarangebot ist möglich und kann in diesem Workshop besprochen werden.

NEU 222-1602

Ute Promberger
1 Treffen, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 12.11.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
18,70 EUR (E)
Verbindliche Anmeldung bis: 07.11.2022

Resilienztraining

Online-Kurs für mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten

Im Leben wird jede*r irgendwann mit kleineren oder auch größeren Herausforderungen konfrontiert. Gute Widerstandskraft (Resilienz) hilft, diese gut zu überstehen und im besten Fall noch gestärkt daraus hervorzugehen. Die gute Nachricht ist: Jede*r kann selbst etwas zum Aufbau und zur Stärkung seiner Resilienz tun.

Damit auch Sie zukünftig gelassener und souveräner mit den Herausforderungen des Lebens umgehen können, schauen wir uns die folgenden Themen an:

- Was genau ist Resilienz?
- Wieso kommen manche Menschen leichter als andere Menschen durch schwierige Lebenssituationen?
- Wie kann jede*r die eigene Widerstandskraft für die Herausforderungen des Lebens stärken?
- Mit den 7 Säulen (Schutzfaktoren) der Resilienz gestärkt durchs Leben gehen Was verbirgt sich hinter den einzelnen Säulen? Wie kann ich diese Schutzfaktoren aufbauen bzw. stärken?
- Kleine Übungen für den Alltag

An den vier wöchentlichen Kursabenden beschäftigen wir uns eingehend mit diesem Thema und erarbeiten Lösungsansätze für Sie. Die Verteilung auf mehrere Kursabende hat für Sie den Vorteil, dass Sie zwischen den einzelnen Modulen die Möglichkeit haben, das Erlernte gleich umzusetzen.

222-1603

Petra Merz
4 Treffen, Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 10.11.2022
Online
37,50 EUR (E)
Verbindliche Anmeldung bis: 07.11.2022

Think positive! – Das Positive im Alltäglichen sehen

Ist Ihr Glas halb voll oder halb leer? Stehen Sie im Regen oder duschen Sie unter den Wolken? Wie wir die Welt sehen, entscheidet mit darüber, wie wir uns fühlen. Negative Gedanken wirken sich auch negativ auf unsere Stimmung aus. Der Welt dagegen positiv und optimistisch entgegenzutreten, hat enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Positive im Alltäglichen zu sehen, kann eingeübt werden! Probieren Sie es aus!
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

222-1610

Victoria Knoth
1 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, 15.09.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
9,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 12.09.2022

Achtsamkeit in Sprache und Handlung – oder Think positiv! 2.0

Unsere Gedanken und unsere Worte beeinflussen wesentlich unsere Handlungen und unsere Einstellung zu uns, anderen Menschen und wie wir die Welt sehen. Erfahren Sie in diesem Vortrag wie genau Denken unser Fühlen und Handeln steuert, welche Macht unsere Worte ausüben, wie Botschaften freundlicher und positiver formuliert werden können und wie wir Alltagsstress bekämpfen und so gelassener unsere Tage genießen können.
Gruppengröße: 6-8 Personen

222-1611

Victoria Knoth
1 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, 06.10.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
9,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022

Wo kommst du her – wo gehst du hin? – Astrologieworkshop –

Dieser Workshop richtet sich an Astrologie-Einsteiger*innen ebenso wie an Teilnehmer*innen, die sich schon länger mit der Astrologie beschäftigen.

Nach einer Einführung in die Astrologie und Vermittlung von erstem Basiswissen möchte ich mit Ihnen die Mondknotenachse behandeln. Diese sensitiven Punkte im Horoskop weisen auf das größtmögliche Potential eines jeden hin, welches im Laufe des Lebens entwickelt werden kann. Erste Deutungen werden wir dann unter meiner Anleitung an Horoskop von Prominenten vornehmen und uns Gedanken zum jeweiligen Stand der Mondknoten machen. Gerne können wir auch die Horoskope der Teilnehmer*innen behandeln – wenn gewünscht.

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmer*innen spannende Stunden zu bieten, die zum Nachdenken anregen und den ein oder anderen „Aha-Effekt“ auslösen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihre genauen Geburtsdaten zum Arbeiten an. (Geburts-tag, -zeit und -ort)
Gruppengröße: 4-8 Personen

222-1620

Kathleen Evert
1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 24.09.2022
Schotten, Stadtbibliothek
gebührenfrei
Verbindliche Anmeldung bis: 22.09.2022

Qualifizierung zur Tagesmutter/Tagesvater in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Vogelsbergkreises

Das Angebot richtet sich an Personen, die gerne eine Tätigkeit als Kindertagespflegeperson aufnehmen würden und an bereits tätige Tagespflegepersonen, die an einer Aufbauqualifizierung teilnehmen möchten.

Immer mehr Familien erkennen die Vorteile der Kindertagespflege und wünschen sich, dass ihre Kinder in diesem Rahmen betreut werden. Die Betreuung in einer kleinen familienähnlichen Gruppe entspricht insbesondere den Bedürfnissen von Kindern bis zum dritten Lebensjahr. Aber auch für Kinder bis zum 14. Lebensjahr wird Kindertagespflege angeboten, etwa für notwendige Betreuungszeiten welche von Kindertagesstätten oder Schulen nicht mehr abgedeckt werden können.

Am Grundqualifizierungskurs kann teilnehmen, wer mindestens einen Hauptschulabschluss oder einen vergleichbaren Schulabschluss besitzt und über ausreichende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift verfügt.

Wer als Tagespflegeperson tätig sein möchte sollte Freude am Umgang mit Kindern haben, diese in ihrer Entwicklung und Bildung fördern wollen und den Kindern eine liebevolle, wertschätzende, familiäre Atmosphäre bieten können.

Selbstverständlich müssen Tagespflegepersonen Verantwortung übernehmen wollen und an pädagogischen Themen interessiert sein.

Auch eine intensive Zusammenarbeit mit Eltern und der Fachstelle im Jugendamt sowie der Austausch mit anderen Tagesmüttern /Tagesvätern wird erwartet.

Des Weiteren sollen Sie über eine ausreichende persönliche Eignung verfügen, die für die Erteilung der Pflegeerlaubnis durch die Fachstelle für Kindertagespflege des Jugendamts des Vogelsbergkreises erforderlich ist. Diesbezüglich sollten Sie bevor Sie sich zum Qualifizierungskurs an der vhs anmelden, Kontakt zur Fachstelle Kindertagespflege im Jugendamt aufnehmen und einen Gesprächstermin vereinbaren: E-Mail kindertagespflege@vogelsbergkreis.de oder per Telefon +49 6641 977-4204 oder +49 6641 977-4200.

Der Grundqualifizierungskurs im Bereich der Kindertagespflege orientiert sich am Curriculum des Deutschen Jugendinstituts e. V., München. Die Grundqualifizierung wird im Umfang von mindestens 160 Unterrichtseinheiten durchgeführt, eine Hospitation in einer geeigneten Tagespflegestelle an zwei Tagen ist ebenfalls erforderlich.

Die angehenden Tagespflegepersonen werden zu wichtigen rechtlichen, pädagogischen und psychologischen Aspekten der Kindertagespflege geschult und auf ihre verantwortungsvolle Tätigkeit vorbereitet.

Der Qualifizierungskurs ist für die Teilnehmer*innen gebührenfrei und findet voraussichtlich an Wochenenden und abends statt.

Die Termine des Kurses werden Ihnen nach dem Zulassungsgespräch mit der Fachstelle Kindertagespflege im Jugendamt mitgeteilt.

Die Aufbauqualifizierungen ergänzen und vertiefen die Grundqualifizierung und bieten zusätzlich Raum für den Austausch fachlicher und praktischer Fragen.



Kathleen Evert

PORTRAIT

Seit 40 Jahren beschäftige ich mich nun mit dem Einfluss der Sterne auf unser Leben. Mit dem Kauf des ersten Buches aus Neugierde war meine Leidenschaft für die Astrologie geweckt und diese hat mich bis heute nicht verlassen. Gelernt habe ich das jahrtausendealte Wissen von erfahrenen Astrologen, auf Seminaren, Workshops und aus über 200 Astrologie-Büchern. Zudem habe ich bei der Schule Allgeier & Noè eine Ausbildung in klassischer Astrologie und beim Deutschen Astrologen Verband in psychologischer Astrologie absolviert. Mittlerweile gebe ich mein Wissen weiter und freue mich sehr, auch bei der vhs des Vogelsbergkreises mit der Astrologie vertreten zu sein. Die Astrologie bietet die Möglichkeit, sich selbst und andere besser zu verstehen. Damit führt sie zu mehr Toleranz und Gelassenheit. Sie hilft, das eigene Potential zu erkennen und sich weiterzuentwickeln.
C.G. Jung sagte einmal: „Ein nicht gedeutetes Horoskop ist wie ein nicht geöffneter Brief.“



Kompaktkurs Demenz – Hilfe für Helfer

Werden Sie mit uns zum Demenz Partner! Aktuell gibt es in Deutschland 1,6 Mio. Menschen mit Demenz. Rund zwei Drittel von Ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Die Zahl wird bis 2050 auf 3 Mio. ansteigen. Deshalb möchte der Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft zu diesem Thema informieren und auffordern zum privaten Demenz Partner zu werden. Denn Menschen mit Demenz begegnen wir nicht nur in der Familie, sondern auch im Alltag, in der Freizeit oder in der Nachbarschaft. In der Schulung sollen Hürden abgebaut werden, um mit Menschen mit Demenz in Kontakt zu kommen. Neben dem Krankheitsbild wird Wissen zur Kommunikation und zum Umgang in verschiedenen Situationen vermittelt. Beispiele aus der Praxis und der Austausch in der Gruppe unterstützen dabei. Dadurch sind Sie in der Lage das Gelernte im Alltag anzuwenden, kennen Wege Familie und Erkrankte zu unterstützen und können Ihr Wissen weitertragen. Am Veranstaltungsende erhalten alle Teilnehmenden eine Urkunde als private Demenz Partner und Informationsmaterial.

Gruppengröße: 5-14 Personen

222-1800

Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis

1 Treffen, Mo, 16.00-18.00 Uhr, 19.09.2022

Gemünden-Burg-Gemünden, DGH, Am Schafgarten 4 gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 15.09.2022

222-1801

Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis

1 Treffen, Mi, 16.00-18.00 Uhr, 28.09.2022

Freiensteinau, Bürgerhaus, Rue de Tourouvre 5 gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 23.09.2022

LÄNDER UND HEIMATKUNDE

Urlaub mit dem Rad um alle 16 Bundesländer – Usedom statt Bali: Ist weniger mehr?

Nachhaltige Gedanken und Reiseimpressionen meiner „Rund um alle Bundesländer-Radreisen aus Deutschland“. Eine nachhaltige Reise durch deutsche Regionen mit Anmerkungen zum nachhaltigen Lebensstil und den Umweltauswirkungen unseres bisherigen Reiseverhaltens. Nachhaltig unterwegs – mit dem Rad ins Grüne! Gruppengröße: 6-15 Personen

222-1901

Guido Block-Künzler

1 Treffen, Mo, 19.00-20.30 Uhr, 05.12.2022

Schlitz-Hutzdorf, DGH

8,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 01.12.2022

Mittelhessen – Mit dem Rad rund um Hessens Mitte

Hessens von Mittelgebirgen geprägte Mitte lässt sich problemlos auf Radfernwegen in einer Woche umrunden. Sie werden auf ehemaligen Bahntrassen, Wirtschaftswegen und auf wenig befahrenen Straßen geführt.

Meine Route, die ich Ihnen in der Bildvortragsveranstaltung vorstelle führte von Wetzlar – Weilburg – Limburg – Hadamar – Mengerskirchen – Herborn – Dillenburg – Breidenbach – Biedenkopf – Cölbe – Marburg – Cölbe – Kirchhain – Neustadt (Hessen) – Alsfeld – Lauterbach – Breitenbach am Herzberg – Niederaula – Bad Hersfeld – Friedewald – Philippsthal – Herleshausen/Hörschel – Philippsthal – Ulstertal/Geisa – Tann – Milseburg – Fulda – Schlitz – Lauterbach – Ulrichstein – Grünberg – Reiskirchen – Gießen – Wetzlar. Gruppengröße: 6-15 Personen

222-1902

Guido Block-Künzler

1 Treffen, Mo, 19.00-20.30 Uhr, 10.10.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

8,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.10.2022

Gängige Redewendungen – einfach erklärt mit dem Schlitzer Stadtwächter Hagen Köckeritz

Am Tag der deutschen Sprache am 10.09.2022 hören Sie u.a. „Alles in Butter“ oder „das schlägt dem Fass den Boden aus“: Solche Redensarten benutzen wir im normalen Sprachgebrauch fast täglich, ohne je darüber nachzudenken, woher sie eigentlich kommen und was ihre ursprüngliche Bedeutung war.

Sie wollten schon immer mal wissen, woher gängige Redewendungen wie „ins Fettnäpfchen treten“ oder „gut betucht sein“ stammen? Dann ist Hagen Köckeritz Ihr Mann: Der Stadtwächter von Schlitz ist Experte für Redensarten und kennt von vielen ihren genauen Ursprung – und vor allem ihre exakte Bedeutung.

Seit mehr als zwölf Jahren zieht er als Stadt- und Nachtwächter durch die verwunschene Burgenstadt Schlitz und bietet seinen Gästen auf seinen buchbaren Touren geheimnisvolle Geschichten und Anekdoten aus längst vergangenen Zeiten an. Und dabei kommt er um die eine oder andere Redewendung gar nicht drumherum. Daher stellt er hier in einer vhs-Redensarten-Stadtwächertour sein Wissen nicht „unter den Scheffel“ sondern erklärt auf einer lustigen und informativen Runde etliche Redensarten und freut sich schon sehr auf seine wissensdurstigen Gäste.

Eine Fahrt auf den Hinterturm ist inbegriffen – sowie 4 Schlitzer Schnäpse und ein Schnapsglas Gruppengröße: 6-12 Personen
Staffelpreise: 6-7 Personen: 25,00 EUR
ab 8 Personen: 20,00 EUR

222-1903

Hagen Köckeritz

1 Treffen, Sa, 14.00-16.00 Uhr, 10.09.2022

Schlitz, Am Kirchplatz a.d. Seite zum Hinterturm

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 06.09.2022

Werben im vhs-Programmheft?

Sie haben Interesse an einer Anzeige in unserem Programmheft? Setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Unser Programmheft wird in einer Auflage von 6.000 Exemplaren im gesamten Kreisgebiet verteilt.

KULTUR

Kultur macht stark

In unserem Angebot der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsstrategien, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie unsere Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“. So die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht

LITERATUR

Wege zum literarischen Verständnis

Literatur am Vormittag

Ein Kurs für alle, die Freude am Lesen haben und sich im zwanglosen Rahmen mit anderen über ihre Lese-Erfahrungen austauschen möchten. Unser Spektrum ist breit: Hauptsächlich werden wir uns mit Themen und Motiven aktueller Romane beschäftigen, aber auch Ausflüge in Literaturströmungen vergangener Zeiten sind möglich. Dabei werden wir auch Querbezüge zum jeweiligen politisch-gesellschaftlichen Hintergrund herstellen. Wenn es sich ergibt, vervollständigen wir unsere Lektüre durch einen Film. Die Bücher werden individuell gelesen. Im Kurs besteht die Möglichkeit, Lese-Erfahrungen auszutauschen und zu diskutieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einzige Bedingung: Lust am Lesen. In der Vorbereitungsphase entscheiden wir gemeinsam, welche Bücher wir lesen wollen. Vorschläge der Kursteilnehmer*innen sind ausdrücklich willkommen. Falls Interesse besteht, können wir auch aktuelle Bücher ukrainischer Autor*innen in unsere Leseliste aufnehmen.

Gruppengröße: 4-8 Personen

4-5 Personen: 79,30 EUR

ab 6 Personen: 52,90 EUR (E)

NEU 222-2101

Sigrid Gebel

6 Treffen, Di, 09.30-10.30 Uhr, 04.10.2022

Di, 09.30-11.00 Uhr, 25.10.2022

Di, 09.30-11.00 Uhr, 08.11.2022

Di, 09.30-11.00 Uhr, 22.11.2022

Di, 09.30-11.00 Uhr, 06.12.2022

Di, 09.30-11.00 Uhr, 17.01.2023

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01

79,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 27.09.2022

MUSIK

Musik erleben, erlernen und verstehen

Udu – Das Instrument der Frauen aus Nigeria

Die Udu ist eine Vase aus Ton, die durch eine zweite Öffnung im Vasenkörper zum Klangkörper wird und traditionell aus Nigeria stammt. Das Schlagen mit der Handfläche und das Spielen mit den Fingern auf dem Tonkörper erzeugt verschiedenste Klänge. Traditionell wurde dieses Schlaginstrument von Frauen hergestellt und gespielt. Der Workshop gibt allen Teilnehmenden die Möglichkeit dieses seltene Schlaginstrument spielen zu lernen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Klangerlebnis mit einfachen Rhythmen.

Für den Workshop sind keine musikalischen Grundkenntnisse nötig. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Kurzfilme zur Herstellung der Udu und der Musikkultur Nigerias werden gezeigt.

Im Entgelt ist die Leihgebühr für das Instrument während des Workshops (15,00 EUR) enthalten.

Gruppengröße: 6-10 Personen

6-7 Personen: 76,00 EUR (E)

8-9 Personen: 60,75 EUR (E)

10 Personen: 51,60 EUR (E)

222-2300

Katja Loeple

1 Treffen, Sa, 14.00-18.00 Uhr, 15.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

76,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 08.10.2022

Trommelworkshop – für Einsteiger*innen

Afrikanisches Trommeln ist Lebensfreude pur. In diesem Workshop lernen Sie das Spielen auf der Djembe kennen, eine in Afrika weit verbreitete Trommel aus Holz, die mit den Händen gespielt wird. Tauchen Sie ein in die afrikanische Kultur und erleben den spannenden Effekt rhythmischen Trommelns.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Trommel benötigen.

Gruppengröße: 6-12 Personen

6-9 Personen: 81,40 EUR (E)

ab 10 Personen: 48,80 EUR (E)

222-2301

Fallou Sy

2 Treffen, Sa, 14.00-17.00 Uhr, 10.09.2022

So, 14.00-17.00 Uhr, 11.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

81,40 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 03.09.2022

222-2302

Fallou Sy

2 Treffen, Sa, 14.00-17.00 Uhr, 12.11.2022

So, 14.00-17.00 Uhr, 13.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

81,40 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 05.11.2022



KULTUR



   **musikkulturschule**
gemeinnützige GmbH

 Staatlich
geförderte
Musikschule

**Vielfältiges Angebot
für Erwachsene jeden Alters**

Lauterbach · Obergasse 44 · „Altes Fesl“ · T. 06671 61799 · F. 640661
www.musikkulturschule.de · info@musikkulturschule.de

DiscoFox für Einsteiger*innen

Ob Hochzeit oder Discoparty – bei fast allen Veranstaltungen mit Musik wird besonders ein Tanz getanzt: DiscoFox. So unterschiedliche Musikrichtungen wie deutscher Schlager oder englischer Pop fordern in gleichem Maße dazu heraus, paarweise das Tanzbein zu schwingen. Neben Fragen des Führens und Folgens vermittelt dieser Kurs zunächst die Grundschritte (Ein- und Ausdrehen, offene und geschlossene Tanzhaltung, Platzwechsel). Anmeldungen nur paarweise und für Personen aus einem Hausstand möglich.

Gruppengröße: 6-10 Personen

NEU 222-2400

Harry Körner

2 Treffen, Fr, 19.00-21.00 Uhr, 16.09.2022
Sa, 17.00-19.00 Uhr, 17.09.2022

Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus
26,40 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 09.09.2022

NEU 222-2401

Harry Körner

2 Treffen, Fr, 19.00-21.00 Uhr, 07.10.2022
Sa, 17.00-19.00 Uhr, 08.10.2022

Alsfeld, Albert-Schweitzer-Schule (Oberstufe), Foyer
26,40 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2022

NEU 222-2402

Harry Körner

2 Treffen, Fr, 19.00-21.00 Uhr, 04.11.2022
Sa, 17.00-19.00 Uhr, 05.11.2022

Alsfeld, Albert-Schweitzer-Schule (Oberstufe), Foyer
26,40 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 28.10.2022

Line Dance für Einsteiger*innen – Level I – Schnupperstunde

In diesem Kurs lernen Sie einfache Choreografien mit leichten Grundschritten, die es Ihnen ermöglichen, schon nach wenigen Stunden bei Line Dance-Veranstaltungen mit zu tanzen. Ein weiterer Schwerpunkt ist Rhythmusschulung, Fußpositionen und die LineDance Regeln.

Gruppengröße: 6-12 Personen

NEU 222-2403

Marita Gies

1 Treffen, Fr, 17.00-18.00 Uhr, 16.09.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,
Raum 010

6,20 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 09.09.2022

**BILDENDE KUNST**

Kunst gibt Impulse

Einführung in die Aquarellmalerei

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Vorkenntnisse oder Zeichentalent sind keine Voraussetzung. Wichtig ist der Spaß am Gestalten. Wir werden – nach ein wenig Materialkunde – direkt anfangen zu malen. An kleinen Kunstwerken wie Lesezeichen oder Postkarten üben wir die beiden Grundtechniken der Aquarellmalerei: Lasieren und Lavieren sowie deren Varianten. Wer möchte, kann sich an vorbereiteten Mustern orientieren. Selbstverständlich ist aber auch Raum für eigene Ideen und Umsetzungen.

Für den Kurs wird eine Basisausstattung an Materialien benötigt. Eine konkrete Auflistung erhalten Sie nach Anmeldung.

Gruppengröße: 4-8 Personen

4-5 Personen: 75,00 EUR

ab 6 Personen: 50,00 EUR (E)

NEU 222-2500

Friederike Greiner

4 Treffen, Do, 18.00-20.00 Uhr, ab 22.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

75,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.09.2022

Die Montagsmaler*innen

Wenn Sie Zeichnen, Aquarellieren und/oder Acrylmalen lernen wollen, sind Sie bei den wöchentlichen Treffen der Montagsmaler*innen richtig. Auch wenn Sie mal- und zeichentechnisch schon versiert sind, ist dies ein Kurs für Sie. Ganz individuell, auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt, hilft Ihnen die erfahrene Kursleiterin, Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken und zu erweitern.

Bitte Malmaterial mitbringen. Bei Fragen zur Materialwahl berät Sie die Kursleiterin gerne auch telefonisch vor Beginn des Kurses.

Gruppengröße: 6-10 Personen

222-2501

Veronika Lüdke-Paulshofen

6 Treffen, Mo, 18.30-21.00 Uhr, ab 05.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

93,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 29.08.2022

222-2502

Veronika Lüdke-Paulshofen

7 Treffen, Mo, 18.30-21.00 Uhr, ab 07.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

108,90 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

Workshop Portraits mal ganz anders

Anhand von mitgebrachten Fotos werden wir in diesem Intensiv-Workshop das visuelle Erfassen und zeichnerische und malerische Umsetzen des menschlichen Gesichts üben. Der Kurs ist für interessierte Maler*innen gedacht, die gerne ein oder mehrere Portraits malen und collagieren wollen. Je größer die Leinwand, umso besser wird das Ergebnis sein. In diesem Kurs gilt es Mut zu haben, auch mal neue kreative Wege zu beschreiten.

Für den Kurs wird eine Basisausstattung an Materialien benötigt. Eine konkrete Auflistung erhalten Sie nach Anmeldung.

Gruppengröße: 6-11 Personen

NEU 222-2503

Britta Jakobi

1 Treffen, Sa, 09.30-16.00 Uhr, 10.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

42,20 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 02.09.2022

HANDWERKLICHES UND TEXTILES GESTALTEN

Planen, Entwerfen und Gestalten

Kunst mit der Kettensäge

Ein Angebot in Kooperation mit der Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Bei einem Schnitzkurs mit der Kettensäge für Anfänger*innen/Einsteiger*innen können Sie Ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen. Sie werden Erschaffer*in mehrerer Kunstwerke/Objekte unter fachlicher Anleitung. Finden Sie heraus, was in Ihnen steckt – es ist mehr als Sie denken....

Mitten im Wald, ungestört, unter altem Baumbestand verbringen Sie einen schönen Erlebnistag an frischer Luft. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen ab 18 Jahren geeignet.

Sie bringen mit: gute Laune, körperliche Fitness (Sägen ist anstrengend). Vorkenntnisse oder Motorsägenschein sind nicht nötig.

Wir empfehlen: Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk

Gestellt werden: komplette Ausrüstung und Sicherheitskleidung

Anreise: individuell

Gruppengröße: mindestens 3 Personen

222-2601

Georg Stark

1 Treffen, Mi, 09.30-16.00 Uhr, 28.09.2022

Stadtlendorf, Bahnweg 3, „Kunst mit der Kettensäge“
169,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 21.09.2022

Spinnen mit dem Spinnrad für Anfänger*innen

Lassen Sie uns das Rad der Zeit zurückdrehen und gemeinsam das Flair der Spinnstuben aufleben. An zwei Tagen widmen wir uns dem alten Handwerk des Spinnens am Spinnrad. Zum Einstieg erläutere ich Ihnen Aufbau und Funktionsweise eines Spinnrads, dann sind auch schon Sie an der Reihe. Um mit unseren Spinnrädern vertraut zu werden, dürfen erst einmal unsere Füße ein Gefühl für das Pedal bekommen. Dann sind unsere Hände an der Reihe und wir erspüren Fadendrail und Einzugsstärke des Rades. Die nächsten Schritte bringen uns nach und nach zum Zusammenspiel von Hand und Fuß. Im Laufe der beiden Tage zeige ich Ihnen die beiden Grundtechniken, wobei wir uns erst einmal nur einer tatsächlich praktisch widmen werden, wir machen die ersten Verzwirn-Schritte, ich zeige Ihnen unterschiedliche Rohwollarten und deren Eigenschaften, wir lernen Begriffe wie Kammzug, Kardieren u.v.m. kennen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit unterschiedliche Spinnradmodelle zu testen. Sie brauchen keinerlei Erfahrung am Spinnrad mitzubringen, einzig die Neugier auf etwas Neues.

Im Entgelt sind die Kosten für Wolle und Material in Höhe von 26,00 EUR enthalten.

Da die Veranstaltung in den Privaträumen der Kursleiterin stattfindet, in denen auch Hunde leben, ist der Kurs nicht für Menschen mit entsprechenden Allergien oder Ängsten geeignet.

Bitte bringen Sie dicke Socken mit, da nur mit Socken die Spinnräder zu bedienen sind.

Gruppengröße: 4 Personen

222-2603

Kristina Hagen

2 Treffen, Sa, 9.00-13.30 Uhr, 19.11.2022
So, 9.00-13.30 Uhr, 20.11.2022

Schotten-Breungeshain, Spinnstube
100,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.11.2022

Töpfern

– Kreatives Gestalten mit Ton –

Dieser Kurs bietet Anfänger*innen die Möglichkeit, einen individuellen Zugang zum Material Ton zu finden. Beim kreativen Arbeiten lernen sie, den Ton zu modellieren und mit ihm die verschiedensten Formen aufzubauen.

Fortgeschrittene können in der kleinen Gruppe eigene Ideen verwirklichen und alles, was der Ton oder die Fantasie freigibt, formen und modellieren. Mittels verschiedener Aufbautechniken werden Gefäße, Figuren und Objekte innerhalb der Möglichkeiten, die das Material zulässt, geformt und gestaltet. Wir arbeiten nicht mit der Töpferscheibe. Für Anregungen stehen Anschauungsobjekte zur Verfügung. Kosten für Material werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte ein Küchenmesser, ein altes Geschirrtuch und einige Plastiktüten mitbringen.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-2604

Kornelia Eiben

6 Treffen, Di, 19.00-21.30 Uhr, ab 06.09.2022

Homburg (Ohm), Gesamtschule, Töpferraum, Raum 311
96,60 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 30.08.2022

Goldschmieden für kreative Schmuckliebhaber*innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfertigkeiten des Goldschmiedens kennen, wie Sägen, Feilen und Löten. Sie können Ihre eigenen Ideen entwickeln und werden Schritt für Schritt in die Arbeit des Goldschmiedens eingeführt. Ziel des Kurses ist es, dass Sie den Umgang mit Metallen lernen und ein nach Ihren Vorstellungen gestaltetes Schmuckstück erarbeiten. Der Kurs wendet sich an Menschen mit Freude an handwerklicher Arbeit.

Im Kurspreis ist Verbrauchsmaterial für die Werkstattarbeit enthalten. Silber oder Edelsteine etc. werden gesondert mit der Kursleiterin abgerechnet.

Gruppengröße: 4-5 Personen

222-2605

Victoria Wittek

5 Treffen, Do, 16.30-19.30 Uhr,
ab 08.09.2022

Schwalmtal-Rainrod,
Schmuckschule Victoria Wittek

152,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 30.08.2022

222-2606

Victoria Wittek

5 Treffen, Di, 16.30-19.30 Uhr,
ab 01.11.2022

Schwalmtal-Rainrod,
Schmuckschule Victoria Wittek

152,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 25.10.2022

Einfache Ringe aus Silber selbst gestalten

Ringe sind von alters her symbolbeladen und schmücken viele Hände. In diesem Kurs können Sie silberne Ringe selbst gestalten. Mit einfachen Techniken lernen Sie das Herstellen von Ringen. Schmale Ringe aus Silberdraht und Silberblech, die einzeln getragen oder auch in Kombination miteinander ein Blickfang an Ihrer Hand sind, breite Ringe mit Strukturen oder auch die Kombination aus beiden Formen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht landet der Ring auch als willkommenes Weihnachtsgeschenk unter dem Weihnachtsbaum oder an der Hand einer guten Freundin.

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit Freude an der Gestaltung und handwerklicher Arbeit. Im Kurspreis ist das Verbrauchsmaterial für die Werkstattarbeit enthalten. Silber, Steine und andere Materialien werden mit der Kursleiterin gesondert abgerechnet.

Gruppengröße: 4-5 Personen

**222-2607**

Victoria Wittek

1 Treffen, Sa, 11.00-17.00 Uhr, 22.10.2022

Schwalmtal-Rainrod,
Schmuckschule Victoria Wittek

58,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 15.10.2022



Weihnachtswerkstatt – das besondere Geschenk

Warum nicht mal mit der ganzen Familie oder Freunden gemeinsam Weihnachtsgeschenke herstellen. In diesem Kurs gestalten Sie in ganz besonderes Geschenk für einen lieben Freund, ein Familienmitglied oder vielleicht auch für sich selbst. Lassen Sie sich anregen und kreieren Sie ein Unikat. Vielleicht einen kleinen Anhänger, einen Ring, einen Schlüssel- oder Taschenanhänger. Bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit oder lassen Sie sich inspirieren. Der Kurs wendet sich an Menschen mit Freude am Gestalten und an handwerklicher Arbeit. Aber auch das Miteinander motiviert, bietet Anregungen und Impulse. Lassen Sie sich überraschen von Ihren eigenen Fähigkeiten. Im Kurspreis ist das Verbrauchsmaterial für die Werkstattarbeit enthalten. Silber oder Edelsteine werden gesondert mit der Kursleiterin abgerechnet. Gruppengröße: 4-5 Personen

222-2608 Victoria Wittek

1 Treffen, Sa, 11.00-17.00 Uhr, 12.11.2022

Schwalmtal-Rainrod, Schmuckschule Victoria Wittek
58,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.11.2022



Amigurumi – Häkelkurs

Amigurumi – „Was ist das?“ Es bezeichnet eine japanische Strick- und Häkelkunst, mit der kleine gehäkelte Figuren – ob Tiere, Menschen, Fabelwesen oder Lebensmittel, hergestellt werden. Das Wort „Amigurumi“ ist die Zusammensetzung der Worte amu (oder ami), was sowohl Stricken als auch Häkeln bedeutet und niigurumi, was ausgestopfte Puppe bedeutet. Dies trifft genau den Kern der Sache, denn es handelt sich um Figuren, die mit Watte ausgestopft werden. Amigurumis sind ein tolles Spielzeug für Kinder, aber auch Erwachsenen kann man damit eine kleine Freude bereiten. Alle, die Lust am kreativen Gestalten haben und Grundkenntnisse im Häkeln vorweisen können, sind im Kurs herzlich willkommen. Gemeinsam werden wir „zauberhafte“ Wesen erschaffen. Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 3 oder 3,5, Stopfnadel, Stecknadeln. Wolle kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Gruppengröße: 4-8 Personen
4-5 Personen: 70,00 EUR
ab 6 Personen: 46,70 EUR (E)

NEU 222-2609 Carola Schmitt

5 Treffen, Mi, 17.30-19.00 Uhr, ab 02.11.2022

Gemünden-Nieder-Gemünden, Pestalozzischule, Pavillon
70,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.10.2022

Makramee für Anfänger*innen

Haben Sie Lust etwas Neues zu lernen und möchten Sie Ihre Kreativität in eine Makramee Dekorationen einbringen? Dann nehmen Sie an meinem Makramee-Workshop teil und tauchen mit mir in die Welt des Makramee ein. Sie lernen die Grundtechniken der Knüpfkunst. Zusammen werden wir eine kleine Wanddekoration und die Deko für ein Windlicht anfertigen. Bitte bringen Sie mit: Gute Schere, Metermaß, Einmach- oder Konservenglas mit einem Durchmesser von 10 cm.

Materialkosten für Makramee-Garn in Höhe von ca. 11,00 EUR sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Gruppengröße: 4 Personen

NEU 222-2610

Valérie Andorfer

1 Treffen, Sa, 11.00-15.30 Uhr, ab 24.09.2022

Homburg (Ohm), Familienzentrum, Café
42,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 17.09.2022



Ganzheitliche Farb-, Typ- und Outfitberatung

Farb- und Stilsicherheit lässt sich erlernen!

Nach dem Motto „Mach das Beste aus deinem Typ“ werden Sie an drei Abenden erfahren, wie Sie durch die passende Kleidung, Frisur und Make-Up Ihre optischen Vorzüge betonen, dabei Ihren ganz persönlichen Stil finden und somit Ihre Ausstrahlung und Ihr Wohlbefinden steigern können. In der Farbtypbestimmung wird geklärt, ob warme oder kühle Farbtöne zu Ihnen passen. Die individuelle Typberatung wird Ihnen Antworten geben, welche Frisur und Make-up oder welche Brille Ihre Persönlichkeit optimal unterstreicht. Die abschließende Stil- und Outfitberatung wird Sie über aktuelle Modetrends und zeitlosen Modestil informieren und es wird individuell geklärt, welcher Stil zu Ihnen passt.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs. Eine individuell erstellte Farbkarte kann zum Preis von 25,00 EUR im Kurs erstanden werden. Gruppengröße: 5 Personen

222-2612

Ute Nees-Thiedemann

3 Treffen, Mo, 18.30-21.30 Uhr, ab 12.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 06
67,20 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2022

Spaß am Nähen: Lernen, was Sie schon immer können wollten!

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und Grundfertigkeiten des Nähens sowie verschiedene Nähtechniken kennen. Dann können Sie „alten“ aber lieb gewonnenen Kleidungsstücken ein neues Design verpassen und moderne Unikate herstellen. Dieser Basiskurs richtet sich an Einsteiger*innen und Näh-anfänger*innen.

Bitte bringen Sie mit: Nähmaschine, Schere, Maßband, Nähgarn, Stecknadeln und Schreibutensilien, Stoffe/Nähmaterial. In Ausnahmefällen kann eine Nähmaschine gestellt werden.

Der erste Kursabend (45 Min.) dient zur Vorbesprechung und Planung Ihrer Nähvorhaben.

Gruppengröße: 4-8 Personen

4-5 Personen: 147,00 EUR

ab 6 Personen: 98,00 EUR (E)

222-2613

Ruth Henkel

Vorbesprechung: Di, 18.30-19.15 Uhr, 13.09.2022

5 Treffen, Di, 18.30-21.30 Uhr, ab 20.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

147,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.09.2022

Vom „Burdaschnitt“ zum „Maßschnitt“ – Workshop

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie man korrekt Körpermaße ermittelt und misst, daraus eine Schnittgröße definiert und diesen Schnitt den Körpermaßen mit den entsprechenden Weiterzugeben anpasst. Da dieser Kurs sehr anspruchsvoll ist, wird die Kursleiterin einen Mehrgrößenschnitt mitbringen, sodass ein Modell schnitttechnisch bearbeitet werden kann, alle Teilnehmer*innen aber jeweils individuell auf den Körper arbeiten. Idealerweise sollte noch ein Nesselmodell genäht werden und eine Anprobe stattfinden.

Eine Materialliste wird Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

Gruppengröße: 4-5 Personen

NEU 222-2614

Ruth Henkel

2 Treffen, Fr, 18.00-20.00 Uhr, 04.11.2022

Sa, 09.00-17.30 Uhr, 05.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

98,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 28.10.2022



Socken Stricken (oder/und Hüttenschuhe)

Sie wollten schon immer mal ein paar Socken selber stricken. In diesem Kurs lernen Sie eine alte und ergonomisch perfekte Methode des Fersen-käppchenstrickens kennen und auch die Rund-kappenferse, sowie verschiedene Modelle und Muster (z. B. Hüttenschuhe). Die Grundlagen des Strickens sollten vorhanden sein.

Der Kurs beginnt mit einem Info-Termin am 05.11.2022, 10.00-10.45 Uhr.

Gruppengröße: 4-8 Personen

4-5 Personen: 112,70 EUR

ab 6 Personen: 75,10 EUR (E)

NEU 222-2615

Monika Greifendorf

Vorbesprechung: Sa, 10.00-10.45 Uhr, 05.11.2022

5 Treffen, Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 09.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

112,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.10.2022

FOTOGRAFIE, FILM UND MEDIENGESTALTUNG

Die Welt in Bildern

Einführung in die digitale Fotografie mit Spiegelreflex- und Systemkamera

Wie handhabe ich meine Digitalkamera eigentlich optimal? Wo liegen die Grenzen? Wie gestaltet sich das Zusammenspiel zwischen Kreativität und Technik? All diese und noch viele andere Fragen sollen in diesem Kurs mit Praxis, Praxis und noch mehr Praxis beantwortet werden. Die grundlegende Bedienung der Kamera, Fotografieren im manuellen Modus, Wirkungen verschiedener Brennweiten und viel Experimentierfreude stehen bei diesem Kurs im Vordergrund.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind erste minimale Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera und viel Spaß am Ausprobieren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Kameramodell an.

Gruppengröße: 4-8 Personen

4-5 Personen: 84,00 EUR

ab 6 Personen: 56,00 EUR (E)

222-2700

Maximilian Fischer

2 Treffen, Sa, 10.00-14.30 Uhr, 17.09.2022

So, 10.00-14.30 Uhr, 18.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11

84,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 10.09.2022



Von Frau zu Frau – Kameratechnik entspannt verstehen lernen

Spielend die Technik der Kamera erlernen – das ist das Ziel!

Entspannt experimentieren können mit Schärfe, Blende und Zeit, ISO und und und...

und beim Ausprobieren erfahren, was sich hinter der Technik verbirgt. Mit praktischen Übungen erkläre ich Ihnen von Frau zu Frau die wichtigsten Grundlagen der Fotografie. Anschließend arbeiten wir bei gemeinsamen Bildbesprechungen die Kriterien für ein gutes Foto heraus.

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 70,30 EUR

6 Personen: 46,80 EUR (E)

NEU 222-2701

Sandra Yvonne Jacques

2 Treffen, Sa, 14.00-18.00 Uhr, 15.10.2022

So, 14.00-17.00 Uhr, 16.10.2022

Homburg (Ohm), Atelier zum Glück, Frankfurter Straße 51

70,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 08.10.2022

Fotoworkshop „Motivsuche“ – ein experimenteller Streifzug durch Homburg (Ohm)

Sie wollen sich mal einer ganz neuen fotografischen Herausforderung stellen? Ein vorgegebenes Thema, das Sie eben gerade erst mitgeteilt bekommen haben, soll der Mittelpunkt für die einzelnen Termine in jedem Ort werden – mal schauen, was Sie dazu finden werden. Das Spezielle an diesem Kurs ist es, sich ganz auf ein vorgegebenes Thema einzulassen und dabei eine eigene experimentelle Fotoserie zu erstellen. Es wird spannend, wenn wir uns auf die Suche machen nach ... und ... und....!

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 30,50 EUR

6 Personen: 20,40 EUR (E)

NEU 222-2702

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, Sa, 14.00-17.00 Uhr, 10.09.2022

Homburg (Ohm), Atelier zum Glück, Frankfurter Straße 51

30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 03.09.2022

Fotoworkshop „abstrakte Experimente“

Für alle, die ihre Fototechnik intensivieren wollen!

Fotografieren ist weitaus mehr als nur Landschafts- oder Portraitaufnahmen. Eine enorme

Bandbreite an kreativen Aufnahmetechniken und neue Sichtweisen erlauben eben auch „neue Bilder“ zu erstellen. Mit verschiedenen Aufnahmetechniken, Kameraeinstellungen, kreativen Standpunkten und die Möglichkeiten der Abstraktion, gestalten wir unsere eigenen Kunstwerke, die alles andere als gewöhnlich sein wollen. Die Ergebnisse dürfen dabei gerne von Farben und Formen leben.

Kenntnisse von Iso, Zeit, Blende und eine grundlegende Kamerabedienung werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Kamera, die es erlaubt per Hand am Objektiv zu drehen. Mit per Zoomhebel zu bedienenden Kameras ist man sehr eingeschränkt, außerdem billige Schutzfilter (z. B. UV), ein einfaches Stativ ist von Vorteil.

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 30,50 EUR

6 Personen: 20,40 EUR (E)

NEU 222-2703

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, So, 15.00-18.00 Uhr, 25.09.2022

Homburg (Ohm), Atelier zum Glück, Frankfurter Straße 51

30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 18.09.2022

Cyanotopie – das Edeldruckverfahren – Schnupperworkshop für Einsteiger*innen

Bereits 1842, also vor knapp 180 Jahren, wurde diese Technik von Sir John Herschel entwickelt und danach durch die erste Fotografin Anna Atkins angewandt. Die britische Naturwissenschaftlerin dokumentierte Farne und andere Pflanzen mit Cyanotypen und machte durch ihre Bücher diese frühe fotografische Technik bekannt.

Die mit freiem Pinselstrich in Handarbeit hergestellten Werke sind jeweils Unikate und begeistern durch ihre besondere Anmutung. Nicht verwunderlich also, dass dieses fotografische Edeldruckverfahren sich auch heute wieder einer wachsenden Beliebtheit erfreut.

Sie erhalten in diesem Kurs einen Einblick in den Ablauf des Herstellungsprozesses, der sich als Vorbereitung für den Aufbaukurs anbietet.

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 21,40 EUR

6 Personen: 14,30 EUR (E)

NEU 222-2704

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, Di, 18.00-20.00 Uhr, 13.09.2022

Homburg (Ohm), Atelier zum Glück, Frankfurter Straße 51

21,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.09.2022

NEU 222-2705

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, Do, 15.00-17.00 Uhr, 13.10.2022

Homburg (Ohm), Atelier zum Glück, Frankfurter Straße 51

21,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.10.2022

Cyanotopie – das analoge Edeldruckverfahren für Ihre digitalen Bilder – Aufbaukurs oder mit Vorkenntnissen

Wollen Sie gerne Ihre Bilder aus dem Computer „befreien“? Ihnen einen wertigen Rahmen geben, aber eben nicht nur einfach ausdrucken? Dann erleben Sie die Cyanotypie als besonderes Edeldruckverfahren, das Ihre Bilder zum Leben erweckt. In diesem Kurs erfahren Sie neben den Hintergründen der Cyanotypie, den individuellen Ablauf zu Ihren eigenen Bildern, die Sie bitte digital per USB-Stick oder SD-Karte mitbringen.

Eine Auswahl von 10-20 Fotos reicht, die wir besprechen werden, um dann die geeigneten Motive zu nutzen. Wir erstellen davon analoge Negative, die optimiert aufbereitet dann die Ausgangsbasis der Unikate werden. Vorab allerdings geht es an das Präparieren unserer lichtsensiblen Materialien. Das Flair von Dunkelkammer gemischt mit digitalem Technikeinsatz macht hier den besonderen Reiz aus, eigene Unikate zu erstellen und diese ggf. auch zu verschenken (wenn Sie sich dann noch davon trennen wollen!).

Vorkenntnisse im Ablauf der Cyanotypie von Vorteil. Der Besuch des Schnupperkurses eignet sich sehr zum Vorbereiten auf diesen Kurs. Materialkosten zwischen 5,00 EUR und 15,00 EUR (je nach Verbrauch) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 67,80 EUR

6 Personen: 45,20 EUR (E)

NEU 222-2706

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 05.11.2022

Homburg (Ohm), Atelier zum Glück, Frankfurter Straße 51
67,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.10.2022

Workshop: Portraits mit Blitzlicht kontrastreich

Portraits mit einem frontal wirkenden Blitz sind flach und kontrastarm. In dem Workshop lernen wir, wie man einen Aufsteckblitz entfesselt verwenden kann oder wie man diesen Effekt auch auf andere Weise erreicht. Mit einfachen Tricks und geschickter Auswahl der Location sind kontrastreiche Bilder fast überall machbar. Bringen Sie bitte Ihre Kamera und Ihren Aufsteckblitz mit. Die Verwendung des manuellen Modus, ISO, Blende, Belichtungszeit, sollte dafür weitestgehend bekannt sein. Bringen Sie bitte eine weitere Person als Modell mit, so kann jeder unabhängig alles ohne Wartezeiten ausprobieren.

Nach einer theoretischen Einführung werden wir die besprochenen Techniken praktisch vor Ort ausprobieren und die Ergebnisse im Anschluss gemeinsam besprechen.

Gruppengröße: 4-5 Personen

NEU 222-2707

Axel Streichardt

1 Treffen, Sa, 12.00-18.00 Uhr, 17.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
56,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 09.09.2022

Nachtfotografie, Motive mal in anderem „Licht“ fotografieren

(keine Astrobilder)

Allgemein gilt in der Fotografie, wenn es zu dunkel ist, benötigt man einen Blitz. Das ist aber nur eine von vielen Möglichkeiten. Auch das Fotografieren in der Nacht ohne Blitz ist mit den heutigen Kameras problemlos machbar und dabei entstehen interessante Bilder mit einem ganz eigenen Charakter. Zusätzlich kann man mit einer Lichtquelle im Bild Teilbereiche hervorheben und andere unterdrücken. So entstehen individuelle und interessante Bilder von Objekten, die am Tage vielleicht einfach nur langweilig erscheinen.

In diesem Workshop lernen Sie, welche Möglichkeiten die Nachtfotografie uns bietet. Der Umgang mit der Kamera in den verschiedenen Modi wird vorausgesetzt.

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 60,90 EUR

6 Personen: 40,60 EUR (E)

NEU 222-2708

Axel Streichardt

2 Treffen, Fr, 19.00-23.00 Uhr, 14.10.2022

Sa, 10.00-12.30 Uhr, 15.10.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
60,90 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 07.10.2022

Astrofotografie von Milchstraße und Galaxien mit der Digitalkamera

Immer wieder sieht man schöne Bilder von Himmelsobjekten. Einige dieser Bilder kann man nur mit einer Digitalkamera im manuellen Modus und einem Stativ selber erstellen. Für die spätere Bildbearbeitung ist ein Laptop mit einer Bildbearbeitungssoftware erforderlich. Zusätzlich erforderliche Spezialsoftware (Windows Betriebssystem) wird im Rahmen des Kurses kostenfrei zur Installation zur Verfügung gestellt. Wir lernen Objekte am Himmel zu finden, die Kamera richtig einzustellen und die erstellten Bilder für die finale Bearbeitung vorzubereiten. Die Grundlagen im Umgang mit der Digitalkamera im manuellen Modus und mit der eigenen Bildbearbeitungssoftware werden vorausgesetzt und können nicht im Rahmen dieses Kurses vermittelt werden.

Gruppengröße: 4-8 Personen

4-5 Personen: 56,00 EUR

ab 6 Personen: 37,30 EUR (E)

NEU 222-2709

Axel Streichardt

2 Treffen, Fr, 18.00-21.00 Uhr, 18.11.2022

Sa, 18.00-21.00 Uhr, 19.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
56,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 11.11.2022

Wie benutzt man ein Teleskop mit einer parallaktischen Montierung richtig?

Teleskope werden meistens mit parallaktischen Montierungen aufgestellt. Diese Montierungen haben viele Vorteile, wenn Sie richtig verwendet werden. Jedoch ist ein*e Anfänger*in mit den zahlreichen Stellschrauben und Skalen schnell überfordert und scheitert nicht selten damit Objekte am Himmel zu finden.

In diesem Kurs werden die Grundlagen für die richtige Verwendung der verschiedenen Systeme erklärt und geübt. Weiterhin werden der Umgang mit Sternenkarten und die Verwendung der verschiedenen Systeme erklärt und geübt. Weiterhin werden der Umgang mit Sternenkarten und die Verwendung der verschiedenen Suchertypen gezeigt. Die Möglichkeiten Astrosoftware oder Astro-Apps zu verwenden wird ebenfalls besprochen. Weiterhin wird gezeigt wie man ein Newton-Teleskop justiert. Wer ein eigenes Teleskop besitzt, sollte dieses für den praktischen Teil mitbringen. Wer eine motorisierte Montierung benutzt, bitte selber für ausreichende Stromversorgung durch einen Akku sorgen, da draußen kein Strom vorhanden ist.

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 28,00 EUR

ab 6 Personen: 18,70 EUR (E)

222-2710

Axel Streichardt

1 Treffen, Fr, 18.00-21.00 Uhr, 28.10.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
28,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 21.10.2022

Ein Weihnachtsvortrag zum Thema „Sterne“

– Online –

Weihnachten wird gerne mit dem Stern von Bethlehem in Verbindung gebracht. Aber was ist eigentlich ein Stern? Wieso leuchten Sterne? Wie entstehen Sterne? Ist unsere Sonne ein besonderer Stern? Was passiert am Ende eines Sternenlebens? Dieser Online-Vortrag ist eine Reise durch die interessanten Fakten über Sterne und allem was damit zusammenhängt. Keine Angst, Sie müssen kein*e Physiker*in sein. Interesse an dem Thema reicht völlig aus.

NEU 222-2711

Axel Streichardt

1 Treffen, Sa, 18.00-19.00 Uhr, 26.11.2022

Online

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 24.11.2022



Louisa Huder

PORTRAIT

Als selbständige Film- und Medienpädagogin (M.A.) begleite ich Gruppen und Einzelpersonen im Umgang mit und der Erstellung von medialen und audiovisuellen Inhalten. Film ist dabei das Medium, das mich nun schon seit einigen Jahren begleitet und fasziniert. Hierzu setze ich Workshops und Fortbildungen um, mache Projekte mit Kindern und Jugendlichen und habe selbst große Freude am Erstellen von Filmen. Ursprünglich als Sozialpädagogin gestartet, fand ich über praxisorientierte Studiengänge und vielfältige Arbeitserfahrungen meinen Weg Film, Medien und Pädagogik beruflich zu kombinieren. An der vhs biete ich praktische Filmkurse an und unterstütze Sie als Teilnehmende dabei eigene Filmideen zu verwirklichen.

Crashkurs Film

– Online –

In der Kürze steckt die Würze – und vor allem spannende, filmische Möglichkeiten der Umsetzung! An nur einem Tag bekommen Sie einen Einblick in die Erstellung eines eigenen Kurzfilms mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet. Nach einer kurzen Einführung ins Thema, widmen wir uns Ihren Filmideen und der Arbeit mit der Kamera, um im Anschluss selbst gedrehte Aufnahmen mit dem kostenfreien Schnittprogramm „ShotCut“ zu schneiden. Egal welche Idee Sie umsetzen möchten, in diesem Kurs bekommen Sie das Know-How, das Sie zum Start eines eigenen Filmdrehs benötigen.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform www.vhs.cloud (ohne .de) statt. Registrieren Sie sich am besten gleich nach Anmeldung zum Kurs auf der cloud; folgen Sie dazu einfach den Anweisungen auf der Startseite. Ein paar Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Einladung in den virtuellen Kursraum, in dem zum angegebenen Zeitpunkt der Online-Kurs stattfindet. Die vhs.cloud ist eine Plattform des Deutschen Volkshochschulverbands. Die Sicherheit Ihrer Daten können wir garantieren.

Was Sie brauchen: Ein internetfähiges Gerät mit einem Mikrofon und einer Kamera (Laptop, Tablet, Computer, notfalls reicht ein Smartphone, evtl. Kopfhörer).

Gruppengröße: 4-5 Personen

NEU 222-2712

Louisa Huder

1 Treffen, Sa, 11.00-17.00 Uhr, 08.10.2022

Online

56,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.10.2022

Von der Idee zum eigenen Dokumentarfilm!

– Online –

Der Dokumentarfilm spielt mit unserer Aufmerksamkeit und erzählt uns von anderen Welten und Wirklichkeiten: er lässt uns als Zuschauer*innen staunen, hinterfragen, macht uns nachdenklich und weckt unterschiedlichste Gefühle. Wir ergründen, gemeinsam an einem Wochenende, die Möglichkeit der Erstellung eines Dokumentarfilms und arbeiten dokumentarisch an einer eigenen, kleinen Idee. Hierbei zeige ich Ihnen, wie die Kamera zum Begleiter wird, Interviews gekonnt gedreht und die Aufnahmen im Filmschnitt zu einem eigenen, kleinen Meisterwerk zusammengefügt werden. Bei der technischen Umsetzung arbeiten wir mit der sogenannten BYOD-Methode: „Bring your own device!“ – „Bring“ deine eigenen Geräte/Utensilien mit!“. Die Technische Umsetzung des Films erfolgt also mit dem eigenen Smartphone/Tablet, sowie einem kostenfreien Schnittprogramm. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

Der Kurs findet online auf der Lernplattform www.vhs.cloud (ohne .de) statt. Registrieren Sie sich am besten gleich nach Anmeldung zum Kurs auf der cloud; folgen Sie dazu einfach den Anweisungen auf der Startseite. Ein paar Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Einladung in den virtuellen Kursraum, in dem zum angegebenen Zeitpunkt der Online-Kurs stattfindet. Die vhs.cloud ist eine Plattform des Deutschen Volkshochschulverbands. Die Sicherheit Ihrer Daten können wir garantieren.

Was Sie brauchen: Ein internetfähiges Gerät mit einem Mikrofon und einer Kamera (Laptop, Tablet, Computer, notfalls reicht ein Smartphone, evtl. Kopfhörer).

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 84,00 EUR

6 Personen: 56,00 EUR (E)

NEU 222-2713

Louisa Huder

3 Treffen, Fr, 18.00-20.00 Uhr, 18.11.2022

Sa, 11.00-14.00 Uhr, 19.11.2022

So, 11.00-15.00 Uhr, 20.11.2022

Online

84,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 11.11.2022

Animationsfilm für Erwachsene mit der App StopMotionStudio

– Online –

Der Begriff „Animation“ kommt von dem lateinischen Wort „animare“ und bedeutet „etwas zum Leben erwecken“. Genau das macht Animationsfilm, auch genannt Trickfilm: eigentlich leblosen Gegenständen wird Leben eingehaucht und es entstehen spannende, kreative Kurzfilme. Mit Hilfe der kostenfreien App SopMotionStudio zeige ich Ihnen, wie sie selbst, von zu Hause aus, Trickfilme erstellen. Ausgestattet mit einer selbstgebauten „Trickbox“ und dem Smartphone oder Tablet lassen wir unsere ganz eigenen Ideen, Einzelbild für Einzelbild, real werden.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform www.vhs.cloud (ohne .de) statt. Registrieren Sie sich am besten gleich nach Anmeldung zum Kurs auf der cloud; folgen Sie dazu einfach den Anweisungen auf der Startseite. Ein paar Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Einladung in den virtuellen Kursraum, in dem zum angegebenen Zeitpunkt der Online-Kurs stattfindet. Die vhs.cloud ist eine Plattform des Deutschen Volkshochschulverbands. Die Sicherheit Ihrer Daten können wir garantieren.

Was Sie brauchen: Ein internetfähiges Gerät mit einem Mikrofon und einer Kamera (Laptop, Tablet, Computer, notfalls reicht ein Smartphone, evtl. Kopfhörer).

Gruppengröße: 4-6 Personen

4-5 Personen: 75,00 EUR

6 Personen: 50,00 EUR (E)

NEU 222-2714

Louisa Huder

2 Treffen, Fr, 18.00-20.00 Uhr, 02.12.2022

Sa, 11.00-17.00 Uhr, 03.12.2022

Online

75,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 25.11.2022

Verbindliche Anmeldung bis

Bei einigen unserer Kurse (insbesondere Wochenendkurse) finden Sie den Hinweis „Verbindliche Anmeldung bis“. Zu diesem Datum entscheiden wir, ob der Kurs stattfinden kann. Nach diesem Termin sind kostenfreie Abmeldungen nicht mehr möglich. Sind im Kurs noch Plätze frei, nehmen wir Ihre Anmeldung auch kurzfristig noch an. Fragen Sie bitte bei uns nach, ob eine Teilnahme auch nach dem verbindlichen Anmeldeschluss noch möglich ist!

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



– Aktiv und entspannt dem (beruflichen) Stress entgegenwirken –

Wege finden, die zur Stärkung der beruflichen und persönlichen Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft beitragen.

Mit gesundem Essverhalten und ganzheitlichen körperlichen Bewegungs- und Entspannungsverfahren den Stressfaktoren entgegen treten und wieder zu Ruhe und Gelassenheit sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich, finden.

Lernen Sie den Zusammenhang von Bewegung, Ernährung und Stress kennen und wie sie sich gegenseitig begünstigen oder zu Defiziten führen. Druck lastet auf unseren Schultern und zwingt uns nicht selten in die Knie. Das führt dazu, dass wir keine Zeit mehr haben, richtige Pausen einzulegen. Wir essen nebenbei und das noch ungesund, wir bewegen uns nur noch vom Auto zum Arbeitsplatz und abends erschöpft auf die Couch.

Langfristig kein guter Weg! In dieser Woche wollen wir dem entgegensteuern.

Gruppengröße: 6-10 Personen
 Staffelpreis: 6-7 Personen: 346,00 EUR (E)
 ab 8 Personen: 260,00 EUR (E)

222-3301
Michael Knoth, Victoria Knoth, Margitta Narz
 5 Treffen, Mo - Fr, 17.10. – 21.10.2022
 täglich von 09.00-16.00 Uhr
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
 346,- EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 26.09.2022

– Tai-Chi, Qi Gong und gewaltfreie Kommunikation –

Bewusst und effektiv handeln gegen Stress im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext. Mit Tai Chi, Qi Gong und gewaltfreier Kommunikation können Sie schädlichem Stress auf mehreren Ebenen regulierend begegnen. Die wohltuenden Übungen des Tai Chi und Qi Gong bringen den Körper zurück ins Gleichgewicht und stellen die Balance zwischen Aktivität (Yang) und Ruhe (Yin) wieder her. Die gewaltfreie Kommunikation stellt Werkzeuge zur Verfügung, die zur Klärung des eigenen Standpunktes und einer wertschätzenden, ehrlichen Art der Kommunikation führen. Unnötige Formen von Stress, wie Konflikte und Missverständnisse in Beruf und Alltag können so transformiert werden, dass sie den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der anderen dienlich ist.

Während Tai Chi und Qi Gong auf der körperlichen – non verbalen Ebene - wirken, bietet die gewaltfreie Kommunikation Möglichkeiten, sich selbst und anderen auch in schwierigen Kommunikationssituationen wohlwollend und bedürfnisorientiert zu begegnen. So können sich die Methoden gegenseitig bereichern, indem sie Wohlbefinden und Entspannung fördern und sie mit praxisrelevantem Wissen über gelingende Kommunikation versorgen. Bitte Matte, Decke und etwas zum Schreiben mitbringen.

Im Kursentgelt sind die Kosten für das tägliche Mittagessen und für Pausengetränke enthalten.
 Gruppengröße: 6-12 Personen
 Staffelpreis: 6-7 Personen: 355,00 EUR (E)
 ab 8 Personen: 275,00 EUR (E)

231-3195
Markus Maria Wagner, Almut Busch
 5 Tage, 30.01. – 03.02.2023
 jeweils täglich von 09.00-16.00 Uhr
Alsfeld, Hessischer Turnverband e.V.,
 Theodor-Heuss-Straße 11
 355,- EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 15.12.2022

– Gesund und aktiv durch den (Arbeits-)Tag – mit Intervallfasten, der Lebensquelle Wasser, Bewegung und Entspannung

Mit gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung Wege finden um die beruflichen und persönlichen Ressourcen, die eine leistungsorientierte Gesellschaft fordert, zu stärken. Gesundheit ist unser höchstes Gut. Dieses kann durch ungesunde Lebensweise und schlechte Ernährung, ungenügende Bewegung und Stressbelastung sehr ins Wanken gebracht werden.

Jeder kann für sich seine eigene Möglichkeit erproben, mit unterschiedlichen Belastungen umzugehen. In dieser Bildungsurlaubswoche werden daher verschiedene Bewegungsaktivitäten wie das neuroathletische Training, die Bewegung an der frischen Luft und im Wald (Waldbaden), die Wassergymnastik oder Qi Gong und Klangschalenmeditation vorgestellt und ausprobiert.

Aber auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Eine Einführung in die Methode des Intervallfastens soll zeigen, wie durch mehrstündige Essenspausen bzw. das Auslassen von Mahlzeiten eine Entlastung des Verdauungssystems herbeigeführt werden kann, das zu mehr Fitness und Leistungsfähigkeit führen kann. Die Bildungsurlaubswoche findet im Heilbad Herbstein statt. Neben den Anforderungen, die die berufliche Arbeitswelt in der ländlichen Region mit sich bringt, wird auch der Wert der „Lebensquelle Wasser“ in diesem Bildungsurlaub gesellschaftspolitisch betrachtet.
 Gruppengröße: 6-10 Personen
 Staffelpreis: bei 6-7 Personen: 455,00 EUR(E)
 ab 8 Personen: 355,00 EUR(E)

231-3501
Michael Knoth, Victoria Knoth, Margitta Narz
 5 Treffen, Mo - Fr 06.02. – 10.02.2023
 täglich von 09.00-16.00 Uhr
Herbstein, Kolping-Feriendorf,
 Adolph-Kolping-Straße 22
 455,- EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 30.12.2022

Stressbewältigung

Yoga und Wandern – Entschleunigung vom Alltag –

Yoga-Übungsstunden am Vormittag und am Abend, kombiniert mit leichten Wanderungen (3 bis 4 Stunden) führen zu Harmonie von Körper und Geist.

Die Yoga- und Wandertage sind für Personen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Die Gäste sind untergebracht im Haus Ebersberg, einem im Jugendstil liebevoll renovierten Kulturdenkmal, das am Ortsrand des kleinen Fachwerkdorfes Wenzigerode, am Rande des landschaftlich reizvollen Nationalpark Kellerwald gelegen ist. Das Haus ist umgeben von einem zauberhaften, parkähnlichen Grundstück. Im direkt angrenzenden Wald kann auf schönen Wegen die Natur genossen werden.

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern im Haus Ebersberg (www.haus-ebersberg.de) mit Dusche oder Bad/WC und Telefon.



Waldbaden (Shinrin Yoku) im Vogelsberg

Eine (ent)spannende Selbsterfahrung für Körper, Geist und Seele.

Tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes – einem der ursprünglichen Kraftorte der Menschheit und stärken Sie Ihr Immunsystem. Entfliehen Sie mit einem Waldbad dieser Anspannung. Waldbaden ist viel mehr, als nur ein Waldspaziergang. Es ist das bewusste Verweilen im Wald mit dem Zweck, zu entschleunigen, die Sinne zu schärfen und die eigene Gesundheit zu stärken.

Langsamkeit und Stille sind ein besonderes Merkmal des Waldbadens. Da keine großen Strecken zurückgelegt werden, ist es für jedes Alter und jede Kondition bestens geeignet. Kleine angeleitete Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Bewegungseinheiten vertiefen das Walderlebnis und erleichtern das Abschalten vom Alltag. Bitte mitbringen:

Die Kosten für An- und Abreise sind im Preis nicht enthalten.

Für die Wanderungen wird gutes Schuhwerk vorausgesetzt und die Teilnehmenden sollten „gut zu Fuß“ sein.

Gruppengröße: 6-10 Personen
 Staffelpreis: 6-7 Personen 485,00 EUR
 ab 8 Personen 430,00 EUR

222-3100
Ilona Hohl
 4 Tage, So, 25.09.2022 – Anreise ab 14.00 Uhr bis
 Mittwoch, 28.09.2022 – Abreise n.d. Mittagessen
Bad Zwesten, Haus Ebersberg
 Verbindliche Anmeldung bis: 29.08.2022

Vorankündigung

Yoga und Wandern findet auch in 2023 statt:
Folgende Termine sind geplant
26.-29.03.2023 und 24.-27.09.2023

Eine ganz normale Kondition, Trittsicherheit, gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ein Strandlaken und etwas zu trinken. Was Sie auf jeden Fall noch mitbringen sollten, ist Ihre natürliche Neugierde und die Offenheit sich auf den Wald als Ort der Ruhe und Kraft einzulassen. Dafür sollte aber bitte alles zu Hause bleiben, was Sie und andere vom Waldbaden ablenken könnte, wie z. B. Ihr Mobiltelefon oder auch Ihr Hund.
 Gruppengröße: 6-10 Personen

222-3101
Kornelia Stöhr
 1 Treffen, Fr, 16.00-18.00 Uhr, 14.10.2022
Lauterbach-Frischborn,
 Treffpunkt Parkplatz Zentralstation
 21,80 EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 10.10.2022

222-3102
Kornelia Stöhr
 1 Treffen, So, 14.00-17.00 Uhr, 16.10.2022
Schotten-Rudingshain, Treffpunkt DGH
 27,- EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 12.10.2022



Gesundheit

Breathing(Atem)-Circle

Sie interessieren sich für bewusstes Atmen in achtsamer innerer Haltung? Oder sind Sie bereits vertraut und möchten Ihre Erfahrungen in gemeinsamer Runde vertiefen und erweitern? Im monatlichen Breathing-Circle lernen Sie Methoden des bewussten, verbundenen oder kohärenten Atmens (nach T. Platteel-Deur, H. Mensink, W. Ehrmann u.a.) kennen. Inneres Spüren und Erleben, in Kontakt kommen mit Ihrem Körper und Gefühlen, mit Ihnen selbst, achtsame Momente der Entspannung, Leichtigkeit, Freude und Kreativität können Sie entdecken und als Chance der Veränderung Ihres Alltags nutzen.

Kursinhalte:

- Infos über bewusstes Atmen in achtsamer Haltung
- Atem- & Körperübungen
- Achtsamkeits- & Meditationsübungen
- Selbsterfahrung

Bringen Sie bitte eine Decke und eine Matte mit. Die Kursabende können einzeln besucht werden. Für jeden Abend wird ein Entgelt in Höhe von 10,00 Euro erhoben.

Bitte melden Sie sich bis 2 Tage vorher in der Geschäftsstelle der vhs an.

Gruppengröße: 1-8 Personen

222-3105

Dieter Eichenauer

1 Treffen, Di, 19.00-21.00 Uhr, 27.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
10,- EUR

222-3106

Dieter Eichenauer

1 Treffen, Di, 19.00-21.00 Uhr, 01.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
10,- EUR

222-3107

Dieter Eichenauer

1 Treffen, Di, 19.00-21.00 Uhr, 29.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
10,- EUR

Atem und Achtsamkeit

Tauchen Sie ein in Ihr inneres Erleben mit bewusstem Atmen. Mit Methoden des verbundenen und kohärenten Atmens (nach T. Platteel-Deur, H. Mensink, W. Ehrmann u.a.) lernen Sie, sich sicher und einfach in Kontakt mit Ihrem Körper und Ihren Gefühlen zu bringen. Verbundenes und kohärentes Atmen aktiviert Ihr Herz-Kreislauf- und Nervensystem sowie körperliches und emotionales Erleben. Spüren und entdecken Sie achtsam Momente der Entspannung, Freude, Kraft, Kreativität und Liebe. Nutzen Sie bewusstes, achtsames Atmen als Chance der Veränderung für Ihren Alltag und Beruf.

Kursinhalte:

- Infos über bewusstes, verbundenes Atmen
- Atem- und Körperübungen
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen
- Selbsterfahrung

Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 62,20 EUR (€)

ab 8 Personen: 46,70 EUR (€)

222-3108

Dieter Eichenauer

5 Treffen, Di, 19.00-21.00 Uhr, ab 08.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
62,20 EUR (€)

Innere Balance durch Achtsamkeit und Yin Yoga

Im Hier und Jetzt ankommen und einfach mal loslassen.

Mit sanften Haltungen aus der Yin Yoga Praxis schulen wir unsere Präsenz besonders tiefgehend. Die Haltungen werden sehr passiv und ohne Muskelanspannung länger gehalten, so dass der ganze Körper entspannt. Der Energiefluss wird angeregt und Verspannungen und Blockaden gelöst. Begleitet mit Achtsamkeit und Meditations-einheiten bringen wir Körper und Geist in den gegenwärtigen Moment, lernen loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Yin Yoga und Achtsamkeit sind für jeden geeignet, in jedem Alter.

- mit Yin Yoga den Körper sanft spüren und im Hier und Jetzt ankommen
- die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen
- innere Balance zu schaffen

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein Kissen mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

NEU 222-3112

Sonja Gertler

8 Treffen, Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 31.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

74,70 EUR (€)

Verbindliche Anmeldung bis: 28.10.2022

R.E.S.E.T- Entspannter Kiefer = Entspannter Körper

Schmerzen, Migräne, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Knacken und Knirschen des Kiefers, Tinnitus usw. bessern sich bei regelmäßiger Anwendung der Kieferbalance wesentlich und können sogar ganz verschwinden. Selbst Zahnspangenkorrekturen und Kieferoperationen werden besser vertragen. In diesem Basisseminar lernen Sie die Grundbegriffe kennen und selber anwenden. Über die Entspannung des Kiefers kommt es zur nachhaltigen Entspannung der Muskulatur im ganzen Körper. Bitte bringen Sie genügend Wasser zum Trinken mit. Es wird auch paarweise gearbeitet.

Im Kursentgelt sind die Kosten für ein ausführliches Skript in Höhe von 7,00 Euro enthalten.

Gruppengröße: 6-10 Personen

222-3115

Iveta Böhmecker-Kemper

1 Treffen, Sa, 13.30-18.30 Uhr, 15.10.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

37,70 EUR (€)

Verbindliche Anmeldung bis: 11.10.2022



Dorn-Methode/Breuß-Massage

Die von Dieter Dorn entwickelte leicht erlernbare und sanfte Methode ermöglicht Gelenk- und Wirbelfehlstellungen zu korrigieren bzw. vorzubeugen und so Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu beseitigen. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen werden Selbsthilferegungen nach Dorn eingeübt. Außerdem wird die sanfte Rückenmassage nach R. Breuß in Partnerübungen durchgeführt. Diese Massage entlastet die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur wird entspannt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein Badetuch und ein kleines Handtuch sowie 3,00 Euro für Öle, Seidentücher usw. mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3116

Werner Gessner

1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 08.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

44,80 EUR (€)

Verbindliche Anmeldung bis: 05.10.2022

Shiatsu Solo

Shiatsu kommt aus Japan und ist eine Kunst der Berührung, die der Entspannung dient und für mehr Wohlbefinden sorgen kann. Wir dehnen und strecken uns mit Meridiandehnübungen, bringen durch Klopfen, Streichen und Schütteln unsere Lebensenergie in Schwung. Wir lernen den Verlauf von einigen Meridianen am eigenen Körper kennen und erfahren etwas über die Theorie der 5 Elemente. Dann führen wir eine Selbstbehandlung vom Kopf bis zu den Füßen im Sitzen oder Liegen durch. Gezeigt werden verschiedene Techniken, wie z.B. die Technik mit Handballen oder Daumen- und Fingerdruck zu behandeln. Den Abschluss bildet eine ruhige Entspannungsübung aus dem QiGong.

Für dieses Erlebnis aus Fernost kleiden Sie sich bitte bequem und bringen eine Matte, eine Decke und ein kleines Kopfkissen mit.

Shiatsu wird generell am bekleideten Körper ausgeführt und aufgrund der derzeitigen Lage werden keine Partnerübungen stattfinden.

Gruppengröße: 4-8 Personen

Staffelpreis: 4-5 Personen: 30,50 EUR

6-8 Personen: 20,50 EUR (€)

NEU 222-3117

Heike Riess

1 Treffen, Sa, 14.30-17.45 Uhr, 22.10.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 18.10.2022

Die Welt der Klangschalen erleben

Horchen – Lauschen – Spüren mit allen Zellen meines Körpers, die Stille erfahren durch die sanften Schwingungen der Klangschalen.

Bitte tragen Sie dicke Socken, bequeme Kleidung, ohne Knöpfe und Schnallen und bringen Sie eine Decke und ein Kopfkissen mit, damit Sie warm und bequem den Klängen folgen können.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3121

Karin Linker

1 Treffen, Mi, 19.30-21.00 Uhr, 21.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

16,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 16.09.2022

222-3122

Karin Linker

3 Treffen, Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 05.10.2022

Grebenu-Eulersdorf, Kindergarten-Tabaluga

48,80 EUR (€)

Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2022

Entspannt in die Weihnachtsfeiertage

Von der oft verheißenen besinnlichen Weihnachtszeit bleibt im heutigen Alltag leider viel zu oft nur sehr wenig übrig. Wir hetzen uns von einer zur anderen Weihnachtsfeier, müssen unseren Lieben einfallsreiche Geschenke kaufen und nebenbei noch unseren beruflichen Alltag unter einen Hut bringen. Dabei kommen wir selbst meist viel zu kurz. Nehmen Sie sich diesen einen Abend bewusst Zeit, um zur Ruhe zu kommen und mittels diverser Übungen vom vielbelebten Alltagsstress abzuschalten und neue Energie für die kommenden Tage zu tanken.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3125

Victoria Knoth

1 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, 15.12.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

9,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.12.2022

Entspannung – Achtsamkeit – Meditation

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen kennen, die sich bewährt haben und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Von der Achtsamkeit ist es nur ein kleiner Schritt in die Meditation. Wir alle haben bis zu einem bestimmten Grad Konzentration und Bewusstheit entwickelt.

Die Meditation verstärkt die Eigenschaften durch systematisch und konsequent angewandte Techniken und erweitert durch unmittelbare Erfahrung den Kontakt mit unserer inneren Wirklichkeit und unserem wahren Selbst. Alle vorgestellten Techniken sind nicht nur ein Weg der Selbsterfahrung, sondern auch ein Werkzeug zur Erlangung von körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Gruppengröße: 6-10 Personen

NEU 222-3126

Claudia Wickert-Hopp

1 Treffen, Do, 18.30-20.30 Uhr, 20.10.2022

Schotten, Stadtbibliothek, Gelbes Haus

12,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 17.10.2022

Achtsamkeits-Workshop

Mit Achtsamkeit bringen wir Geist und Herz ins Gleichgewicht. Dadurch können wir mehr Sensibilität für uns und andere entwickeln.

Durch Stress im Alltag vergisst man oft sich selbst und seinem Umfeld gegenüber achtsam zu sein.

Mit Achtsamkeitsübungen kann Stress reduziert werden und der Umgang mit schwierigen Gefühlen und sorgenhaften Gedanken gelernt werden.

Privat oder auch beruflich, sorgt Achtsamkeit für ein produktives und entspanntes Miteinander.

Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps und Anleitungen für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Gruppengröße: 4-8 Personen

Staffelpreis:

4-5 Personen: 28,00 EUR

6-8 Personen: 18,70 EUR (€)

NEU 222-3127

Sonja Gertler

2 Treffen, Sa, 16.00-17.30 Uhr, 05.11.2022

So, 10.00-11.30 Uhr, 06.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

28,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.11.2022

NEU 222-3128

Sonja Gertler

2 Treffen, Sa, 16.00-17.30 Uhr, 03.12.2022

So, 10.00-11.30 Uhr, 04.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

28,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.11.2022

NEU 231-3130

Sonja Gertler

2 Treffen, Sa, 16.00-17.30 Uhr, 21.01.2023

So, 10.00-11.30 Uhr, 22.01.2023

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

28,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 17.01.2023



Stressmanagement

Online-Kurs für mehr Balance im Leben

Ein Leben ganz ohne Stress ist nicht möglich. Gerade deshalb lohnt es sich für jede*n, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Ein guter Umgang mit Stress kann die Lebensqualität und Lebensfreude wesentlich erhöhen.

Damit auch Sie eine bessere Balance zwischen Anspannung und Entspannung in Ihr Leben bringen können, schauen wir uns die folgenden Themen an:

- Welche Stressarten gibt es?
- Wie macht Stress sich bemerkbar?
- Welche Auswirkungen hat (chronischer) Stress?
- Was dient kurzfristig/langfristig der Entspannung?

Die 4 Säulen für mehr Lebensfreude

Äußere Stressauslöser – Welchen Handlungsspielraum habe ich?

Innere Stressauslöser – Wie gehe ich mit stressverschärfenden Denkmustern um?

An den vier wöchentlichen Kursabenden beschäftigen wir uns eingehend mit dem jeweiligen Thema und erarbeiten Lösungsansätze für Sie. Die Verteilung auf mehrere Kursabende hat für Sie den Vorteil, dass Sie zwischen den einzelnen Modulen die Möglichkeit haben, das Erlernte gleich umzusetzen.

Gruppengröße: 6-10 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 37,50 EUR (E)
ab 8 Personen: 28,00 EUR (E)

NEU 222-3130

Petra Merz

4 Treffen, Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 29.09.2022

Online

37,50 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 26.09.2022

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote zum Thema „Resilienz“ auf Seite 14.



Autogenes Training – Grundstufe

Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen können, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Die Grundlage bilden sieben Übungen, die in der Regel nacheinander durchgeführt werden. Weiterführend gibt es die Mittel- und Aufbaustufe mit ergänzenden Übungen. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Gruppengröße: 4-8 Personen

222-3132

Claudia Wickert-Hopp

6 Treffen, Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 08.09.2022

Ulrichstein, Innovationszentrum, Bürgerraum, 1. Stock

Staffelpreise: 4-5 Personen: 84,00 EUR
6-7 Personen: 56,00 EUR (E)
bei 8 Personen: 42,00 EUR (E)

222-3133

Ulla Ach

8 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.10.2022

Romrod, Mittelpunktschule Antrifftal, Aula

Staffelpreise: 6-7 Personen: 74,70 EUR (E)
8-9 Personen: 56,00 EUR (E)
ab 10 Personen: 44,80 EUR (E)

Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung (kurz PME) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Es ist nicht immer möglich, Stresssituationen zu vermeiden. Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung unterstützen dabei, dem Stress gelassener zu begegnen und so ein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erzeugen.

Schon nach wenigen Wochen können Sie die Progressive Muskelentspannung nutzen, um Ihren gesamten Körper in wenigen Minuten völlig zu entspannen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen, eine Wolldecke sowie warme Socken mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3135

Andrea Zimmer

12 Treffen, Fr, 17.00-18.00 Uhr, ab 09.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

74,70 EUR (E)
Verbindliche Anmeldung bis: 07.09.2022

Kinderyoga – Übungen für alle Sinne und gute Laune – für Kinder von 3-6 Jahren

Kinderyoga macht mutig, stark und sicher.

Asanas steigern Koordination und räumliche Orientierung sowie Konzentration.

Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen Kreativität und freie geistige Entfaltung an.

Klingt das nicht super? Also dann – ab auf die Matte :-)

Gruppengröße: 6-8 Kinder

Staffelpreis: 6-7 Kinder: 46,70 EUR (E)
bei 8 Kindern: 35,00 EUR (E)

NEU 222-3139

Marion Grün

10 Treffen, Di, 15.00-15.45 Uhr, ab 06.09.2022

Grebenu-Eulersdorf, DGH
46,70 EUR (E)

Hatha Yoga

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung.

Im Laufe seiner Entwicklung sind zahlreiche unterschiedliche Yogastile entstanden. Das Spektrum reicht von einfachen, statischen Körperhaltungen (Asanas) mit einem meditativen Schwerpunkt bis hin zu einer körperlich fordernden Aneinanderreihung der Asanas zu rhythmischer Musik. Die Übergänge sind fließend und im Unterricht werden häufig bewusst Aspekte verschiedener Yogastile eingesetzt. Auf diese Weise können gute gesundheitliche Effekte erzielt werden.

Kleine Gruppen – großer Abstand – mehr Sicherheit!

Zu Ihrer Sicherheit und der Sicherheit Ihrer Kursleitung werden alle Yoga-Kurse im kommenden Herbstsemester weiterhin nur in kleineren Gruppen (je nach Raumgröße 6-10 Personen) stattfinden.

Dies führt zu Veränderungen im Kursumfang bzw. der Kurskosten.

Wir bitten um Ihr Verständnis!

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungs- und Entspannungskursen eine eigene Yogamatte mit.

222-3140 – Vormittagskurs –

– mit Klangschalenentspannung –

Sonja Eichenauer

12 Treffen, Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
84,- EUR (E)

222-3142 – Vormittagskurs –

– gesunder Rücken –

Ingeborg Stock

6 Treffen, Di, 11.00-11.45 Uhr, ab 06.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
28,00 EUR (E)

222-3145

– mit Klangschalenentspannung –

Sonja Eichenauer

12 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 13.09.2022

Grebenu-Bermuthshain, DGH
84,- EUR (E)

222-3146

– mit Klangschalenentspannung –

Sonja Eichenauer

12 Treffen, Di, 20.00-21.30 Uhr, ab 13.09.2022

Grebenu-Bermuthshain, DGH
84,- EUR (E)

222-3150

Ilona Hohl

11 Treffen, Di, 16.30-18.00 Uhr, ab 06.09.2022

Mücke-Bernsfeld, DGH
90,- EUR (E)

222-3151

Ilona Hohl

11 Treffen, Di, 18.15-19.45 Uhr, ab 06.09.2022

Mücke-Bernsfeld, DGH
90,- EUR (E)

Yoga-Flow

Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga. Lernen Sie verschiedene Übungen und Atemtechniken kennen und wie man diese kombiniert.

Yoga-Flow bietet einen ganzheitlichen Trainingsansatz aus der Kombination verschiedener Yoga-Positionen, die miteinander verbunden werden und zur perfekten Harmonie von Körper und Geist führen. Für Anfänger*innen.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, ein Getränk und warme Socken mit.

Gruppengröße: 6-10 Personen

Staffelpreise: 6-7 Personen: 62,20 EUR (E)
8-9 Personen: 46,70 EUR (E)
bei 10 Personen: 37,50 EUR (E)

222-3164

Ann-Kathrin Döweling

10 Treffen, Di, 09.30-10.30 Uhr, ab 06.09.2022

Ulrichstein, Innovationszentrum, Bürgerraum, 1. Stock
62,20 EUR (E)

222-3165

Ann-Kathrin Döweling

10 Treffen, Mo, 19.30-20.30 Uhr, ab 05.09.2022

Schotten, Stadtbibliothek
62,20 EUR (E)

222-3152

Ilona Hohl

10 Treffen, Do, 18.15-19.45 Uhr, ab 22.09.2022

Mücke-Bernsfeld, DGH
82,- EUR (E)

222-3153

Ilona Hohl

10 Treffen, Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 22.09.2022

Mücke-Bernsfeld, DGH
82,- EUR (E)

222-3154

Inge Rost-Reichert

10 Treffen, Do, 17.15-18.45 Uhr, ab 06.10.2022

Mücke-Ober-Ohmen, DGH
81,80 EUR (E)

222-3158

Beate Mathes

10 Treffen, Mo, 17.30-19.00 Uhr, ab 05.09.2022

Schlitz-Hutzdorf, DGH
98,- EUR (E)

222-3159

Beate Mathes

10 Treffen, Mo, 19.15-20.45 Uhr, ab 05.09.2022

Schlitz-Hutzdorf, DGH
98,- EUR (E)

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

– Onlinekurse –

Hatha Yoga erlernen, auffrischen, vertiefen. Mit Asanas (Körperstellungen) mehr Flexibilität und Kraft in den Bewegungsapparat bringen, mit Pranayama (Atemübungen) die Energie steigern und Entspannungstechniken erlernen um sich selbst bewusst wahrzunehmen, stressbedingte Verspannungen auflösen, die eigene Mitte finden.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine leichte Decke und ein kleines Handtuch mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3170

Elisabeth Mallinger

6 Treffen, Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 18.10.2022

Online

56,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022

222-3172

Elisabeth Mallinger

6 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 20.10.2022

Online

56,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 06.10.2022

Online-Anmeldungen

Unser komplettes Programm finden sie auch im Internet unter www.vhs-vogelsberg.de Dort können Sie sich auch bequem online anmelden!

Hatha Yoga

– Grundlagen und Aufbau –

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der Gleichgewicht und geistige Klarheit vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Hatha bedeutet Gewalt oder Kraft, damit soll die Anstrengung unterstrichen werden, die notwendig ist, um Ziele wie körperliche und geistige Gesundheit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, aber auch Gelassenheit und geistige Unabhängigkeit sowie innere Klarheit zu erreichen. Weiter wird der Begriff als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, Sonne und Mond) gedeutet. Die Silbe „Ha“ steht für Sonne (Kraft, erhaltend), die Silbe „tha“ steht für Mond (Stille, kühlend).

Kursniveau Aufbau:

Dieser Kurs bietet weitere Aufbauarbeit für eine sichere und selbständige Yogapraxis. Es wird davon ausgegangen, dass die Teilnehmenden die Grund-Asanas beherrschen. Sie bringen eine gewisse körperliche Fitness mit und können im Kurs durch eine vertiefende Praxis ihre Technik präzisieren und Ausdauer, sowie körperliche und mentale Kraft entwickeln.

Neue Teilnehmende sind gerne willkommen!

Bitte bringen Sie zu allen Kursen eine Yogamatte, ein Handtuch und eine Decke mit.

Gruppengröße: 7-8 Personen

222-3175 – Sommerferienkurs – Thomas Frischkorn

5 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 04.08.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,- EUR (E)

222-3178 – Grundlagenkurs – Thomas Frischkorn

5 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 15.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,- EUR (E)

222-3179 – Grundlagenkurs – Thomas Frischkorn

7 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 03.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
56,- EUR (E)

231-3175 – Grundlagenkurs – Thomas Frischkorn

8 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 12.01.2023

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
69,70 EUR (E)

222-3176 – Sommerferienkurs – Thomas Frischkorn

5 Treffen, Sa, 16.30-18.00 Uhr, ab 06.08.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,- EUR (E)

222-3180 – Aufbaukurs – Thomas Frischkorn

5 Treffen, Sa, 16.30-18.00 Uhr, ab 17.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,- EUR (E)

222-3181 – Aufbaukurs – Thomas Frischkorn

7 Treffen, Sa, 16.30-18.00 Uhr, ab 05.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
56,- EUR (E)

231-3176 – Aufbaukurs – Thomas Frischkorn

8 Treffen, Sa, 16.30-18.00 Uhr, ab 14.01.2023

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
69,70 EUR (E)

Hatha Yoga für Männer

Geeignet für Männer jeden Alters, die ihre Kondition und Beweglichkeit verbessern und in manchmal durchaus schweißtreibender Atmosphäre etwas für ihre Bauchmuskeln tun wollen. Yoga-Bewegungen fördern und entspannen Geist und Körper gleichermaßen, reduzieren Stress und lassen sich mit etwas Erfahrung effizient auf individuelle Bedürfnisse einstellen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Handtuch und eine Decke mit.

Gruppengröße: 7-8 Personen

222-3177 – Sommerferienkurs – Thomas Frischkorn

5 Treffen, Do, 18.10-19.40 Uhr, ab 04.08.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,- EUR (E)

222-3182

Thomas Frischkorn

5 Treffen, Do, 18.10-19.40 Uhr, ab 15.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,- EUR (E)

222-3183

Thomas Frischkorn

7 Treffen, Do, 18.10-19.40 Uhr, ab 03.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
56,- EUR (E)

231-3177

Thomas Frischkorn

8 Treffen, Do, 18.10-19.40 Uhr, ab 12.01.2023

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
69,70 EUR (E)



Yoga-Flows auf und mit dem Stuhl

Yoga ist für alle da und für jeden geeignet. Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen, ohne hippe Fitnessstudio und hat auch nichts mit der Jagd nach ewiger Jugend zu tun.

Mit sanftem Yoga können wir Lebenslust und Vitalität in unser Leben bringen und auch beides lange erhalten.

Es verbessert das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit, die Aufrichtung und die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Rundum sorgt es für mehr Zufriedenheit und Lebensqualität.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Gruppengröße: 6-12 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 62,50 EUR (E)
ab 8 Personen: 46,90 EUR (E)

222-3185

Andrea Zimmer

10 Treffen, Mo, 16.15-17.15 Uhr, ab 12.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
62,50 EUR (E)

Yoga für Ältere

Yoga ist in jedem Alter sinnvoll und stärkend. Begleiterscheinungen des Alterwerdens können deutlich gemindert und korrigiert werden. Die Übungen und Atemtechniken unterstützen anhaltende Vitalität, eine gute Selbstwahrnehmung und eine tiefe Entspannung. Alle Übungen können sowohl auf dem Stuhl als auch am Boden ausgeübt werden. Vorkenntnisse oder besondere Beweglichkeit sind nicht erforderlich.

Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Die Übungen aus dem Kundalini-Yoga unterstützen Sie, Ihr Leben entsprechend den sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte auszurichten. Sie fördern die Koordinationsfähigkeit, erhalten die Balance, richten die Wirbelsäule auf und erweitern das Lungenvolumen. Alle, die nicht eineinhalb Stunden auf dem Boden sitzen können oder körperliche Einschränkungen haben, sind willkommen. Die Übungen finden auf oder um den Stuhl statt.

Gruppengröße: 8-10 Personen

Staffelpreis: 8-9 Personen: 84,00 EUR (E)
bei 10 Personen: 67,20 EUR (E)

222-3186

Melanie Zink

12 Treffen, Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 06.09.2022

Lautertal-Eichenrod, DGH
84,- EUR (E)

NEU 222-3187

Melanie Zink

10 Treffen, Mi, 15.00-16.30 Uhr, ab 07.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
93,50 EUR (E)

Gruppengröße: 6-10 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 93,50 EUR (E)
8-9 Personen: 70,00 EUR (E)
bei 10 Personen: 56,00 EUR (E)

Unwinding-/oder Fasziyoga für mehr Gesundheit und Gelassenheit

Unwinding bedeutet aufdrehen, entwirren, aufdehnen. Aufgedehnt werden hierbei die Faszien und der Geist.

Unwinding-Yoga gehört zu den sanften, entspannenden, modernen Yogastilen. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Körperwahrnehmung, dem Erkennen des eigenen Bewegungsspielraumes und dessen Erweiterung durch die Körperarbeit mit den Faszien.

Neben der Körperwahrnehmung ist auch der Atem ein Schwerpunkt im Unwinding-Yoga. Eine bewusste Atemführung kann stressmindernd sein. Es ist eine leicht zu übende, entspannende Yoga-Art und gleichermaßen für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Besonders Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Übergewicht profitieren sehr stark von der undogmatisch angeleiteten Form, die viel Raum für intuitive Bewegung lässt. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Eine typische Stunde besteht aus Asanas (Körperhaltungen), die lange gehalten werden und so kleine Bewegungen aus sich heraus verursachen, Pranayama (Atemführung), Entspannung und/oder einer geführten Meditation oder Phantasiereise.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Sitzkissen mit.

Gruppengröße: 8-10 Personen

Staffelpreis: 8-9 Personen: 84,00 EUR (E)
bei 10 Personen: 67,20 EUR (E)

222-3188

Melanie Zink

12 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 06.09.2022

Lautertal-Eichenrod, DGH
84,- EUR (E)

Kundalini Yoga für mehr Gesundheit und Gelassenheit

Kundalini bedeutet Lebensenergie. Sie lernen und üben, die Lebensenergie zu spüren und zu lenken, um den Alltag mit mehr Gelassenheit, Flexibilität und Bewusstheit zu meistern.

Jede Stunde ist einem anderen Thema gewidmet. Anhand des Systems der Chakren lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen. Sie nehmen Übungen und Meditationen mit nach Hause, die Stress reduzieren, Rückenschmerzen lindern und Ihr Nervensystem verbessern.

Eine Kundalini Yogastunde besteht aus Einstimmung, bewusster und intensiver Atemführung (Pranayama), einer dynamischen Abfolge von Körperübungen (Kriya), tiefer Entspannung (Shavasana) und vielfältigen Meditationen.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Sitzkissen mit.

Gruppengröße: 8-10 Personen

Staffelpreis: 8-9 Personen: 84,00 EUR (E)

bei 10 Personen: 67,20 EUR (E)

222-3191

Melanie Zink

12 Treffen, Di, 19.45-21.15 Uhr,

ab 06.09.2022

Lautertal-Eichenrod, DGH
84,- EUR (E)

TUINA – Akupunktur mit den Fingern

TUINA ist ein fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die traditionelle manuelle Behandlung mit TUINA, TUI = schieben und drücken, sowie NA = greifen und ziehen ist im Westen noch wenig bekannt, aber auf dem Vormarsch. Sie hat in China eine lange Tradition (über 5.000 Jahre). Die TUINA-Behandlung wirkt effektiv, ohne dass man mit schädlichen Nebenwirkungen zu rechnen hat.

TUINA wird sowohl therapeutisch, als auch präventiv angewandt. Sie umfasst vorwiegend mit den Händen und Fingern angewandte Techniken zur Energieregulation, Akupunktur, verschiedene Varianten von Druckbehandlungen der Leitbahnpunkte (Meridiane) einschließlich Sonderpunkte des Körpers, außerdem Greif- und Dehntechniken, sowie gelenk- und wirbelsäulenmobilisierende Formen, mit dem Ziel den Strom der Lebensenergie „Qi“ zu führen und fließen zu lassen.

Der Kurs vermittelt Verständnis für die Methoden der TCM und auch Anleitungen für Selbstbehandlungsmöglichkeiten, z. B. bei Knieschmerz, Magen-Darmbeschwerden oder Ermüdung der Sehkraft. Wir können mit TUINA Antriebschwäche, Kopfschmerz, Verspannungen, Einschränkungen des Bewegungsapparates usw. begegnen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Dieser Kurs kann auch als Basiskurs für den Kurs „Faszientraining ohne Hilfsmittel mit TaoYin und Qi Gong“ genutzt werden.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3192

Erich Gelinek

1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 22.10.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010
40,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 18.10.2022

Qi Gong für Einsteiger*innen

Tauchen Sie ein in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), lernen Sie eine der 5 Säulen der TCM kennen. Qi Gong wird in vielen unterschiedlichen Formen und Stilrichtungen praktiziert und gelehrt. Wir üben das Qi Gong der 18 Harmonien. Diese Form findet im klinischen Bereich Anwendung und wird zur Gesundheitsförderung eingesetzt. Qi – Lebensenergie / Gong – mit dem Qi arbeiten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Einklang mit sich und der Umwelt, Stabilität und Gelassenheit erfahren, Körper und Geist in Einheit bewegen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3193

Erich Gelinek

6 Treffen, Mo, 18.15-19.00 Uhr, ab 12.09.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010

30,50 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 08.09.2022

222-3194

Erich Gelinek

8 Treffen, Mo, 17.00-17.45 Uhr, ab 31.10.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010

40,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 27.10.2022

Qi Gong erleben in freier Natur

Einfache Bewegungsformen im Einklang mit der Natur kennenlernen und praktizieren – auch ohne Vorkenntnisse.

Qi Gong ist die Kunst die Kraft des „Qi“ – Lebensenergie – zu lenken und so für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen.

Die Qi Gong-Treffen finden bei jedem Wetter statt. Evtl. bitte Regenbekleidung mitbringen.

Gruppengröße: 5-15 Personen

222-3196 – Qi Gong am Heidelberg – Erich Gelinek

1 Treffen, So, 10.00-11.00 Uhr, 11.09.2022

Lauterbach-Sickendorf, Heidelberg-Kapelle 8,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 07.09.2022

222-3197 – Qi Gong am Heidelberg – Erich Gelinek

1 Treffen, So, 18.00-19.00 Uhr, 18.09.2022

Lauterbach-Sickendorf, Heidelberg-Kapelle 8,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.09.2022

222-3198 – Qi Gong im Hohhaus-Garten – Erich Gelinek

1 Treffen, Sa, 09.30-10.30 Uhr, 17.09.2022

Lauterbach, Hohhaus-Museum, Garten 8,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.09.2022

Qi Gong für Fortgeschrittene

Eine Teilnahme an den Kursen für Fortgeschrittene ist nur möglich, wenn bereits Qi-Gong-Erfahrungen vorhanden sind.

Gruppengröße: 8-14 Personen

Staffelpreis:

8-9 Personen: 110,25 EUR (E)

ab 10 Personen: 88,20 EUR (E)

222-3199

Barbara Heinz

10 Treffen, Mi, 18.00-19.30 Uhr,

ab 07.09.2022

Alsfeld, Kulturhaus/Rambachhaus

110,25 EUR (E)



TaoYin – Fasziens-Qi Gong ohne Hilfsmittel – traditionelle chinesische Bewegungskunst

TaoYin ist eine chinesische Heilgymnastik mit ca. 3.000 Jahre alter Tradition. Die auf eine ganzheitliche Ebene abgestimmten Bewegungsformen des TaoYin wirken auf die Faszien im ganzen Körper. Die langsamen Bewegungsübungen mit gezielter Atmung erreichen die Faszien ganzheitlich. Regelmäßiges Üben verbessert die Körperwahrnehmung, erhöht die Elastizität der Faszien, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen und stabilisiert die Immunabwehrmechanismen. Die Übungen in diesem Kurs werden stehend ausgeführt und ähneln den Bewegungsformen die uns aus Qi Gong und Tai Chi bekannt vorkommen. Die meist einfachen, aber auch durchaus komplizierten Bewegungsabläufe werden mit gezielter Bauchatmung kombiniert. Sie dienen der besseren Versorgung der Organfunktionen und unterstützen die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. TaoYin-Praktizierende können diese Dehngymnastikform zu jeder Zeit an jedem Ort ausüben, mit dem Ziel, Stärke und Flexibilität in Faszien, Muskeln und Sehnen zu vitalisieren und so Körper und Geist miteinander in Einklang und Harmonie zu bringen. Für mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Stärke. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3201
Erich Gelinek
 6 Treffen, Mo, 17.00-18.00 Uhr, ab 12.09.2022
Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010
 40,70 EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 07.09.2022

222-3202
Erich Gelinek
 8 Treffen, Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 31.10.2022
Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010
 54,20 EUR (E)
 Verbindliche Anmeldung bis: 26.10.2022

**TaoYin am Heidberg
 TaoYin – Fasziendehnung**

Tao – versteht sich in der taoistischen Tradition als ein Weg im Einklang mit der Natur. Yin – heißt führen und leiten, in den Bewegungen die Faszien des Körpers funktional dehnen. Diese traditionelle Bewegungskunst ist in China auch als Heilgymnastik bekannt. Die Übungen sind leicht erlernbar und für jeden, altersunabhängig, durchführbar. Zum Kennenlernen dieser Bewegungsform sind Vorkenntnisse nicht erforderlich. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, bitte evtl. Regenkleidung mitbringen. Gruppengröße: 5-15 Personen

222-3203
Erich Gelinek
 1 Treffen, So, 09.45-11.00 Uhr, 18.09.2022
Lauterbach-Sickendorf, Heidberg-Kapelle 10,- EUR
 Verbindliche Anmeldung bis: 14.09.2022

Bodyshaping mit Hanteln – Den Körper formen durch Muskeltraining –

Möchten Sie vital aussehen, sich fit fühlen und leistungsfähig sein? Haben Sie vor, einige überflüssige Pfunde abzutrainieren und damit an Ihren Problemzonen zu arbeiten? Eine überaus effektive Strategie, um diese Ziele zu erreichen, ist ein ausgewogenes Muskeltraining – das so genannte Bodyshaping. Im Mittelpunkt dieses Trainingskonzepts steht ein fitness- und gesundheitsorientiertes Krafttraining mit Hanteln, das durch ein Training der Beweglichkeit, der Ausdauer und der Koordination vervollständigt wird. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit. Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3205
Tatjana Sercis
 10 Treffen, Di, 17.00-18.00 Uhr, ab 06.09.2022
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum 46,70 EUR (E)

Aerobic

Durch Aerobic als Fitnesstraining trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Aerobic als Fitnesstraining umfasst Übungen, durch die Sie nicht nur Fett verbrennen, sondern auch Kondition und Koordination stärken. Bitte bringen Sie Wasser und Sportschuhe mit heller Sohle mit! Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3206
Ingeborg Stock
 6 Treffen, Di, 19.00-19.45 Uhr, ab 06.09.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04 28,- EUR (E)

Bauch-Beine-Po

BBP ist ein abwechslungsreiches, spritziges Training für den ganzen Körper. Trainiert wird immer mit flotter Musik und im Wechsel mit und ohne Kleingeräte. Am Ende der Stunde wird das Training durch ein Stretching abgerundet. Bitte bringen Sie Wasser und Sportschuhe mit heller Sohle mit! Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3207
Ingeborg Stock
 6 Treffen, Di, 20.00-20.45 Uhr, ab 06.09.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04 28,- EUR (E)

Stepp Aerobic und Bauch-Beine-Po für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stepp Aerobic und Bauch-Beine-Po sind eine Kombination zur Kräftigung von Problemzonen, mit und ohne Hilfsmittel:

- klassisch
 - effektiv
 - gewebestraffend
 - muskelaufbauend
- Der Unterricht beinhaltet ein leichtes Ausdauertraining im optimalen Fettstoffwechselbereich. Abwechslungsreiche Übungen rund um und mit dem Stepp sowie ein abschließendes Stretching runden die Stunde ab. Bitte bringen Sie eine Matte oder Decke, ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit. Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3210
Tatjana Sercis
 10 Treffen, Mi, 19.10-20.10 Uhr, ab 07.09.2022
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum 46,70 EUR (E)

222-3211
Tatjana Sercis
 10 Treffen, Fr, 18.10-19.10 Uhr, ab 09.09.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04 46,70 EUR (E)

222-3212
Tatjana Sercis
 10 Treffen, Fr, 19.20-20.20 Uhr, ab 09.09.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04 46,70 EUR (E)

Zumba®-Stepp für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Verbessern Sie das kraftvolle Training für den Unterkörper, bei dem die Pfunde mit Zumba®-Stepp, dem neuesten Zumba®-Programm, nur so dahin schmelzen. Straffen und stärken Sie Ihre Gesäßmuskulatur und Ihre Beine mit der Schwerkraft trotzendes Mischung aus Zumba-Choreo und Stepp-Aerobic. Erzielen Sie optimale Ergebnisse. Bitte bringen Sie eine Matte oder Decke, ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit! Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3213
Tatjana Sercis
 10 Treffen, Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 07.09.2022
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum 46,70 EUR (E)

Zumba®-Fitness

Sind Sie bereit für die Zumba®-Fitness? Zumba® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, ist einfach zu erlernen und verbrennt Kalorien. In Zumba®-Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer*innen es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv. Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3214
Tatjana Sercis
 10 Treffen, Di, 18.10-19.10 Uhr, ab 06.09.2022
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum 46,70 EUR (E)

222-3215
Tatjana Sercis
 10 Treffen, Do, 19.10-20.10 Uhr, ab 08.09.2022
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum 46,70 EUR (E)

METALZA®-Fitness zum Abrocken – für alle, die es musikalisch etwas härter lieben

Power-Moves im Mix mit Tanz- und Kampfsportelementen verbinden sich zu einem dynamischen, einzigartigen Workout. Die Kombination zu rockigen Rhythmen trainiert Kondition, Koordination und Beweglichkeit und ist außerdem ein effektiver Fatburner. Spaß an tänzerischer Bewegung steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie feste Turn-/Fitnessschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit. Let's rock. Der Kurs in Homberg (Ohm) kann auch als Hybrid-Kurs durchgeführt werden. www.metalza.de Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3216
Romina Ferrera Carretas
 12 Treffen, Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 06.09.2022
Homberg (Ohm), Gesamtschule, Aula 56,- EUR (E)

222-3217
Sara Moteka
 14 Treffen, Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 05.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle 65,30 EUR (E)

AROHA®! Entdecke die Lust auf Bewegung!



AROHA® ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs mit einfachen, nachvollziehbaren Bewegungen. Inspiriert ist AROHA® vom neuseeländischen HAKA mit seinen ausdrucksstarken und spannungsvollen Bewegungen, kombiniert mit kraftvollen Elementen aus dem KungFu, wie z. B. Schlagen mit der Faust oder Kicken mit dem Bein und ganz weichen, entspannenden Elementen aus dem Taiji. Das Ganze ist unterlegt mit einer eigens dafür komponierten Musik im 3/4 Takt. Der ständige Wechsel von spannungsvollen und weichen Elementen setzt neue Energien frei. Stress wird abgebaut, Körpergefühl, Balance und Muskelflexibilität werden gefördert und verbessert. Mit unkomplizierten Bewegungen werden bei mittlerer Intensität alle großen Muskelgruppen trainiert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

AROHA® ist für Sportanfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, für jüngere und ältere Kursteilnehmer*innen mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet. Bitte bringen Sie leichte Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk mit. Gruppengröße: 8-10 Personen

222-3220
Astrid Jänsch
 6 Treffen, Di, 18.15-19.15 Uhr, ab 06.09.2022
Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus 28,- EUR (E)

222-3221
Astrid Jänsch
 6 Treffen, Di, 18.15-19.15 Uhr, ab 15.11.2022
Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus 28,- EUR (E)

231-3220
Astrid Jänsch
 6 Treffen, Di, 18.15-19.15 Uhr, ab 10.01.2023
Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus 30,50 EUR (E)

KAHA® – STÄRKE fühlen – ENERGIE aufladen – Innere RUHE finden –



KAHA® ist inspiriert von Taiji, Qi Gong und Haka (traditionelle, ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Ein sanftes aber effektives Ganzkörpertraining welches wichtige Muskelketten mobilisiert, dehnt und entspannt. Die Bewegungen sind unkompliziert und werden langsam durchgeführt, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und es nicht zu Überlastungen kommen kann. KAHA® wirkt auf den Körper mobilisierend und den Geist beruhigend. Durch die langsamen und fließenden Bewegungen und die harmonisch darauf abgestimmte Musik bietet dieses Programm die Möglichkeit ganz leicht dem Alltag zu entfliehen, etwas für seinen Körper zu tun und innerlich zur Ruhe zu kommen. Bitte bringen Sie leichte Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk mit. Gruppengröße: 8-10 Personen

222-3222
Astrid Jänsch
 6 Treffen, Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 06.09.2022
Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus 28,- EUR (E)

222-3223
Astrid Jänsch
 6 Treffen, Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 15.11.2022
Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus 28,- EUR (E)

231-3222
Astrid Jänsch
 6 Treffen, Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 10.01.2023
Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus 30,50 EUR (E)

rdentlich Strom vom Dach!

OVAG
HEIM
TECH

PV-Anlage für Ihr Haus.
www.ovag.de/pv-anlage

Energie. Wasser. Services.

5 Tibeter Kurs

Die 5-Tibeter-Übungen sind fünf Körperübungen (Riten), die vor ca. 2.000 Jahren von Yogis und tibetischen Lamas entwickelt wurden. Jahrhundertlang galten diese Riten in tibetischen Klöstern als Geheimwissen für ein langes und gesundes Leben in geistiger Wachheit. Sie sind eine Reihe von Bewegungsabläufen, die dem Yogasystem entstammen. Diese fünf einfachen Übungen können von allen Teilnehmenden unabhängig von Alter und Beweglichkeit erlernt werden. Sie erfordern täglich ca. 20 Minuten Zeit. Ihre Wirkung besteht z. B. in der Steigerung der Vitalität, Stabilisierung des Blutdrucks, Harmonisierung des Nervensystems, Abbau von Stress und der Kräftigung von Wirbelsäule und Muskulatur.

Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3224

Klaus Traut

2 Treffen, Di, 19.00-20.30 Uhr, 08.11.2022

Di, 19.00-20.30 Uhr, 22.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 03.11.2022

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Durch das achtsame und sehr langsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe lädt die Feldenkrais-Methode dazu ein, die eigenen Möglichkeiten der Bewegung zu erkunden. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und vielfach variiert. Auf diese Weise können Sie feine Unterschiede in der Bewegung erfahren und bisher ungenutzte Potenziale entdecken. Die Methode kann zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung führen und die Entspannung von Körper und Geist unterstützen. Feldenkrais ist für Interessierte jeden Alters geeignet. Bei bestehenden Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen empfehlen wir die Rücksprache mit Ihrem Arzt und der Kursleitung.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte, Handtücher, sowie warme Socken und warme bequeme Kleidung mit!

Gruppengröße: 6-12 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 201,70 EUR

8-9 Personen: 151,25 EUR

bei 10 Personen: 121,00 EUR

222-3225

Matthias Giez

12 Treffen, Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 07.09.2022

Schlitz-Queck, Kulturscheune

201,70 EUR

222-3226

Heike Möller

8 Treffen, Mi, 19.15-20.30 Uhr, ab 05.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

102,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2022

Pilates

Eine ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition, als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf die einzelnen Teilnehmenden, unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen die einzelnen Übungen und Atemtechniken von Pilates kennen.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Isomatte oder Decke, ein Handtuch, warme Socken und eine Flasche Wasser mit.

Gruppengröße: 10-15 Personen

222-3232 – Vormittagskurs –

Mirja Eckstein

10 Treffen, Fr, 09.00-10.00 Uhr, ab 09.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

48,80 EUR (E)

222-3235

Tatjana Sercis

10 Treffen, Fr, 17.00-18.00 Uhr, ab 09.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

46,70 EUR (E)

222-3234 – Pilates und Chiball –

Marita Gies

12 Treffen, Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 13.09.2022

Feldatal-Groß-Felda, Grundschule, Aula

56,- EUR (E) Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3236 – Pilates und Faszientraining –

Tatjana Sercis

10 Treffen, Do, 18.00-19.00 Uhr, ab 08.09.2022

Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum

46,70 EUR (E) Gruppengröße: 8-12 Personen

Faszientraining ohne Hilfsmittel für Anfänger*innen

Faszien bezeichnet man auch als menschliches kollagenes Bindegewebsnetzwerk, das den ganzen Körper wie eine netzartige Struktur durchzieht und ihm Halt, Form und Elastizität gibt.

Faszien liegen direkt unter der Haut, schützen den Muskel vor Verletzungen, können ihn stärken und den Körper beweglicher machen.

Sind die Faszien verklebt, da wir sie nicht ausreichend gedehnt und trainiert haben, können Verspannungen auftreten und wir sind anfälliger für Verletzungen wie z. B. Zerrungen.

Mit dem Faszientraining wird also gezielt gegen solche Verklebungen des Bindegewebes vorgegangen.

Da man von einem gesunden Bindegewebe nur profitieren kann, ist Faszientraining für uns alle geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und ein Handtuch mit.

Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3237

Andrea Zimmer

12 Treffen, Do, 17.30-18.30 Uhr, ab 22.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

56,- EUR (E)



Mobilisation und Stretching

– Vormittagskurs –

Gezielte Mobilisations-, Dehn- und Faszienübungen für alle Muskelpartien Ihres Körpers. Dynamische Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit. Das Zusammenspiel von Gelenken und Muskulatur wird gefördert:

Gelenke werden mobilisiert, Muskeln gedehnt und gekräftigt und die Faszien wieder geschmeidig gemacht. Die Übungen beugen Verkürzungen und Verspannungen vor. Sie verhelfen zu mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und steigern Ihre sportliche Leistungsfähigkeit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3240

Ingeborg Stock

6 Treffen, Di, 10.00-10.45 Uhr, ab 06.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

28,- EUR (E)

Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Ziel dieses Kurses ist es, die Handhabung und das Trainieren mit diesem kleinen Übungsgerät kennen zu lernen. Atem-, Entspannungs- und Koordinationsübungen ergänzen das Programm. Die Bänder werden gestellt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie feste Schuhe und dicke Socken sowie eine Matte mit.

Gruppengröße: 6-10 Personen

222-3241

Tamara Henz

10 Treffen, Mi, 18.30-19.30 Uhr, ab 12.10.2022

Grebenu-Eulersdorf, DGH

62,20 EUR (E)

Gymnastik für den Rücken

Ein Kreuz mit dem Kreuz? Nach Besuch dieses Rückenurses nicht mehr! Durch gezielte Übungen werden die einzelnen Muskelpartien vom Steißbein bis zur Schulter trainiert. Durch eine gestärkte Rückenmuskulatur können Haltungsschäden ausgeglichen und Fehlstellungen korrigiert werden. Teilnehmen können Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, ein Getränk und warme Socken mit.

Gruppengröße: 6-10 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 62,20 EUR (E)

8-9 Personen: 46,70 EUR (E)

bei 10 Personen: 37,50 EUR (E)

222-3246

Ann-Kathrin Döweling

10 Treffen, Do, 19.30-20.30 Uhr, ab 08.09.2022

Ulrichstein, Innovationszentrum, Bürgerraum, 1. Stock

62,20 EUR (E)

Rückenfit

Mehr Lebensfreude durch Bewegung.

In diesem Kurs lernen Sie mit funktionalen Übungen Rückenbeschwerden und Verspannungen wirkungsvoll zu begegnen.

Die Beweglichkeit, Kraft und Körperstabilität mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren und mit Faszientraining Elastizität und Funktionalität, sowie die Beweglichkeit zu verbessern.

Rückenschule und gezieltes Training für Bauch, Beine, Rücken und Ganzkörper-Stabilisation.

Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe für die Halle und eine eigenen Matte mitbringen.

Gruppengröße: 8-10 Personen

222-3247

Erich Gelinek

8 Treffen, Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 06.09.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,

Raum 010

40,70 EUR (E)

222-3248

Erich Gelinek

8 Treffen, Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 01.11.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,

Raum 010

40,70 EUR (E)

Gesunder Rücken – Die Wirbelsäule trainieren und den Rücken stärken –

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für einen rückenstrapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen eine Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Decke oder Matte und rutschfeste Schuhe mit.

Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3260

Brigitte Zick

14 Treffen, Mo, 17.30-18.35 Uhr, ab 05.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

70,80 EUR (E)

222-3261

Brigitte Zick

14 Treffen, Di, 08.15-09.20 Uhr, ab 06.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

70,80 EUR (E)

222-3262

Brigitte Zick

12 Treffen, Di, 09.30-10.45 Uhr, ab 06.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

70,- EUR (E)

222-3263

Brigitte Zick

12 Treffen, Mi, 09.30-10.45 Uhr, ab 07.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

70,- EUR (E)

222-3264

Brigitte Zick

12 Treffen, Do, 19.00-20.15 Uhr, ab 08.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

70,- EUR (E)



Präventive Rückenschule Vitalität – Stabilität – Prävention

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den rückenstrapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen.

Mit gezielten Beckenboden-Übungen wird dies noch konstruktiv unterstützt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte und ein Kissen mit.

Dieses Angebot ersetzt keine krankengymnastische Behandlung - bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.

Gruppengröße: 8-12 Personen

Staffelpreis: 8-9 Personen: 96,50 EUR (E)

ab 10 Personen: 77,20 EUR (E)

222-3265

Barbara Heinz

10 Treffen, Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 07.09.2022

Schwalmtal-Vadenrod, DGH

96,50 EUR (E)

Beckenbodentraining für Frauen

Möchten Sie bei Blasenschwäche endlich wieder mehr Lebensqualität im Alltag erreichen? Unterwegs nicht mehr ständig auf der Suche nach einer Toilette sein? WIE?

Durch gezielte Übungen der Beckenbodenmuskulatur werden die Beschwerden reduziert, die Muskeln gekräftigt und die Haltefunktion verbessert. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind Haltungs- und Gymnastikübungen für Rücken und Bauch. Der Kurs ist auch ideal für junge Mütter, die nach der Geburt ihres Babys etwas für ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur tun möchten.

Jede Kursstunde endet mit einer Entspannungseinheit.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und zwei kleine Kissen mit.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3275

Martina Rodemer

6 Treffen, Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 20.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

56,- EUR (E)

Mama Fit – Fitness- u. Ernährung für Mamas (ohne Kinder)

Dein(e) Kind(er) ist/ sind schon im Kindergarten-, oder Schulalter? Möchtest du dich wieder ein bisschen mehr auf dich selbst fokussieren, abnehmen und dich wohler in deinem Körper fühlen? Dann komm zu Mama Fit!

Bei Mama Fit erwartet dich ein 45-minütiges Ganzkörperworkout auf dich zugeschnitten. Meggie holt dich genau auf deinem Level ab und unterstützt dich Woche für Woche dabei, dich zu entwickeln.

Im Anschluss verrät sie ihre erfolgreichsten Tipps zum Abnehmen in Form von einem 30-Minütigen Gruppen Coaching. Hier erfährst Du:

- Wie dein Grundumsatz und dein täglicher Energiebedarf ist
- Wie, Was, Wann und Wieviel Du essen sollst, um abzunehmen oder dein Gewicht zu halten
- Das 80-20% Prinzip, wie Du dir ohne Reue Leckereien gönnen kannst
- Wie Du mit neuen Gewohnheiten Woche für Woche deiner Wunschfigur näherkommst
- Wie Du ein Wochenmenü planst (für die ganze Familie)
- Wie Du deine Liebesspeisen gesünder kochen kannst

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 116,70 EUR (E)

ab 8 Personen: 87,50 EUR (E)

NEU 222-3277

Meggie Gera

15 Treffen, Do, 08.45-10.00 Uhr, ab 08.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

116,70 EUR (E)

Mama Fit mit Minis-Fitness- u. Ernährung für Mamas mit Kleinkindern (0-3 Jahre)

(Kursinhalt siehe Kurs 222-3277)

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 93,50 EUR (E)

ab 8 Personen: 70,00 EUR (E)

NEU 222-3278

Meggie Gera

15 Treffen, Do, 10.10-11.10 Uhr, ab 08.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle

93,50 EUR (E)



Fit und gesund durch Tanzen für alle ab Ü50

Sie mögen Musik und Tanzen? Sie wollen fit und gesund bleiben? Dann kommen Sie zum ErlebnisTanz.

ErlebnisTanz ... ist die etwas andere Art zu tanzen und bietet tanzinteressierten Menschen ab 50+ bis ins hohe Alter die optimale Möglichkeit, alleine oder mit eigenem Partner zu tanzen.

Die Tanzformen (u.a. Line Dance, Kreis- und Kontratänze, Square) und Musikstile sind abwechslungsreich, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir tanzen Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstänze - alles in geselliger Form.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3285

Sylvia Mätzel

10 Treffen, Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.10.2022

Freiensteinau-Nieder-Moos, Kulturhaus „Alte Schule“ 70,- EUR (E)

Sonntagläufe – Joggen auf den Premiumwegen im Vogelsberg

Im gemütlichen Dauerlauf, werden wir die grandiose Natur genießen und nebenher fit und fröhlich durch den Herbst rennen. Dauer – je nach Gruppenfitness. Um gut an diesem Kurs teilzunehmen, sollten Sie in der Lage sein eine Stunde am Stück zu joggen.

- 11.09.2022 Höhenrundweg 7 km
Treffpunkt: Parkplatz Hoherodskopf
- 25.09.2022 Felsentour (Kurz) 12,8 km
Treffpunkt: Parkplatz Kolping-Feriendorf Herbstein
- 09.10.2022 Drei Seen Tour 12 km
Treffpunkt: Parkplatz Campingplatz Nieder Mooser See
- 23.10.2022 Bergmähwiesepfad 8,8 km
Treffpunkt: Parkplatz Grebenhain-Herchenhain
- 06.11.2022 Gipfeltour 13,3 km
Treffpunkt: Parkplatz Hoherodskopf
- 20.11.2022 Bachtour 16 km
Treffpunkt: Parkplatz Freizeitzentrum Welle, Lauterbach

Alle Touren finden Sie auch unter: <https://www.vogelsberg-touristik.de/aktiv/wandern/premiumwege.html>

Je nach Fitnesslevel der Gruppe sind wir 2 Stunden unterwegs.

Bitte bequeme Laufkleidung und gut eingelaufene Laufschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

Staffelpreis: 4-5 Personen: 112,00 EUR
6-7 Personen: 74,70 EUR (E)
8-9 Personen: 56,00 EUR (E)
ab 10 Personen: 44,80 EUR (E)

NEU 222-3290

Maria Kesselhut

6 Treffen, So, 14.30-16.30 Uhr, ab 11.09.2022

Lauterbach, Treffpunkt je nach Termin und Tour 112,- EUR

PRÄVENTION

Vortrag: Schüßler-Salze die Welt der Biochemie

Viele Menschen wenden die bekannten Schüßler-Salze gerne im Privatleben an oder haben zumindest den Begriff schon einmal gehört. Doch was steckt dahinter und wie kann man die Schüßler-Salze einsetzen? Der Vortrag bringt Ihnen die geschichtlichen Hintergründe und die wichtigsten Schüßler-Salze für die Hausapotheke näher. Erfahren Sie mehr über die moderne Variante der Komplexen-Biochemie und zu Kuren mit Schüßler-Salzen.

Gruppengröße: 8-12 Personen

222-3305

Michael Knoth

1 Treffen, Di, 19.00-21.15 Uhr, 13.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18 9,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.09.2022

ERNÄHRUNG UND GENUSS

Pilzspaziergang für Einsteiger*innen

Bei unserem Pilzspaziergang für Einsteiger*innen am Hoherodskopf frischen Sie Ihr Wissen über heimische Pilzarten auf. Sie lernen, je nach Wetter, neue Arten und ihre giftigen Verwechslerkennen und erfahren, in welchen Biotopen Pilze in unserer Gegend wachsen. Auch ökologische Themen kommen zur Sprache.

Bei unserem Pilzspaziergang begegnen wir dem Wald in Wertschätzung und Achtsamkeit.

Bitte ein Messerchen und ein kleines Körbchen mitbringen, damit das gefundene Sammelgut mit nach Hause genommen werden kann. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Gruppengröße: 6-12 Personen

NEU 222-3400

Steffen Frühbis

1 Treffen, Sa, 14.00-16.00 Uhr, 08.10.2022

Schotten, Treffpunkt Parkplatz Hoherodskopf (nahe Infozentrum)

20,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022

“gesund und nachhaltig ernährt durch den Tag“ – Ein Gewichtsreduktions-Kurs für junge Menschen von 13-17 Jahren

Ernährung ist Leben. Viele Krankheiten und auch starkes Übergewicht prägen heutzutage unser Umfeld. Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen und Adipositas sind die Krankheiten welche unser Jahrhundert bestimmen werden.

Seit Jahren zeichnet sich deutlich ab, das gerade in diesem Bereich Kinder und Jugendliche immer häufiger betroffen sind. Durch eine klassische auf Kinder und Jugendliche abgestimmte Ernährungsumstellung, wird die Aufnahme von Energie mit der Energieabgabe in Einklang gebracht. Ziel ist es, die Ernährung und das stattfindende Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Anhand von Beispielen erlernen Kinder und Jugendliche, sich zu entspannen und mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3500

Heike Jasmin Wundram

8 Treffen, Sa, 12.00-13.00 Uhr, ab 10.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13 65,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 07.09.2022

8-Wochen Ernährungsumstellung zur gesunden und genussvollen Gewichtsreduktion

Ernährung ist Leben. Viele Krankheiten und auch starkes Übergewicht prägen heutzutage unser Umfeld. Bluthochdruck, Diabetes 2, Fettstoffwechselerkrankungen und Adipositas sind die Krankheiten welche unser Jahrhundert bestimmen. Durch eine klassische Ernährungsumstellung, die Ihre bevorzugten Lebensmittel mit einbezieht, wird die Aufnahme von Energie mit der Energieabgabe in Einklang gebracht. Ziel ist es, die Ernährung und Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es werden Alternativen an praktischen Beispielen aufgezeigt, um eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise zu erlernen. Anhand von Beispielen erlernen Sie, sich zu entspannen und mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Lassen Sie sich auf dieses Abenteuer ein, ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Das Programm ist für alle Altersgruppen geeignet. Zu dem Kursentgelt kommen 10,00 Euro für ein Handout.

Gruppengröße: 6-8 Personen

222-3501

Heike Jasmin Wundram

8 Treffen, Sa, 14.00-15.00 Uhr, ab 10.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13 65,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 07.09.2022

Mit Intervall-Fasten und Schüssler Salzen nachhaltig Gewicht reduzieren

Intervall-Fasten selbst ist keine Diät, sondern ein Aktivator des körpereigenen Programms zur Gewichtsreduktion und es aktiviert parallel das Immunsystem. Zusätzlich kann diese Fastenform einfach und ohne großen Aufwand oder Lebensumstellung von jeder Person angewendet werden. Ziel ist es, den Körper auf ein anhaltendes gesundes Idealgewicht zu bringen, ohne Entgleisungen und Diätwahn. Unterstützend können Schüßler-Salze eingesetzt werden um den Körper sanft im Umstellungsprozess zu regulieren. Schüßler-Salze sind bei Bedarf über die Apotheke erhältlich.

Information für Teilnehmende: zzgl. 3,00 Euro für das Skript für den 1. Kurstag (gedruckt) oder kostenfrei per E-Mail.

Gruppengröße: 6-10 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 46,70 EUR (E)

ab 8 Personen: 35,00 EUR (E)

222-3502

Michael Knoth

5 Treffen, Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 20.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18 46,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 16.09.2022

Ich kann kochen!

– ein Ferienworkshop für 8-10-Jährige – ein Konzept der Sarah-Wiener-Stiftung –

Mit der Sarah-Wiener-Genussbotschafterin Gina kocht ihr gemeinsam kleine Gerichte, die schmecken und die ihr dann auch zu Hause für Papa, Mama und den Rest der Familie kochen könnt. Ihr entdeckt die Zutaten mit allen Sinnen und lernt so Essen wertzuschätzen und zu genießen. Bringt bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eine Dose für Reste mit. Die Materialkosten sind in den Kurskosten enthalten.

Gruppengröße: 6-9 Personen

222-3506

Georgina Theiß

1 Treffen, Do, 14.00-17.45 Uhr, 04.08.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

25,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.07.2022

222-3507

Georgina Theiß

1 Treffen, Do, 14.00-17.45 Uhr, 18.08.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

25,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.08.2022

222-3508

Georgina Theiß

1 Treffen, Do, 14.00-17.45 Uhr, 01.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

25,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.08.2022



Welcher Ernährungstyp bin ich?

– Workshop –

Ist dir schon mal aufgefallen, dass du nach bestimmten Speisen schnell wieder Hunger bekommst oder müde wirst? Hast Du oft Verlangen nach bestimmten Sachen, wie z. B. Süßigkeiten, Chips, Kaffee, Milchkafee oder Käse? Der Grund ist: dein Ernährungstyp!

Wir sind alle unterschiedlich. Manche brauchen mehr Kohlenhydrate, um richtig zu funktionieren, satt zu werden und viel Energie zu haben, andere brauchen eher mehr Proteine und Fette – und das ist absolut richtig so! Aber woher weißt Du zu welcher Gruppe du gehörst?

Erfahre bei diesem Workshop ob du ein Kohlenhydrattyp, ein Eiweißtyp oder ein Proteintyp bist und lerne wie Du dein Essen optimieren kannst, um viele Vorteile zu genießen, wie z. B. mehr Energie zu haben, dich länger satt zu fühlen, besser zu schlafen ...

Bitte zu diesem Workshop eine Schürze und Handtuch mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel betragen 10,00 Euro pro Person, diese sind am Abend in bar zu begleichen.

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 18,70 EUR (E)

ab 8 Personen: 14,00 EUR (E)

222-3510

Meggie Gera

1 Treffen, Mi, 16.00-19.00 Uhr, ab 20.07.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 15.07.2022

222-3513

Meggie Gera

1 Treffen, Mi, 16.00-19.00 Uhr, ab 16.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 11.11.2022

Gesünder durch den Herbst – mit der ganzen Familie

– Workshop –

Du hast den Sommer in vollen Zügen genossen und würdest gerne gesünder, aktiver und strukturierter in den Herbst starten? Oder sogar abnehmen? Das sogar familienkompatibel? Das geht! Erfahre bei diesem Workshop wie ...

Lerne wie du mit einfachen Tipps deine Mahlzeiten gesünder, weniger kalorienreich und sättigender machen kannst, so dass du deine Figur halten oder sogar abnehmen kannst.

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis:

6-7 Personen: 18,70 EUR (E)

ab 8 Personen: 14,00 EUR (E)

NEU 222-3511

Meggie Gera

1 Treffen, Mi, 16.00-19.00 Uhr, 14.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 09.09.2022

Einfach abnehmen

– Workshop –

Fühle dich wieder selbstbewusster und wohler in deinem Körper und blicke zufriedener in den Spiegel.

Die einfachsten und besten Tipps für deinen Alltag um ohne zu hungern und ohne Verzicht abzunehmen. Wenn Du dich danach sehnst wieder zufrieden in den Spiegel zu schauen, lernst du hier die ersten Schritte wie du dein Verhältnis zum Essen ändern und mit Stress besser umgehen kannst, ohne ständig den Kühlschrank zu öffnen.

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 18,70 EUR (E)

ab 8 Personen: 14,00 EUR (E)

NEU 222-3512

Meggie Gera

1 Treffen, Mi, 16.00-19.00 Uhr, ab 19.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 14.10.2022

Kleine Gruppen – großer Abstand – mehr Sicherheit



Kooperation des Landfrauenverbandes Hessen e.V. mit der vhs des Vogelsbergkreises „Zukunft schmeckt – Nachhaltig essen in Hessen“

Kulinarisch kochen und damit das Klima schützen? Das wäre einfach genial! Ja! Es ist einfach! Genial einfach! Unsere einzelnen Ernährungsweisen haben einen großen Einfluss auf Umwelt und Klima, konkret auf unseren individuellen CO₂-Fußabdruck. Diesen zu minimieren und gleichzeitig genussvoll und gesund im Alltag zu essen, das ist die Idee des Seminarangebotes. Ernährungsfachkräfte des Landfrauenverbandes Hessen e.V. haben Anregungen und Tipps rund um eine nachhaltigere Ernährung. Mit Hintergrundwissen und leckeren Rezepten zeigen sie, wie kleine Schritte im Alltag, eine große Auswirkung auf den persönlichen CO₂-Fußabdruck und den Geldbeutel haben:

Sparpotential – regional & saisonal einkaufen

Mit dem Saisonkalender zur Hand Obst und Gemüse in der richtigen Jahreszeit regional einkaufen, hilft zu sparen. So ist beispielsweise der CO₂-Fußabdruck regional angebaute Erdbeeren, die in der Saison gekauft werden, um das 10-fache niedriger als in den Wintermonaten. Zudem bringt saisonal einkaufen reichhaltige Abwechslung in unseren individuellen Speiseplan.

Sparpotential – mehr Hülsenfrüchte und Nüsse auf den Teller

Der tägliche Proteinbedarf kann über tierische Produkte und über Hülsenfrüchte oder Nüsse gedeckt werden. Der CO₂-Fußabdruck von Nüssen ist beispielsweise nur etwa ein Drittel so groß wie der von (rotem) Fleisch. Nüsse im Frühstücks-Müsli oder im knackigen Salat reduzieren nachhaltig den CO₂-Fußabdruck.

Sparpotential – Lebensmittel verwenden statt verschwenden

Private Haushalte könnten pro Jahr ca. 6 Mio. t CO₂ einsparen. Das ist eine beachtliche Menge. Lebensmittel verwenden statt verschwenden, rechnet sich doppelt. Auch im Geldbeutel mit ca. 1.000 € für eine vierköpfige Familie im Jahr.

Cooking for future – Kinder-Kochkurse

Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun? Dieser Frage gehen die Kinder auf den Grund.

Regionale und saisonale Lebensmittel verkosten, leckere Resterezepte ausprobieren, pflanzenbetonte Menüs zubereiten: das und noch viel mehr sind die Zutaten für die Kinder-Kochkurse. Zusammen mit fachkundigen Multiplikatorinnen und einer großen Portion Spaß entdecken die Kinder clevere Küchentricks und genießen die selbst zubereiteten klimabewussten Gerichte. Die Kinder-Kochkurse werden im Projekt „Klimabewusste Ernährungsbildung für Kinder im Rahmen des IKSP Hessen 2025“ durch das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert.

Das Teilnahmeentgelt je Termin bei den Kursen für Kinder von 8-11 Jahren sowie für Kinder von 10-13 Jahren beträgt inklusive Lebensmittel 2,00 €.

Kochkurs für Kinder von 8-11 Jahren

Kurs-Nr. 222-3599E

Sa, 03.12.2022 von 13.00-15.00 Uhr

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Küche

Leitung: Brigitte Zick und

Christina Schlemmer

Kurs-Nr. 222-3580

Fr, 23.09.2022 von 15.30-17.30 Uhr

Kurs-Nr. 222-3581

Fr, 14.10.2022 von 15.30-17.30 Uhr

Kurs-Nr. 222-3582

Fr, 02.12.2022 von 15.30-17.30 Uhr

Schotten, Vogelsbergschule, Küche

Leitung: Marta Farmbauer

und Rosel Appel

Kurs-Nr. 222-3583

So, 09.10.2022 von 16.00-18.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3584

So, 23.10.2022 von 16.00-18.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3585

So, 06.11.2022 von 16.00-18.00 Uhr

Kochkurse für Kinder von 10-13 Jahren

(Werkstatt Ernährung):

Freiensteinau, Windbergschule, Küche

Leitung: Elisabeth Bolender

Kurs-Nr. 222-3586

Fr, 21.10.2022 von 15.00-17.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3587

Mo, 24.10.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3588

Mi, 26.10.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3589

Do, 27.10.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Mücke, Nieder-Ohmen, Gesamtschule,

Küche, Leitung: Ulrike Grohmann

Kurs-Nr. 222-3590

Mo, 24.10.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3591

Mi, 26.10.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Schotten, Vogelsbergschule, Küche

Leitung: Melissa Ohorn

Kurs-Nr. 222-3593

Sa, 17.09.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3594

Sa, 15.10.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3595

Do, 27.10.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3596

Sa, 12.11.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3597

Sa, 10.12.2022 von 11.00-13.00 Uhr

Schlitz, Gesamtschule Schlitzerland,

Küche, Leitung: Mechthild Klee

Kurs-Nr. 222-3598

Do, 27.10.2022 von 15.00-17.00 Uhr

Zukunft schmeckt! Nachhaltig essen.

Easy im Alltag.

Kulinarischer Workshop – informativ – interaktiv – inspirierend

In aller Munde ist der Speiseplan der Zukunft – auch Planetary Health Diet genannt. Der Speiseplan der Zukunft verbindet die Themen „Nachhaltigkeit“ und „Ernährung“ und gibt Orientierung, sich gesundheitsförderlich und zugleich klimabewusst zu ernähren. Unser Motto dabei ist: Easy im Alltag – kleine Veränderungen, große Wirkungen.

Gemeinsam lernen wir den Speiseplan der Zukunft kennen und entdecken, wie man Ernährung im Alltag ein Stück nachhaltiger und gleichzeitig genussvoll gestalten kann. Zusammen bereiten wir raffinierte Leckereien zu. Genial & einfach. Dabei zeigen wir Sparpotentiale im Alltag auf: Zeit, Geld, CO₂.

Das Teilnahmeentgelt beträgt inklusive Lebensmittel 10,00 €

Folgende Kochkurse für Erwachsene

werden angeboten:

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Küche

Leitung: Christina Schlemmer

Kurs-Nr. 222-3599A

Di, 20.09.2022 von 18.30-20.30 Uhr

Kurs-Nr. 222-3599B

Do, 20.10.2022 von 18.30-20.30 Uhr

Kurs-Nr. 222-3599C

Di, 22.11.2022 von 18.30-20.30 Uhr

Schotten, Vogelsbergschule, Küche

Leitung: Teresa Maaz

Kurs-Nr. 222-3599D

Sa, 24.09.2022 von 13.00-15.00 Uhr

Mücke, Nieder-Ohmen, Gesamtschule,

Küche, Leitung: Ulrike Grohmann

Kurs-Nr. 222-3599F

Mo, 24.10.2022 von 15.00-17.00 Uhr

Kurs-Nr. 222-3599G

Mi, 26.10.2022 von 15.00-17.00 Uhr

Herbstein, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Küche, Leitung: Sophia Schneider

Kurs-Nr. 222-3599H

Fr, 14.10.2022 von 18.30-20.30 Uhr

Kurs-Nr. 222-3599I

Do, 24.11.2022 von 18.30-20.30 Uhr

Zukunft schmeckt! Nachhaltig essen

an Kindergeburtstagen

Kulinarischer Workshop – informativ – interaktiv – inspirierend

Den Speiseplan der Zukunft – Planetary Health Diet – im Blick widmen wir uns der Frage: Wie zaubern wir ein Buffet, das nachhaltig und genussvoll zugleich ist und kleine und große Gäste begeistert?

Im Mittelpunkt stehen einfache Tipps und Tricks und unser eigenes kleines Geburtstagsbuffet, das wir gemeinsam zubereiten – kreativ, kulinarisch, klimabewusst.

Das Teilnahmeentgelt beträgt inklusive Lebensmittel 10,00 €

Herbstein, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Küche, Leitung: Sophia Schneider

Kurs-Nr. 222-3599K

Sa, 26.11.2022 von 11.30-13.30 Uhr

Zukunft schmeckt! Nachhaltig essen

in Hessen – digitaler Talk

Hintergründe – Erfahrungen – Fragen

(via Zoom-LFV-Konto)

Do, 8. Dezember 2022, 19.00-21.00 Uhr

Weitere Information und Anmeldung erfolgt unter www.landfrauen-bildung.de/termine/

Weihnachts-Koch- und Ernährungsworkshop

Die Feiertage in vollen Zügen genießen ohne zu verzichten und zuzunehmen? Das geht! Erfahre bei diesem Workshop wie...

Familienessen, Desserts und leckere Getränke gehören zu Weihnachten und Silvester und auf diese musst du auch nicht verzichten. Lerne wie du mit einfachen Tipps deine Mahlzeiten und Drinks gesünder, weniger kalorienreich und sättigender machen kannst, so dass du dieses Jahr deine Figur und dein Gewicht halten kannst.

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 18,70 EUR (E)

ab 8 Personen: 14,00 EUR (E)

NEU 222-3514

Meggie Gera

1 Treffen, Mi, 16.00-19.00 Uhr, 07.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 02.12.2022

Heimat schmecken!

Lovely Handkäs und Äppelwoi

Die hessische Käsespezialität und Nationalgericht, u. a. aus dem mittelhessischen Hüttenberg, heiß geliebtes Goldstück oder unterschätzt. Sie lernen die kulinarische Vielfalt des handlichen Käses kennen, nicht nur „mit Mussig“: als Salat un Süsspche, Uffstrich, Hauptgericht, Gebäck und Dessert – und natürlich „hessisch serviert“ mit Dippe, Bembel, Gerippte und hessischer Musik. Weitere Themen: Sorten, Herstellungsweise, innere Werte, Geschmacksstufen. Außerdem stellen wir die anderen hessischen Käsespezialitäten Kochkäs, Schneegestöber und Spundekäs her. Zum Handkäs gehört der hessische Äppelwoi – mit ihm kochen wir u. a. Frankfurter Äppelwoimousse.

Die Umlage für Lebensmittel und Skript in Höhe von ca. 13,00 Euro pro Person wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze und einen Behälter für Reste mit.

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis: 6-7 Personen: 23,50 EUR (E)

ab 8 Personen: 17,50 EUR (E)

222-3520

Ingeborg Jost

1 Treffen, Sa, 12.00-15.45 Uhr, 12.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

23,50 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 08.11.2022



Himmel & Erde – herbstliche Apfel- und Kartoffel-Küche

Er ist das beliebteste Obst der Deutschen und in Hessen Kult: der Apfel. Sie ist etwas unbeliebter geworden, zu Unrecht, „steckt doch in der Kartoffel ein ganzes Kochbuch“.

Beide vereinigen wir in einem Apfel-Kartoffel-Menü vom Ahle Wurscht-Carpaccio mit Apfel-Balsamico bis zum Kartoffelkuchen.

Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze und Behälter für Reste mitbringen.

Die Umlage für Lebensmittel und Skript in Höhe von etwa 13,00 Euro pro Person wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-9 Personen

Staffelpreis:

6-7 Personen: 23,50 EUR (E)

ab 8 Personen: 17,50 EUR (E)

NEU 222-3521

Ingeborg Jost

1 Treffen, Sa, 12.00-15.45 Uhr, 22.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

23,50 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 18.10.2022

Herbstküche – Im Zeichen von Kürbis, Kartoffeln und Pilzen

Auch wenn der Sommer nun vorbei ist, zaubert uns der Herbst doch viele leckere Zutaten in die Küche und auf den Teller.

Neben dem Klassiker „Kürbis“ werden wir ein tolles 5-Gänge-Menü auch aus Kartoffeln, Pilzen und anderen herbstlichen Gemüsesorten zubereiten. Im Hauptgang darf es dann auch noch ein Stück Fleisch sein.

Unter fachlicher Führung stehen Sie bei diesem Kochkurs selbst mit am Herd, kleine Gruppen gewähren optimale Wohlfühlumgebung und perfekte Lernbedingungen.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Handtuch mit. Die Kosten für die Lebensmittel betragen 16,00 Euro pro Person und sind am Abend des Kurses in bar zu begleichen.

Gruppengröße: 6-12 Personen

Staffelpreis:

6-7 Personen: 33,50 EUR (E)

ab 8 Personen: 24,95 EUR (E)

222-3525

Sebastian Stein

1 Treffen, Di, 17.00-21.00 Uhr, 27.09.2022

Eventgalerie Freiensteinau,

Stone's Kitchen by Sebastian Stein

33,50 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 22.09.2022

Schwitzen für die Gesundheit

Erholung für Körper und Haut in unserer Saunawelt



Freizeitzentrum Lauterbach

36341 Lauterbach · Am Sportfeld · Infotelefon 0 66 41/6 27 29

Telefon während der Öffnungszeiten 0 66 41/91 28-240

www.stadtwerke-lauterbach.de · www.freizeitzentrum-lauterbach.de

Jetzt wird's Wild!

Wie es der Name schon vermuten lässt, greifen wir bei diesem Kochkurs das Thema Wildfleisch auf! Die Produkte stammen dabei von Jägern aus der Region. Neben dem Wildfleisch werden auch saisonale Kräuter und Gewürze eine Rolle in der Zubereitung spielen.

Es erwartet Sie ein winterliches 5-Gänge-Menü, welches Sie unter fachlicher Anleitung in kleinen Gruppen selbst zubereiten.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Handtuch mit. Die Kosten für die Lebensmittel betragen ca. 23,00 Euro pro Person und sind am Abend des Kurses in bar zu begleichen.

Gruppengröße: 6-12 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 33,50 EUR (E)
ab 8 Personen: 24,95 EUR (E)

222-3528

Sebastian Stein

1 Treffen, Di, 17.00-21.00 Uhr, 25.10.2022

Eventgalerie Freensteinau,

Stone's Kitchen by Sebastian Stein

33,50 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 20.10.2022

Kochen für die Feiertage!

Wer kennt es nicht? Weihnachten steht schon fast wieder vor der Tür und das Menü für Freunde, Familie oder die Weihnachtsfeier ist immer noch nicht geplant!

In diesem Kochkurs werden wir unterschiedliche Gerichte zubereiten, welche garantiert bei den Gästen überzeugen. So kann es Fisch, Fleisch, Gemüse... geben und die Feiertage sind für dieses Jahr gerettet!

Es erwartet Sie ein winterliches 5-Gänge-Menü, welches Sie unter fachlicher Anleitung in kleinen Gruppen selbst zubereiten.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Handtuch mit. Die Kosten für die Lebensmittel betragen ca. 20,00 Euro pro Person und sind am Abend des Kurses in bar zu begleichen.

Gruppengröße: 6-12 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 33,50 EUR (E)
ab 8 Personen: 24,95 EUR (E)

222-3529

Sebastian Stein

1 Treffen, Di, 17.00-21.00 Uhr, 22.11.2022

Eventgalerie Freensteinau,

Stone's Kitchen by Sebastian Stein

33,50 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 17.11.2022

Persische Küche

Der Iran ist ein wunderschönes Land mit langer Geschichte und einer vielfältigen Landschaft. Doch auch und gerade die persische Küche bestimmt das Bild dieses Landes – sie steht für die schmackhaften Gerichte, exotischen Gewürze und die berühmte Gastfreundschaft. Die Küche Persiens gilt als eine der Besten des Orients und steht vorwiegend für gesunde und nahrhafte Speisen, die oft mit viel Mühe kunstvoll gestaltet werden. Zur Zubereitung der Gerichte werden viele frische Kräuter, Fleisch und edle Gewürze verwendet. Fast alle Gerichte haben Reis und Brot als festen Bestandteil. Reis kann in der persischen Küche auf verschiedene Arten zubereitet werden. Weitere Zutaten wie z. B. Geflügel, Erbsen, Kräuter, Früchte und Bohnen können beigelegt werden. Sie werden begeistert sein!

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine Dose für evtl. Reste mit.

Am Ende des Kurses ist es üblich, dass alle Teilnehmer*innen gemeinsam das Kochstudio aufräumen um dieses aufgeräumt für den nächsten Kurs zu hinterlassen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-9 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 31,00 EUR (E)
ab 8 Personen: 23,50 EUR (E)

222-3530

Nazila Afshar, Farahnaz Rockel-Adib

1 Treffen, Fr, 16.00-21.00 Uhr, 09.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

31,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2022

222-3531

Nazila Afshar, Farahnaz Rockel-Adib

1 Treffen, Fr, 16.00-21.00 Uhr, 14.10.2022

Lauterbach, Vogelsbergschule, Küche (Raum 204)

31,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 10.10.2022

222-3532

Nazila Afshar, Farahnaz Rockel-Adib

1 Treffen, Fr, 16.00-21.00 Uhr, 04.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

31,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

Persischer Baklava – ein unwiderstehlicher Nachtisch

Liebst du Süßspeisen und leckeren Kuchen, backst gerne und möchtest mal was Neues ausprobieren?

Dann ist dieser persische Backkurs genau richtig für dich. Wir zaubern Leckereien aus dem Orient und bereiten Baklava in verschiedenen Varianten zu. Es erwarten dich orientalische Gewürze und die landestypische Zubereitung und Dekoration dieser süßen Gerichte.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine Dose für evtl. Reste mitbringen.

Am Ende des Kurses ist es üblich, dass alle Teilnehmer*innen gemeinsam das Kochstudio aufräumen, um dieses aufgeräumt für den nächsten Kurs zu hinterlassen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 19,00 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-9 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 31,00 EUR (E)
ab 8 Personen: 23,50 EUR (E)

NEU 222-3533

Nazila Afshar

1 Treffen, Fr, 16.00-20.00 Uhr, 18.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

31,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 14.11.2022

Chinesisches Pizzabrot und Maultaschen (Knödel)

Chinesisches Pizzabrot mit Frühlingszwiebeln oder Eier gebraten oder gebacken.

Die chinesischen Teigtaschen „Jiaozi und Baozi“: Die Füllung besteht zumeist aus Fleisch und Gemüse manchmal auch mit Tofu, Gemüse und Eier gefüllt, wer es vegetarisch mag.

Sie können gekocht, gedämpft oder gebraten werden und werden in Sojasoße, Essig und Knoblauch getunkt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Kochmesser und eine Vorratsdose sowie ein Getränk mit.

Die Kostenumlage in Höhe von ca. 10,00 Euro pro Person wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-8 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 25,00 EUR (E)
bei 8 Personen: 18,70 EUR (E)

222-3540

Wan-Ju Kan-Klos

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 05.11.2022

Homberg (Ohm), Gesamtschule, Altbau, Küche

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

222-3541

Wan-Ju Kan-Klos

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 03.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 28.11.2022

222-3542

Wan-Ju Kan-Klos

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 24.09.2022

Kirtorf, Gleentalhalle

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 21.09.2022

Thai Curry

Appetit auf ein asiatisches Gericht? Dann kann das Thai Curry genau das Richtige sein!

Vor allem die Currypaste sorgt für unkomplizierten, klassischen Curry-Geschmack. Dafür benötigen Sie nur ein gutes Hühnerfilet und eine ordentliche Portion Gemüse.

Die thailändische Küche zeichnet sich durch frische und gesunde Zutaten aus – auch scharf kann es durchaus werden.

Typische Gewürze, die man in vielen thailändischen Rezepten findet, sind Ingwer, Koriander, Zitronengras, Thai-Basilikum, Chili und verschiedene rote, grüne oder gelbe Currypasten. Auch Kokosmilch ist in der thailändischen Küche verbreitet und findet sich sowohl in Currys als auch in Suppen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Kochmesser und eine Vorratsdose sowie ein Getränk mit.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-9 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 25,00 EUR (E)
ab 8 Personen: 18,70 EUR (E)

222-3543

Wan-Ju Kan-Klos

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 26.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 21.11.2022



Sushi (Maki) und Tempura

Sushi gibt es in allen möglichen Formen und Varianten mit und ohne Fisch oder nur vegetarisch. Maki Sushi sind letztendlich die Sushirollen, die den meisten Leuten geläufig sind. Es gibt viele Wege wie man Sushi füllt und rollt. In diesem Kurs möchte ich Sie mit kreativen Ideen füttern, verschiedene Rezepte vorstellen und zeigen wie Sie Sushi selber machen können.

Tempura – in einem Tempurateig schnell ausgebackenes oder frittiertes Tofu, Gemüse oder Meeresfrüchte ...

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Kochmesser und eine Vorratsdose sowie ein Getränk mit. Die Kostenumlage in Höhe von ca. 10,00 Euro pro Person wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-9 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 25,00 EUR (E)
ab 8 Personen: 18,70 EUR (E)

222-3544

Wan-Ju Kan-Klos

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 17.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 12.09.2022

222-3545

Wan-Ju Kan-Klos

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 15.10.2022

Homberg (Ohm), Gesamtschule, Altbau, Küche

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 10.10.2022

222-3546

Wan-Ju Kan-Klos

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 12.11.2022

Kirtorf, Gleentalhalle

25,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 08.11.2022

Japanische Küche – Wir kochen mit Tofu

In diesem Kurs lernen Sie die japanische Küche kennen. Ein besonderer Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf dem Produkt Tofu. Sie erfahren, wie in Japan Tofu in den Kochalltag eingebracht wird und was man alles mit Tofu zaubern kann.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Getränk sowie einen Behälter für evtl. Reste mit.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-10 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 18,70 EUR (E)
ab 8 Personen: 14,00 EUR (E)

222-3550

Mizue Kishimoto-Angres

1 Treffen, Sa, 11.00-14.00 Uhr, 15.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 10.10.2022

Menu Mexicano – Mexikanische Herbstduppen

Suppen sind nicht farblos und langweilig; sie sind reich an Nährstoffen und voller Geschmack.

In diesem Kurs werden wir zwei geschmackvolle typische mexikanische Herbst-Ernte-Suppen mit herbstlichen Zutaten kochen. Geeignet für Vegetarier und Nichtvegetarier.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eine Vorratsdose mit.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,50 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-8 Personen

Staffelpreis:

6-7 Personen: 21,80 EUR (E)

bei 8 Personen: 16,50 EUR (E)

222-3555

Georgina Theiß

1 Treffen, Sa, 10.30-14.00 Uhr, 29.10.2022

Homberg (Ohm), Gesamtschule,

Altbau, Küche

21,80 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 21.10.2022

222-3556

Georgina Theiß

1 Treffen, Sa, 10.30-14.00 Uhr, 05.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

21,80 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

Peruanisches Essen

In diesem Kurs bekommen Sie nicht nur die Rezepte und lernen die Zubereitung der Gerichte. Sie erhalten auch Informationen über den Hintergrund und die geschichtliche Entwicklung der Gerichte.

Bitte bringen Sie eine Schürze und eine Vorratsdose mit.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 18,00-20,00 Euro werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 6-9 Personen
Staffelpreis: 6-7 Personen: 18,70 EUR (E)
ab 8 Personen: 14,00 EUR (E)

222-3560 – Wir kochen heute: Tallalin chino saltado – Rollitos primavera

Nudeln nach chin. Art in der Pfanne und Frühlingsrollen nach peruanischer Art

Gaby Castro Cabrejos de Römer

1 Treffen, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 08.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022

222-3561 – Wir kochen heute:

Papa a la huancaina – Arroz con bollo

Kartoffeln in Käsesoße andischer Art und Reis mit Hähnchen nach peruan. Art

Gaby Castro Cabrejos de Römer

1 Treffen, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 19.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 14.11.2022

222-3562 – Wir kochen heute:

Pollo al Teriyake y Sopa Wantan

Hähnchen nach peruanische Art und peruanische Suppe mit gefüllten Nudeln

Gaby Castro Cabrejos de Römer

1 Treffen, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 10.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche

18,70 EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 05.12.2022

Eine kulinarische Weinreise nach Südtirol

Klimatisch begünstigt, sonnig und warm, so ist Südtirol.

Das älteste deutschsprachige Weinbaugebiet glänzt mit seinen Rebsorten wie Vernatsch, Lagrein, Weissburgunder und Chardonnay – nicht zuletzt der legendäre Gewürztraminer aus seinem Geburtsort Tramin.

Herzlich und bodenständig – so sind die Südtiroler, und so auch die Küche mit Speckknödel, Spinatknödel, Schlutzkrapfen und vieles mehr. Nach dem 2. Weltkrieg hat auf wunderbare Weise auch die mediterrane Küche dort Einzug gehalten. Pizza und Pasta sind nicht mehr wegzudenken.

An diesem Abend werden Sie die speziellen Weine Südtirols zu nicht alltäglichen Speisen genießen.

Die Kosten für die Lebensmittel und die Weine in Höhe von 40,00 Euro / Person werden am Kursabend direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 8-10 Personen

NEU 222-3570

Ulrike Schäfer

1 Treffen, Fr, 18.00-22.30 Uhr, 07.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

21,- EUR (E)

Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022

Wein an Weihnachten – Ein Wei(h)nachtsmenü

Ein Abend mit hochwertigen Bankettweinen und regionalen, frischen Lebensmitteln.

Sie möchten doch sicher an Weihnachten für Ihre Lieben das perfekte Menü bereithalten. Und zu jedem Gang gehört natürlich auch ein gutes Glas Wein.

An Weihnachten möchte man das ganz besonders gut machen.

Wir bereiten an diesem Abend ein feines 3-4 Gang Menü zu.

Sie werden zu jedem Gang 1-2 korrespondierende Weine aus der gehobenen Klasse der Weinwelt probieren.

Die Kosten für die Lebensmittel und die Weine in Höhe von 45,00 Euro / Person werden am Kursabend direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Gruppengröße: 8-10 Personen

NEU

Deutsch und Fremdsprachen

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens, weil Menschen in Europa immer mobiler auch in ein europäisches Nachbarland wandern und Wirtschaft und Kultur den Austausch über die Grenzen fördern.

Die Volkshochschule fördert mit ihren Sprachkursen das sprachpolitische Ziel „Muttersprache plus zwei weitere Sprachen“ und trägt so zum Zusammenwachsen Europas bei. Unsere Sprachkurse ermöglichen die sprachliche Verständigung, dadurch Verständnis für eine andere Kultur und fördern so eine erfolgreiche Zusammenarbeit und ein gutes Zusammenleben. Wir bieten einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht an, der den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) zu Grunde legt. Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht orientieren sich zur besseren europaweiten Vergleichbarkeit an den sechs Niveaustufen des GER.

DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE

Lesen und Schreiben für gering literalisierte Menschen

Ich will besser lesen und schreiben können. Es gibt viele Menschen in Deutschland, denen es so geht wie mir. Ich brauche Mut in einen Kurs zu gehen und etwas Hilfe bei der Anmeldung durch Verwandte, Freunde oder Bekannte. In diesen Kurs kann jede*r kommen. Wer den Computer nutzen will, kann mit einem Lernprogramm arbeiten. Wir üben individuell und in kleinen Schritten je nach Lernstand.

222-4003 13.09. – 20.10.2022

222-4004 01.11. – 08.12.2022

Tilla Lotz und Ivonne Dahlmann

jeweils 6 Wochen, Di 09.00-12.15 Uhr und Do 17.00-19.15 Uhr

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 03
Gebühren auf Anfrage

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Sprachbegleitung im Beruf

Nutzen Sie Ihre Zeit für die Arbeit und kommen Sie mit Ihren Fragen zu einem Termin mit einer unserer Lehrkräfte.

z. B. als gezielte Vorbereitung auf eine Zertifikatsprüfung oder als Unterstützung bei beruflichen Anforderungen an die Berufs- und Fachsprache. Unsere Lehrkräfte begleiten verschiedene berufliche Tätigkeiten und können von Termin zu Termin gebucht werden. Sie verpflichten sich bei der Buchung nur für einen Termin, den Sie individuell vereinbaren.

222-4186

DaZ-Lehrkräfte der vhs

Einzeltermine

45,00 Euro pro 60 Minuten

Die vhs bietet Kurse Deutsch als Fremdsprache in verschiedenen Kursformaten an.

In Zusammenarbeit mit der KVA	Als Träger für BAMF-Kurse (BAMF = Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)		
80 Unterrichtsstunden für neuankommende Asylbewerber Teilnehmende werden direkt angesprochen.	Erstorientierungskurse (EOK) Für Asylbewerber mit unklarer Bleibeperspektive	Integrationskurse (allgemein oder mit Alphabetisierung) Nur nach Einstufungstest	Berufssprachkurse B2 , wenn das Sprachniveau B1 nachgewiesen wird; C1 , wenn ein B2-Zertifikat vorliegt.
	mit 300 UE	6 Module mit je 100 UE 9 Module mit je 100 UE	500 UE
	kostenfrei	- 440,00 Euro pro Modul - Mit BAMF-Berechtigung 220,00 Euro pro Modul	Nur mit Berechtigung 5 x 207,00 Euro
Nach Bedarf	Mehrere im Kreisgebiet	Lauterbach und Alsfeld	Lauterbach und Alsfeld
	bis A1 oder A2	Zertifikatsprüfung DTZ A2 / B1 „Leben in Deutschland“ als Einbürgerungstest nach weiteren 100 UE	Zertifikatsprüfung telc B2 oder telc C1
Termine auf Anfrage oder im Internet			

Termine für Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache

Prüfung	Anmeldung bis	Prüfungstermin	Ort	Dauer	Gebühr
Prüfungsvorbereitung DTZ	nach Absprache			3 Stunden	25,00 EUR
DTZ Deutstest für Zuwanderer	19.09.2022	14.10.2022	Alsfeld	ganztägig	150,00 EUR*
Einbürgerungstest	09.09.2022 14.10.2022	20.10.2022 24.11.2022	Alsfeld Lauterbach	60 Minuten 60 Minuten	25,00 EUR 25,00 EUR

*Befreiung bei Förderung durch das BAMF

Einbürgerung

Für die Einbürgerung ist in der Regel das erfolgreiche Ablegen von 2 Prüfungen erforderlich:

1. Ein bestandener Deutstest auf der Niveaustufe B1 wird als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse gefordert. Wir bieten die Möglichkeit an einem Deutstest für Zuwanderer (DTZ) teilzunehmen.
2. Ein Einbürgerungstest überprüft Kenntnisse in Staatsbürgerkunde.

ENGLISCH

Englisch für die Reise (A1)

– keine Vorkenntnisse –

Sie sind Sprachanfänger*in und wollen sich im Urlaub in Englisch ausdrücken können. Wir werden ganz entspannt und unterhaltsam den Einstieg in die Sprache finden und den Wortschatz und Redewendungen abwechslungsreich üben. Nebenbei werden wir einige interessante Einblicke in die Alltagskultur einiger englischsprachiger Länder bekommen.

Das Lehrbuch ist bereits im Kurspreis enthalten.

4-5 Personen: 124,00 EUR

ab 6 Personen: 89,00 EUR (E)

NEU 222-4200

Juljana Battenberg

5 Treffen, Sa, 10.00-12.30 Uhr, ab 24.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01

124,- EUR

Hooray for Holidays! neu

Verbindliche Anmeldung bis: 13.09.2022

NEU 222-4201

Juljana Battenberg

5 Treffen, Sa, 10.00-12.30 Uhr, ab 05.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

124,- EUR

Hooray for Holidays! neu

Verbindliche Anmeldung bis: 28.10.2022



Juljana Battenberg

PORTRAIT

Während meines Studiums in Jura und Literatur hatte ich das Glück, viele Sprachen ausprobieren und lernen zu können. Dabei konnte ich neben dem Studium schon einige Lehrerfahrungen sammeln und meine sprachlichen Kompetenzen auch didaktisch erweitern. Mit meinem Englisch-Einstiegskurs für die Reise hoffe ich daher, die Freude am Sprachenlernen weiterzugeben.

Kurstufen (GER) und Schulabschlüsse

Die nachfolgende Übersicht vergleicht die GER-Kurstufen mit den Kenntnissen in einer Fremdsprache bei den genannten Schulabschlüssen (ungefährer Vergleich) und soll Ihnen die Orientierung bei der Auswahl Ihres Sprachkurses erleichtern. Die Einstufung ist jedoch auch noch von anderen Faktoren abhängig (wie lange liegt der Erwerb der Sprachkenntnisse zurück, haben Sie in der Zwischenzeit die Sprache gesprochen usw.).

Kurstufe

- Aufbaustufe 2 (C2)
- Aufbaustufe 1 (C1)
- Mittelstufe 2 (B2)
- Mittelstufe 1 (B1)
- Grundstufe 2 (A2)
- Grundstufe 1 (A1)

Schulabschluss (ungefähr)

- Hochschulabschluss und Auslandsaufenthalt
- Abitur, Leistungskurs
- Zwischen Mittlerer Reife und Abitur
- Mittlere Reife (eher etwas unterhalb)
- Qualifizierter Hauptschulabschluss
- Hauptschulabschluss

Englisch – leicht gemacht (A1)

– geringe Vorkenntnisse –

Spielerische Einführung in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik. In lockerer und entspannter Atmosphäre sprechen wir miteinander, natürlich so viel wie möglich auf Englisch. Und Sie werden entdecken: Es macht Spaß und lohnt sich!

4-5 Personen: 140,00 EUR

ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4202

Victoria Wittek

10 Treffen, Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 12.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05

140,- EUR

At your Leisure A1, ab Lektion 3

Englisch A1.3

Fortsetzung des Kurses A1.2 aus dem letzten Semester. Neue Kursteilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

4-5 Personen: 140,00 EUR

ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4204

Marion Heid

10 Treffen, Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 13.09.2022

Freiensteinau, Windbergschule, vhs-Raum,

Hauptgebäude, Eingang links, 2. OG

140,- EUR

Easy English A1.2, ab Lektion 8

Englisch A1.4

Fortsetzung des Kurses A1.3 aus dem letzten Semester. Neue Kursteilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

4-5 Personen: 168,00 EUR

ab 6 Personen: 112,00 EUR (E)

222-4205

Carol Schneider

12 Treffen, Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 05.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01

168,- EUR

NEXT A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 7



Sprachen



Unsere Sprachkurse ermöglichen die sprachliche Verständigung, dadurch Verständnis für eine andere Kultur und fördern so eine erfolgreiche Zusammenarbeit und ein gutes Zusammenleben.

Wir bieten einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht an, der den Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) zu Grunde legt.

Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht orientieren sich zur besseren europaweiten Vergleichbarkeit an den sechs Niveaustufen der GER.

GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER)

DIE KOMPETENZSTUFEN

C2

- Ich verstehe und spreche wie ein Muttersprachler
- Ich kann mich stilsvoll und klar ausdrücken

C1

- Ich verstehe ohne Mühe und lese anspruchsvolle Texte
- Ich schreibe und spreche klar und strukturiert

B2

- Ich kann Fachdiskussionen verstehen
- Ich kann spontan und fließend antworten

B1

- Ich verstehe Nachrichten im TV
- Ich kann meine Ansichten und Pläne darstellen und begründen

A2

- Ich kann einfache Texte lesen
- Ich kann mich im Alltag verständigen

A1

- Ich kann langsame und deutliche Sprache verstehen
- Ich kann in einfachen Sätzen antworten

www.vhs-lernportal.de



Englisch A1.6

Fortsetzung des Kurses A1.5 aus dem letzten Semester. Das Kursniveau liegt in etwa auf der Mitte der Lernstufe A1. Neue Kursteilnehmer*innen sind herzlich willkommen!
Gruppengröße: mindestens 6 Personen

222-4206

Sabine Fischer

10 Treffen, Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
93,30 EUR (E)

NEXT A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 7

Englisch für Ältere – leicht und locker (Wiederholung A1)

Sie haben die Lernstufe A1 abgeschlossen, möchten jedoch einige Themen schwerpunktmäßig wiederholen. In der lockeren und unterhaltsamen Atmosphäre dieses Kurses bestimmen die Teilnehmer*innen das Lerntempo selbst. Die Kursinhalte zielen auf einfache Konversation und die Bewältigung von Alltagssituationen.
Gruppengröße: 4-5 Personen

222-4208

Christa Niehoff

10 Treffen, Mo, 14.00-15.30 Uhr, ab 05.09.2022

Ulrichstein-Unter-Seibertenrod, Bachstr. 15, Seminarraum
140,- EUR

At your Leisure A1

Von der Lernstufe A1 zu A2

Sie sind in einem A2-Kurs richtig, wenn Sie z. B. Folgendes auf Englisch schon können:

- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Fragen zur Person stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- Eine kurze Notiz oder Postkarte aus dem Urlaub schreiben oder ein einfaches Standardformular ausfüllen (z. B. im Hotel)



A Week of English – Sprache und Landeskunde (A2)

In diesem Bildungsurlaub geht es um Auffrischung, Wiederholung und Vertiefung der englischen Sprache auf A2-Niveau. Inhaltlich werden Alltagssituationen, landeskundliche Themen, Small Talk und Reise- und Arbeitswelt behandelt. Der Kurs hat zum Ziel, Sie in Ihrem privaten wie auch beruflichen Englisch weiterzubilden. Dies alles soll in einer lockeren Arbeitsatmosphäre verwirklicht werden, in der das Sprechen im Vordergrund steht.

Das Lehrbuch Fairway Refresher A2 ist in dem Kursentgelt bereits enthalten.
Gruppengröße: 6-8 Personen

NEU 231-4200

Carol Schneider, Renate Steinebach

5 Treffen, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, ab 13.03.2023

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
234,49 EUR (E)

Fairway Refresher A2

Verbindliche Anmeldung bis: 13.02.2023

It's easy! English A2

Fortsetzung des Kurses für Auffrischer*innen mit Grundkenntnissen. Lernen Sie hier mehr Alltags-englisch für Begegnungen, Reisen, Einkaufen u. a., leicht gemacht mit Spaß und Witz bei gemütlichem Tempo! Der Kurs ist auch besonders für ältere Menschen geeignet. Kleine Gruppe mit Muttersprachlerin.

4-5 Personen: 168,00 EUR
ab 6 Personen: 112,00 EUR (E)

222-4209

Yasmin Hiemer

12 Treffen, Mi, 10.00-11.30 Uhr, ab 07.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
168,- EUR

At your Leisure A2, ab Lektion 1

Englisch A2.2

Kurs am Anfang der Lernstufe A2. Neue Kursteilnehmer*innen sind herzlich willkommen!
Der Kurs findet 14-tägig statt.

4-5 Personen: 140,00 EUR
ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4210

Jayne Ingram-Mc Mahon

10 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 15.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
140,- EUR

NEXT A2/1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4

Ausspracheübungen Englisch (A1/A2)

Sie können bereits Englisch sprechen, aber Sie möchten Ihre Aussprache verbessern? Sie möchten besser verstanden werden und auf Englisch besser klingen? In diesem Kurs lernen wir Artikulation, Betonung von Wörtern und Sätzen und wie man wie ein*e Muttersprachler*in spricht. Der Kurs findet an zwei Samstagvormittagen statt. Das Kursmaterial wird in Form von Kopien von Texten und Übungen bereitgestellt. Die Kosten hierfür sind bereits im Kursentgelt enthalten.

4-5 Personen: 57,25 EUR
ab 6 Personen: 38,55 EUR (E)

NEU 222-4211

Jayne Ingram-Mc Mahon

2 Treffen, Sa, 10.00-13.15 Uhr, 05.11.2022
Sa, 10.00-13.15 Uhr, 12.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 02
57,25 EUR

Material wird zusammengestellt

Verbindliche Anmeldung bis: 30.10.2022

Walk-n-Talk (A2/B1)

After a long day instead of sitting in a classroom to learn English, why not take a walk? This is not your typical English conversation course. Our „classroom“ is the woods and fields of Lauterbach. Through various topics you will learn new vocabulary, a little bit of grammar and above all you will have time to just talk (and walk, of course). For the first lesson we will meet at the intersection of Hainigstraße/Dörnerweg/Rhönstraße and go on from there. Course material will be provided.
English level: intermediate or higher
Minimum number of participants: 6 people

NEU 222-4213

Carol Schneider

5 Treffen, Mi, 17.30-19.00 Uhr, ab 07.09.2022

Lauterbach

46,70 EUR (E)

Game Night A2/B1

Combine your English skills with some good times playing games in a relaxed evening of fun. We'll be playing well-known favorites like Taboo and Facts in Five (Stadt, Land, Fluss) and have fun exploring other games which might not be as familiar. Of course, the language for the evening will be English. So...on your mark, get set, GO! And come play some games with us!
Minimum number of participants: 4 people

NEU 222-4214

Renate Steinebach, Carol Schneider

1 Treffen, Fr, 18.00-20.15 Uhr, 04.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
34,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 30.10.2022

Von der Lernstufe A2 zu B1

Sie sind in einem B1-Kurs richtig, wenn Sie z. B. Folgendes auf Englisch schon können:

- einfache Alltagsgespräche führen und verstehen
- nach dem Weg fragen bzw. eine Wegbeschreibung geben
- kurze, einfache Texte, z. B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen
- einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben

Englisch (B1) – langsam und gemütlich

Sie haben schon einmal länger Englisch gelernt und die Lernstufe A2 abgeschlossen, und nun möchten Sie gern (tagsüber) weiterlernen? Sie wollen Ihr Gedächtnis trainieren und legen besonderen Wert auf eine angenehme, entspannte Lernatmosphäre? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Wir unterhalten uns über alltägliche Situationen auf Englisch, üben verschiedene Redewendungen und wiederholen Grundkenntnisse. Gruppengröße: mindestens 6 Personen

222-4216

Yvonne van Zegeren

10 Treffen, Fr, 09.15-10.45 Uhr, ab 16.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

93,30 EUR (E)

Easy English B1.2, ab Lektion 9

English for 50+ (B1)

English in the morning: In this course you'll learn English at the B1 level in a fun and easy-going atmosphere. We work at our own pace, taking time to get to know one another through conversation, reading, writing and grammar.

The language of instruction is English.

Minimum number of participants: 6 people

222-4218

Carol Schneider

13 Treffen, Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 08.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

121,30 EUR (E)

Great! B1 (2nd ed.)

222-4219

Yvonne van Zegeren

10 Treffen, Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 06.09.2022

Homburg (Ohm), Familienzentrum, Café

93,30 EUR (E)

In conversation II, ab Lektion 6

Speaking & Conversation (B1+)

Your English is pretty good already, but what you miss is practice? If so, you may want to brush up your English in this conversation course. The focus is on talking with each other, since that's the best way to train your communicative skills. The course material is already included in the course fee. Minimum number of participants: 6 people

222-4221

Renate Steinebach

12 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 06.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02

112,- EUR (E)

Material wird zusammengestellt

Von der Lernstufe B1 zu B2

Sie sind in einem B2-Kurs richtig, wenn Sie z. B. Folgendes auf Englisch schon können:

- die meisten Alltagssituationen sprachlich relativ leicht bewältigen
- die Handlung eines Films oder eines Buchs wiedergeben
- Kleinere, zusammenhängende Texte zu bekannten Themen lesen und verstehen
- über ein vertrautes Thema einen gegliederten Text schreiben

English B2.2

The main goal of this course is to learn English for daily situations, whether for traveling abroad or meeting new and interesting people at home. You can practice your English here and learn a bit about different cultures in a fun and relaxed atmosphere. We go at our own pace learning through conversation, reading and writing. (This course is taught by an American native speaker.) Minimum number of participants: 6 people

222-4223

Carol Schneider

13 Treffen, Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 06.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13

121,30 EUR (E)

Great! B2, ab Lektion 3

Practice makes perfect – English B2

Amusing conversations and lively discussions from a wide range of topics with a native speaker. Practice natural sounding and colloquial English by using idioms, phrasal verbs, collocations and advanced vocabulary. Strive for excellence! Number of participants: 4-5 people

222-4224

Yasmin Hiemer

7 Treffen, Do, 14.00-15.30 Uhr, ab 03.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11

98,- EUR

Material wird zusammengestellt

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

FRANZÖSISCH

Französisch für die Reise (A1)

Ob zur Vorbereitung auf den nächsten Frankreich-Urlaub oder einfach nur für ein erstes Rendez-vous mit der Sprache: Wir bieten Ihnen einen leichten und unkonventionellen Einstieg in die französische Sprache. Sie werden alles lernen, was man braucht, um sich auf Reisen in wichtigen Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkaufen etc.) auf Französisch verständigen zu können.

4-5 Personen: 140,00 EUR

ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

NEU 222-4301

Yvette Villemin

10 Treffen, Mi, 17.00-18.30 Uhr, ab 07.09.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,

Raum 013

140,- EUR

Französisch à la carte neu



Französisch A1.3

Sie haben schon einmal ca. 1 Jahr Französisch gelernt, aber evtl. viel wieder vergessen. Dieser Kurs ist ein guter Wiedereinstieg in die französische Sprache, um auf Reisen oder bei Besuchen französischer Freunde nicht mehr „sprachlos“ zu sein.

Kleingruppe: 4-5 Personen

222-4302

Manfred Wagner

10 Treffen, Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 07.09.2022

Grebenu, Astrid-Lindgren-Schule, Bibliothek

140,- EUR

Voyages neu A1, ab Lektion 8

Französisch für Genießer*innen (A1/A2)

Die feine Küche Frankreichs ist facettenreich und bietet für jeden Geschmack eine reiche Auswahl. Ich möchte Sie dazu einladen, anhand typisch-französischer Rezepte die Sprache der französischen Küche kennen zu lernen. Wenn Sie die Auffrischung oder Vertiefung Ihrer französischen Sprachkenntnisse mit einem durchaus sinnlichen Thema verknüpfen wollen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Und wir werden auch die Frage klären, was der eigentliche Wortsinn von Baguette, Biskuit, Blanchieren, Boulette, Prise, Roulade etc. ist - alles Begriffe aus der französischen Sprache, die auch am deutschen Küchentisch Platz genommen haben!

Achtung: Dies ist kein Kochkurs! Dieser wird aber Lust machen aufs Kochen - à la française.

4-5 Personen: 70,00 EUR

ab 6 Personen: 46,70 EUR (E)

NEU 222-4305

Yvette Villemin

5 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 07.09.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,

Raum 013

70,- EUR

Kochen auf Französisch

Französisch A2.1

Sie haben bereits einen Französischkurs (oder auch mehrere bis zum Ende der Niveaustufe A1) besucht und wollen diese Kenntnisse nun auf der Niveaustufe A2 erweitern. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

4-5 Personen: 140,00 EUR

ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4304

Marion Heid

10 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 15.09.2022

Freiensteinau, Windbergschule, vhs-Raum,

Hauptgebäude, Eingang links, 2. OG

140,- EUR

Voyages neu A2, ab Lektion 1

222-4306

Yvette Villemin

10 Treffen, Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 05.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 02

140,- EUR

Chapeau! A2, ab Lektion 1

Französisch B1.1

Mit Ihren Kenntnissen des Französischen bewältigen Sie bereits Alltagssituationen wie Einkaufen oder ein Zimmer reservieren. Sie wollen jetzt Ihr Wissen erweitern. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen das Sprechen und Schreiben in französischer Sprache. Fehlende Grammatik-Kenntnisse werden bei Bedarf vermittelt bzw. wiederholt.

4-5 Personen: 140,00 EUR

ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4307

Yvette Villemin

10 Treffen, Mo, 17.00-18.30 Uhr,

ab 05.09.2022

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,

Raum 013

140,- EUR

Chapeau B1, ab Lektion 1

ITALIENISCH

Lust auf Italien(isch)? – Einstiegskurs A1

– keine Vorkenntnisse –

Wer kennt das nicht? Kaum ist man in Italien angekommen, bedauert man, dass man nicht wenigstens ein bisschen Italienisch versteht. Da kann Abhilfe geschaffen werden!

Hierzu bietet sich dieser Einsteiger-Intensiv-Kurs an einem Samstag-Vormittag an. Dort werden Ihnen erste Schritte in die Sprache in kurzen Alltagsszenen präsentiert und eingeübt, Fragen zu Land und Leuten erläutert und geklärt und hoffentlich Lust und Mut gemacht, sich einmal intensiver mit der Sprache zu beschäftigen.

Das könnte eine gelungene Vorbereitung auf Ihren nächsten Italien-Urlaub sein, oder?

4-5 Personen: 43,00 EUR

ab 6 Personen: 29,00 EUR (E)

222-4400

Guðrun Albrecht

1 Treffen, Sa, 09.30-15.00 Uhr, 08.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 02

43,- EUR

Material wird zusammengestellt

Verbindliche Anmeldung bis: 03.10.2022

Italienisch A1.1 mit Online-Elementen

– ohne Vorkenntnisse –

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern. Zum Beispiel sich vorstellen, etwas über sich selbst erzählen, einkaufen, im Restaurant bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und die italienische Kultur. Durch die Kombination von Präsenzunterricht und web-based-learning wird Ihnen ermöglicht, das Erlernte mit abwechslungsreichen Übungsformen anzuwenden und zu festigen.

4-5 Personen: 175,00 EUR

ab 6 Personen: 116,70 EUR (E)

222-4401

Claudia Cunico

8 Treffen, Sa, 09.30-12.00 Uhr, 17.09.2022

Sa, 09.30-11.00 Uhr, 24.09.2022 (online Live-Unterricht)

Sa, 09.30-12.45 Uhr, 08.10.2022

Sa, 09.30-11.00 Uhr, 15.10.2022 (online Live-Unterricht)

Sa, 09.30-12.45 Uhr, 22.10.2022

Sa, 09.30-11.00 Uhr, 05.11.2022 (online Live-Unterricht)

Sa, 09.30-12.45 Uhr, 12.11.2022

Sa, 09.30-12.45 Uhr, 19.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02

175,- EUR

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1

Verbindliche Anmeldung bis: 11.09.2022

Italienisch A1.4

Dieser Kurs Mitte/Ende der Lernstufe A1 schließt sich dem vorherigen Kurs nahtlos an. Wir treffen uns seit September 2020 und haben bei 0 angefangen. Über neue Teilnehmer*innen, die gerne einsteigen wollen, würden wir uns freuen!

4-5 Personen: 140,00 EUR

ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4404

Friederike Greiner

10 Treffen, Mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 21.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02

140,- EUR

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6

Auffrischkurs Italienisch A1 (online)

– im Rahmen der Kooperation

„regional-digital@vhs“ –

Sie haben kürzlich die Lernstufe A1 abgeschlossen oder früher schon einmal einen Grundkurs Italienisch belegt? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Themen des A1-Niveaus. Durch eine dynamische Arbeit mit diesen Themen und die Auffrischung des entsprechenden Wortschatzes festigen Sie Ihre Kenntnisse und gewinnen somit mehr Sicherheit in der Kommunikation. Sie lernen neue Inhalte und üben aktiv, insbesondere durch mündliche Interaktion.

Wir führen diesen Kurs online durch, so dass Sie gemütlich von zu Hause aus und ohne Zeitverlust durch die Fahrt zum und vom Schulgebäude konzentriert partizipieren können. Dennoch ist die Sprachenlehrerin immer präsent.

4-5 Personen: 70,00 EUR

ab 6 Personen: 46,70 EUR (E)

NEU 222-4405

Claudia Cunico

5 Treffen, Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 14.09.2022

Online

70,- EUR

Con piacere nuovo A1

Verbindliche Anmeldung bis: 07.09.2022

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltung – "Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen" – 222-1220 auf Seite 10



Spanische Woche – Sprache und Landeskunde (A1)

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die sich eine Woche lang mit dem Spanischen beschäftigen wollen. Sie erlernen die Grundstrukturen der Sprache, orientiert an typischen Alltagssituationen zu Hause und im Beruf. Außerdem erfahren Sie eine Menge Wissenswertes über Spanien und Lateinamerika. Das Lehrbuch "Entrada al español" ist in dem Kursentgelt bereits enthalten. Gruppengröße: 6-8 Personen

NEU 222-4500

Georgina Theiß, Anita Reibling-Sossa
5 Treffen, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, ab 24.10.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
223,- EUR (E)
Verbindliche Anmeldung bis: 26.09.2022

Spanisch kompakt für die Reise – für Anfänger*innen (A1)

Hola! Spanisch zu lernen ist der Beginn einer Reise. Sie wünschen sich einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Lateinamerikas und Spaniens? Wir üben gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche und spielerische Weise. Dieser Kurs verzichtet auf eine komplexe Grammatikvermittlung und beinhaltet Insider-Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten der spanischsprachigen Welt.

4-5 Personen: 112,00 EUR
ab 6 Personen: 74,70 EUR (E)

NEU 222-4501

Claudia Ortiz-Roigk
2 Treffen, Sa, 09.00-16.00 Uhr, 08.10.2022
So, 09.00-16.00 Uhr, 09.10.2022
Schotten, Stadtbibliothek
112,- EUR
Material wird zusammengestellt
Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2022



Spanisch für die Reise (Einstiegskurs A1)

Hola! Spanisch zu lernen ist der Beginn einer Reise. Sie wünschen sich einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Lateinamerikas und Spaniens? Wir üben gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche und spielerische Weise. Dieser Kurs verzichtet auf eine komplexe Grammatikvermittlung und beinhaltet Insider-Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten der spanischsprachigen Welt.

Das Lehrbuch ist bereits im Kurspreis enthalten.
4-5 Personen: 124,00 EUR
6-8 Personen: 89,00 EUR (E)

222-4502

Georgina Theiß
5 Treffen, Mi, 18.00-20.30 Uhr, ab 21.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
124,- EUR
Vivan las vacaciones! (neu)

222-4503

Anita Reibling-Sossa
5 Treffen, Mo, 19.00-21.15 Uhr, ab 31.10.2022
Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 011
124,- EUR
Vivan las vacaciones! (neu)

Spanisch A1.1

Sie haben keine Spanischkenntnisse, möchten aber gern die Weltsprache Spanisch von der Pike auf lernen, um sich in Spanien oder Lateinamerika sprachlich zurechtfinden zu können und um nicht mehr „sprachlos“ zu sein? Dann auf zum Spanischkurs! Hier bekommen Sie den Basiswortschatz, lernen wichtige Strukturen, die Aussprache, verstehen und sprechen und etwas lesen und schreiben. Und jede Menge Spaß gibt es obendrein dazu!

4-5 Personen: 140,00 EUR
ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

NEU 222-4504

Juana Wingenfeld
10 Treffen, Di, 16.00-17.30 Uhr, ab 06.09.2022
Antriftal-Seibelsdorf, DGH
140,- EUR
Impresiones A1, ab Lektion 1

NEU 222-4505

Georgina Theiß
10 Treffen, Do, 17.30-19.00 Uhr, ab 15.09.2022
Homburg (Ohm), Gesamtschule, Altbau, Raum 104
140,- EUR
Impresiones A1, ab Lektion 1

Spanisch kompakt A1.1

– keine Vorkenntnisse –

Wenn Sie die spanische Sprache etwas kompakter und schneller lernen wollen, dann ist dieser Kurs am Wochenende der richtige für Sie! Der Kurs vermittelt die grundlegenden Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern. Zum Beispiel sich vorstellen, etwas über sich selbst erzählen, einkaufen oder im Restaurant bestellen. Außerdem erfährt man viel Wissenswertes über Kultur Lateinamerikas und Spaniens. Kleingruppe: 4-5 Personen

222-4506

Georgina Theiß
6 Treffen, Sa, 10.00-12.30 Uhr, ab 08.10.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
126,- EUR
Impresiones A1, ab Lektion 1
Verbindliche Anmeldung bis: 03.10.2022

Spanisch A1.3 mit Online-Elementen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen aus 2 Semestern vhs-Kurs oder vergleichbaren Vorkenntnissen etwa auf der Mitte Lernstufe A1. Vermittelt werden ein Alltagsvokabular sowie grammatische Kenntnisse, die es ermöglichen, sich in spanischsprachigen Ausland zu orientieren. Durch die Kombination Präsenzunterricht und web-based-learning wird Ihnen ermöglicht, das Erlernete mit abwechslungsreichen Übungsformen anzuwenden und zu festigen. Online-Termine finden auf Wunsch der Teilnehmer*innen oder bei Bedarf statt.

4-5 Personen: 140,00 EUR
ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4508

Anita Reibling-Sossa
10 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 14.09.2022
Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 011
140,- EUR
Impresiones A1, ab Lektion 5

Spanisch Auffrischkurs A1

Sie haben schon einmal Spanisch gelernt und die Lernstufe A1 abgeschlossen. Nun möchten Sie in erster Linie wiederholen und Ihre Kenntnisse aktivieren und damit weiter ausbauen. Für absolute Anfänger*innen ist dieser Kurs nicht geeignet.
4-5 Personen: 140,00 EUR
ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4510

Georgina Theiß
10 Treffen, Mo, 19.05-20.35 Uhr, ab 12.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
140,- EUR
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch A2 (online)

– im Rahmen der Kooperation „regional-digital@vhs“ – (siehe Seite 7)

Sie haben kürzlich die Lernstufe A1 abgeschlossen oder früher schon einmal Spanisch gelernt? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Themen des A2-Niveaus (z. B. Vergangenheit, Konditional). Durch eine dynamische Arbeit mit diesen Themen und die Auffrischung des entsprechenden Wortschatzes festigen Sie Ihre Kenntnisse und gewinnen somit mehr Sicherheit in der Kommunikation. Sie lernen neue Inhalte und üben aktiv, insbesondere durch mündliche Interaktion.

Wir führen diesen Kurs online durch, so dass Sie gemütlich von zu Hause aus und ohne Zeitverlust durch die Fahrt zum und vom Schulgebäude konzentriert partizipieren können. Dennoch ist die Sprachenlehrerin immer präsent. Folgende Technik benötigen Sie für die Online-Durchführung: PC/Notebook mit Webcam und Headset (alternativ Lautsprecher und Mikrofon), internetfähiges Endgerät mit Internetbrowser Mozilla Firefox oder Google Chrome (möglichst kein Smartphone). Weiter benötigen Sie für den Login auf der vhs.cloud eine E-Mailadresse. Als Konferenztool wird Big Blue Button verwendet. Nach der Anmeldung erhalten Sie alle weiteren Informationen.

222-4511

Claudia Ortiz-Roigk
5 Treffen, Fr, 10.30-12.00 Uhr, ab 09.09.2022
Online
70,- EUR
Impresiones A2
Verbindliche Anmeldung bis: 02.09.2022

Hablemos en español B1.8

Nuestra meta principal es hablar, hablar, y hablar mucho en un ambiente relajado, por supuesto, siempre en español. Interesantes videos, textos y lecturas son parte del contenido, reactivando vocabulario y pasados, además de nuevas formas gramaticales. Ven, forma parte de nuestro grupo! El curso es cada dos semanas.
Grupo de 4-5 personas: 112,00 EUR
Grupo de 6-8 personas: 74,70 EUR (E)

222-4513

Georgina Theiß
8 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 06.09.2022
Homburg (Ohm), Gesamtschule, Altbau, Raum 104
112,- EUR
Aula Internacional (nueva edición), Bd. 3, ab Lektion 7

Spanisch B1.15

Un grupo pequeño para conversar en español, aprendiendo el futuro, nuevas expresiones y formas gramaticales, temas de actualidad, lecturas, videos, canciones y artículos de mucho interés. Nuevos participantes son bienvenidos. Te esperamos!
Grupo de 4-5 personas.

222-4514

Anita Reibling-Sossa
8 Treffen, Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 06.09.2022
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
112,- EUR
Impresiones B1, ab Lektion 7/8

Conversemos (B2.5)

Conversar temas de actualidad y del „día a día“ nos ayuda para aprender nuevas expresiones, además de otras actividades como canciones, videoclips, artículos de interés para todos son parte del contenido.
Te esperamos! El curso es cada dos semanas.
Grupo de 4-5 personas: 112,00 EUR
Grupo de 6-8 personas: 74,70 EUR (E)

222-4515

Georgina Theiß
8 Treffen, Mo, 17.30-19.00 Uhr, ab 05.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 05
112,- EUR
Aula Internacional (nueva edición), Bd. 5, ab Lektion 4/5

ARABISCH

junge vhs

Arabisch für Kinder (A1) – 6-10 Jahre

Sie möchten, dass Ihr Kind auch die arabische Sprache (Hocharabisch) lernt und ein bisschen sprechen und verstehen kann? Die Kinder sollen dabei auch die Buchstaben erkennen und schreiben können und später auch lesen.
4-5 Kinder: 76,00 EUR
ab 6 Kindern: 52,70 EUR (E)

NEU 222-4900

Khadija El Baji-Coppola
10 Treffen, Di, 16.00-16.45 Uhr, ab 20.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
76,- EUR
Material wird zusammengestellt
Verbindliche Anmeldung bis: 13.09.2022

Arabisch Wiederholungskurs A1

Wir möchten das Erlernete gemeinsam vertiefen und setzen es in kurzen Gesprächen auf Arabisch um. Das Kursniveau liegt am Ende der Lernstufe A1.
Kleingruppe: 4-5 Personen

222-4902

Khadija El Baji-Coppola
10 Treffen, Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 12.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
140,- EUR
Salaam neu A1-A2

JAPANISCH

Japanisch A2

Sie haben schon seit ca. 2 Jahren Japanisch gelernt und wissen daher, dass diese Sprache nicht nur exotisch fremd, sondern auch sehr spannend ist und eine der interessantesten Kulturen der Welt repräsentiert. In einer kleinen Gruppe haben Sie hier die seltene Gelegenheit, sich mit der japanischen Sprache noch weiter vertraut zu machen und auf Entdeckungsreise zu gehen.
Kleingruppe: 4-5 Personen

222-4904

Akiko Izumi
10 Treffen, Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 08.09.2022
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
140,- EUR
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben



SKANDINAVISCHESPRACHEN

Altnordisch (A1) – Sprache und Kultur

Eine Reise durch Skandinavien ist nicht ohne die skandinavischen Sprachen zu denken. Manche sehen sie nur als Dialektvarianten, da sie sich sehr in vielen Punkten ähneln. Auch die skandinavische Erzählkultur wirkt auf uns als ein großes Ganzes, in dem uns Trolle und mutige Kämpfer, Ungeheuer und ungezähmte Wildnis begegnen können. Unsere Reise beginnt am gemeinsamen Ursprung der skandinavischen Sprachen – dem Altnordischen. Am zweiten „Reisetag“ geht es nach Schweden und ins Schwedische, und am dritten „Reisetag“ dann nach Island und ins Isländische. Die Blockkurse sind alle einzeln buchbar und können bei Interesse gerne in einen weiterführenden Kurs münden.
Kleingruppe: 4-5 Personen

NEU 222-4910

Karolin Gornetzki
2 Treffen, Fr, 17.00-20.00 Uhr, 02.09.2022
Sa, 10.30-13.30 Uhr, 03.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
56,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 28.08.2022

Schwedisch (A1) – Sprache und Kultur

NEU 222-4911

Karolin Gornetzki
2 Treffen, Fr, 17.00-20.00 Uhr, 16.09.2022
Sa, 10.30-13.30 Uhr, 17.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
56,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 11.09.2022

Isländisch (A1) – Sprache und Kultur

222-4912

Karolin Gornetzki
2 Treffen, Fr, 17.00-20.00 Uhr, 23.09.2022
Sa, 10.30-13.30 Uhr, 24.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
56,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 18.09.2022

PERSISCH

Persisch A1.1

– keine Vorkenntnisse –

Der Kurs beinhaltet die Grundlagen der persischen Sprache: Die Sprache Persisch ist als Farsi Amtssprache im Iran, als Dari Amtssprache in Afghanistan. In diesem Kurs steht die gesprochene Alltagssprache im Mittelpunkt und wir versuchen, uns von Anfang an auf das Sprechen und das Verstehen zu konzentrieren. Außerdem lernen und üben Sie die persische Schrift und wichtige grammatikalische Grundlagen. Das Alphabet wird von rechts nach links und die Zahlen von links nach rechts geschrieben. Informationen über die persische Kultur und Gesellschaft ergänzen das Programm.

Kleingruppe: 4-5 Personen

222-4908

Nazila Afshar
5 Treffen, Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 29.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 06
70,- EUR
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen.

222-4999

Helmut Lange
1 Treffen, Do, 19.00-21.00 Uhr, 20.10.2022

Online
24,40 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 19.10.2022

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1.1

Sie besuchen die Niederlande öfter oder interessieren sich einfach für unser Nachbarland? Grund genug, sich intensiver mit der niederländischen Sprache und der Kultur zu beschäftigen. Sie werden sehen, es gibt ebenso viele Unterschiede wie Übereinstimmungen!

4-5 Personen: 140,00 EUR
ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

NEU 222-4905

Marlijn Stege
10 Treffen, Mo, 14.30-16.00 Uhr, ab 05.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01
140,- EUR
Wat Leuk! aktuell A1, ab Lektion 1

Nederlands B1

Nederlands leren in een kleine groep. We houden ons niet alleen bezig met de taal, maar ook met de cultuur en andere (eigen)aardigheden van ons buurland. Gezellig samen praten, lezen en natuurlijk ook discussiëren!

4-5 Personen: 140,00 EUR
ab 6 Personen: 93,30 EUR (E)

222-4906

Yvonne van Zegeren
10 Treffen, Mi, 17.30-19.00 Uhr, ab 07.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
140,- EUR
Material wird zusammengestellt

BERUF

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Fachbereichs „Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstechniken) stärken, runden unser Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Fachbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge und berufsbezogene Sprachkurse.

BERUFLICHE ORIENTIERUNG/KOMMUNIKATION IM BERUF

Rhetorik – Überzeugend auftreten und wirken

In vielen Situationen geht es darum, einen guten Eindruck zu machen, eine positive Wirkung zu erzielen. Damit gewinnen wir Menschen. Und nur wer positiv wahrgenommen wird, hat auf Dauer Erfolg. Wer andere von sich und seinen Zielen überzeugen will, braucht ein sicheres Auftreten und rhetorisches Handwerkszeug.

Optimieren Sie Ihre persönliche Wirkung und stellen Sie die Weichen für Ihren weiteren Erfolg. Dieses Seminar hilft Ihnen, Ihre rhetorischen Stärken und Schwächen zu erkennen und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Sicherheit und Überzeugungskraft in Auftritt, Rede, Vortrag und Präsentation steigern können.

Lernen Sie, wie Sie kurz, prägnant und zielorientiert Gesprächssituationen, Vorträge und Präsentationen gekonnt meistern und Ihre Zuhörer und Zuschauer überzeugen.

4-5 Personen: 84,70 EUR
ab 6 Personen: 59,80 EUR (E)

Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout enthalten.

222-5000

Gisela Hörle
1 Treffen, Sa, 09.00-17.00 Uhr, 03.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
84,70 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 26.11.2022

Effektiv kommunizieren in Beruf und Alltag

Entscheidend für ein gutes Betriebsklima, ein gutes Miteinander ist ein positives Gesprächsverhalten. Missverständnisse, mangelhafte Kommunikation, schwelende Konflikte, mangelnde Information vergeuden Zeit, Geld und zerren nicht zuletzt an den Nerven. Ohne gute Kommunikation gibt es keine guten Beziehungen und auch keinen nachhaltigen Erfolg.

Sie lernen, so zu kommunizieren, dass Ihr Gegenüber sich verstanden und akzeptiert fühlt. Mit der richtigen Einstellung und einer soliden Gesprächskompetenz können Sie ruhig und sachlich erfolgreiche Gespräche führen.

Das Seminar ist lebendig und sehr praxisorientiert. Lerngespräche, Inputphasen, Übungen mit Fallbeispielen und Feedback-Runden wechseln sich ab.

Bitte bringen Sie Beispielsituationen aus Ihrem beruflichen Alltag mit.

4-5 Personen: 84,70 EUR

ab 6 Personen: 59,80 EUR (E)

Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout enthalten.

222-5001

Gisela Hörle
1 Treffen, Sa, 09.00-17.00 Uhr, 19.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
84,70 EUR (E)
Verbindliche Anmeldung bis: 12.11.2022

Texte erstellen für die Öffentlichkeitsarbeit

Kaum ist eine Veranstaltung durchgeplant und der Termin festgelegt, kommt die Frage auf: Wie erfahren die Leute davon? Angesichts der Reizüberflutung, mit der wir heute leben, ist es wichtig, Aufmerksamkeit gezielt zu erregen. Das muss nicht knallig sein, sondern abgestimmt auf die Menschen, die Sie erreichen wollen. In diesen Workshops werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Zielgruppe finden, welche Informationen vermittelt werden müssen und wie Sie das mit möglichst einfachen Mitteln erreichen. Schwerpunkt des Workshops ist es, Sie zu befähigen, effektive kleine Werbemedien möglichst kostengünstig zu erstellen wie z. B. Flyer, Karten und Plakate.

Die Veranstaltung schließt zwar an den Workshop des vorhergehenden Semesters an, setzt aber dessen Besuch nicht voraus.

4-5 Personen: 56,00 EUR

ab 6 Personen: 37,30 EUR (E)

NEU 222-5002

Iris Kammerer
1 Treffen, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 08.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
56,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 01.10.2022



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das **bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem** für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche **Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau**.

In **überschaubaren Kursbausteinen** werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten **Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen** geführt. Jeder Baustein kann mit einer **Zertifikatsprüfung** abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle **Kursmodule** mit Stundenzahlen und **Lernzielkatalogen** finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Was ist ein Webinar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie von Ihrem zu Hause aus im Live-Webinar mit erfahrenen Online-Dozent*innen. Ein Live-Webinar wird über das Internet gehalten und Sie sind live, also zeitgleich, mit Ihren Dozent*innen verbunden, die einen Vortrag halten, Übungsaufgaben stellen und Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an die Dozent*innen zu stellen. Das Webinar wird aufgezeichnet und dient Ihnen als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung der einzelnen Kurstermine. Hier können Sie ein Live-Webinar in einer Demo-Version ansehen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>.

Technische Voraussetzungen zur Webinarteilnahme:

Internetfähiger Computer, flashfähiger Browser, Kopfhörer oder Lautsprecher. Als Teilnehmende*r müssen Sie auf dem eigenen Computer Administratorenrechte ausüben können und die Fernzugriffs-Software TeamViewer installiert haben. Wenn Sie an einem DATEV-Kurs teilnehmen, benötigen Sie die Zugangs-Software zur DATEV-Online-Version auf Ihrem Computer.

Technik-Test von zu Hause aus vom **31.10.2022 – 07.11.2022** (Mo. bis Fr. von 08:30 Uhr bis 20:30 Uhr) möglich; Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten.



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungs-wesen	Externe Rechnungs-wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●				●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●				●	●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen/Überschussrechnung									●
Personale Kompetenzen	Teamerfahrung, Projektmanagement, Moderationsfähigkeiten, Wirksam vortragen								

Bei Bedarf bietet die vhs des Vogelsbergkreises zentrale Prüfungstermine für alle XBL-Module an (außer Xpert Business mit Datev und Lexware). Bei Interesse melden Sie sich bitte unter info@vhs-vogelsberg.de

Technik-Test
von zu Hause aus
von Mo. 31.10.2022 – Fr. 07.11.2022
(von 08.30 Uhr bis 20.30 Uhr) möglich;
Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten.

KAUFMÄNNISCHE PRAXIS UND VERWALTUNG

Finanzbuchführung (1) Xpert Business-Zertifikatslehrgang – Präsenzkurs –

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.

Vorkenntnisse: Keine
Teilnehmer*innen dieses Kurses können – bei ausreichender individueller Vorbereitung - die entsprechende Xpert-Prüfung ablegen (25.06 Prüfungstermin). Der Kurs ist aber für alle offen, auch ohne Prüfungsteilnahme.

Im Entgelt sind die Kosten für zwei Lehrwerke enthalten. Die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

222-5100

Thomas Schäfer

15 Treffen, Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 08.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 02

336,90 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.09.2022

Infoveranstaltung – Xpert Business LernNetz

Vorgestellt werden das System Xpert-Business LernNetz mit seinen möglichen Abschlüssen und die Durchführung der Kurse in Webinar-Form.

222-5101

Kirsten Wegwerth

1 Treffen, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 05.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022



Kursstart der Online-Webinare am 08.11.2022 und am 22.11.2022

222-5102 Finanzbuchführung (1) ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5103 Finanzbuchführung (2) ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5104 Finanzbuchführung (3) mit DATEV ab 22.11.2022, 18.30 Uhr

222-5105 Lohn und Gehalt (1) ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5106 Lohn und Gehalt (2) ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5107 Lohn und Gehalt (3) mit DATEV ab 22.11.2022, 18.30 Uhr

222-5108 Einnahmen/Überschussrechnung ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5109 Kosten- und Leistungsrechnung ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5110 Finanzwirtschaft ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5111 Bilanzierung ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5112 Controlling ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5113 Betriebliche Steuerpraxis ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

222-5114 Personalwirtschaft ab 08.11.2022, 18.30 Uhr

Alle **Kursmodule** mit Stundenzahl und **Lernzielkatalogen** finden Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)



Xpert-Prüfung LernNetz

231-5100

Kirsten Wegwerth

1 Treffen, Sa, 09.00-12.00 Uhr, 04.02.2023

Sa, 09.00-12.00 Uhr, 04.02.2023

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

65,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 09.01.2023

ERSTE SCHRITTE AM PC

Erste Schritte am PC/Notebook mit Win10 und Office 2019 (Kompaktkurs)

Sie haben noch keine Erfahrung mit dem Computer, sogar Berührungsängste? Vielleicht probieren Sie aber auch einfach planlos aus, und fragen sich hinterher, wie Sie zu Ihrem Ziel gekommen sind? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

In diesem Grundlagenkurs erwerben Sie unter gezielter Anleitung solides Basiswissen über die Arbeitsweise und Anwendungsmöglichkeiten Ihres Notebooks. Sie werden merken: Vieles ist gar nicht so kompliziert! In einem angemessenen Lerntempo und gezielten Übungen erkunden Sie wesentliche Programme an Ihrem eigenen Laptop. Übungen: Bahntickets im Internet bestellen, Urlaub-Wellnessziele im Internet recherchieren und eventuell buchen u.v.m.

Vorkenntnisse: keine
Ihr eigener Laptop mit Windows 10 und MS-Office Programmen kann mit zum Kurs gebracht werden.

Im Entgelt sind die Kosten für ein Lehrbuch (18,00 €) enthalten.

4-5 Personen: 178,00 EUR
ab 6 Personen: 131,30 EUR (E)

NEU 222-5200

Tilla Lotz

5 Treffen, Mi, 09.00-12.15 Uhr, 21.09.2022

Do, 09.00-12.15 Uhr, 22.09.2022

Fr, 09.00-12.15 Uhr, 23.09.2022

Mi, 09.00-12.15 Uhr, 28.09.2022

Do, 09.00-12.15 Uhr, 29.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18 178,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.09.2022

NEU 222-5202

Marc Minnert

6 Treffen, Mi, 17.30-20.00 Uhr, ab 02.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

178,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.10.2022

Einstieg in die PC-Welt – Orientierungskurs EDV

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, wie Sie mit Windows 10 Ihren Computer und das Internet effizient nutzen können. Sie lernen mit Outlook 2019 E-Mails zu versenden, mit Word 2019 Texte zu schreiben, mit Excel 2019 einfache Tabellen und mit PowerPoint 2019 einfache Präsentationen zu erstellen. Viele Übungen und verständliche, praxisnahe Beispiele und Tipps helfen Ihnen dabei die Grundlagen der Arbeit mit Office 2019 zu verstehen und für Ihre praktischen Anwendungen umzusetzen.

Teilnahmevoraussetzung: keine oder geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC oder Notebook.

Im Entgelt sind die Kosten für ein Lehrbuch (18,40 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 178,40 EUR

ab 6 Personen: 131,70 EUR (E)

222-5201

Katrin Schulten

6 Treffen, Di, 17.00-19.30 Uhr, ab 13.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

178,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.09.2022

OFFICE ANWENDUNGEN

Excel – Basiswissen

Kenntnisse in Excel sind heute ein wichtiger Bestandteil im Berufsleben. Dieses praxisbezogene Seminar vermittelt auf verständliche Art und Weise die verschiedenen grundlegenden Funktionen von Microsoft Excel. An vier Abenden lernen Sie nachfolgende Themen:

- Eingeben und Bearbeiten von Excel Tabellen
- Formatieren von Zellen mit Schrift, Rahmen, Textausrichtung usw.
- Zahlenformate, benutzerdefinierte Formate, Zellwerte grafisch hervorheben
- einfaches Summieren
- Zellen und Bereiche verschieben und kopieren
- Umgang mit der MS Office-Zwischenablage
- Erstellen, Bearbeiten und Gestalten von Excel Diagrammen
- Tabellen zum Druck ins richtige Layout bringen: Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierungen, Druckformate

Im Entgelt sind die Kosten für ein Lehrwerk enthalten.

Voraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse (Umgang mit Dateien)

4-5 Personen: 137,00 EUR

ab 6 Personen: 99,70 EUR (E)

NEU 222-5300

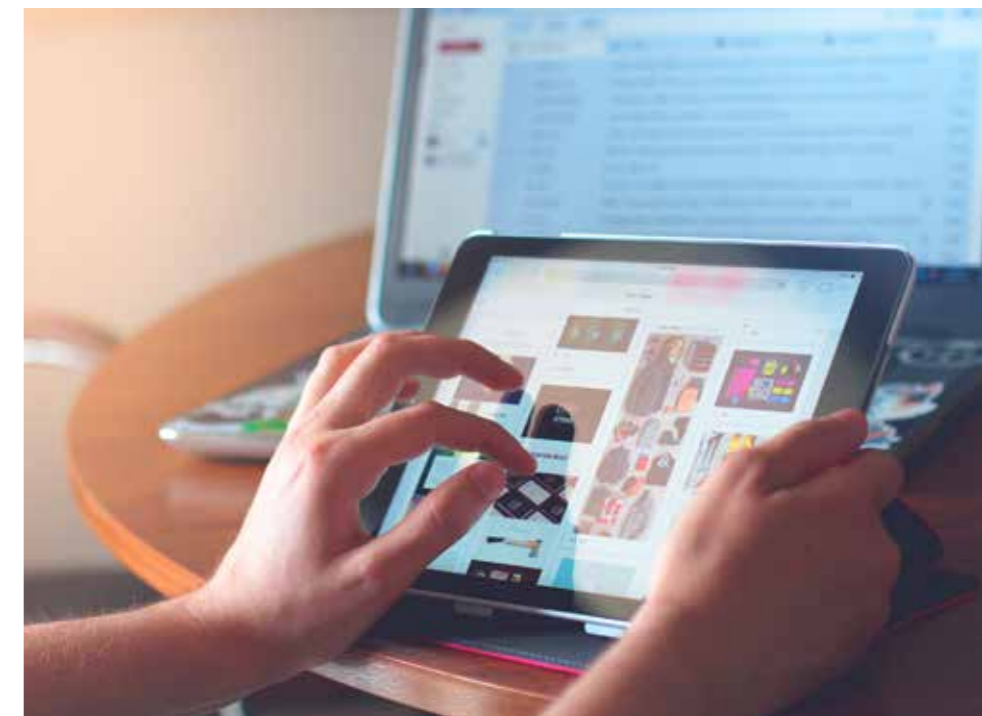
Stefan Weber

4 Treffen, Fr, 18.00-21.15 Uhr, ab 04.11.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

137,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 28.10.2022



Excel – Grundlagen (Intensiv)

Sie wollen beruflich weiterkommen? Sie wollen Zeit sparen? Bereits vorhandenes Wissen auffrischen oder ergänzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden uns mit vielen Möglichkeiten und Themen in Excel auseinandersetzen. Themen, die Sie persönlich interessieren, können mit in den Kurs eingebunden werden. Bitte bringen Sie einen USB Stick mit zum Kurs. In diesem Kurs werden Sie:

- Grundlegende Techniken in Excel kennen lernen (formatieren, ausfüllen, kopieren und verschieben von Inhalten und Zellen)
- Lernen mit Formeln, einfachen und speziellen Funktionen zu arbeiten sowie Fehler in Formeln zu finden und zu korrigieren
- Zeitberechnungen durchführen
- Diagramme erstellen, gestalten und individuell bearbeiten
- Daten sortieren und filtern
- ...und vieles mehr (Wunschthemen willkommen)

Voraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse (Umgang mit Dateien)

Im Entgelt sind die Kosten für ein Lehrwerk (17,00 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 146,40 EUR

ab 6 Personen: 109,00 EUR (E)

222-5301

Katrin Schulten

6 Treffen, Do, 17.00-19.00 Uhr, ab 15.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

146,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 08.09.2022

EDV-Kompakt-Workshops

Sie haben wenig Zeit, über Wochen regelmäßig die Volkshochschule zu besuchen?

Sie wollen aber endlich mit Ihren Windows-Programmen arbeiten und suchen eine Möglichkeit sich in Kürze das Grundwissen dafür anzueignen?

Dann sind Sie bei unseren Workshops richtig, in denen Ihnen kurz und prägnant das Wichtigste für die Arbeit mit den Programmen vorgestellt wird. Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout enthalten.

Excel 2019 - Grundlagen Kompakt

Inhalte:

- das Office-Konzept
- die Excel Oberfläche
- Daten eingeben, korrigieren und löschen
- einfache Berechnungen
- Zellenformatierungen
- einfache Funktionen

Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout (5,00 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 41,70 EUR

ab 6 Personen: 30,80 EUR (E)

222-5302

Katrin Schulten

1 Treffen, Mi, 17.00-20.30 Uhr, 12.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

41,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.10.2022



ERSTE HILFE
FÜR DIE Seele

Anja Kierblewski
www.impuls-alsfeld.de

Telefon +49 (0) 66 31 - 800 206
Mobil + 49 (0) 176 - 30 47 37 51

Impuls.
SYSTEMISCHES COACHING KONSTRUKTIV, KREATIV & TIERGESTÜTZT

Beratung, Coaching & Supervision für jedes Alter und System

kunst- und tiergestützte Interventionen
im Einzel oder in der Gruppe

Achtsamkeitsklopfen, Hypnose,
Eye-Movement-Integration,
Ego-State-Therapie, Psychodrama,
Familienaufstellungen nach Virginia Satir

Teambuilding & Workshops

- Wunsch nach Neuorientierung und Veränderung
- Umgang mit schweren Herausforderungen
- Konflikte mit Kollegen, Freunden, Partner oder Kindern
- Verlust eines Menschen durch Trennung oder Tod
- Gewalterfahrungen, Grenzüberschreitungen, Mobbing
- Erschöpfungssymptomatik und Burnout
- Angststörungen, Existenzängste, Zukunftsängste
- Posttraumatische Belastungsstörung u.v.m.

Excel 2019 – Aufbau Kompakt

Dieser Kurs baut auf dem Excel-Grundlagen-Workshop auf. Sie kennen das Excel-Prinzip und können einfache Rechentabellen erstellen und formatieren. Nach diesem Kurs wissen Sie, wie Sie Ihre Formeln kopieren können, ohne dass sich die Zellbezüge verändern, wie Sie Zellen formatieren, dass sich das Format in Abhängigkeit vom enthaltenen Wert ändert und wie Sie Ihre wertvollen Formeln vor dem Zugriff anderer schützen.

Voraussetzungen:

Windows-Kenntnisse sowie Excel-Kenntnisse nach Excel 2016 – Grundlagen-Workshop
Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout (5,00 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 37,00 EUR

ab 6 Personen: 27,70 EUR (E)

222-5303

Katrin Schulten

1 Treffen, Mi, 17.00-20.00 Uhr, 19.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

37,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.10.2022

Pivot Tabellen – Kompakt

In diesem Kurs lernen Sie die meistverwendeten Funktionalitäten von Pivot-Tabellen in Excel kennen.
Inhalt:

- Pivot-Tabellen erstellen
 - Pivot-Tabellen filtern
 - Pivot-Tabellen anpassen
 - berechnete Felder und Elemente
 - Pivot Charts (Diagramme)
- 4-5 Personen: 37,00 EUR
ab 6 Personen: 27,70 EUR (E)

222-5304

Katrin Schulten

1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 13.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

37,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.12.2022

Word 2019 – Grundlagen Kompakt

Sie machen sich mit der Word Oberfläche vertraut und lernen die wichtigsten Textformatierungsmöglichkeiten kennen.

Inhalte:

- das Office Konzept
- die Word Oberfläche
- Texte eingeben, korrigieren und löschen
- Texte kopieren und verschieben
- die wichtigsten Zeichen- und Absatz-formatierungen
- Einzüge und Abstände

Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout (5,00 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 37,00 EUR

ab 6 Personen: 27,70 EUR (E)

222-5305

Katrin Schulten

1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 01.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

37,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 25.10.2022

Wir setzen auf
HERDT
Schulungsmaterialien
www.herd.com

Word 2019 – Aufbau Kompakt

Dieser Kurs baut auf den Word Grundlagen Kompakt-Kurs auf. Sie sind mit der Word Oberfläche vertraut und kennen die wichtigsten Textformatierungsmöglichkeiten. Wenn Sie dieses Wissen erweitern wollen, sind Sie hier richtig.

Inhalte:

- Seitenlayout gestalten
- eine Briefvorlage erstellen
- Grafiken einfügen und formatieren
- Grafische Texte mit Word Art
- Arbeiten mit Tabellen

Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout (5,00 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 37,00 EUR

ab 6 Personen: 27,70 EUR (E)

222-5306

Katrin Schulten

1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 08.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

37,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.11.2022

Power Point – Grundlagen Kompakt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundlagen in PowerPoint. Sie lernen einfache Präsentationen zu erstellen, animieren und abzuspielen.

Inhalte:

- das Office-Konzept
- die PowerPoint Oberfläche
- vorgefertigte Designs nutzen
- Texte eingeben, korrigieren und löschen
- Grafiken einfügen
- Präsentation vorführen
- Ausdruckmöglichkeiten

Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout (5,00 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 37,00 EUR

ab 6 Personen: 27,70 EUR (E)

222-5307

Katrin Schulten

1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 29.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

37,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 23.11.2022

Power Point – Aufbau Kompakt

Dieser Kurs baut auf den PowerPoint Grundlagen Kompakt auf. Sie können bereits einfache Präsentationen erstellen, animieren und abspielen. Nach diesem Kurs wissen Sie, wie man Formen und WordArt Grafiken verwendet. Sie können SmartArt Grafiken sinnvoll einsetzen und Diagramme erstellen. Mit der Bearbeitung des Folienmasters gestalten Sie Ihre Präsentationen individuell.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formen
 - WordArt Grafiken
 - SmartArt Grafiken
 - Diagramme
 - Umgang mit Folienmastern
 - automatische Präsentationen erstellen
- Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout (5,00 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 37,00 EUR

ab 6 Personen: 27,70 EUR (E)

222-5308

Katrin Schulten

1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 06.12.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

37,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.11.2022

SMARTPHONE

iPhone und iPad privat und beruflich nutzen – Grundlagen

Smartphones wie das iPhone und Tablets wie das iPad von Apple sind mittlerweile weit verbreitet und vielseitig verwendbar, sowohl für Musik als auch für Bilder und Videos, sogar auch für professionelle Anwendungen.

Mit den Geräten ist es auch von unterwegs einfach und komfortabel möglich, mit Unternehmen, Kolleginnen, Kollegen und Geschäftspartnern in Verbindung zu treten. Per Fingertipp lassen sich Verträge per Fernzugriff bearbeiten, Angebote prüfen und verwalten, Reisen buchen oder Unternehmenszahlen abrufen. In diesem Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des iPhones und iPads für den alltäglichen privaten Gebrauch wichtige Funktionen für den beruflichen Einsatz kennen: Wie funktioniert die Anbindung an heterogene Netze und Firmennetzwerke, so dass Sie auch von unterwegs auf E-Mails, Kalender und Kontakte zugreifen können? Wie nutzen Sie das iPad zu Präsentationszwecken? Was versteht man unter Apps und welche Business-Apps sind wichtig bzw. sinnvoll?

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit iPhone bzw. iPad
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone/iPad mit zum Kurs. Bitte bringen Sie eigene Verpflegung und Getränke mit.

4-5 Personen: 56,00 EUR

ab 6 Personen: 44,00 EUR (E)

222-5400

Karl-Horst Hausmann

1 Treffen, So, 10.00-16.30 Uhr, 11.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

56,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 04.09.2022



Sandra Yvonne
Jacques

PORTRAIT

Zum Glück darf ich das tun, was ich am liebsten mache: einen -positiven- Eindruck hinterlassen! Als Fotografin starte ich da hauptsächlich von meinem neuen Atelier in Hornberg/Ohm aus. Dabei verwandle ich gerne Produkte, Landschaften und Menschen mit meiner Kamera in fesselnde Bilder. Ansonsten bin ich gerne Coach für Wahrnehmung, Kreativität & Gestaltung und Dozentin für Fotografie und analoge & digitale Bildbearbeitung. Seit mehr als zehn Jahren beschäftige ich mich auch mit dem Edeldruckverfahren Cyanotypie. Einem alten fotografischen Verfahren, das gerade seinen 180ten Geburtstag feiern durfte und besonders intensiv blaue Bilder ergibt. Meine künstlerischen Arbeiten stelle ich schon seit 2006 aus. Damit möchte ich Menschen inspirieren und ihnen die Gelegenheit geben, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Denn den Entstehungsprozess zu vermitteln macht mir mindestens genauso viel Freude, wie die fertigen Werke in zufriedene Hände abzugeben. Um die verschiedenen Techniken zu erlernen, bin ich gerne Impulsgeberin und helfe den Teilnehmern meiner Kurse, mit Spaß die persönlichen und technischen Hürden zu meistern.

iPhone und iPad privat und beruflich nutzen – Aufbauwissen

Im Workshop werden die Themen des Einstiegskurses vertieft.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit iPhone bzw. iPad
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone/iPad mit zum Kurs. Bitte bringen Sie eigene Verpflegung und Getränke mit.
4-5 Personen: 56,00 EUR
ab 6 Personen: 44,00 EUR (E)

222-5401

Karl-Horst Hausmann

1 Treffen, So, 10.00-16.30 Uhr, 09.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

56,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 02.10.2022

Smartphone/ Tablet – Grundlagenkurs

Sie besitzen ein Smartphone oder ein Tablet mit Android als Betriebssystem? Doch was kann der smarte Computer alles? In diesem Kurs werden Sie neben der reinen Bedienung und dem allgemeinen Umgang mit Ihrem Gerät, weitere Einsatzmöglichkeiten kennen lernen. Er kann Ihnen als Basis dienen, um mit dem technologischen Wandel Schritt halten zu können. Viele Übungsphasen in angenehmer Atmosphäre werden Ihnen helfen, sich mit Ihrem Smartphone vertraut und sicher zu fühlen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, PIN-Code, Ladekabel und ggf. Betriebsanleitung mit. (keine iPhones und keine Windows-Smartphones)

4-5 Personen: 94,40 EUR

ab 6 Personen: 66,40 EUR (E)

222-5402

Eike Appel

4 Treffen, Mo, 18.30-20.45 Uhr,

ab 07.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

94,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2022

222-5403

Marc Minnert

4 Treffen, Mi, 17.30-19.45 Uhr,

ab 21.09.2022

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

94,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.09.2022

Datensicherheit für Unternehmen

Lernen Sie brisante Themen wie z.B. Cybercrime, Hacking oder Cracking kennen und erfahren Sie, wie Sie sich gegen Angriffe aus dem Web effektiv schützen können.

Der Kurs beschäftigt sich neben wirkungsvollen Sicherheitsmechanismen auch mit der rechtlichen Seite des Themas Sicherheit und Datenschutz und zeigt neueste Sicherheitsrichtlinien auf. Erkennen Sie, wie Sie sich sicher im Internet bewegen und Ihre sensiblen Daten im Unternehmen schützen.

Im Entgelt sind die Kosten für ein Lehrwerk (18,40 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 76,50 EUR
ab 6 Personen: 59,50 EUR (E)

NEU 222-5500

Eike Appel
2 Treffen, Sa, 10.00-12.45 Uhr, ab 17.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
76,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 03.09.2022

Datensicherheit für Privatpersonen

Lernen Sie brisante Themen wie z.B. Cybercrime, Hacking oder Cracking kennen und erfahren Sie, wie Sie sich gegen Angriffe aus dem Web effektiv schützen können.

Erkennen Sie, wie Sie sich sicher im Internet bewegen und Ihre persönlichen Daten schützen – damit die Anonymität Ihrer Daten jederzeit gewährleistet bleiben.

Im Entgelt sind die Kosten für ein Lehrwerk (18,40 EUR) enthalten.

4-5 Personen: 76,50 EUR
ab 6 Personen: 59,50 EUR (E)

NEU 222-5501

Eike Appel
2 Treffen, Mo, 18.00-20.45 Uhr, ab 17.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
76,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 10.10.2022

3D-Druck – Online-Vortrag

3D-Drucken ist eine Technologie, die bereits in viele Bereiche Einzug gehalten hat, sich rasend schnell verbreitet und in kaum vorstellbare Dimensionen vorstößt. Durch die deutlichen Preisreduzierungen bei der Anschaffung von 3D-Druck- und Scan-Technik werden mittlerweile technische Möglichkeiten für den privaten Bereich erschließbar, die bisher ausschließlich Industrie und Forschung vorbehalten waren.

Folgende Themen werden behandelt:

- was können 3D-Drucker
- welche 3D-Druck-Technologien gibt es?
- welche Anwendungsgebiete sind bereits erschlossen, welche in Forschung?
- Anwendungsmöglichkeiten im privaten Bereich
- Kursangebote für verschiedene Anwendungen/ Zielgruppen

Die Teilnahme an diesem Online-Vortrag ist über unser Webkonferenztool BigBlueButton möglich. Dadurch können Sie am Vortrag ortsunabhängig,

z.B. ganz bequem auch von zu Hause aus, teilnehmen und Ihre Fragen via Chat an unseren Dozenten stellen. Vor der Veranstaltung erhalten Sie die Einwahldaten per Mail. Es ist ein Computer mit guter Internetverbindung nötig.

222-5502

Karl-Horst Hausmann
1 Treffen, Fr, 18.00-19.30 Uhr, 04.11.2022

Online
9,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 28.10.2022

3D-Druck – Schnupperkurs

In diesem kurzen Workshop lernen interessierte Neueinsteiger den Umgang mit einem 3D-Drucker vom Design bis zum gedruckten 3D-Objekt. Nach einer Einführung sind Teilnehmer in der Lage mit Hilfe einer einfachen 3D-Software eigene Objekte zu erstellen und anschließend auszudrucken.

Voraussetzungen:

gute Windows-Kenntnisse, CAD-Kenntnisse (CAD=Konstruieren der 3D-Modelle mit dem Computer) sind nicht zwingend erforderlich. Wünschenswert ist auch die vorherige Teilnahme am 3D-Druck-Vortrag. Bitte bringen Sie eigene Verpflegung und Getränke mit.

222-5503

Karl-Horst Hausmann
1 Treffen, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 05.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
37,70 EUR (E)
Verbindliche Anmeldung bis: 29.10.2022

BILDBEARBEITUNG

Gimp – Einführung in die Bildbearbeitung

Mit Gimp haben Sie die kostenlose Alternative zu Photoshop. Fotos und Bücher können professionell bearbeitet werden, die Arbeit mit Ebenen ist ebenso möglich wie Montagen und Retuschen. Wenn Sie mit Ihren Fotos nicht zufrieden sind und diese gerne nachbearbeiten wollen, dann ist die kostenlose Bildbearbeitungssoftware GIMP ideal dafür. Sie können mit GIMP Bilder korrigieren, beschneiden, retuschieren und viel mehr. Sie arbeiten dabei mit Ebenen und können später die Fotos in diverse Formate exportieren. Im Workshop erhalten Sie zunächst Tipps zum Herunterladen und zur Installation des Programms. Danach lernen Sie den Umgang mit der Software und ihren Werkzeugen anhand von Bildbeispielen kennen. Voraussetzungen: PC- u. Internetgrundkenntnisse Die Software kann kostenfrei heruntergeladen und installiert werden von: <https://www.gimp24.de>

4-5 Personen: 48,00 EUR
ab 6 Personen: 34,00 EUR (E)

NEU 222-5600

Sandra Yvonne Jacques
2 Treffen, Mi, 18.00-20.15 Uhr, ab 09.11.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
48,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 02.11.2022

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner – Onlinekurs

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammende Rechenmethode (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher, Headset Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin per Email.

NEU 222-5700

Helmut Lange
1 Treffen, Di, 19.00-21.00 Uhr, 11.10.2022

Online
24,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 09.10.2022

junge vhs

10-Finger-Tastenschreiben Herbstferienintensivkurs für Schüler ab 8 Jahren

Ferienintensivkurs zum Erlernen des Zehn-Finger-Tastenschreibens (Blindschreiben) am Computer nach der multisensorischen Lernmethode - Intensivkurs- (für Schülerinnen und Schüler ab 8 Jahren) mit kurzer Einführung in die Textverarbeitung mit WinWord unter Hinweis auf Beachtung der DIN-Vorschriften 5008 und kurzer Erläuterung des Betriebssystem Windows. Die Teilnehmer/innen erhalten eine Vorlagen-CD mit Musterdateien und am Ende des Kurses ein Zertifikat und Kursbescheinigung mit Unterrichtsinhalten.

222-5701

Emil Tews
4 Treffen, Mo, 10.00-12.15 Uhr, 24.10.2022

Di, 10.00-12.15 Uhr, 25.10.2022
Mi, 10.00-12.15 Uhr, 26.10.2022

Do, 10.00-12.15 Uhr, 27.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
56,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 17.10.2022

Tastenschreibkurse

10 Finger-Tastenschreiben (Blindschreiben) für Kinder (ab 8 Jahren) und Erwachsene. Bei entsprechend großer Nachfrage richten wir zusätzliche Kurse in Ihrer Nähe ein.

SPEZIAL

Fortbildung für Kursleitungen

vhs-Basics für neue Kursleitungen (EPQ Modul 1)

– Tageskurs –

Dieses Einführungsseminar empfehlen wir allen Kursleiter*innen, vor allem, wenn sie das erste Mal an der Volkshochschule unterrichten.

- Wie funktioniert die Volkshochschule?
 - Wie lernen Erwachsene?
 - Wie gehe ich mit heterogenen Teilnehmer*innen und Erwartungen um?
 - Wie gestalte ich die erste Kursstunde?
- Außerdem bietet sich die Möglichkeit, andere Kursleitungen kennenzulernen, sich auszutauschen und jede Menge Fragen zu stellen.

222-6000

Monika Wüllner
1 Treffen, Sa, 09.30-14.45 Uhr, 03.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
Verbindliche Anmeldung bis: 29.08.2022
Anmeldung nur auf interne Einladung der vhs möglich!

Spiele und Bewegung im Sprachunterricht

Spiele und Bewegung sollten ein fester Bestandteil in jedem Unterricht sein. Aber sind sie immer methodisch-didaktisch wertvoll oder manchmal nur Spielerei? Und wie gelingt es uns, diese auch nutzbringend einzusetzen? Welchen „Mehr“wert bringen diese Aktivitäten unseren Kursteilnehmenden? Was ist sinnvoll, im Unterricht einzusetzen, und was eher nicht?

Miteinander werden wir verschiedene Möglichkeiten im Workshop ausprobieren, um gemeinsam zu reflektieren, was Schwierigkeiten bereiten könnte und wie ich mit Teilnehmenden umgehe, die an der einen oder anderen Aktivität keinen Spaß haben.

Es wird ein „verspielter und bewegter“ Workshop – seien Sie neugierig darauf!

NEU 222-6043

Gunda Heck
1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 08.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
97,60 EUR

Für aktive Kursleitungen unserer vhs ist dieser Workshop kostenfrei.

Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2022

Einführung in die ActivPanel-Nutzung

Der Vogelsbergkreis hat die Klassenräume aller seiner Schulen schon seit einigen Jahren zu 100% mit interaktiven ActivBoards ausgestattet. Lehrer und Schüler verwenden die ActivBoards inzwischen genauso selbstverständlich wie sie jahrzehntelang die Kreidetafeln verwendeten.

Dieser Kurs führt in die Bedienung und Verwendungsmöglichkeiten von ActivPanels ein und lässt die Teilnehmer durch praktisches Ausprobieren selbstständige Erfahrungen mit den neuen Medien machen.

Für Kursleitungen der Volkshochschule des Vogelsbergkreises ist diese Schulung kostenfrei. Die verwendbare Software „ActivInspire“ wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook und USB-Stick mit zum Kurs.

222-6050

Laura Gastgeb-Benshi
1 Treffen, Sa, 09.30-11.30 Uhr, 10.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2022
Anmeldung nur auf interne Einladung der vhs möglich!

ActivPanel – Einsatz von Learningapps im Sprachenunterricht

Dieser Kurs richtet sich an Kursleitungen, die in ihrem Sprachunterricht digitale Lernwerkzeuge einsetzen wollen.

Learningapps: kostenlose Plattform, auf der man selbst Lernapps in kurzer Zeit erstellen kann
Padlet: digitale Pinnwand, mit der man u.a. spontan während des Unterrichts Texte oder Bilder/ Fotos der Teilnehmenden am ActivePanel zeigen kann

Kahoot: spielebasierte Lernplattform, auf der eigene Quizze erstellt werden können und die die Teilnehmenden im Unterricht gegeneinander spielen können

Yopad/EtherPad: webbasierter Texteditor, auf dem gemeinsames Schreiben von Texten möglich ist Bitte zur Schulung mitbringen: Smartphone, Laptop (wenn vorhanden)

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an einem ActivPanel-Einführungskurs

222-6051

Laura Gastgeb-Benshi
1 Treffen, Sa, 09.00-11.30 Uhr, ab 17.09.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
Verbindliche Anmeldung bis: 11.09.2022
Anmeldung nur auf interne Einladung der vhs möglich!

Nicht jeder unserer Kursräume ist barrierefrei zugänglich.

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie körperlich gehandicapt sind, damit wir alternative Zugangsmöglichkeiten besprechen können.



Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen.

222-4999

Helmut Lange

1 Treffen, Do, 19.00-21.00 Uhr, 20.10.2022

Online

24,40 EUR

Für aktive Kursleitungen unserer vhs ist dieser Kurs entgeltfrei.

Verbindliche Anmeldung bis: 19.10.2022

Resilienz: Die Kraft in mir finden!

Hier geht es vorrangig um Selbst-Tun, Ausprobieren und Er-Spüren.

Unser Körper hat die Fähigkeit sich selbst zu regulieren (Müdigkeit, Freude, Ärger usw.) Jedoch müssen wir Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken können, damit wir imstande sind uns selbst zu regulieren und zu heilen. Körperorientierte Angebote unterstützen Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage von Handeln und Fühlen, um sich zu stärken. Im Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen wird es immer schwieriger, sich selbst nicht aus der Wahrnehmung zu verlieren.

Bitte bringen Sie Noppensocken und eine Decke mit.

Ein weiterführendes Seminarangebot ist möglich und kann in diesem Workshop besprochen werden.

Seminarleitung Ute Promberger ist langjährige Lehrerin für Sport und Englisch an einem Gymnasium und begleitet im Rahmen von Sportförderangeboten seit mehr als einem Jahrzehnt Kinder in ihrer Entwicklung. Sie ist seit 2018 Fachtherapeutin für Psychotherapie (Heilpraktikerin) und KBT®-Therapeutin (PT in Ausbildung unter Supervision)

NEU 222-6110

Ute Promberger

1 Treffen, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 08.10.2022

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01

18,70 EUR (E)

Für aktive Kursleitungen unserer vhs ist dieser Workshop kostenfrei.

Verbindliche Anmeldung bis: 04.10.2022

STUDIENFAHRTEN

Studienfahrt zur Ausstellung „Chagall. Welt im Aufruhr“ in der Schirn Kunsthalle Frankfurt

Ziel der Tagesfahrt ist der Besuch der Kunstausstellung „Chagall. Welt im Aufruhr“ (4. November 2022 bis 19. Februar 2023), die über 100 eindrucksvolle Werke aus den 1930er- und 1940er-Jahren präsentiert.

Marc Chagall war ein einzigartiger Künstler der Moderne und schwer einem bestimmten Kunststil zuzuordnen. Er beschrieb sich selbst als einen Maler, der „unbewusst bewusst“ ist. Seine Liebe zum Dasein war groß und seine poetische Begabung zeigte sich in allen seinen Werken. Mit ausdrucksvoller Komposition und Linienführung malte er Tiere, Engel, Liebespaare, Hochzeiten und Motive aus der Zirkuswelt. Die Farbtöne seiner Bilder sollten die Farben in der Natur widerspiegeln. In einer großen Ausstellung beleuchtet die SCHIRN eine bislang wenig bekannte Seite seines Schaffens: Chagalls Werke der 1930er- und 1940er-Jahre, in denen sich seine farbenfrohe Palette verdunkelt. Das Werk und Leben des jüdischen Malers wurde maßgeblich durch die Kunstpolitik der Nationalsozialisten und den Holocaust geprägt. Sein künstlerisches Schaffen in diesen Jahren berührt zentrale Themen wie Identität, Heimat und Exil.

Zunächst wird die Ausstellung mittels einer kunsthistorischen Führung vorgestellt und alles Wissenswerte über Künstler und Werke besprochen. Anschließend kann in einem weiteren Rundgang auf den Kunststil, auf Malweise und die Kompositionen genauer im gemeinsamen Gespräch eingegangen werden. Wer möchte, kann sich stattdessen die Ausstellung aber auch noch einmal alleine ansehen.

Nach dem Besuch der Kunsthalle ist ein Gang durch die Neue Frankfurter Altstadt möglich, die sich direkt in der Nachbarschaft der Schirn befindet. Hier hat man auch Gelegenheit, sich mit Essen und Trinken zu versorgen.

Zustiegsmöglichkeiten bei Hin- und Rückfahrt sind in Schlitz, Lauterbach, Alsfeld und Mücke möglich. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Zustiegswunsch an.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

NEU 222-6200

Irmi Rauber

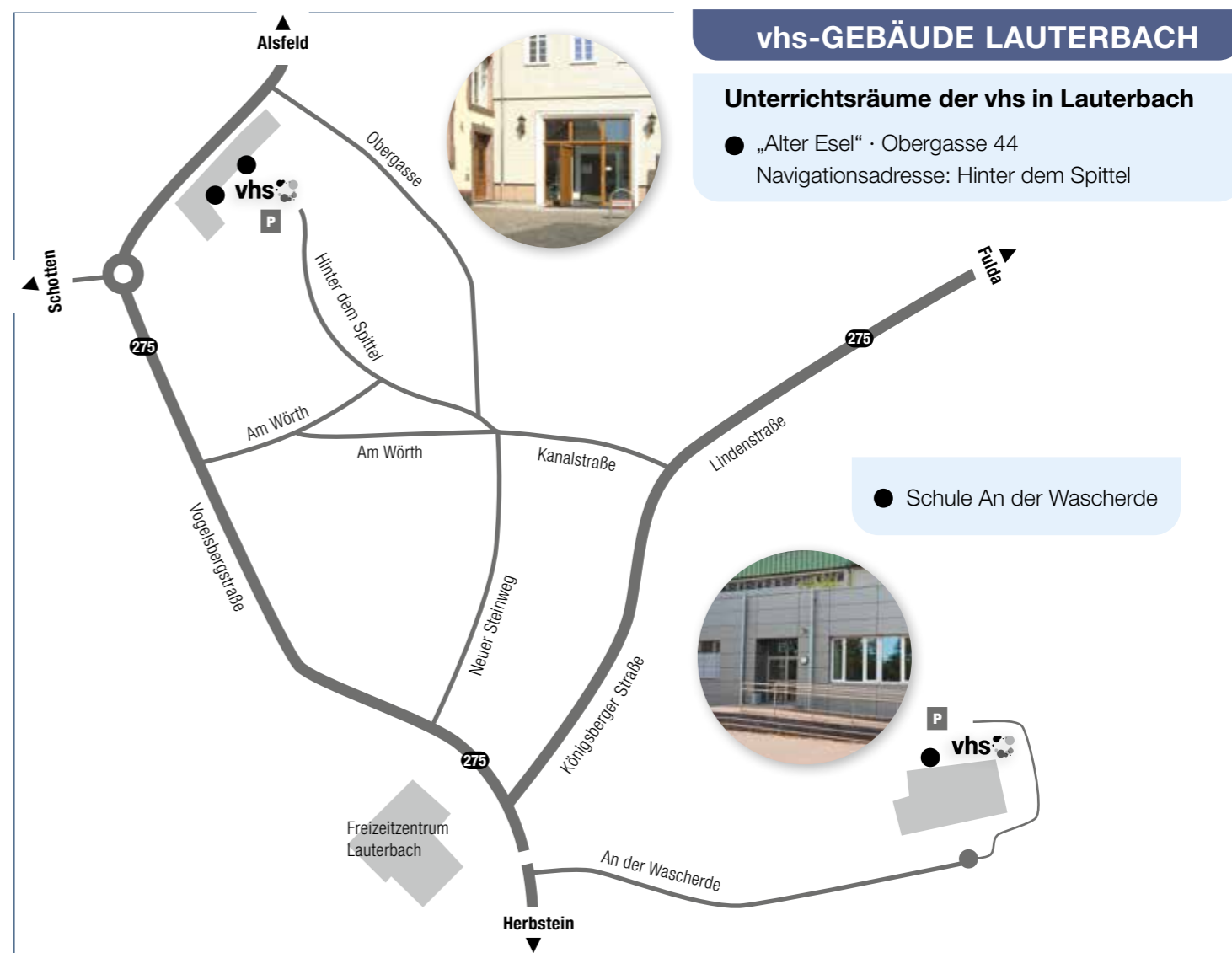
1 Treffen, Sa, 08.00-17.00 Uhr, 12.11.2022

Frankfurt, Schirn Kunsthalle

71,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.10.2022

Foto: Marc Chagall, Die Lichter der Hochzeit, 1945, Öl auf Leinwand © Kunsthau Zürich, Geschenk Nachlass Ernst Göhner, 1973/VG Bild-Kunst, Bonn 2021



- Wir sind als Volkshochschule die kommunale Weiterbildungseinrichtung des Vogelsbergkreises. Wir unterstützen die Menschen in unserer Region dabei, ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und ihr Wissen zu erweitern, ihr berufliches und privates Leben besser zu gestalten sowie ein tieferes Verständnis für gesellschaftliche Zusammenhänge zu erlangen. Unsere Arbeit basiert auf dem Hessischen Weiterbildungsgesetz und unserer Satzung.
- Wir sind ein Ort der Begegnung. Wir setzen uns ein für die Werte der Demokratie, für Toleranz, Offenheit, Vielfalt und Chancengleichheit und fördern die Verständigung zwischen den Kulturen. Wir bieten antidemokratischen und extremistischen Äußerungen keinen Raum.
- Unser Angebot richtet sich an alle Menschen ohne Ansehen von Alter, Geschlecht, Herkunft, sozialem Status und Religion. Es ist offen für Einzelpersonen, aber auch für Personengruppen, Unternehmen und Organisationen, die eine spezielle Fortbildung wünschen.
- Wir bieten qualifizierte Weiterbildung. Wir orientieren uns dabei an wissenschaftlichen Grundlagen und professionellen Konzepten. Unsere Arbeit ist gemeinnützig. Mit den finanziellen Ressourcen gehen wir kostenbewusst und transparent um.
- Wir entwickeln und organisieren Bildungsangebote nach den Bedürfnissen unserer Kund*innen und dem Bedarf in der Region. Dabei kooperieren wir mit öffentlichen und privaten Partner*innen. Mit berufsbezogenen Angeboten und Maßnahmen wollen wir die Vermittlungsfähigkeit der Teilnehmenden auf dem Arbeitsmarkt verbessern. Durch eigene Weiterbildung bleiben wir kompetent, reflektieren unsere Arbeit und verbessern sie weiter.
- Wir bieten wohnortnah eine Vielzahl von Kursen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Beruf. Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt darüber hinaus der Grundbildung. Zu unserem Angebot gehören auch maßgeschneiderte Seminare, Qualifizierung nach anerkannten Standards, Studienfahrten und Vorträge. Wir beraten persönlich und individuell und halten spezielle Angebote zur Bildungsberatung und zum selbst organisierten Lernen vor. Wir sind räumlich, zeitlich und technisch gut erreichbar.
- Wir arbeiten engagiert und effizient als ein Team aus Mitarbeiter*innen in Pädagogik und Verwaltung, den Lehrenden und den Zweigstellenleitungen. Wir sind in allen Städten und Gemeinden des Kreises präsent. Wir verfügen über eigene, technisch gut ausgestattete Kursräume.
- Lernen in der vhs ist immer aktiv. Teilnehmende lernen gleichzeitig für sich und im Austausch mit anderen. Auf diese Weise trägt das Lernen dazu bei, das Leben selbstverantwortlich und sozial zu gestalten. Lernerfolg bedeutet das Erreichen angestrebter Lernziele; gewonnenes Wissen und erworbene Kompetenzen sollen im Leben anwendbar sein. Erfolgreiche Prüfungen, qualifizierte Nachweise oder anderweitige Arbeitsergebnisse können Lernerfolge dokumentieren. Zufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensqualität stellen eigenständige Werte dar. Wer Lernen positiv erlebt, entwickelt Freude am Weiterlernen.

Alsfeld

Kulturhaus, In der Rambach 9
vhs, Im Klaggarten 6

Lauterbach

Eichberg-Grundschule, Am Eichberg 3
Hallenbad „Die Welle“, Am Sportfeld 9
vhs im Schulzentrum an der Wascherde, An der Wascherde 26
vhs, Obergasse 44, Alter Esel
Vogelsbergschule, Lindenstraße 115
Sickendorf, Heidberg-Kapelle

Antrifftal

Seibelsdorf, DGH, Hauptstraße 13

Feldatal

Groß-Felda, Grundschule, Alter Weg 2

Freiensteinau

Eventgalerie Freiensteinau, Stone's Kitchen, Philipp-Reis-Straße 4
Bürgerhaus, Rue de Tourouvre 5
Windbergschule, Am Sonnenhügel 10
Nieder-Moos, Kulturhaus „Alte Schule“, Kirchstraße 11

Gemünden

Burg-Gemünden, DGH, Am Schafgarten 4
Nieder-Gemünden, Pestalozzischule, Lindenweg 1

Grebenu

Astrid-Lindgren-Schule, Bibliothek
Eulersdorf, DGH
Eulersdorf, Kindergarten Tabaluga, Im Reimertsgrund 7
Wallersdorf, DGH

Grebenhain

Großsporthalle, Hautstraße 53
Bermutshain, DGH

Herbstein

Helmut-von-Bracken-Schule, Pestalozzistr. 3

Homburg (Ohm)

Atelier zum Glück, Frankfurter Str. 51
Familienzentrum, Frankfurter Straße 1
Gesamtschule, Hochstraße 11

Kirtorf

Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus, Hersfelder Straße 17

Lautertal

Eichenrod, DGH, Mühlstraße 2

Mücke

Bernsfeld, DGH, Weitershainer Str. 48
Ober-Ohmen, DGH, Schillerstraße 5

Romrod

Mittelpunktschule Antrifftal, Am Berg 3

Schlitz

Hutzdorf, DGH, Lindenstraße 33
Queck, Kulturscheune

Schotten

Stadtbibliothek Gelbes Haus, Vogelsbergstraße 137 a
Breungeshain, Spinnstube

Schwalmtal

Rainrod, Schmuckschule, Schulstraße 31
Vadenrod, DGH, Stornorfer Straße 4

Ulrichstein

Unter-Seibertenrod, Bachstraße 15

KURSRÄUME IN DER ÜBERSICHT

**Volkshochschule des Vogelsbergkreises
Anmeldeformular für das 2. Semester 2022**

Im Klaggarten 6, 36304 Alsfeld

Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon privat: _____

Telefon dienstlich: _____

Telefon mobil: _____

E-Mail: _____

Fax: _____

Für statistische Zwecke:

Geburtsjahr: _____

Geschlecht: männlich weiblich divers

Datum, Unterschrift

Bei Kunden unter 18 Jahren, Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

SEPA-Lastschrift

Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren muss zusätzlich zu dieser Anmeldung das Formular „Erteilung eines SEPA-Rahmenlastschriftmandats“ abgegeben werden.

SEPA-Rahmenlastschriftmandat liegt der vhs bereits vor

Name, Vorname des Kontoinhabers

SEPA-Lastschriftmandat füge ich bei

Bitte um Zusendung eines Formulars

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule, insbesondere zum Widerrufs- und Rücktrittsrecht sowie die Datenschutzbestimmungen zur Kenntnis genommen. Ich erkenne mit meiner Unterschrift diese Bedingungen an. Die Angaben habe ich freiwillig gemacht. In deren Verarbeitung willige ich ein.

Ich beantrage Gebührenermäßigung

Ich bin Arbeitslosengeldempfänger*in/Leistungen nach SGBII

Ich bin Kursleiter*in der vhs, Zweigstellenleiter*in

Ich bin Inhaber*in der Ehrenamts card

Bitte Nachweis in Kopie beifügen. Nachträgliche Erstattung nicht möglich!

Rücktritt muss schriftlich mitgeteilt werden

Bei Nichterscheinen wird der volle Teilnahmebetrag erhoben.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Terminänderungen werden Ihnen jedoch mitgeteilt.

**Volkshochschule des Vogelsbergkreises
Anmeldeformular für das 2. Semester 2022**

Im Klaggarten 6, 36304 Alsfeld

Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon privat: _____

Telefon dienstlich: _____

Telefon mobil: _____

E-Mail: _____

Fax: _____

Für statistische Zwecke:

Geburtsjahr: _____

Geschlecht: männlich weiblich divers

Datum, Unterschrift

Bei Kunden unter 18 Jahren, Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

SEPA-Lastschrift

Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren muss zusätzlich zu dieser Anmeldung das Formular „Erteilung eines SEPA-Rahmenlastschriftmandats“ abgegeben werden.

SEPA-Rahmenlastschriftmandat liegt der vhs bereits vor

Name, Vorname des Kontoinhabers

SEPA-Lastschriftmandat füge ich bei

Bitte um Zusendung eines Formulars

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule, insbesondere zum Widerrufs- und Rücktrittsrecht sowie die Datenschutzbestimmungen zur Kenntnis genommen. Ich erkenne mit meiner Unterschrift diese Bedingungen an. Die Angaben habe ich freiwillig gemacht. In deren Verarbeitung willige ich ein.

Ich beantrage Gebührenermäßigung

Ich bin Arbeitslosengeldempfänger*in/Leistungen nach SGBII

Ich bin Kursleiter*in der vhs, Zweigstellenleiter*in

Ich bin Inhaber*in der Ehrenamts card

Bitte Nachweis in Kopie beifügen. Nachträgliche Erstattung nicht möglich!

Rücktritt muss schriftlich mitgeteilt werden

Bei Nichterscheinen wird der volle Teilnahmebetrag erhoben.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Terminänderungen werden Ihnen jedoch mitgeteilt.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule des Vogelsbergkreises ergänzen die Teilnahme- und Entgeltordnung, die der Kreisausschuss des Vogelsbergkreises beschlossen hat; der Text dieser Teilnahme- und Entgeltordnung kann in der Geschäftsstelle der Volkshochschule (vhs), Im Klaggarten 6, 36304 Alsfeld, eingesehen werden.

1. Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung dient nur als Platzreservierung und ersetzt nicht die schriftliche Anmeldung, die verbindlich ist. Die schriftliche Anmeldung ist erforderlich für alle Kurse und Veranstaltungen einschließlich Vorträge und Exkursionen der vhs.

Sie hat durch Anmeldekarte, durch Fax-Schreiben oder per E-Mail zu erfolgen bis spätestens 3 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn oder bis zu einem ausdrücklich festgesetzten Anmeldeschluss.

Die Online-Anmeldung erfolgt über www.vhs-vogelsberg.de. Bei erfolgreicher Übermittlung erhalten Sie eine automatische E-Mail zur Bestätigung. Im Übrigen bestätigt Ihnen die vhs Ihre Anmeldung nur bei Kursen mit einem ausdrücklich festgesetzten Anmeldeschluss.

Gehen Sie daher nach Ihrer schriftlichen Anmeldung direkt zu Ihrer Veranstaltung, wenn Sie keine Absage erhalten haben.

2. Absage durch die vhs

Die vhs kann einen Kurs absagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen oder die in der Kurs-Ausschreibung festgelegte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Der Kurs kann auch dann abgesagt werden, wenn der/die Leiter* in ausfällt oder andere Gründe vorliegen, die von der vhs nicht zu vertreten sind.

3. Abmeldung

Bei einem Semesterkurs können Sie sich bis zum Ende der ersten Doppelstunde schriftlich abmelden, ohne dass ein Entgelt zu zahlen ist. Bei einem Kurs mit einem ausdrücklich festgesetzten Anmeldeschluss ist – nach wirksamer Anmeldung – nur dann kein Entgelt zu zahlen, wenn die Abmeldung schriftlich bis zu diesem Anmeldeschluss erfolgt.

Das bloße Fernbleiben zur nächsten Doppelstunde ist keine Abmeldung.

Es wird in diesem Zusammenhang auch auf das Widerrufsrecht bei Verträgen im elektronischen Geschäftsverkehr (§312g BGB) hingewiesen.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist der Vogelsbergkreis – Der Kreis Ausschuss –, Goldhelg 20, 36341 Lauterbach, Telefon: +49 6641 977-0, E-Mail: info@vogelsbergkreis.de

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Um uns ein Lastschriftmandat zu erteilen, ist die Angabe von IBAN, Name und Vorname sowie Anschrift des Kontoinhabers erforderlich. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre E-Mailadresse und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung oder im Rahmen von Angeboten in Kooperation (bspw. mit anderen Volkshochschulen

4. Entgelt

Das zu zahlende Entgelt ist bei den jeweiligen Kursen und Veranstaltungen angegeben. Soweit bei besonderen Kursen zusätzlich Materialkosten anfallen (z.B. Kochkurs), sind diese Kosten gesondert bei dem/der Kursleiter*in zu entrichten.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann von der Absage durch die vhs (Ziffer 2) abgesehen werden und damit der Kurs auch bei geringerer Teilnehmerzahl stattfinden, wenn sich alle Teilnehmer*innen auf einer entsprechenden Liste schriftlich dazu bereit erklären, das dadurch erforderliche höhere Entgelt für den Kurs zu entrichten.

Das Entgelt wird in der Regel durch Lastschrifteinzug entrichtet; die Daten sind bei der schriftlichen Anmeldung anzugeben. Ausnahmsweise ist eine Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle möglich oder die Überweisung des Entgeltes nach Rechnungsstellung. Anfallende Bankgebühren für Rücklastschrift durch Widerruf des Bankinzuges oder durch fehlerhafte Bankdaten hat der/die Teilnehmer*in zu tragen.

Bis zum Abschluss des laufenden Semesters kann das Entgelt teilweise erstattet oder die Zahlung teilweise erlassen werden, wenn der/die Teilnehmer*in ernstlich gehindert ist, mindestens der Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden zu besuchen; dieser Hinderungsgrund ist nachzuweisen (z.B. ärztliches Attest bei Erkrankung).

5. Ermäßigung

Ermäßigungsberechtigte Kurse der vhs mit Ermäßigungsberechtigung sind mit (E) gekennzeichnet.

Nicht ermäßigungsberechtigt

- sind Kurse, an denen nicht mindestens 6 Personen teilnehmen,
- sind Kurse, die auf Veranlassung Dritter stattfinden und von diesen finanziert werden,
- sind im Entgelt enthaltene Kursmaterialien, Lernmittel und sonstige Kursnebenkosten (z.B. Verpflegung),
- sind Vorträge, Studienfahrten, Kleingruppenkurse (ab 4 Personen) sowie Kursleiter-Fortbildungen.

Eine Entgeltermäßigung von 20% wird auf Antrag gewährt, wenn eine der folgenden Voraussetzungen nachgewiesen wird:

- a) Bezug von Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe bzw. entsprechenden Leistungen
- b) wirtschaftliche Abhängigkeit von Empfängern (gemäß a)
- c) gleichwertige soziale Gründe
- d) Tätigkeit als Kursleiter*in bzw. Zweigstellenleiter*in der Volkshochschule im laufenden Semester

oder Bildungsanbietern) zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Diese Daten dienen ausschließlich zur Erfüllung des Bildungsangebotes und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Nach Abschluss der gebuchten Veranstaltung werden die Daten durch die Kursleitung gelöscht. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nur, wenn wir hierzu aufgrund geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Die Rechtsgrundlage ist hierbei der Artikel 6 Abs. 1 lit. b) der DSGVO.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) dem Amt für Finanzen und Kassenwesen, Kreiskasse als Vollstreckungsbehörde zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

e) Teilnahme an einer von der vhs-Leitung als „Elternkurs“

bezeichneten Veranstaltung

f) Vorlage einer gültigen Ehrenamts-Card

Der Ermäßigungsantrag ist bei der Anmeldung zum Kurs zu stellen; dabei sind die Ermäßigungsvoraussetzungen nachzuweisen (z.B. SGB II-Bescheid). Eine nachträgliche Ermäßigung durch Erstattung ist ausgeschlossen.

6. Teilnahmebescheinigung

Der regelmäßige Besuch (mindestens 70% der Unterrichtsstunden) eines Kurses wird auf Antrag bescheinigt.

Die Teilnahmebescheinigung wird unentgeltlich nur innerhalb eines Jahres nach Kursende ausgestellt. Für die Ausstellung einer später beantragten Teilnahmebescheinigung ist ein Betrag von 10,- Euro zu zahlen.

7. Haftung

Für die Haftung im Zusammenhang mit der Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der vhs gelten ausschließlich die gesetzlichen Bestimmungen. Das Verwenden von Datenträgern im Unterricht der vhs geschieht grundsätzlich auf eigene Gefahr.

8. Rauchverbot und Hausordnung

In allen Unterrichtsräumen der vhs und auf dem jeweiligen Schulgelände des Vogelsbergkreises besteht ein generelles Rauchverbot.

Die Hausordnung, die jeweils für die von der vhs genutzten Unterrichtsräume gilt, ist stets zu beachten.

9. Schulferien

In den Schulferien finden in der Regel keine vhs-Kurse statt.

Ausnahmsweise kann auf ausdrücklichen Wunsch aller am Kurs Beteiligten und nach Klärung der Raumfrage durch die vhs auch in den Schulferien ein Kurs abgehalten werden.

10. Datenschutz

Die Geschäftsstelle der vhs bedient sich bei der Verwaltung ihrer Kurse und Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung; dabei werden die Daten der Teilnehmer*innen entsprechend den Angaben bei Anmeldung erfasst.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

7. Die Kontaktdaten unseres

Datenschutzbeauftragten lauten:

Vogelsbergkreis – Der Kreis Ausschuss – Datenschutz
Goldhelg 20 · 36341 Lauterbach
Telefon: +49 6641 977-317
E-Mail: datenschutz@vogelsbergkreis.de

Volkshochschule des Vogelsbergkreises

Impressum

vhs



Alsfeld · Im Klaggarten 6



Lauterbach · Schule An der Wascherde



Lauterbach · Obergasse 44



Träger
Dezernent
Leitung
Adresse

Vogelsbergkreis
Dr. Jens Mischak, Erster Kreisbeigeordneter
Monika Schenker
Im Klaggarten 6 · 36304 Alsfeld
Telefon 0 66 31/792 7700 · Telefax 0 66 31/792 7710

E-Mail
Internet

info@vhs-vogelsberg.de
www.vhs-vogelsberg.de

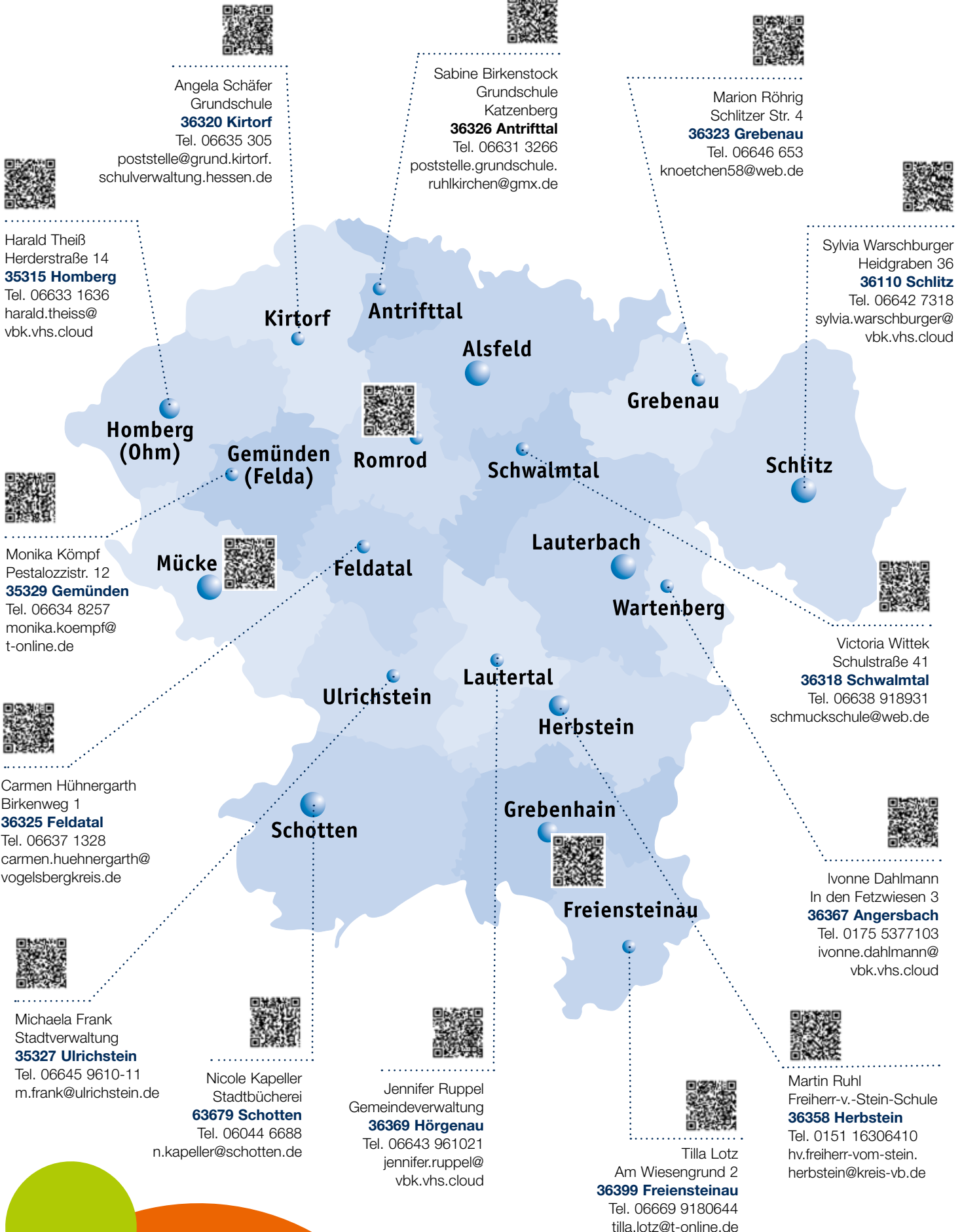
Sprechzeiten
Geschäftszimmer

Mo.-Do. 8.00 bis 13.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr
Fr. 8.00 bis 13.00 Uhr
Mo.+Do. 10.00 bis 12.00 Uhr · Mi. 14.00 bis 16.00 Uhr

Büro Deutsch als Fremdsprache

Satz und Druck
Auflage

Mergard · www.druckerei-mergard.de
6.000 Exemplare



Kirtorf
Angela Schäfer
Grundschule
36320 Kirtorf
Tel. 06635 305
poststelle@grund.kirtorf.
schulverwaltung.hessen.de

Antrifttal
Sabine Birkenstock
Grundschule
Katzenberg
36326 Antrifttal
Tel. 06631 3266
poststelle.grundschule.
ruhkirchen@gmx.de

Grebenau
Marion Röhrig
Schlitzer Str. 4
36323 Grebenau
Tel. 06646 653
knoetchen58@web.de

Schlitz
Sylvia Warschburger
Heidgraben 36
36110 Schlitz
Tel. 06642 7318
sylvia.warschburger@
vbk.vhs.cloud

Homberg (Ohm)
Harald Theiß
Herderstraße 14
35315 Homberg
Tel. 06633 1636
harald.theiss@
vbk.vhs.cloud

Gemünden (Felda)
Monika Kömpf
Pestalozzistr. 12
35329 Gemünden
Tel. 06634 8257
monika.koempf@
t-online.de

Mücke
Victoria Wittek
Schulstraße 41
36318 Schwalmthal
Tel. 06638 918931
schmuckschule@web.de

Feldatal
Carmen Hühnergarth
Birkenweg 1
36325 Feldatal
Tel. 06637 1328
carmen.huehnergarth@
vogelsbergkreis.de

Ulrichstein
Michaela Frank
Stadtverwaltung
35327 Ulrichstein
Tel. 06645 9610-11
m.frank@ulrichstein.de

Schotten
Nicole Kapeller
Stadtbücherei
36679 Schotten
Tel. 06044 6688
n.kapeller@schotten.de

Hörgenau
Jennifer Ruppel
Gemeindeverwaltung
36369 Hörgenau
Tel. 06643 961021
jennifer.ruppel@
vbk.vhs.cloud

Freiensteinau
Tilla Lotz
Am Wiesengrund 2
36399 Freiensteinau
Tel. 06669 9180644
tilla.lotz@t-online.de

Herbstein
Martin Ruhl
Freiherr-v.-Stein-Schule
36358 Herbstein
Tel. 0151 16306410
hv.freiherr-vom-stein.
herbstein@kreis-vb.de

Angersbach
Ivonne Dahlmann
In den Fetzwiesen 3
36367 Angersbach
Tel. 0175 5377103
ivonne.dahlmann@
vbk.vhs.cloud

