



Volkshochschule des Vogelsbergkreises

Future skills – Gestalte (D)eine Zukunft

Programm
Herbst
2025



www.vhs-vogelsberg.de





**Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger!**

Erneut hat sich die Volkshochschule des Vogelsbergkreises ein spannendes Thema für das neue Semester ausgesucht: „Future Skills – gestalte (D)eine Zukunft“ ist diesmal das Motto unseres Prorammmheftes. In einer Welt, die sich rasant verändert, ist es wichtiger denn je, Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln, die uns auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereiten. Bereits jetzt prägen technologische Innovationen, gesellschaftliche Veränderungen und neue Arbeitsmodelle unser Leben und Arbeiten. Um in dieser dynamischen Umgebung erfolgreich sein zu können, benötigen wir nicht nur Fachkenntnisse, sondern auch eine Vielzahl von Schlüsselkompetenzen. Dazu gehören Kreativität, kritisches Denken, digitale Kompetenzen und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit in vielfältigen Teams.

In diesem Heft finden Sie eine Vielzahl von Kursen und Workshops, die Ihnen die Möglichkeit bieten, neue Wege zu gehen, sich weiterzubilden und aktiv an der Gestaltung Ihrer Zukunft mitzuwirken. Erfahrene Kursleitungen begleiten Sie dabei, Ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen.

Egal, ob Sie Ihre digitalen Kompetenzen ausbauen, Ihre Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten verbessern oder Ihre Kreativität entfalten möchten – die vhs hat die passenden Angebote im Programm.

Viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Lernen!

Patrick Krug
Erster Kreisbeigeordneter

Kirsten Wegwerth
Leiterin der vhs

Gesellschaft
Seite 7



Kultur
Seite 17



Bildungsurlaub
Seite 24



Gesundheit
Seite 25



Sprachen
Seite 37



Beruf
Seite 45



Spezial
Seite 54



Grundbildung



junge vhs
Kurse sind
extra gekennzeichnet.



**GiroPlus –
das Konto mit
Hausbankvorteil.**

**Damit haben Sie
Ihren Kontopreis
selbst in der Hand.**

Alle Infos zu GiroPlus inklusive Erklärvideo und unseren Kontomodellen finden Sie auf www.sparkasse-oberhessen.de/giropus-pk oder über den QR-Code.



**Sparkasse
Oberhessen**

Leitung und Fachbereichsleitungen



Kirsten Wegwerth

Leiterin der Volkshochschule
 Fachbereichsleitung
**Bildung für nachhaltige
 Entwicklung (BNE) und Spezial**
 ☎ 06631/792 7780
 kirsten.wegwerth@vogelsbergkreis.de



Monika Schenker

Fachbereichsleitung
Gesundheit u. Fremdsprachen
 ☎ 06631/792 7760
 monika.schenker@vogelsbergkreis.de



Jennifer Curlett

Fachbereichsleitung
**Berufliche Bildung, Grundbildung,
 Gesellschaft u. politische Bildung**
 ☎ 06631/792 7810
 jennifer.curlett@vogelsbergkreis.de



Gudrun Schäfer

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



Monika Wüllner

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

Service und Anmeldung



Viktoria Lanz-Winter

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



Anette Habermehl

**Geschäftszimmer,
 Fachbereich Gesundheit**
 ☎ 06631/792 7700 u.
 06631/792 7730
 anette.habermehl@vogelsbergkreis.de



Sandra Schlosser

**Geschäftszimmer
 Fachbereiche berufliche Bildung,
 politische Bildung u. Gesellschaft**
 ☎ 06631/792 7700 u.
 06631/792 7820
 sandra.schlosser@vogelsbergkreis.de

zentrale Dienste / Buchhaltung / Finanzen und Controlling



Regina Bellinger

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



Andrea Hofmann

☎ 06631/792 7792
 andrea.hofmann@vogelsbergkreis.de

Service u. Anmeldung Deutsch (DaF/DaZ)



Jutta Krüger

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



Claudia Schäfer

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



Renate Schnell-Kretschmer

**Fachbereich
 Deutsch als Fremdsprache**
 ☎ 06631/792 7791
 renaete.schnell-kretschmer@vogelsbergkreis.de

Sprechzeiten Deutsch als Fremdsprache:
 Mo.+ Do. 10.00 bis 12.00 Uhr · Mi. 14.00 bis 16.00 Uhr



Das Zertifikat ist gültig
 bis 05.12.2027

Hessencampus



**Maria Kesselhut
 Bildungsberatung**

☎ 0170/3240270
 maria.kesselhut@vogelsbergkreis.de



Stefan Martin

**Lernberatung im
 Selbstlernzentrum**
 ☎ 06641/9 7775 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-benshi@vogelsbergkreis.de



Thomas Lindner

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

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 9.00-15.00 Uhr und
Mi 13.30-18.30 Uhr

Adresse:
36341 Lauterbach, Oberrasse 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.“

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



1525: Reform oder Aufruhr – 500 Jahre Bauernkrieg

In dieser Zeit erschütterten zahlreiche Krisen die Bauern - immer mehr Steuern, Zölle und Zinsen, häufige Missernten und der Druck durch die Grundherren. Das religiöse Leben und die Existenz der meist bäuerlichen Bevölkerung waren bedroht. Mutige, wie Martin Luther, strebten nach einer Veränderung der Kirche, ohne die bis heute wirkenden Folgen abzusehen. Andere Reformatoren, wie Thomas Müntzer, forderten zugleich eine gerechtere Gesellschaftsordnung. Als zunächst friedliche Beschwerden nicht ernst genommen wurden, griffen die Bauernhaufen zu den Waffen... Der Rest ist Geschichte: Dieser Kurs bietet eine lebendige Darstellung dieser Epoche mit Bildern und Dokumenten, auch aus dem heutigen Hessen.

4-5 Personen: 91,50 EUR
6-9 Personen: 61,00 EUR
10 Personen: 36,60 EUR

NEU 252-1000

Dr. phil. Birgitta Meinhardt

6 Treffen, Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 15.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
91,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 08.09.2025



Von früher für morgen

Frag Omma: Nachhaltigkeit war für die ersten beiden Generationen des 20. Jahrhunderts eine Selbstverständlichkeit. Auf dem Land wurde eingemacht, wiederverwendet, aufgehoben, was irgend ging. Repair Cafés kannte man noch nicht, aber was kaputt ging, wurde repariert oder gestopft. 'Upcycling' hieß noch 'Umarbeiten'. Auch 'Resilienz' war als Begriff noch nicht bekannt, aber sie war nötig, um harte Zeiten zu überstehen oder neu anzufangen. Gegenseitige Unterstützung, Erfindungsreichtum und handwerkliches Geschick waren wichtig für das Überleben, auch ohne technische Hilfsmittel, vielleicht sogar ohne Strom oder Wasser aus der Leitung.

Ein interaktiver Vortrag zur Geschichte der nachhaltigen Verwertung, an der Grenze zum Geschichtskabarett.

Weitere Veranstaltungen zum Thema „Nachhaltigkeit“ finden Sie ab Seite ...

NEU 252-1001 Monika Felsing

1 Treffen, So, 18.00-19.30 Uhr, 26.10.2025

Online

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 24.10.2025

GENDER/INTERKULTURALITÄT/ DIVERSITÄT

Amalie, Elfriede und die anderen starken Frauen aus Hessen

Außergewöhnliche Frauen hat es in Hessen zu allen Zeiten gegeben. Viele von ihnen sind in Vergessenheit geraten, einige wenige haben sich selbst ein Denkmal gesetzt und jede einzelne Biografie kann eine Quelle der Inspiration sein. Ob als Streiterin für Demokratie, Frauenrechte oder soziale Gerechtigkeit, ob als Autorin, Sportlerin oder Erfinderin, ob durch ihre Zivilcourage oder ihre Kunst: An weiblichen Vorbildern fehlt es in Hessen nicht. An Maria Sybilla Merian, Amalie Weidig, Frieda Bücking, Elfriede Roth, Elisabeth Selbert, Fini Pfannes, Birgit Prinz und einige andere wird die Historikerin und Journalistin Monika Felsing in dieser digitalen Gesprächsrunde mit Quiz erinnern, wie schon in ihrem Buch 08/18. Ein hessischer Beitrag zur Rettung der Welt.

261-1000

Monika Felsing

1 Treffen, Mi, 19.30-21.00 Uhr, 07.01.2026

Online

gebührenfrei



Eine ausführliche Beschreibung zu den einzelnen Themen mit Inhaltsangabe und Vorstellung der Referierenden erhalten Sie auf unserer Website

www.vhs-vogelsberg.de

Über unsere Webseite können

Sie sich auch verbindlich anmelden.

Die Vorträge sind gebührenfrei.

Die Welt zu Gast im Vogelsberg – Der Vogelsberg zu Gast in der Welt

– Interkulturelle Kompetenzen für Alle –

Im Alltag stehen wir oftmals vor Herausforderungen, wenn wir mit Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen sind. Oftmals sind wir unsicher im Umgang mit anderen Kulturen, Sprachen oder Umgangsformen.

In diesem Kurs lernen wir, wie Interkulturelle Kompetenzen angewendet werden können und wie wir diese mit Humor umsetzen.

Lerninhalte:

- Die eigene "Kulturelle Brille"
- Kulturstandards: Was ist "Kultur"?
- Interkulturelle Kompetenzen für Kultursensibilität
- Kultursensibler Umgang in Konfliktsituationen
- Einblick: Rassismus und Fremdenfeindlichkeit

Staffelpreis:

4-5 Personen: 71,10 EUR

6-9 Personen: 47,40 EUR

ab 10 Personen: 28,50 EUR

252-1100

Sandra Adler

1 Treffen, Sa, 09.00-16.00 Uhr, 20.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

71,10 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.09.2025

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 über [Tel. 06631-7927700](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: Alle Vorträge finden Sie im Anschluss entweder in der Mediathek unter www.vhs-wissen-live.de oder auch als Podcast auf Spotify.



NEU 252-1200

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Mo, 15.09.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1201

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Mi, 08.10.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1202

Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Mi, 22.10.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1203

Sachbuchpreisträger 2025

Fr, 24.10.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1204

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Mi, 29.10.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1205

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Do, 11.12.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1206

Die Zitrusfrüchte Italiens

Mi, 10.12.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1207

Schönheit der Astronomie II

Mo, 03.11.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1208

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Mi, 05.11.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1209

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Do, 06.11.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1210

Bilderkult und Bildkritik

Do, 15.01.2026; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1211

Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Di, 30.09.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1212

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Do, 16.10.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1213

Quantencomputer

Di, 11.11.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1214

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Di, 18.11.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1215

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Mo, 24.11.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1216

Innovationen für die Verteidigung

Di, 25.11.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1217

Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Mi, 03.12.2025; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1218

Demographische Transformation und Pflege-Herausforderungen und Perspektiven

Mi, 21.01.2026; 19:30-21:00 Uhr

NEU 252-1219

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Mo, 26.01.2026; 19:30-21:00 Uhr

Online-Ausstellung "Rechte Gewalt von 1918 bis heute" – Einführung und Nutzungsperspektiven der Online-Ausstellung

Die Ausstellung beschreibt in drei Zeitabschnitten die Entwicklung rechter Gewalt von 1918 bis heute und die mit ihr verbundenen Verbrechen: Die Weimarer Republik (1918-1933), der NS-Staatsterrorismus (1933-1945), die BRD seit 1945 bis heute. Der Fokus der Ausstellung liegt dabei auf Hessen. Es wurden regional- und landesgeschichtliche Biografien und Ereignisse recherchiert und in den Kontext der allgemeinen Entwicklung rechter Gewalt in Deutschland gestellt.

Mit der umfangreichen Ausstellung soll ein Beitrag dafür geleistet werden, gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit wie Rassismus, Antisemitismus oder Rechtsradikalismus entgegenzutreten und zu demokratischem Engagement zu ermutigen. Sie zeigt die Kontinuität rechter Gewalt und die Wurzeln heutiger Hetze und Gewalttaten. Insbesondere wird der verbreiteten Theorie vom psychisch gestörten Einzeltäter widersprochen, indem Zusammenhänge und Hintergründe einzelner Taten aufgezeigt werden.

NEU 252-1220

Gerhard Bitterwolf, Pia Thattamanni

1 Treffen, Fr, 18.00-20.00 Uhr, 24.10.2025

Online

gebührenfrei



Grundwissen jüdisches Leben

– Online-Selbstlernkurs –

Der kostenfreie Online-Kurs "Grundwissen jüdisches Leben" bietet interessierten Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit dem jüdischen Leben in seiner Heterogenität sowohl in Gegenwart und Vergangenheit vertraut zu machen und dieses differenziert zu betrachten. Der Kurs ist in Module gegliedert, etwa zu Geschichte, Religion und Essen bzw. Speisen. Die Module enthalten Lernvideos, weiterführende Literatur und Links, aber auch Rätsel und Quizze. Der Kurs kann nach eigenen zeitlichen Vorstellungen absolviert werden.

252-1221

Jennifer Curlett

01.07.-31.12.2025

Online

gebührenfrei

Rechtsextreme auf TikTok – Stärkung der Medienkompetenz zur Rechts- extremismusprävention

Jugendliche verbringen im Durchschnitt mehrere Stunden täglich mit Unterhaltungsmedien. So ist das Smartphone oft das Erste, was Jugendliche morgens in die Hand nehmen und oft das Letzte, was sie vor dem Einschlafen vor Augen haben. Nicht immer ist auf den ersten Blick und ohne Hintergrundwissen ersichtlich, dass hinter dem zeitgemäßen digitalen Auftritt Influencer, YouTuber, Tik-Toker oder Gamer, (subtile) rechtsextremistische Botschaften stehen. Der Vortrag beleuchtet den rechtsextremistischen Kampf um die Köpfe von jungen Menschen in der digitalen Welt. Es werden Erscheinungsformen rechtsextremistischer Online-Welten und die digitale Vorgehensweise rechtsextremistischer Akteure vorgestellt. Zudem stellt er dar, welche Strategien es zur Prävention gibt und beinhaltet Informationen zum Umgang in der Familie und zeigt auf, an wen sich betroffene Eltern / Lehrkräfte / Sozialarbeitende wenden können. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen und einen offenen Austausch eingeplant.

Das Kompetenzzentrum Rechtsextremismus (KOREX) des Landesamts für Verfassungsschutz (LfV) Hessen wird im Rahmen der Veranstaltung seine Präventionsarbeit vorstellen.

NEU 252-1222

Sven Daniel

1 Treffen, Mi, 18.00-20.00 Uhr, 10.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 03.09.2025



Arbeit und Leben

HESSEN

Unsere Studienfahrt im Bereich Politische Bildung finden Sie auf Seite xy

Beteiligungsmöglichkeiten auf Gemeinde- und Landesebene Hessen – Status Quo

Im Frühjahr 2025 wurden durch die hessische Landesregierung Änderungen in der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) vorgenommen. Dabei wurde der Ausschlusskatalog für Bürgerbegehren verkürzt.

Welche Konsequenzen hat das auf die Beteiligungsmöglichkeiten der Bürgerinnen und Bürger in Hessen auf Landes- und Gemeindeebene? Wie steht es um den Status Quo von Beteiligung und Partizipation?

Matthias Klarebach von Mehr Demokratie e.V. wird uns einen Überblick zu den Änderungen in der HGO geben und erörtern, ob und inwiefern sich die Beteiligungsmöglichkeiten in Hessen verändern.

Eine Veranstaltung der Regionalen AG Arbeit und Leben Vogelsbergkreis gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

NEU 252-1225

Matthias Klarebach

1 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 17.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07 gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 10.09.2025

Arbeit und Leben

HESSEN

Die Alsfelder Kriegschronik – 80 Jahre Befreiung vom Nationalsozialismus

1945-2025: Dieses Jahr jährt sich das Ende des Zweiten Weltkrieges zum 80. Mal.

Die Kriegschronik der Stadt Alsfeld ist ein Buch mit handschriftlichen Eintragungen, Erfahrungsberichten von Alsfelder Bürgerinnen und Bürgern, Original-Zeitungs Ausschnitten, Flugblättern und Fotos, begonnen und geführt vom ehemaligen Lehrer und Stadtarchivar Karl Dotter, nach dessen Tod 1940 fortgeführt vom ehemaligen Bürgermeister Dr. Karl Völsing. Wie erlebten die Menschen die sechs Jahre Krieg in Alsfeld? Was beschäftigte sie und was haben sie mitbekommen?

Gemeinsam mit Dr. Monika Hölscher wollen wir die historischen Ereignisse in und um Alsfeld herum zusammenstellen und einordnen. Im Anschluss an den Vortrag wird es Raum für Fragen und Diskussionen geben.

Eine Veranstaltung der Regionalen AG Arbeit und Leben Vogelsbergkreis gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

NEU 252-1226

Dr. Monika Hölscher

1 Treffen, Do, 18.00-19.30 Uhr, 13.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07 gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 06.11.2025



PORTRAIT

Foto: Privat
Dr. Monika Hölscher

Lebenslanges Lernen oder Lebensbegleitendes Lernen - dafür steht die Volkshochschule seit vielen Jahrzehnten. Seit 1994 bin ich als Dozentin mit unterschiedlichen Themen tätig. Ich bin Altorientalistin und war zuletzt als Referatsleiterin bei der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung in Wiesbaden tätig. Meine Arbeitsschwerpunkte sind seit vielen Jahren Lokalgeschichte, und hier vor allem die Zeit des Nationalsozialismus. Einige Veröffentlichungen zu diesen Themen sind das Ergebnis. Meine Intentionen sind: Wissen an andere Menschen zu vermitteln, Erfahrungen weiterzugeben, Begeisterung für die eigenen Interessenschwerpunkte zu wecken, mit Menschen zusammenzuarbeiten und neben dem Lehren auch von anderen zu lernen.

Zustand unserer Demokratie – Fragen und Stand der Politikwissenschaften

Muss unsere Demokratie neugestaltet werden? Studien zum Zustand unserer Demokratie füllen im Moment Bibliotheken und bestimmen den medialen Diskurs. Doch was verstehen wir unter "Demokratie"? Was macht sie aus? Und warum und wie ist sie in Gefahr?

Mit Matthias Klarebach von Mehr Demokratie e.V. wollen wir den Stand in den Politikwissenschaften rund um den Zustand unserer Demokratie erforschen und anschließend über Handlungsmöglichkeiten ins Gespräch kommen.

Eine Veranstaltung der Regionalen AG Arbeit und Leben Vogelsbergkreis gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

NEU 252-1227

Matthias Klarebach

1 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 12.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11 gebührenfrei

Arbeit und Leben

HESSEN

Demokratie erleben – ein Workshop nach der Betzavta-Methode

Demokratie – ein Begriff, der oft verwendet wird, doch was genau steckt dahinter?

Demokratie bedeutet weit mehr als Wahlen und Mehrheitsentscheidungen. Sie ist ein komplexes Gefüge aus Werten, Rechten und Pflichten, das unser gesellschaftliches Zusammenleben bestimmt. Doch was bedeutet Demokratie für mich persönlich? Wann empfinde ich eine Entscheidung als gerecht? Wie definiere ich Fairness, Gleichberechtigung und Freiheit?

An anderthalb Tagen wollen wir uns mit Hilfe der Betzavta-Methode spielerisch diesen und anderen Fragen stellen und sie erfahrbar machen.

Betzavta ist die Methode des 'Adam-Institut for Democracy and Peace' in Jerusalem. Sie möchte dazu anregen, demokratische Grundhaltungen und das eigene Verhalten mit unmittelbaren Gruppenerfahrungen zu reflektieren und zu üben.

Eine Veranstaltung der Regionalen AG Arbeit und Leben Vogelsbergkreis gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

Für aktive Kursleitungen ist dieser Kurs kostenfrei.

NEU 252-1228

Nele Sophia Fritzsche

2 Treffen, Fr, 17.00-20.00 Uhr, 31.10.2025

Sa, 10.00-17.00 Uhr, 01.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03

10,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 24.10.2025



Arbeit und Leben

HESSEN



Irland und Nordirland im Zyklus globaler Veränderungen – Politik und Gesellschaft in Vergangenheit und Gegenwart

Die Menschen in beiden Teilen Irlands waren und sind immer wieder dramatischem Wandel ausgesetzt. Einst britische Kolonie war die Republik Irland seit den 1990er Jahren bis zum Jahre 2007 das Vorzeigeland für eine erfolgreiche „nachholende“ Entwicklung („Celtic Tiger“). Mit einer Bestandsaufnahme aus kultureller, politischer und wirtschaftlicher Sicht, wollen wir, gut 60 Jahre nach dem berühmten "Irishen Tagebuch" von Heinrich Böll, einen kritisch-historischen Blick werfen auf die „grüne Insel“ Irland, auch unter Berücksichtigung jüngerer und jüngster globaler Verschiebungen. Auch der Nordirlandkonflikt, v.a. aber auch der nordirische Friedensprozess („Good Friday Agreement“ von 1998), sollen betrachtet werden. Kann Letzterer gar als eine Art Blaupause für Konfliktlösungen in anderen Krisengebieten dienen?

Im Anschluss steht der Referent, Studien- und Programmleiter des Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrums Irland, für Fragen und Diskussion zur Verfügung.

Eine Veranstaltung der Regionalen AG Arbeit und Leben Vogelsbergkreis gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

NEU 252-1229

Eckhard Ladner

1 Treffen, Do, 18.30-20.30 Uhr, 27.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 20.11.2025

Arbeit und Leben

HESSEN

Migrationsgeschichte der BRD – von 1945 bis heute

Was bedeutet "Migration"? Wie sieht die Geschichte der Migration in Deutschland aus? Welche Ursachen oder Gründe gab es für die jeweiligen Einwanderungsgruppen nach Deutschland zu kommen? Welche Fluchtursachen gab und gibt es? Wie hat die Migrationsgeschichte die BRD beeinflusst?

Der Vortrag soll einen historischen Überblick zu Migrations- und Fluchtbewegungen nach oder auch aus Deutschland darstellen. Dabei betrachten wir die Zeit nach der Gründung der BRD bis in die Gegenwart.

Eine Veranstaltung der Regionalen AG Arbeit und Leben Vogelsbergkreis gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

NEU 252-1230

Sandra Adler

1 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, 20.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 13.11.2025

Künstliche Intelligenz. Eine Bedrohung für die demokratische Öffentlichkeit?

Die rasante Entwicklung Künstlicher Intelligenz wirft nicht nur technische, sondern auch tiefgreifende, gesellschaftliche und ethisch-moralische Fragen auf. Welche Auswirkungen hat KI auf Meinungsbildung, politische Teilhabe und demokratische Institutionen? Fördert sie Transparenz – oder öffnet sie Tür und Tor für Manipulation? Als besonders problematisch gelten derzeit sogenannte Deepfakes, extrem realistisch anmutende, aber gefälschte Bilder, Videos und Audios.

Viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler warnen vor der Etablierung und Konservierung von Meinungsblasen oder der Förderung radikal antidemokratischer Tendenzen bis hin zur Manipulation von Wahlen. Welche Gefahren drohen uns ganz real und wie können wir ihnen begegnen?

Im Anschluss an den Vortrag von Prof. Dr. Kreide, Professorin für Politische Theorie und Ideengeschichte von der Justus-Liebig-Universität Gießen, wird es eine Diskussions- und Fragerunde geben. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Rosa-Luxemburg-Stiftung Hessen statt.

NEU 252-1231

Dietmar Schnell, Regina Prof.Dr. Kreide

1 Treffen, Di, 18.00-20.00 Uhr, 16.12.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 09.12.2025

faktenstark – Desinformationen wirkungsvoll begegnen



Wir alle nutzen täglich das Internet und die sozialen Medien, um uns zu informieren und auszutauschen. Immer öfter werden dort aber auch absichtlich falsche Informationen verbreitet, um zu täuschen und zu manipulieren. Solche Desinformationen sind eine Gefahr für unsere Demokratie. Ihr Ziel ist es, Unsicherheit und Unfrieden in der Bevölkerung zu säen, Misstrauen in Politik und Medien zu säen und die politische Meinungsbildung zugunsten antidemokratischer Kräfte zu beeinflussen. Wie können wir uns und andere vor solchen Manipulationen schützen? Woran erkennt man, ob Informationen manipuliert sind? Und was kann man tun, wenn man im Internet oder im eigenen beruflichen oder privaten Umfeld auf Desinformationen stößt?

Mit faktenstark machen wir fit für den Umgang mit Desinformationen. In Workshops und Kompaktkursen vermittelt faktenstark Hintergrundwissen und praktisches Handwerkszeug, um Desinformationen zu verstehen, zu erkennen und ihnen wirkungsvoll zu begegnen.

Der Kompaktkurs wird in Kooperation des Deutschen Volkshochschulverbandes mit dem Projekt "faktenstark" der Amadeu Antonio Stiftung und der gemeinnützigen Organisation codetekt durchgeführt. Unterstützt wird das Projekt von der Bertelsmann Stiftung.

Teilnahme ab 16 Jahren.

252-1232

Andreas Christ

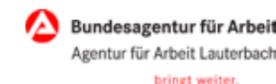
1 Treffen, Do, 17.00-20.00 Uhr, 11.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 28.08.2025

RECHT/ÖKONOMIE/ FINANZEN



Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein

Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich häufiger um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen.

Im kostenfreien Online-Seminar wird aufgezeigt, wie Frauen sich finanziell absichern und sich für die Zukunft solide, stark und krisensicher aufstellen können.

Inhalte des Vortrags:

- Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig?
- Die Finanzen partnerschaftlich planen
- Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit
- Partnerschafts- und Ehevertrag: Wann ist er sinnvoll?
- Finanzielle Aspekte einer Trennung

Der Vortrag richtet sich an alle Menschen, die sich mit dem Thema aus Frauenperspektive auseinandersetzen möchten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Gießen, dem Beratungsdienst Geld und Haushalt und der Bildungsberatung Hessencampus Vogelsbergkreis im Rahmen der Woche für Chancengleichheit statt.

NEU 252-1300

Silvia Morelle

1 Treffen, Fr, 09.00-10.30 Uhr, 12.09.2025

Online

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2025

Nähere Informationen finden Sie unter

www.vhs-vogelsberg.de



Lernportal

Deutsch als Zweitsprache

Grundbildung

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil



Letzte Hilfe Kurs

Der Hospizdienst im Vogelsberg unterstützt Menschen in ihrer letzten Lebensphase und deren Zugehörige. Qualifizierte Ehrenamtliche begleiten die Betroffenen und deren Familien in stationären Einrichtungen und im häuslichen Umfeld.

Der Letzte-Hilfe-Kurs soll Betroffenen und Angehörigen dabei helfen, Sterben als ein Teil des Lebens zu betrachten, Entscheidungen der Vorsorge zu treffen, das Leiden zu lindern und Abschied nehmen zu können.

Der Kurs richtet sich an Interessierte, ohne professionelle medizinische oder pflegerische Kenntnisse.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Infomaterialien enthalten.

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Hospizdienst im Vogelsberg statt.

252-1301

Claudia Zentgraf Hospizdienst Vogelsberg

1 Treffen, Di, 16.00-20.00 Uhr, 16.09.2025

Lauterbach, Hospizdienst, Landsknechtweg 11

10,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 09.09.2025

252-1302

Claudia Zentgraf Hospizdienst Vogelsberg

1 Treffen, Fr, 16.00-20.00 Uhr, 24.10.2025

Wartenberg-Angersbach,

Großer Gemeindesaal, Pfarrgasse 15

10,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 17.10.2025

252-1303

Claudia Zentgraf Hospizdienst Vogelsberg

1 Treffen, Do, 16.00-20.00 Uhr, 13.11.2025

Schlitz, Gesamtschule Schlitzlerland, Raum 1.01

10,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.11.2025

Aktiv im Alter

Hospizdienst im Vogelsberg
IGSL Hospizgruppe der ZSL-Hospiz e.V.

Rational investieren – Eine Einführung zur finanziellen Unabhängigkeit

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die den Einstieg in finanzielle Unabhängigkeit wagen und sich mit ihren Finanzen beschäftigen möchten.

Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien? Wie funktionieren Börsen? Welche Anlageklassen gibt es und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Was ist mein Zeithorizont? Und welches Risiko kann und will ich eingehen? Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

4-5 Personen: 30,50 EUR

6-9 Personen: 20,30 EUR

ab 10 Personen: 12,20 EUR

NEU 252-1304

Vincent Rost

2 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 18.09.2025

Online

30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 11.09.2025

Basiswissen Trennung und Scheidung

– Von Anfang an Fehler vermeiden und Geld sparen –

Fast die Hälfte aller Ehepaare gehen nach einer gewissen Zeit getrennte Wege. Manche lassen sich scheiden, andere regeln ihre Trennung, ohne sich scheiden zu lassen. Alle Ehepaare haben eine Beziehung hinter sich, bei der es viel Positives und glückliche Zeiten gab. Jede Trennung sollte eigentlich so enden, dass die guten miteinander gelebten Zeiten bleiben, die Kommunikation einigermaßen funktioniert und sich beide Partner nach einer Trennung immer noch ins Gesicht sehen können. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Interessenverband Unterhalt und Familienrecht ISUV Lauterbach/Alsfeld statt.

252-1306

Daniela Elger

1 Treffen, Di, 19.30-21.00 Uhr, 28.10.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

gebührenfrei

ISUV
Interessenverband
Unterhalt und Familienrecht

Diakonie

**Betreuungsverein
Diakonie Wetterau e.V.**

Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Was es zu beachten gibt

An diesem Abend informiert der Betreuungsverein Diakonie Wetterau e.V. über Vorsorgemöglichkeiten, damit das Leben für Betroffene möglichst selbstbestimmt bleibt, wenn man nicht mehr selbst bestimmen kann.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, die Vollmachten oder Verfügungen geben oder nehmen möchten.

Der Verein stellt an diesem Abend Informationsmaterial und Formulare des Landes Hessen gegen eine kleine Spende zur Verfügung. Weiterhin können im Anschluss an den Vortrag gemeinsam Formulare besprochen werden. Zusätzlich wird es Zeit für Fragen und Terminabsprachen (telefonisch oder vor Ort) geben.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Betreuungsverein Diakonie Wetterau e.V. statt.

NEU 252-1307

Klaudia Mertinat

1 Treffen, Do, 17.00-19.00 Uhr, 20.11.2025

Schotten, Stadtbibliothek

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 13.11.2025

UMWELTBILDUNG

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.

252-1400

Axel Rockel

1 Treffen, So, 09.30-12.00 Uhr, 05.10.2025

Freiensteinau, Ober-Mooser Teich

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2025

**Unseren Bildungsurlaub
„Den Übergang meistern:
Aktiv und erfüllt in den
Ruhestand starten“
finden Sie auf Seite 24.**



Foto: Pixabay

Der Biber erobert den Vogelsberg – Fluch oder Segen?

Die Rückkehr des Bibers in unsere Fluss- und Bachauen ist ein Segen für die Natur. Manche Menschen erleben sie aber auch als "Fluch". In diesem Spannungsfeld tut sachliche Aufklärung Not.

Ein Powerpoint-Vortrag, anschauliche Ausstellungsunterlagen und eine Exkursion in ein Biberrevier, alles mit reichlich Gelegenheit zur Diskussion, bietet hierzu eine gute Gelegenheit. Bitte der Witterung angepasste Kleidung und Schuhe (Gummistiefel) mitbringen.

252-1402

Thomas Steinke

1 Treffen, Sa, 13.30-16.30 Uhr, 22.11.2025

Homburg (Ohm), Familienzentrum, Saal

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 16.11.2025

252-1403

Thomas Steinke

1 Treffen, Sa, 13.30-16.30 Uhr, 13.12.2025

Schotten, Stadtbibliothek

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 07.12.2025



Foto: Pixabay

Natur im Garten – Informativer Gartenspaziergang

Entdecken Sie die Schönheiten eines romantischen, naturnahen Schaugartens, zertifiziert von 'Natur im Garten Hessen'. Tauchen Sie ein in ein Zusammenspiel von heimischen Pflanzen und anderen Gartenschönheiten. Lassen Sie sich erklären, was es mit Magerbeeten, Schattenbeeten, Wildblumenbeeten, wilden Ecken, Eidechsenlandschaft, Käferkeller, Benjeshecke als alternative Zaunmöglichkeit, auf sich hat. Es werden Fragen wie 'Welchen Nutzen hat ein naturnaher Garten für unsere Schmetterlings-, Vogel-, Kleintier- und Insektenwelt' oder 'Was ist der Unterschied zwischen Nektar/Pollenpflanzen und Futterpflanzen für Raupen' beantwortet. Welche Pflanzen eignen sich dafür? Wie pflege ich meinen Naturgarten in den verschiedenen Jahreszeiten? Wie groß sollte ein naturnaher Garten sein? Lassen Sie sich während der Gartenführung inspirieren für Ihren eigenen Garten oder Balkon. Bitte an wetterfeste Kleidung denken.

4-5 Personen: 15,25 EUR
6-9 Personen: 10,20 EUR
ab 10 Personen: 6,10 EUR

252-1404

Heike Beutlberger, Jörg Diebel

1 Treffen, Di, 17.30-20.00 Uhr, 09.09.2025

Alsfeld-Hattendorf, Kleiner Berhof

15,25 EUR

Mit dem Rad sicher durchs ganze Jahr

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die einfache Arbeiten am Fahrrad selbst vornehmen oder notwendige Reparaturen frühzeitig erkennen wollen. In dem Workshop wird gezeigt, wie man die Sicherheit des Rades prüft, Pannen auf einer Fahrradtour selbst behebt, das Rad pflegt und winterfit macht oder es für die nächste Saison einmottet. Dazu gehört die Auswahl und Anwendung von Werkzeug für die Tour und Pflegemitteln. Ein eigenes Rad kann gerne mitgebracht werden, aufgrund der begrenzten Montagemöglichkeiten können Arbeitsschritte jedoch nur an einer begrenzten Anzahl von Rädern gezeigt bzw. durchgeführt werden. Dies betrifft insbesondere E-Bikes, für die teilweise besondere Montagegeräte notwendig sind. Der Workshop ersetzt nicht den empfohlenen regelmäßigen Besuch einer Fach-Werkstatt, hilft aber Verschleiß oder Probleme zu erkennen, um diese selbst zu beheben oder in der Fachwerkstatt beheben zu lassen.

NEU 252-1405

Rainer Würz

1 Treffen, Sa, 14.00-17.00 Uhr, 01.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

21,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.10.2025

Online
Stromverbrauch
im Blick.

**OVAG
HEIM
TECH**

ovag
Energie. Wasser. Services.



Per App Einsparpotenziale checken.
www.ovag.de/powerfox

Qualifizierung zur Tagesmutter/Tagesvater/Tagespflegeperson

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 /Tagesvatern/Tagespflegepersonen 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.

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 Teilnehmenden 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.

PÄDAGOGIK/ ERZIEHUNG/FAMILIE

Eltern im digitalen Zeitalter

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar.

Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Inhalte: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting

252-1501

Robin Weniger

1 Treffen, Do, 18.30-20.45 Uhr, 09.10.2025

Online

27,50 EUR

252-1507

Robin Weniger

1 Treffen, Mi, 09.00-11.15 Uhr, 12.11.2025

Online

27,50 EUR

Schlaf von Babys und Kleinkindern

Was benötigen Babys und Kleinkinder, um gut schlafen zu können? Und wie genau funktioniert der kindliche Schlaf eigentlich?

Lerninhalte:

- Grundbedürfnisse
- Schlafbiologie
- Schlafbedarf und Wachzeiten
- Schlafstörungen und Schlafprobleme
- Grundpfeiler für guten Schlaf (Schlafbrücke)
- Bedürfnispyramide der Sinnesreize zum Ausschleichen ungünstiger Schlafgewohnheiten

Am Ende des Vortrages ist Zeit um Fragen zur Schlafsituation des eigenen Kindes zu stellen. In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Handout von 5,00 Euro enthalten.

4-5 Personen: 18,30 EUR

6-7 Personen: 12,20 EUR

252-1502

Rodena Zinn

1 Treffen, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 27.10.2025

Online

18,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 23.10.2025

Leichter Lernen mit der Evolutionspädagogik®

Die 'Praktische Pädagogik'/Evolutionspädagogik® soll helfen, die individuellen Fähigkeiten eines Menschen zu entfalten. Sie verbindet Neurologie mit der Kinesiologie und das Wissen über Entwicklungspsychologie. Symptome wie Konzentrations-, Sprach- und Verhaltensauffälligkeiten, Ängste, fehlendes Selbstbewusstsein oder Null-Bock-Einstellung kann somit begegnet werden. Bestimmte Entwicklungskompetenzen werden dabei durch Bewegungsübungen wiederentdeckt oder aufgebaut.

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern, Erziehende, Lehrkräfte und Sozialarbeitende

4-5 Personen: 15,30 EUR

6-9 Personen: 10,20 EUR

ab 10 Personen: 6,10 EUR

252-1503

Rebecca Schmidt-Kobek

1 Treffen, Mo, 17.00-18.30 Uhr, 20.10.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11

15,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 13.10.2025

"Schwierige Kinder" leichter verstehen und unterstützen

Aggressivität, Konzentrationsschwäche, Unruhe, Verschlossenheit, ADHS/ADS, usw. sind Symptome, die oft bei Kindern in den Vordergrund rücken und den Alltag begleiten oder sogar bestimmen. Oft fühlen sich Eltern oder Erziehende hilflos im Umgang mit Kindern und fühlen sich überfordert. Die Praktische Pädagogik/Evolutionspädagogik® lässt uns diese oft "schwierigen Kinder" leichter verstehen und bietet Möglichkeiten, sie positiv in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern, Erziehende, Lehrkräfte und Sozialarbeitende

4-5 Personen: 15,30 EUR

6-9 Personen: 10,20 EUR

ab 10 Personen: 6,10 EUR

252-1504

Rebecca Schmidt-Kobek

1 Treffen, Mo, 17.00-18.30 Uhr, 27.10.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11

15,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 20.10.2025

Die Reise durch die Natur

Wir lernen gemeinsam was der Lebensraum 'Natur' bedeutet und wie wir diesen für uns nutzen können. Wie werden mit all unseren Sinnen durch die Natur gehen – fühlen, riechen, sehen und schmecken. Abenteuer und Spaß stehen im Vordergrund, wenn es darum geht, den Erlebnisraum "Wald" mit unseren Kindern erfahrbar zu machen. Der Kurs richtet sich an Eltern und Erziehungsbeauftragte bzw. Großeltern oder Familienangehörige, die gerne mit den Kindern die Natur neu erleben möchten.

Lerninhalte:

- Geschichten und Basteleien in und aus dem Wald
- Wandering (Streifzug durch Feld und Wiese)
- Beobachtungen der Natur in Verbindung mit Umweltschutz
- Ruhe und Entspannung
- Nachhaltigkeit

In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Handout und Material inkludiert.

4-5 Personen: 60,60 EUR

6-9 Personen: 42,10 EUR

ab 10 Personen: 27,30 EUR

NEU 252-1505

Kirstin Schmidt

1 Treffen, Sa, 09.30-13.30 Uhr, 06.09.2025

Wartenberg-Landhausen, Kreisjugendheim, Stockhäuser Str. 100

60,60 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.08.2025

Hochbegabung! Was ist das?

Infoveranstaltung für alle, die wissen möchten, was man unter Hochbegabung versteht. Wie zeigt sich Hochbegabung bei Kindern? Wie geht man damit um und wohin kann man sich wenden?

252-1506

Yvonne Störkel

1 Treffen, Datum

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13

gebührenfrei

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG/ PSYCHOLOGIE

Less stress – Stressregulierung im Alltag

– Grundkurs –

Unser Alltag ist von vielen Herausforderungen geprägt, sei es durch die Arbeit, Familie, Krankheit oder durch Einsamkeit. Oft stellen wir unsere Bedürfnisse hinten an. Wenn unser Auto kaputt ist, bringen wir es zur Reparatur. Aber was ist mit uns? Wie gehen wir mit uns um, wenn wir uns durch stressige Zeiten bewegen?

Dieser Kurs gibt grundlegende Eindrücke zu den Themen: Stress, Emotionen und Achtsamkeit. Eine essentielle Bewältigungsstrategie ist, dass wir unsere Ressourcen in stressigen Zeiten erkennen und hervorholen können. Angelehnt an die Salutogenese (Verständnis von "Gesund sein"), entwickeln wir in diesem Seminar individuelle Strategien für mehr Achtsamkeit und Stressregulierung im Alltag.

Zielgruppe: Eltern, Frauen, Erziehende, Interessierte

4-5 Personen: 61,00 EUR

6-9 Personen: 40,70 EUR

10 Personen: 24,40 EUR

NEU 252-1601

Esther Fehr

4 Treffen, Sa, 10.00-11.30 Uhr, ab 06.09.2025

Online

61,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 30.08.2025

Aktiv im Alter

Less stress – Stressregulierung im Alltag

– Aufbaukurs –

Zur Vertiefung des Grundkurses werden im folgenden Kurs die Themen "Stress", "Emotionen" und "Achtsamkeit" aufgegriffen. Zu Beginn wird gemeinsam in der Gruppe über persönliche oder beispielhafte Alltagssituationen reflektiert. Danach üben wir in Einzelsettings, wie die Bewältigungsstrategien im Alltag eingesetzt werden können. Der Kurs schließt mit einer gemeinsamen Gruppenreflexion von den gewonnenen Eindrücken ab. Dabei werden die Erkenntnisse und Methoden zur Stressbewältigung im Alltag gefestigt.

Das Seminar stellt kein psychotherapeutisches Angebot dar.

NEU 252-1602

Esther Fehr

2 Treffen, Sa, 10.00-11.30 Uhr, ab 08.11.2025

Online

61,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.11.2025

Aktiv im Alter

Menschen mit Demenz verstehen und begleiten

– Kompaktkurs Demenz –

Aktuell gibt es in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die Tendenz ist steigend. Wir begegnen Menschen mit Demenz in der Familie, in der Nachbarschaft oder im Alltagsleben, z.B. beim Einkaufen oder beim Spaziergang. Der Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis informiert über das Krankheitsbild, auftretende Veränderungen und erarbeitet anhand von praktischen Beispielen, wie die Kommunikation gelingen kann. Durch den Kurs sollen Hürden abgebaut und Verständnis für Menschen mit Demenz geschaffen werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des Vogelsbergkreises statt.

252-1603

Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis

1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 23.09.2025

Schotten, Stadtbibliothek

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 19.09.2025

Aktiv im Alter

Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis

Technik, die das Leben im Alter erleichtert

Ältere Menschen haben den Wunsch, ihr Leben selbstständig zu gestalten und so lange wie möglich selbstbestimmt im gewohnten Umfeld zu leben. Durch alters- oder krankheitsbedingte Einschränkungen wird im Laufe der Zeit Unterstützung beim Bewältigen des Alltages erforderlich. Es gibt bereits technische Hilfsmittel und Unterstützungssysteme, die im Alltag die Selbstständigkeit fördern und speziell für ältere Menschen entwickelt wurden. Das Angebot ist vielfältig und für die Senioren sowie für die Angehörigen kaum zu überblicken. Deshalb stellt der Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis technische Hilfsmittel vor, die im täglichen Leben unterstützen oder pflegenden Angehörigen den Alltag erleichtern können.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des Vogelsbergkreises statt.

252-1604

Pflegestützpunkt Vogelsbergkreis

1 Treffen, Mi, 17.30-20.00 Uhr, 22.10.2025

Schlitz, B-Haus, Günthergasse 15, 36110 Schlitz

gebührenfrei

KOMMUNIKATION/ MEDIEN

Enkeltrick und andere Betrugsmaschinen - Wie Sie sich vor Cyberkriminellen schützen

Kriminelle nutzen häufig die komplette Bandbreite der Betrugsmaschinen, um an Geld, Wertgegenstände oder andere Vermögen ihrer Opfer zu gelangen. Oftmals werden sogenannte "Schock-Anrufe" oder vertraulich wirkende Nachrichten über Messenger-Dienste genutzt, um die Gutgläubigkeit meist unwissender Menschen auszunutzen. Künstliche Intelligenz verleiht den Anrufern oftmals zusätzliche, erschreckende Authentizität. Die Fachberatung Cybercrime des Polizeipräsidium Osthessen bietet den Bürgerinnen und Bürgern generelle Beratungen und Vorträge hinsichtlich aktueller Kriminalitätssphänomene im Internet. Ein Vortrag des Ansprechpartners im Polizeipräsidium Osthessen gibt Aufschluss über folgende Themen:

- Schadsoftware
- Gefahren rund um mobile Endgeräte
- Identitätsdiebstahl
- Phishing / Vishing – Datenschutz
- Täter rechtzeitig erkennen und Handlungsoptionen für den Ernstfall

Im Anschluss an den kostenfreien Vortrag wird es Zeit und Raum für Ihre Fragen geben.

NEU 252-1700

Marco Hohmann

1 Treffen, Do, 17.00-19.00 Uhr, 30.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

gebührenfrei

Verbindliche Anmeldung bis: 23.10.2025



Foto: JCURLETT

Barrierefreiheit:

Wir sind über jeden Hinweis zu auftretenden Barrieren dankbar.

Wir bemühen uns um digitale Barrierefreiheit.

Stoßen Sie auf Barrieren auf unserer Seite, dann lassen Sie uns das bitte wissen. Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf Seite 2 oder unter <https://www.vhs-vogelsberg.de/ihre-vhs/>

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

NEU 252-1701

Helmut Lange

1 Treffen, Sa, 09:00-16.30 Uhr, 25.10.2025

Online

61,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 23.10.2025

PHILOSOPHIE/ RELIGION/ETHIK

Sei deines Glückes Schmied – Glück(lich) in Alltag und Beruf

Hast du schon mal stundenlang nach einem Kleeblatt gesucht, weil du mehr Glück im Leben haben wolltest? Was bedeutet es persönlich, Glück zu finden? Was sind Glücksmomente und was kann für das eigene Glück getan werden? Gemeinsam schauen wir in diesem Seminar, welche Vorstellungen von Glück wir haben und wie diese umgesetzt werden könnten. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, Glücksforschende und Neugierige.
6-9 Personen: 20,30 EUR
ab 10 Personen: 12,20 EUR

NEU 252-1800

Chantal Francisco de Sousa

1 Treffen, Do, 17.00-20.00 Uhr, 25.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
20,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 15.09.2025



Foto: JCURLETT

Pluto, Uranus, Neptun im Horoskop

In der Astrologie beruht das Wissen auf Beobachtung der kosmischen Phänomene: Der Bewegung der Planeten. Pluto, Neptun und Uranus gehören zu den äußeren Planeten. Sie bewegen sich langsam und Ihre Zyklen umfassen sehr große Zeitspannen. Daher stehen sie in der astrologischen Deutung für die umfassenden kollektiven Veränderungen auf dem Planeten Erde.

2025 werden sich alle 3 Planeten Pluto, Neptun und Uranus in einem neuen Zeichen befinden. Damit beginnt eine neue grundlegende Energiequalität. Diese neue Energiequalität sowie den damit verbundenen Zeitenwandel will ich mit Ihnen beleuchten und Ihnen bei diesem Treffen viel Raum für einen gegenseitigen Austausch geben.

4-5 Personen: 40,60 EUR

6-8 Personen: 27,10 EUR

NEU 252-1801

Kathleen Evert

1 Treffen, Sa, 14.00-18.00 Uhr, 04.10.2025

Schotten, Stadtbibliothek

40,60 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.09.2025

Herbstfeste: Reformationstag – Allerheiligen – Halloween. Ursprung und Bedeutung

Viele kennen gar nicht die Bedeutung dieser Feier- und Gedenktage. Grund genug in diesem Vortrag darüber zu informieren. Woher kommen diese Feiertage? Warum werden sie begangen? Stehen sie im Widerspruch zueinander? Gab es dadurch religiöse oder zumindest konfessionelle Abgrenzungen? Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wie die Hoffnung auf ein Weiterleben nach dem Tode oder die Suche nach der Antwort auf die Frage 'woher wir kommen' und 'wohin wir gehen'? Der Kurs findet im herbstlichen Ambiente statt.
4-5 Personen: 15,30 EUR
6-8 Personen: 10,20 EUR
ab 10 Personen: 6,10 EUR

NEU 252-1802

Dr. phil. Birgitta Meinhardt

1 Treffen, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 03.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
15,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 27.10.2025

LÄNDER UND HEIMATKUNDE



Roadtrip über die Britischen Inseln – Ein Reisebericht

Ein Roadtrip über die britischen Inseln bietet atemberaubende Landschaften, historische Städte und versteckte Juwelen. In diesem Vortrag teilen wir persönliche Erlebnisse aus England, Schottland, Wales und Irland sowie wertvolle Tipps zur Reiseplanung, inklusive Van-Ausbau und Reisen mit Hund.

NEU 252-1900

Robin Weniger

1 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, 11.11.2025

Online

9,20 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 10.11.2025



Qualifizierungsprogramm für Ehrenamtliche

in Zusammenarbeit mit
der Ehrenamtskoordination
des Vogelsbergkreises

Ein Angebot des Vogelsbergkreises als lokale Anlaufstelle mit finanzieller Unterstützung durch das Hessische Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales.

Die Ehrenamtskoordination bietet für alle ehrenamtlich Aktiven und interessierten Bürgerinnen und Bürger Möglichkeiten der Mitgestaltung und Weiterbildung an. Dabei werden in Kooperation mit der Volkshochschule Bildungsveranstaltungen angeboten:

Social media für Vereine

In dem 2-tägigen Workshop möchten wir die Grundlagen in social media kennenlernen. Wobei kann eine social media Plattform nützlich sein und wie kann unser Verein seine Präsenz im Netz steigern? Wie können über social media vielleicht neue Mitglieder gefunden werden? Mit all diesen Fragen werden wir uns beschäftigen, um dann in praktischen Übungen eigene Erfahrungen auf social media Plattformen zu machen. Dafür sind eigene Endgeräte und Accounts bitte mitzubringen.

252-7505

Torsten Jaunich

2 Treffen, Sa, 10.00-15.00 Uhr, 06.09.2025

Sa, 10.00-15.00 Uhr, 13.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
4,76 EUR

Nähe und Distanz im Ehrenamt

Alle kennen es, dass im Ehrenamt die Grenze zwischen Nähe und Distanz verschwimmt. In diesem Seminar wird Ihnen anhand verschiedener Methoden und Beispiele gezeigt, wie man das Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz wiederherstellen kann und das eigene Selbst stärkt.

252-7153

Tatjana Junker

1 Treffen, Sa, 09.00-16.00 Uhr, ab 13.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
3,33 EUR



Haftung und Versicherung für Vereinsvorstände und Übungsleitungen

Lerninhalte:

- Haftung des Vorstandes
- Absicherung des Ehrenamtes in der gesetzlichen Unfallversicherung (BG)
- Versicherung der Übungsleiter in der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft
- Tätigkeit des Übungsleiters im Verein oder „selbständig“
- Minderjährige als Übungsleiter
- Sach- und Geldleistungen der VBG für Ehrenamt und Trainer
- Problematik von „Arbeitseinsätzen“ im Verein
- Versicherung von Vereinsmitgliedern

252-7150

Thomas Litzinger

1 Treffen, Fr, 18.30-21.00 Uhr, 26.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
57,64 EUR

Konfliktbewältigung – Seminar für ehrenamtlich Tätige

Wenn Sie in Ihrer Tätigkeit immer wieder Situationen mit Konflikten erleben, die zu eskalieren drohen, hilft Ihnen eine bewusste Auseinandersetzung mit Konfliktmanagement. Anhand von praktischen Beispielen und Situationsbeschreibungen werden Konflikte analysiert und mögliche Deeskalationsmethoden daran versucht. Übungen zur persönlichen Wahrnehmung und Haltung von/in Konflikten runden das ganztägige Seminar ab.

252-7154

Tatjana Junker

1 Treffen, Sa, 09.00-16.00 Uhr, ab 27.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
3,33 EUR

Der Verein im Steuerdschungel Deutschlands von A-Z

In diesem Seminar werden zu jedem Buchstaben zwei Stichworte erläutert. So ergibt sich eine Bandbreite von Aufwandsentschädigung über Förderverein, Homepage, Kassenprüfung, Insolvenz bis hin zu Reisekosten, Sponsoring und Zuwendungsbestätigungen. Ziel ist es, den Teilnehmenden einen Überblick über den "Steuerdschungel" zu liefern und ein möglichst breites Spektrum abzudecken.

252-7155

Sandra Oechler

3 Treffen, Mo, 18.30-20.00 Uhr, 17.11.2025

Mi, 18.30-20.00 Uhr, 19.11.2025

Mo, 18.30-20.00 Uhr, 24.11.2025

Online

71,80 EUR

Das Anmeldeformular ist unter

<https://yourls.vogelsbergkreis.org/ygxo3>

verfügbar. Weitere Informationen erhalten

Sie telefonisch unter 06641/9773404 oder

per E-Mail an

ehrenamt@vogelsbergkreis.de.

Wenn Sie Ideen oder Themenwünsche haben, können Sie sich gerne melden.

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

Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet.

LITERATUR

Wege zum literarischen Verständnis

Vom leeren Blatt zur Heldenreise

... oder vom Quietscheentchen zur Geschichte deines Lebens! Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach den richtigen Wörtern. Wenn du Lust hast, deine Schreibfertigkeit zu verbessern, neue Wörter zu finden oder (wieder) ins Schreiben zu kommen, dann gib dich mit mir auf deine ganz persönliche Heldenreise.
6-8 Personen

252-2100

Traudi Schlitt

1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 13.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
53,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2025



Foto: Pixabay

"Bis jetzt steht noch



gar nichts drin"

Print- und Online-Medien sind wichtige Mittel, um Informationen aus dem Firmen-, Vereins- oder Schulleben in die Öffentlichkeit zu bringen. Gute Pressemeldungen sind daher von großer Bedeutung. In diesem Kurs erfahrt ihr, wie man es den Redaktionen leichter macht, die versendete Mitteilungen zu veröffentlichen, welche Fehler man vermeiden sollte und was auf keinen Fall fehlen darf. Damit auch eure Pressemeldung irgendwann drin steht!

6-8 Personen

252-2101

Traudi Schlitt

1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 01.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
53,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 24.10.2025

Volksmärchen aus Portugal

Volksmärchen sind Geschichten, die uns die Bildwelt und das Wunderbare einer Volkskultur zeigen.

"Schneewittchen" oder Rapunzel" kennt sicher jeder. Aber kennen Sie auch das Märchen "Hirschkäfer-Fräulein" oder "Die Ameise und der Schnee"? – Noch nicht? Dann lade ich Sie herzlich zu meinem Kurs ein, der besondere Märchen aus der portugiesischen Kultur vorstellt. Wir beschäftigen uns mit den kulturellen Hintergründen der Märchen und tauchen dann in die Geschichten ein. Wir lassen die Sprache und den Klang des Portugiesischen auf uns wirken, lesen die deutsche Übersetzung und tauschen uns über die Märchen aus. Portugiesischkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

4-5 Personen: 32,80 EUR

6-9 Personen: 21,85 EUR

ab 10 Personen: 13,15 EUR

NEU 252-2102

Filomena Candeias Schneider

1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 27.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
32,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 19.09.2025

Spaß am kreativen Schreiben

Spaß am Schreiben sollten Sie mitbringen, wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden. Gemeinsam mit Jung und Alt zu verschiedenen Schreibimpulsen der Kreativität freien Lauf lassen. Mit spielerischen Übungen unterschiedliche Perspektiven erkunden und verschiedene Genres ausprobieren. Entdecken, wohin gemeinsames Schreiben führen kann.

4-5 Personen: 81,35 EUR

6-9 Personen: 54,20 EUR

10 Personen: 32,50 EUR

NEU 252-2103

Cynthia Lotz

4 Treffen, Mo, 18.00-20.00 Uhr, ab 20.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
81,35 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 13.10.2025

Storytelling –

Ein Blick in die Zukunft

"Storytelling", das Erzählen von Geschichten, ist nicht nur ein wichtiges Instrument für die Öffentlichkeitsarbeit und das Imagemarketing von Unternehmen. Auch für den Einzelnen kann es hilfreich sein, sich in schriftlicher Form vor Augen zu führen, was war und was hätte sein können, um so den Weg zu öffnen für das, was werden könnte. Diesem Ansatz folgen wir im Kurs, verarbeiten schreibend kreativ (eigene) Erfahrungen und Erlebnisse und blicken literarisch in die Zukunft.

4-5 Personen: 61,00 EUR

6-8 Personen: 40,70 EUR

NEU 252-2104

Dr. Herbert Jost-Hof

4 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
61,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.08.2025

Science-Fiction: Zukunftsvisionen gemeinsam entwickeln

Inspiziert von "Star Wars", "Star Trek" oder "Baby-lon 5" entwickeln und schreiben wir Science Fiction oder utopische Geschichten. Phantasie ist gefragt. Vorerfahrungen im literarischen Schreiben schaden nicht, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Spaß an der kreativen Arbeit mit anderen ist hingegen Voraussetzung.

4-5 Personen: 61,00 EUR

6-8 Personen: 40,70 EUR

10 Personen: 24,40 EUR

NEU 252-2105

Dr. Herbert Jost-Hof

4 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 21.10.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
61,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.10.2025

Kompaktkurs "Veröffentlichen"

Der Kompaktkurs für alle, die sich mit dem Gedanken an eine (Buch-)Veröffentlichung tragen. Ganz gleich, was Ihnen vorschwebt und wie weit Ihr Projekt schon gediehen ist - hier können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten Antworten und Tipps. Bei Bedarf kann der Kurs auch online durchgeführt werden.

4-5 Personen: 45,75 EUR

6-8 Personen: 30,50 EUR

NEU 252-2106

Dr. Herbert Jost-Hof

1 Treffen, Sa, 09.00-13.30 Uhr, 15.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01
45,75 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 07.11.2025

Kreatives Schreiben

in der UNTERWELT

Zu diesem Workshop treffen wir uns im phantastischen „Bananenkeller“, der anlässlich des „Zweiten Alsfelder Kellervunders“ wieder für das Publikum geöffnet wird. Diese seltene Gelegenheit wollen wir ergreifen, um uns in eine Situation zu begeben, die alles andere als alltäglich ist. Die Besonderheit dieses weiträumigen Kellergewölbes ist, dass er sehr tief (über zwei Stockwerke) in die Erde reicht. Die Künstlerin und Autorin Tanja Leonhardt hat die tiefsten Räume zu den „Kellervunder-Wochenenden“ künstlerisch gestaltet. In bizarrer Abgeschlossenheit erwarten uns jede Menge unerwarteter Eindrücke, Inspirationen, Räume und Begegnungen mit uns selbst. Die erfahrene Kursleiterin Tanja Leonhardt wird dabei helfen, diese Schwingungen wahrzunehmen und in einen Text fließen zu lassen.

*Achtung: Dieser Kurs ist NICHT geeignet für Menschen, die sich in engen Räumen unwohl fühlen oder immobil sind (Treppensteigen erforderlich)!
Erstes Treffen: Begrüßung, Vorbesprechung, Einweisung, literarisches Arbeiten
Zweites Treffen: Vortragen der Texte, Besprechung, Ausklang
Bitte mitbringen: Schreibzeug, warme Kleidung, robustes Schuhwerk, Taschenlampe, ABENTUE-ERLUST!

4-5 Personen: 75,40 EUR

6-8 Personen: 50,40 EUR

NEU 252-2107

Tanja Leonhardt

2 Treffen, Sa, 10.30-12.00 Uhr, 13.09.2025

So, 11.00-12.00 Uhr, 14.09.2025

Alsfeld, "Bananenkeller", Marburger Str. 56
75,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2025

Literaturtreff

Lesen Sie gern? Möchten Sie dieses einsame Vergnügen im Gespräch vertiefen? Die Freude am Lesen und Entdecken stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

Wir treffen uns vierzehntäglich, reden über unsere Erfahrungen mit der Lektüre, tauschen Eindrücke und Gedanken aus. Wichtig sind uns Freude und Neugier beim Lesen und die Lust am Zuhören. Es ist spannend, wie unterschiedlich ein Text auf verschiedene Menschen wirken kann. Durch die (überraschend) anderen Blickwinkel entdecken wir neue Sichtweisen auf das Gelesene und bereichern das eigene Verständnis.

Die Auswahl der Lektüre ist nicht auf ein bestimmtes Genre beschränkt. Romane, Kurzgeschichten, Gedichte und vereinzelt auch bemerkenswerte Sachliteratur können in die Auswahl gelangen. Nur der erste Roman wird vorgegeben. Die weiteren Texte werden in der Gruppe ausgewählt. In der Vorbesprechung entscheiden wir gemeinsam, welche weiteren Bücher wir lesen wollen. Vorschläge der Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen sind ausdrücklich willkommen.

4-5 Personen: 68,65 EUR

6-8 Personen: 45,75 EUR

10 Personen: 27,45 EUR

NEU 252-2108

Sigrid Gebel

5 Treffen, Di, 17.30-18.15 Uhr, 07.10.2025

Di, 17.30-19.00 Uhr, 21.10.2025

Di, 17.30-19.00 Uhr, 04.11.2025

Di, 17.30-19.00 Uhr, 18.11.2025

Di, 17.30-19.00 Uhr, 02.12.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01
68,65 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2025



PORTRAIT

Sigrid Gebel

Hallo, mein Name ist Sigrid Gebel. Geboren und aufgewachsen bin ich im Rheinland. Nach meinem Studium und dem Referendariat in Berlin bin ich 1992 mit meiner Familie nach Lauterbach gezogen. Im Jahr 2005 habe ich eine Zusatzausbildung in Theaterpädagogik abgeschlossen. In meinen Kursen und Studienfahrten bereitet es mir Freude, Menschen für gute Bücher und interessante Kunstausstellungen zu begeistern.

Meine Theaterworkshops bieten den Teilnehmenden einen Raum, die Grundlagen der Schauspielkunst kennenzulernen, in andere Rollen zu schlüpfen und sich selbst auf eine neue Art wahrzunehmen.

Gemeinsam Spaß zu haben, steht dabei immer im Vordergrund!

MUSIK

Musik erleben, erlernen und verstehen

Liedbegleitung mit der Gitarre

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit dem Spielen von einfachen Akkorden haben und ihre Kenntnisse ausbauen möchten. Wir werden Rock- und Popsongs aus den 1980er bis 2023er Jahren mit der Gitarre begleiten und jetzt im Winter auch Weihnachtslieder einbeziehen. Im Entgelt sind die Kosten für Notenkopien enthalten. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mit zum Kurs bringen.

6-9 Personen: 63,00 EUR

10 Personen: 38,60 EUR

252-2300

Matthias Ruppel

6 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 22.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 02
63,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 15.10.2025



Foto: Pixabay

TANZ

Tanz als Ausdruck für Identität

Modern-Line Dance für Anfängerinnen und Anfänger

Modern-Line Dance ist eine moderne Form des Tanzes, der auf traditionellen Line Dance-Formen basiert. Er wird meist zu moderner Musik getanzt und ist sehr dynamisch. Modern-Line Dance ist eine ideale Form des Tanzes, um sich fit zu halten und ist daher sehr populär. Der Kurs richtet sich an Menschen mit keinen oder wenig Vorkenntnissen im Line Dance. Bitte Schuhe mit einer glatten Sohle mitbringen oder, wenn vorhanden, Tanzschuhe.

8-9 Personen: 33,90 EUR

ab 10 Personen: 20,30 EUR

252-2401

Marita Gies

5 Treffen, Do, 19.00-20.00 Uhr, ab 11.09.2025

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010
33,90 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 04.09.2025

Modern-Line Dance für Fortgeschrittene

Modern-Line Dance ist eine moderne Form des Tanzes, der auf traditionellen Line Dance-Formen basiert. Er wird meist zu moderner Musik getanzt und ist sehr dynamisch. Modern-Line Dance ist eine ideale Form des Tanzes, um sich fit zu halten und ist daher sehr populär. Dieses Angebot richtet sich an Linedancer/innen die schon mehrere Jahre tanzen und alle Grundschriffe beherrschen. Bitte Schuhe mit einer glatten Sohle mitbringen oder, wenn vorhanden, Tanzschuhe.

8-9 Personen: 33,90 EUR

ab 10 Personen: 20,30 EUR

252-2402

Marita Gies

5 Treffen, Do, 20.00-21.00 Uhr, ab 11.09.2025

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010
33,90 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 04.09.2025

Discofox Einstiegskurs

Ob Hochzeit, Discoparty oder im beruflichen Kontext - 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 Grundschriffe (Ein- und Ausdrehen, offene und geschlossene Tanzhaltung, Platzwechsel).

Anmeldung wird paarweise empfohlen.

6-9 Personen: 28,80 EUR

10 Personen: 17,25 EUR

252-2403

Harry Körner

2 Treffen, Fr, 19.00-21.00 Uhr, 29.08.2025

Sa, 17.00-19.00 Uhr, 30.08.2025

Alsfeld, Albert-Schweitzer-Schule (Oberstufe), Foyer
28,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 22.08.2025

Rumba und Cha-Cha-Cha

– Einstiegskurs –

Dieser Kurs führt Sie in die Latinotänze Rumba & Cha-Cha-Cha ein. Sie erlernen den Grundschriff und einfache Figuren dieser beiden Latinotänze sowie das "Führen und Folgen". Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger mit wenig bis keiner Tanzerfahrung geeignet oder für Personen, die ihre bisherigen Tanzerfahrungen in Rumba & Cha-Cha auffrischen möchten. Bitte mitbringen: geeignetes Schuhwerk. Anmeldung wenn möglich paarweise.

6-9 Personen: 28,80 EUR

ab 10 Personen: 17,25 EUR

252-2404

Harry Körner

2 Treffen, Fr, 19.00-21.00 Uhr, 12.09.2025

Sa, 17.00-19.00 Uhr, 13.09.2025

Alsfeld, Albert-Schweitzer-Schule (Oberstufe), Foyer
28,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2025



Discofox

– Einstiegskurs –

Ob Hochzeit, Discoparty oder im beruflichen Kontext - 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 Grundschriffe (Ein- und Ausdrehen, offene und geschlossene Tanzhaltung, Platzwechsel).

Anmeldung wird paarweise empfohlen.

6-9 Personen: 28,80 EUR

10 Personen: 17,25 EUR

252-2405

Harry Körner

2 Treffen, Fr, 19.00-21.00 Uhr, 24.10.2025

Sa, 17.00-19.00 Uhr, 25.10.2025

Alsfeld, Albert-Schweitzer-Schule (Oberstufe), Foyer

28,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 17.10.2025

252-2406

Harry Körner

2 Treffen, Fr, 19.00-21.00 Uhr, 21.11.2025

Sa, 17.00-19.00 Uhr, 22.11.2025

Alsfeld, Albert-Schweitzer-Schule (Oberstufe), Foyer

28,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.11.2025

Grundlagen des Schauspielens

– Schauspielworkshop –

Sie hatten schon immer Lust Theater zu spielen, sich aber bis jetzt nicht getraut? Dann sind Sie hier richtig.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich auf der Bühne auszuprobieren oder einmal ganz anders zu sein, als es im Alltag möglich ist. Den Kernpunkt dieses Workshops bildet die Entdeckung eigener Potenziale. Mit Übungen und Spielen zu Ausdruck, Körperhaltung, Bewegung, Stimme, Konzentration und Präsenz erlernen Sie grundlegende Techniken, die zum Repertoire eines jeden Schauspielers gehören. Sie erwerben neue Möglichkeiten, sich auszudrücken und sich selbst in einer neuen Weise kennen zu lernen. Sie schlüpfen in fremde Rollen, bauen Nervosität, Berührungssängste oder Lampenfieber ab und gewinnen Freiheit im Sprechen. In vielseitigen Übungen wird trainiert, die stimmlichen und körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen und im Dialog mit anderen zu erweitern. In spielerischer Form entwickeln wir kleine Szenen und Spielsequenzen. Spaß und gemeinsames Kreativsein stehen im Vordergrund. Nur Mut, es gibt garantiert viel zu lachen!

Inhalte:

- Körperbeherrschung und Präsenz: Gestik, Mimik Bewegung

- Stimme und Sprache

- Improvisation

- Entwicklung kleiner Szenen

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und etwas zu schreiben mitbringen.

6-9 Personen: 25,40 EUR

ab 10 Personen: 15,25 EUR

NEU 252-2410

Sigrid Gebel

1 Treffen, Sa, 14.00-17.45 Uhr, 29.11.2025

Sa, 14.00-17.45 Uhr, 29.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

25,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 21.11.2025

BILDENDE KUNST

Kunst gibt Impulse

Die Montagsmaler

Wenn Sie Zeichnen, Aquarellieren und/oder Acrylmalen lernen wollen, sind Sie bei den wöchentlichen Treffen der Montagsmaler 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. Die Telefonnummer erfragen Sie bitte bei der vhs.

252-2500

Veronika Lüdke-Paulshofen

5 Treffen, Mo, 18.30-21.00 Uhr, ab 15.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

4-5 Personen: 127,10 EUR

6-9 Personen: 84,75 EUR

10 Personen: 50,85 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 08.09.2025

252-2501

Veronika Lüdke-Paulshofen

7 Treffen, Mo, 18.30-21.00 Uhr, ab 03.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

4-5 Personen: 177,70 EUR

6-9 Personen: 118,45 EUR

10 Personen: 71,10 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 27.10.2025



Foto: Axel Streichardt

Offenes Atelier

Im "offenen Atelier" haben Sie die Möglichkeit eigene kreative Ideen umzusetzen, Neues auszuprobieren oder Altbekanntes zu vertiefen. Die Wahl von Technik und Material liegt ganz bei Ihnen, ich stehe dabei mit Rat und Tat zur Seite. Staffeleien sind vorhanden, sämtliches weitere Material bringen Sie bitte selbst mit, ebenso Ihre Verpflegung für den Samstag.

Falls Sie noch Fragen haben helfe ich Ihnen gerne weiter. Die Telefonnummer erfragen Sie bitte bei der vhs.

4-5 Personen: 101,64 EUR

6-9 Personen: 67,76 EUR

NEU 252-2502

Veronika Lüdke-Paulshofen

2 Treffen, Fr, 18.00-21.00 Uhr, 26.09.2025

Sa, 10.00-17.00 Uhr, 27.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07

101,64 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 19.09.2025

Ein Notizheft – handgebunden, individuell

Lust auf ein individuelles Notizheft? Oder noch auf der Suche nach einem persönlichen Weihnachtsgeschenk?

In einem handgebundenen Notizheft sammeln sich meist die besonderen Notizen. Vielleicht motiviert es Kinder, die eigene Handschrift zu entwickeln oder es dient uns Erwachsenen dazu, dass das Schönschreiben nicht ganz verloren geht. Wer gerne mit Nadel und Schere, Cuttermesser und Hammer arbeitet und sich an Papier, Stoff oder weitere Materialien herantraut, ist hier gut aufgehoben. Auch können die Ergebnisse aus dem Kurs "Winterlandschaften aus Licht", 252-2700, hier weiterverarbeitet werden. Materialgeld wird je nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.

4-5 Personen: 25,20 EUR

6-8 Personen: 16,80 EUR

NEU 252-2503

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, Mi, 18.30-21.00 Uhr, 26.11.2025

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

25,20 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 24.11.2025

Individuelle Weihnachtskarten

Einfach mal frei und ohne Erwartungsdruck eigene Weihnachtskarten erschaffen, das Material fühlen und mit Form und Farbe experimentieren? Diesmal arbeiten wir mit Aquarellfarben & Collagetechniken, Stanze & Schere, zeichnen, schreiben und drucken. Will ich rund mit eckig kombinieren, alles in einer Farbe oder abgestuft anordnen, wild mischen oder monochrom & minimalistisch arbeiten – hier bekommt die Fantasie Flügel! Entstehen sollen eigene und individuelle Weihnachtskarten, die klassisch oder modern sein können. Motive und Ideen sind reichlich vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden. Die Kursleiterin unterstützt bei der Umsetzung.

Materialgeld wird je nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.

4-5 Personen: 25,20 EUR

6-8 Personen: 16,80 EUR

252-2504

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, Di, 18.30-21.00 Uhr, 09.12.2025

Homburg (Ohm), Atelier zum Glück,

Frankfurter Straße 51

25,20 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.12.2025



Foto: Privat

Malen mit Pastellkreiden

Mit Pastellkreiden lassen sich stimmungsvolle Bilder gestalten. Die Kreiden werden fein verrieben, eine Grundstimmung wird für das Motiv angelegt. Nach und nach wird das konkrete Motiv dann deutlicher gestaltet. Pastellkreiden eignen sich sowohl für absolute Mal-Anfängerinnen als auch für erfahrene Malerinnen. Wir orientieren uns an Vorlagen, Motive können gerne mitgebracht werden. Eine erfahrene Kreativpädagogin hilft Ihnen, Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken und zu erweitern. Alle Malmaterialien sind in den Kursgebühren enthalten. Mitbringen sollten Sie bitte eine Schürze oder einen Malkittel.

252-2505

Stephanie Ilge

5 Treffen, Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 01.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01

4-5 Personen: 84,25 EUR

6-7 Personen: 58,85 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 25.08.2025

252-2506

Stephanie Ilge

6 Treffen, Do, 18.30-20.30 Uhr, ab 23.10.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01

4-5 Personen: 130,-EUR

ab 6 Personen: 89,35 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 16.10.2025

HANDWERKLICHES U. TEXTILES GESTALTEN PLANEN, ENTWERFEN UND GESTALTEN

Töpfern

– Wochenendkurs für Fortgeschrittene –

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die mit den bekannten Aufbautechniken sicher arbeiten können. Wir formen Objekte für Haus und Garten, die wir über Nacht antrocknen und am nächsten Tag weiter bearbeiten können. Wir lassen unserer Phantasie und der Kreativität freien Lauf und erschaffen individuelle Kunstwerke. Kosten für Material werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Gruppengröße: 6-8 Personen

252-2602

Kornelia Eiben

5 Treffen, Fr, 18.30-21.30 Uhr, 12.09.2025

Sa, 09.30-16.30 Uhr, 13.09.2025

So, 09.30-13.00 Uhr, 14.09.2025

Do, 18.30-21.30 Uhr, 09.10.2025

Fr, 09.30-13.00 Uhr, 10.10.2025

Homburg (Ohm), Gesamtschule, Töpferraum, Raum 311

132,20 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2025

Töpfern

– Kreatives Gestalten mit Ton –

Dieser Kurs bietet Anfängerinnen und Anfängern 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. Gearbeitet wird 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

252-2603

Kornelia Eiben

8 Treffen, Di, 19.00-21.30 Uhr, ab 07.10.2025

Homburg (Ohm), Gesamtschule, Töpferraum, Raum 311

135,55 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 30.09.2025

Goldschmieden für kreative Schmuckliebhaberinnen und Schmuckliebhaber

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

252-2604

Victoria Wittek

5 Treffen, Di, 16.30-19.30 Uhr, ab 09.09.2025

Schwalmtal-Rainrod,

Schmuckschule Victoria Wittek

165,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 02.09.2025

252-2605

Victoria Wittek

5 Treffen, Di, 16.30-19.30 Uhr, ab 04.11.2025

Schwalmtal-Rainrod,

Schmuckschule Victoria Wittek

165,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 28.10.2025



Foto: Axel Streichardt



Staatlich geförderte Musikschule

musikkulturschule
gemeinnützige GmbH

Vielfältiges Angebot
für Erwachsene jeden Alters

Lauterbach - Obergasse 44 - „Alter Esel“ - T. 06671 61799 - F. 640661
www.musikkulturschule.de - info@musikkulturschule.de

Familientreffen – Weihnachtswerkstatt

Warum nicht mal mit der ganzen Familie oder Freunden gemeinsam Weihnachtsgeschenke herstellen. In diesem Kurs gestalten Sie ein 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 Talisman, 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 handwerklicher Arbeit. Aber auch das Miteinander motiviert und bietet Anregungen.

In der Kursgebühr enthalten ist das Verbrauchsmaterial in der Werkstatt. Metalle und andere Materialien werden gesondert mit der Kursleiterin abgerechnet.

Gruppengröße: 4-5 Personen

252-2606 Victoria Wittek

1 Treffen, Sa, 11.00-18.30 Uhr, 15.11.2025

Schwalmatal-Rainrod, Schmuckschule Victoria Wittek
78,75 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 07.11.2025

Ringlein, Ringlein an der Hand – einfache Ringe selbst gestalten

Ringe sind von altersher 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 und Teilnehmerinnen mit Freude an der Gestaltung und handwerklicher Arbeit. In der Kursgebühr enthalten ist Verbrauchsmaterial für die Werkstatt. Silber, Steine und andere Materialien werden mit der Kursleiterin gesondert abgerechnet.

Gruppengröße: 4-5 Personen

252-2607 Victoria Wittek

1 Treffen, Sa, 11.00-17.00 Uhr, 29.11.2025

Schwalmatal-Rainrod, Schmuckschule Victoria Wittek
63,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 21.11.2025

Sticken – Malerei mit Nadel und Faden

Wir wollen die alte Kunst des Stickens neu entdecken. Dabei widmen wir uns vor allem dem Kreuzstich, mit dem sich farbenfrohe Motive kinderleicht gestalten lassen.



Foto: Privat

Nach etwas Materialkunde und einer kurzen Einführung in die Technik, lernen wir zunächst das Sticken auf regelmäßig gewebten, auszahlbaren Stoffen. Später dann einen Trick, wie man auch nicht auszahlbare Stoffe wie Jeans, Fleece, Filz oder Frottee gleichmäßig und akkurat besticken kann. Aus der Fülle von Farben und Motiven kann man auswählen und z. B. Urlaubserinnerungen auf Karten, Bildern oder Kleidungsstücken festhalten. Oder beschenken Sie Ihre Lieben zu Weihnachten doch mal mit einem individuellen Lesezeichen, einem Schlüsselanhänger, einem Kissen oder einem personalisierten Handtuch. Diese Geschenke kann man so in keinem Geschäft kaufen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ganz neu mit dem Sticken starten oder wieder einsteigen wollen.

Für Verbrauchsmaterial entstehen Zusatzkosten in Höhe von 5,00 bis 10,00 EUR. Diese werden mit der Kursleiterin nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.

4-5 Personen: 122,00 EUR

6 Personen: 81,30 EUR

NEU 252-2620

Claudia Brunner

4 Treffen, Mi, 18.30-21.30 Uhr, ab 22.10.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01
122,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 15.10.2025



Foto: Privat

Junge vhs

Nähmaschinenführerschein

– für Kinder ab 7 Jahren –

Du möchtest deine ersten Nähversuche starten und hast noch nie an einer Nähmaschine gesessen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Schritt für Schritt lernst du die wichtigsten Knöpfe und Rädchen an der Nähmaschine kennen und übst das Gerade- und Eckennähen. Dein erstes Projekt wird ein kleines Kissen sein, das du ganz alleine nähst und dabei feststellen wirst: Nähen ist gar nicht schwer und macht Spaß! Bitte bring deine eigene Nähmaschine mit, da nur in Ausnahmefällen eine zur Verfügung gestellt werden kann. Eigener Baumwollstoff und Nähgarn können mitgebracht. Für ca. 10 EUR können Stoff und Kisseninlett auch bei der Kursleiterin gekauft werden.

4-5 Personen: 30,50 EUR

6 Personen: 20,30 EUR

252-2621

Martina Jagemann

1 Treffen, Mo, 10.00-13.00 Uhr, 06.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07
30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.09.2025

Junge vhs

Näh dir was! – Kirschkernkissen nähen

– für Kinder ab 8 Jahren –

Du hast Lust, dein eigenes Kirschkernkissen in Walform zu nähen? Du hast aber noch keine Näherfahrung? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Bitte bring deine eigene Nähmaschine mit, da nur in Ausnahmefällen eine zur Verfügung gestellt werden kann. Eigener Baumwollstoff und Nähgarn können mitgebracht oder bei der Kursleiterin für ca. 10 EUR gekauft werden. Kirschkerne bringt die Kursleiterin mit.

4-5 Personen: 30,50 EUR

6 Personen: 20,30 EUR

252-2622

Martina Jagemann

1 Treffen, Mo, 10.00-13.00 Uhr, 13.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07
30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.10.2025

Junge vhs

Adventskalender nähen

– für Kinder ab 8 Jahren –

Hast du Lust, deinen eigenen Adventskalender zu nähen? Dann komm zu diesem Kurs, auch wenn du noch keine Näherfahrung hast. Mit Hilfe der Kursleiterin nähst du einen schönen Adventskalender, den deine Eltern dann zu Hause füllen können. Bitte bring deine eigene Nähmaschine mit, da nur in Ausnahmefällen eine zur Verfügung gestellt werden kann. Den Stoff kaufst du bei der Kursleiterin für ca. 10 EUR.

4-5 Personen: 35,60 EUR

6 Personen: 23,75 EUR

NEU 252-2623

Martina Jagemann

1 Treffen, Sa, 10.00-13.30 Uhr, 08.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07
35,60 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2025

252-2624

Martina Jagemann

1 Treffen, Sa, 10.00-13.30 Uhr, 15.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07
35,60 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 07.11.2025

FOTOGRAFIE, FILM UND MEDIENGESTALTUNG

Die Welt in Bildern

Winterlandschaften aus Licht

Haben Sie schon mal mit Licht gemalt? Mit der Cyanotypie geht das ganz einfach! Aber muss man für eine Cyanotypie malen oder fotografieren können? Nein, diese Edeldrucktechnik gehört zwar in die Anfänge der Fotografie und lässt Bilder durch Licht in leuchtendem Blau entstehen, kann aber auch jederzeit zum freien Gestalten eingesetzt werden. Mit unterschiedlichsten Materialien, die jeder zu Hause hat, gestalten wir einen Abend lang Winterlandschaften, die auch später noch weiterbearbeitet werden können. Ideal für kleine Weihnachtsgeschenke oder zur Vorbereitung für den Kurs "Ein Notizheft - handgebunden, individuell". Sie erhalten in diesem Kurs eine Einführung in den Ablauf des Herstellungsprozesses. Materialgeld wird je nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.

4-5 Personen: 25,20 EUR

6 Personen: 16,80 EUR

252-2700

Sandra Yvonne Jacques

1 Treffen, Do, 18.00-20.30 Uhr, 13.11.2025

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

25,20 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 10.11.2025

Aufbaukurs Digitalfotografie – Die Tricks der Profis

Wenn Ihnen der Zusammenhang von Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe und ISO-Wert immer noch ein Rätsel ist, Sie gerne lernen möchten Ihre Kamera optimal auf eine Bildsituation einzustellen, die Tricks der Profis kennenlernen möchten oder Ihre Bilder oft unscharf sind, dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Der Kurs ist recht themenoffen gestaltet, so dass viel Zeit für Ihre individuelle Fragen zur Verfügung steht.

Sie üben direkt im Kurs mit Ihrer eigenen Kamera das jeweils Gelernte anzuwenden. Viel ausprobieren steht hier im Vordergrund. Auch die Grundlagen der Bildgestaltung sind Thema dieses Kurses. Die Bedienung der Kamera (Programmautomatik, Blendenaomatik, Zeitautomatik, manueller Modus) sollten in Grundzügen bekannt sein, denn wir werden die Unterschiede der verschiedenen Modi praktisch erkunden. Bringen Sie zum Kurs bitte Ihre Kamera, Ersatzakku, eine leere Speicherkarte und, wenn vorhanden, ein Stativ mit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Kameramodell an.

4-5 Personen: 101,40 EUR

6 Personen: 67,60 EUR

252-2701

Axel Streichardt

4 Treffen, Di, 18.00-20.30 Uhr, 23.09.2025

Mi, 18.00-20.30 Uhr, 24.09.2025

Di, 18.00-20.30 Uhr, 30.09.2025

Mi, 18.00-20.30 Uhr, 01.10.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 16
101,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 18.09.2025



Foto: Pixabay

Nachtfotografie – Motive mit einem anderen "Licht" fotografieren

Allgemein gilt in der Fotografie, dass man einen Blitz benötigt, wenn es zu dunkel ist. 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 das Bild gestalten. 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 Grundlegende Umgang mit der Kamera im manuellen Modus sollte bekannt sein. Bitte mitbringen: Kamera (Spiegelreflex, Systemkamera oder Bridgekamera), Ersatzakku, leere Speicherkarte, Stativ, eine Taschenlampe, warme Kleidung, einen Regenschirm und viel Spaß am Ausprobieren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung ihren Kameratyp an.

4-5 Personen: 40,70 EUR

ab 6 Personen: 27,10 EUR

252-2703

Axel Streichardt

1 Treffen, Fr, 18.00-22.00 Uhr, 14.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
40,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 11.11.2025

Warum sind meine Fotos unscharf?

Wer kennt das nicht? Da macht man ein tolles Foto und dann stellt man später beim Betrachten auf dem Bildschirm fest, dass das Foto unscharf ist. Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen, die oft unbewusst passieren. Die wichtigsten 15 Gründe werden in diesem Onlinekurs an Beispielen gezeigt, deren Vermeidung besprochen und teilweise ausprobiert.

Halten Sie zu diesem Onlinekurs deshalb Ihre Kamera bereit, da sich vieles so einfacher nachvollziehen und ausprobieren lässt.

Einige der Gründe treffen auch auf das Fotografieren mit dem Handy zu.

4-5 Personen: 30,50 EUR

6-9 Personen: 20,30 EUR

ab 10 Personen: 12,20 EUR

252-2704

Axel Streichardt

1 Treffen, Sa, 18.00-21.00 Uhr, 22.11.2025

Online

30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 20.11.2025

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.





Bildungsurlaub in Ihrer vhs!

Alle in Hessen Beschäftigten haben nach sechsmonatiger Betriebszugehörigkeit Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub im Jahr. Der Bildungsurlaub muss zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährt werden. Er dient der politischen Bildung oder der beruflichen Weiterbildung. Der Antrag auf Bildungsurlaub muss mind. 6 Wochen vor Beginn der gewünschten Veranstaltung schriftlich beim Arbeitgeber gestellt werden. Beschäftigte dürfen wegen der Teilnahme an einem Bildungsurlaub nicht benachteiligt werden. Die Träger von Bildungsurlaubsveranstaltungen müssen vom Hessischen Sozialministerium anerkannt sein. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.bildungsurlaub.hessen.de

Aktiv im Alter

Den Übergang meistern: Aktiv und erfüllt in den Ruhestand starten

– Strategien für die letzten Berufsjahre und eine sinnstiftende nachberufliche Phase –

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand stellt einen bedeutenden Lebensabschnitt dar. Der Ruhestand ist eine der größten Veränderungen im Leben – doch oft beginnt er ohne bewusste Vorbereitung.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherige berufliche Laufbahn zu reflektieren, Ihre persönlichen Werte und Bedürfnisse zu erkennen und neue Perspektiven für die nachberufliche Phase zu entwickeln. Sie lernen, wie Sie die verbleibenden Berufsjahre sinnvoll nutzen können, beispielsweise durch die Weitergabe Ihres Wissens, und bereiten sich gleichzeitig auf eine erfüllte und aktive Zeit im Ruhestand vor. Themen wie die Planung der zukünftigen Lebensgestaltung, die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie die aktive gesellschaftliche Teilhabe stehen dabei im Mittelpunkt. Durch eine Kombination aus theoretischem Input, interaktiven Übungen und dem Austausch mit Gleichgesinnten werden Sie befähigt, Ihren Ruhestand selbstbestimmt und vital zu gestalten.

Das Seminar bietet Ihnen:

- Eine Bilanz Ihres Berufslebens: Was hat mich geprägt? Was möchte ich weitergeben?
- Selbstreflexion: Welche Werte und Bedürfnisse leiten mich?
- Strategien für einen bewussten Übergang: Wie kann ich meine verbleibende Arbeitszeit sinnvoll gestalten?
- Sinnorientierte Planung der neuen Lebensphase: Welche Möglichkeiten gibt es für mich nach dem Beruf?
- Perspektiven für gesellschaftliche Teilhabe: Wie kann ich meine Erfahrungen und Fähigkeiten weiter nutzen?

Mit diesem Seminar gehen Sie gestärkt, klarer und mit einem positiven Blick in Ihre neue Lebensphase. Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihren Ruhestand nicht einfach geschehen zu lassen, sondern ihn aktiv nach Ihren Vorstellungen zu gestalten! In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie praktische Werkzeuge, um die letzten Berufsjahre sinnvoll zu nutzen und sich auf Ihre neue Lebensphase vorzubereiten.

Hinweise:

- Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich. Weitere Informationen zur Barrierefreiheit erhalten Sie bei der Volkshochschule unter der Telefonnummer 06631-792 7700 oder per Mail unter info@vhs-vogelsberg.de.
- Für Verpflegung und Unterkunft sorgen die Teilnehmenden selbstständig.

Staffelpreise:

6-9 Personen: 203,30 EUR
10 Personen: 122,00 EUR

252-1600

Petra Knoth-Repp

5 Treffen, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, ab 15.09.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
203,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.09.2025

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 entgegenzutreten 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. Die Herausforderungen im Beruf

werden immer höher, die Lebensarbeitszeit verschiebt sich immer weiter nach hinten und damit nehmen auch die physischen und psychischen beruflichen und persönlichen Belastungen immer mehr zu.

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. Wir wollen

- Stresssituationen analysieren und Maßnahmen zur Regulierung finden
 - erfahren, welche Macht unsere Worte ausüben, wie Botschaften freundlicher und positiver formuliert werden können und wie wir Alltagsstress bekämpfen und so gelassener unsere (Arbeits-)Tage genießen können
 - den Wald als einen Ruheort kennenlernen und entspannen mit Waldbaden
 - mit funktionellem Training, Übungen aus der Biokinetik, dem Faszien- und Muskeltraining verbunden mit Elementen aus dem Qi Gong mobilisieren und Körper und Geist stärken
 - Techniken und Maßnahmen kennenlernen, die unser persönliches Zeitmanagement im Rahmen der beruflichen Stressprävention widerspiegeln
 - unsere persönlichen Ess- (und Pausen) Gewohnheiten reflektieren und auch kleine Snacks selbst, schnell und gesund zubereiten
 - Mikronährstoffe kennenlernen und wie diese auf unseren Körper und unsere Gesundheit wirken
 - die problematischen Bestandteile in unseren Lebensmitteln analysieren: Zucker, Fette, Öle ... und Wege finden, diese anderweitig und gesund zu ersetzen
 - Lebensmittel und ihre gesellschaftliche Bedeutung in Bezug auf Gesundheit und Umwelt - Unterschied zwischen biologischen, konventionellen und regionalen Lebensmitteln - Exkursion zu einer örtlichen Einkaufsmöglichkeit (z.B. Wochenmarkt) zum praktischen Kennenlernen der Deklarationen
- 6-9 Personen: 346,00 EUR

252-3300

Michael Knoth, Margitta Narz, Anja Stephan

5 Treffen, Mo-Fr, 09.00-16.15 Uhr, ab 13.10.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
346,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 08.09.2025

GESUNDHEIT

„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.

ENTSPANNUNG

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 Kosten für Unterkunft und Vollpension werden direkt vor Ort im Haus Ebersberg entrichtet und betragen je Person und Tag ca. 110,00 Euro. 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.

6-9 Personen: 238,00 EUR/Person
10 Personen: 180,00 EUR/Person

252-3100

Ilona Hohl

4 Tage, So, 05.10.2025 - Anreise ab 14.00 Uhr bis Mi, 08.10.2025 - Abreise nach dem Mittagessen

Bad Zwesten, Haus Ebersberg

238,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.09.2025

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

Schmerzen, Migräne, Nackenverspannungen usw. verbessern sich bei regelmäßiger Anwendung der Kieferbalance oder können sogar ganz verschwinden. In diesem Basisseminar lernen Sie die Grundbegriffe und deren Anwendung kennen. Bitte bringen Sie genügend Getränke mit. Im Kurspreis ist ein ausführliches Skript enthalten.

4-5 Personen: 60,10 EUR
6-9 Personen: 43,20 EUR

252-3102

Iveta Böhmcker-Kemper

1 Treffen, Sa, 13.30-18.30 Uhr, 08.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
60,10 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 02.11.2025



Zeit für MICH – wie ich meine eigene Kraft im Umgang mit den täglichen Herausforderungen erhalten kann

In diesem Kurs wollen wir die Wahrnehmung für die eigenen Impulse und Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen mit dem Ziel, Überforderung und Erschöpfung im Alltag zu vermeiden.

– die eigene Kraft leben –

Im Bewegen und Mit-ein-ander finden wir heraus, wie ich mit mir und den Anforderungen an mich umgehe. Das Eigene zu bewahren ist eine grundlegende Voraussetzung, gesund zu sein und es auch zu bleiben. Mein Körper lässt mich spüren, was für MICH stimmt. Ein wohlwollender, liebevoller Umgang mit meinem Körper bringt Zufriedenheit und schenkt Kraft für die vielfältigen Aufgaben, die mir das Leben stellt.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und Noppensocken mit, denn es geht vorrangig um Selbst-Tun, Aus-Probieren und Er-Spüren.

4-5 Personen: 30,50 EUR
6-9 Personen: 20,30 EUR

252-3103

Ute Promberger

1 Treffen, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 25.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 19.10.2025

Meditation, Zeit für mich

In der Meditation geht es darum, den Geist zu beruhigen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Das baut Stress ab und erweitert das Bewusstsein. Die Übungen finden im Liegen oder Sitzen statt.

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

4-5 Personen: 61,00 EUR
6-9 Personen: 40,70 EUR

252-3104

Gabi Kipper-Czerwinka

4 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 19.11.2025

Herbstein, Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
61,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 11.11.2025



Foto: Axel Streichardt

Die Welt der Klangschalen erleben

In diesem Kurs lernen Sie das Klangfeld und das Klangkonzert sowie Varianten der Klangmassage kennen. Sie erfahren eine sensorische Wahrnehmungsschulung und die Wirkung der Entspannung auf Körper und Seele, Schwerpunkt des Kurses ist, den Menschen abzuholen und ihm das zu geben, was er im Hier und Jetzt benötigt. Bitte bringen Sie eine Matte, zwei Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

252-3105

Karin Linker

1 Treffen, Mi, 19.30-21.30 Uhr, 17.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
21,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 10.09.2025

252-3106

Karin Linker

5 Treffen, Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 22.10.2025

Grebenu-Eulersdorf, Kindergarten-Tabaluga
81,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 15.10.2025

252-3107

Karin Linker

1 Treffen, Mi, 19.30-21.30 Uhr, 03.12.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
21,70 EUR

Für aktive Kursleitungen unserer vhs ist dieser Kurs kostenfrei.

Verbindliche Anmeldung bis: 26.11.2025

Shinrin Yoku – die Heilkraft des Waldes

Waldbaden hat seine Wurzeln in Japan und heißt dort "Shinrin Yoku". Es bedeutet „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ und ist eine (ent)spannende Selbsterfahrung für Körper, Geist und Seele. Tauchen Sie mit allen Sinnen ein in die wunderbare Atmosphäre des herbstlichen Waldes - einem der ursprünglichen Kraftorte der Menschheit. An besonderen Stellen im Wald werden Sie verweilen oder mit achtsamen Übungen nach der Shinrin Yoku Methode die positiven Effekte des Waldes auf Körper, Geist und Seele gezielt unterstützen. Dabei handelt es sich z. B. um Atemübungen zur Entspannung, leichte Bewegungsübungen aus dem Qi Gong, Sinnes- und Wahrnehmungs-Übungen und einer Meditation. Sie gehen langsam und schlendernd in aller Stille, kommen zur Ruhe, entspannen und tanken neue Energie. Der Körper wird dabei sanft aktiviert, das Immunsystem gestärkt und die Alltagsgedanken zur Ruhe gebracht. Und am Schluss können Sie eine Traumzeit in der bereitgestellten Hängematte unter den alten Buchen des Vogelsberger Waldes genießen. Es werden keine großen Strecken zurückgelegt, so dass Ausdauer und Kondition nicht wichtig sind. Der Termin findet bei jedem Wetter statt außer bei Starkregen oder Sturm.

Treffpunkt wird am DGH in Schotten-Rudingshain sein. Bitte mit gutem Schuhwerk und Wetter angepasster Kleidung kommen. Da wir uns gelegentlich setzen, empfehlen wir das Mitbringen eines Sitzkissens und eines Handtuches.

4-5 Personen: 30,50 EUR
6-9 Personen: 20,30 EUR

NEU 252-3108

Kornelia Stöhr

1 Treffen, So, 14.00-17.00 Uhr, 07.09.2025

Schotten-Rudingshain, DGH
30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.08.2025

Natur-Resilienz-Training

In diesem Training werden grundlegende Fähigkeiten zur psychischen Widerstandsfähigkeit als Teil einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge vermittelt. Mit Hilfe von Naturerlebnissen, Achtsamkeitsübungen und Impulsvorträgen werden verschiedene Resilienzbausteine erarbeitet. Jede teilnehmende Person hat die Chance, ihre persönlichen Ressourcen sichtbar zu machen und erhält Methoden an die Hand, um liebevoller mit sich selbst umzugehen, eigene Glaubenssätze zu hinterfragen und eine optimistische Lebenshaltung zu entwickeln. Das Training wird draußen auf einem wunderschönen Wanderweg (Länge ca. 8 km) durchgeführt und ist daher wetterabhängig. Bei ungünstiger Wettervorhersage wird es einen Ausweichtermin (20.09.2025) geben. Mitzubringen sind: Verpflegung sowie dem Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk. In der Kursgebühr ist ein gebundenes Skript mit enthalten.

4-5 Personen: 66,00 EUR
6-9 Personen: 45,70 EUR
10-12 Personen: 29,40 EUR

NEU 252-3109

Tim Schröder

1 Treffen, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 13.09.2025

Homburg (Ohm), Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle
66,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 07.09.2025



Foto: Privat

PORTRAIT

Tim Schröder

Seit mehreren Jahren bin ich im pädagogischen und sozialen Bereich, insbesondere in der Jugendhilfe, tätig.

Die Natur ist für mich ein wertvoller Ausgleich – ob auf Pilgerwegen, Radreisen oder beim Gleitschirmfliegen. Das Erleben der Natur hilft neue Energie für den Alltag zu tanken.

Als systemischer Berater bin ich überzeugt, dass die Kombination aus systemischer Grundhaltung, verhaltenstherapeutischen Methoden und erlebnispädagogischen Elementen ein außergewöhnliches Potenzial besitzt. Diese Ansätze betrachte ich in meiner Arbeit als gleichwertig und verbinde sie flexibel. Die wertvollsten Erkenntnisse aus meiner beruflichen Erfahrung möchte ich im "Natur-Resilienz-Training" weitergeben.

Mehr Informationen unter: www.resilienzsystem.de

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. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend wird die Spannung gelöst.

Während des Wechsels von Anspannung und Entspannung wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf die Empfindungen gerichtet, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Mit der Zeit lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchten. Sie gewöhnen sich an, auf Anspannung sofort mit Entspannung zu reagieren, und können dadurch selbst in Stresssituationen die Ruhe bewahren.

Muskulverspannungen können aufgespürt und gelockert werden, damit u.a. auch Schmerzzustände verringert werden können. Sie reagieren ganz allgemein gelassener auf Aufregung, Angst oder Ärger.

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

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

4-5 Personen: 101,70 EUR
6-9 Personen: 67,80 EUR

252-3110

Andrea Zimmer

10 Treffen, Di, 17.30-18.30 Uhr, ab 23.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
101,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 16.09.2025

Body & Mind – Die Wechselwirkung von Körper und Geist erfahren

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. In diesem Kurs werden grundlegendes theoretisches Wissen und praktische Übungen kombiniert. Erfahre spannende Hintergründe über Stress und Stressbewältigung und lerne hilfreiche Techniken und Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Qi Gong und neurozentriertes Training kennen, die zu mehr Gelassenheit und innerer Balance führen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ggf. ein Getränk mit.

4-5 Personen: 61,00 EUR
6-9 Personen: 40,70 EUR

NEU 252-3112

Marco Dobschal

6 Treffen, Do, 18.00-19.00 Uhr, ab 30.10.2025

Herbstein, Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
61,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 22.10.2025

Body & Mind – Die Wechselwirkung von Körper und Geist erfahren

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. In diesem Workshop werden grundlegendes theoretisches Wissen und praktische Übungen kombiniert. Erfahre spannende Hintergründe über Stress und Stressbewältigung und lerne hilfreiche Techniken und Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Qi Gong und neurozentriertes Training kennen, die zu mehr Gelassenheit und innerer Balance führen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Verpflegung für den Tag und Getränke.

4-5 Personen: 53,40 EUR
6-9 Personen: 35,60 EUR

NEU 252-3113

Marco Dobschal

1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 15.11.2025

Herbstein, Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
53,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 09.11.2025

Innere Balance durch Achtsamkeit und Yin Yoga

Mit Yin Yoga und Meditation ankommen im Hier und Jetzt.

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 Meditationseinheiten bringen wir Körper und Geist in den gegenwärtigen Moment, lernen loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein Kissen (oder Meditationskissen) mit.

252-3114

Sonja Gertler

10 Treffen, Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 15.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 01
101,70 EUR



Foto: Axel Streichardt

Yin Yoga und Klang

Mit Yin Yoga und Klang zur Ruhe und Entspannung. Lebenselixier im Alltag! Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, ein Getränk und warme Socken mit.

252-3115

Marion Grün

14 Treffen, Mi, 18.30-19.45 Uhr,
ab 03.09.2025

Grebenu-Wallersdorf, DGH
71,20 EUR

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine optimale Ergänzung zu allen dynamischen und kräftigen Yogastilen und Trainingsarten. Ebenso zum Ausgleich von Termin-dichten und Reizüberflutung im Alltag. Die Übungen werden am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten. Körperlich wird die Bewegungsfreiheit der Gelenke verbessert. Energetisch und emotional wird der Energiefluss im Körper ausgeglichen. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, Decke und ein Kissen mit.

NEU 252-3116

Petra Heueis

10 Treffen, Do, 19.45-20.45 Uhr,
ab 21.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,70 EUR



GESUNDHEIT

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



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, statistischen 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. Bitte bringen Sie zu allen Yoga-Kursen eine eigene Yogamatte mit.

Hatha Yoga

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, erhitzend), die Silbe "tha" steht für Mond (Stille, kühlend). Eine gute Hatha-Yoga-Session kann daher manchmal körperlich äußerst anstrengend und fordernd, manchmal körperlich relaxed und dem Bewusstsein Freiraum gebend sein, in der Praxis ist es meist eine sich ergänzende Mischung verschiedener - augenscheinlich widersprüchlicher - Energien, Phasen und Wahrnehmungen.

Hatha Yoga

252-3130 – Vormittagskurs –
-mit Klangschalen und Entspannung-
Yoga-Erfahrung erwünscht

Sonja Eichenauer

12 Treffen, Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 01.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

122,00 EUR bei 6-9 Personen

73,20 EUR bei 10 Personen

252-3132

Ilona Hohl

12 Treffen, Di, 16.30-18.00 Uhr, ab 16.09.2025

Mücke-Bernsfeld, DGH

84,60 EUR

252-3133

Ilona Hohl

12 Treffen, Di, 18.15-19.45 Uhr, ab 16.09.2025

Mücke-Bernsfeld, DGH

84,60 EUR

252-3134

Ilona Hohl

12 Treffen, Do, 18.15-19.45 Uhr, ab 18.09.2025

Mücke-Bernsfeld, DGH

84,60 EUR

252-3135

Ilona Hohl

12 Treffen, Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 18.09.2025

Mücke-Bernsfeld, DGH

84,60 EUR

252-3136

Beate Mathes

10 Treffen, Mo, 17.30-19.00 Uhr, ab 15.09.2025

Schlitz, Gesamtschule Schlitzlerland, Mediothek

83,- EUR

252-3137

Beate Mathes

10 Treffen, Mo, 19.15-20.45 Uhr, ab 15.09.2025

Schlitz, Gesamtschule Schlitzlerland, Mediothek

83,- EUR

252-3138

Angela Semmler

11 Treffen, Mi, 18.00-19.15 Uhr, ab 03.09.2025

Feldatal-Groß-Felda, Grundschule, Aula

93,20 EUR bei 6-9 Personen

55,90 EUR bei 10 Personen

252-3139

Angela Semmler

11 Treffen, Mi, 19.30-20.45 Uhr, ab 03.09.2025

Feldatal-Groß-Felda, Grundschule, Aula

93,20 EUR bei 6-9 Personen

55,90 EUR bei 10 Personen



Foto: AI chat.prompted by J. Curlett, 28.04.2025

– Grundlagenkurse –

252-3144

Dr. Thomas Frischkorn

13 Treffen, Di, 15.30-17.00 Uhr, ab 26.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

132,20 EUR bei 6-9 Personen

79,30 EUR bei 10 Personen

NEU 252-3145

Dr. Thomas Frischkorn

13 Treffen, Di, 17.05-18.35 Uhr, ab 26.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

132,20 EUR bei 6-9 Personen

79,30 EUR bei 10 Personen

252-3146

Dr. Thomas Frischkorn

13 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 28.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

132,20 EUR bei 6-9 Personen

79,30 EUR bei 10 Personen

252-3147

Dr. Thomas Frischkorn

8 Treffen, Di, 15.30-17.00 Uhr, ab 09.12.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

81,30 EUR bei 6-9 Personen

48,80 EUR bei 10 Personen

NEU 252-3148

Dr. Thomas Frischkorn

8 Treffen, Di, 17.05-18.35 Uhr, ab 09.12.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

81,30 EUR

252-3149

Dr. Thomas Frischkorn

8 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 11.12.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

81,30 EUR



Eine ausführliche Beschreibung zu den einzelnen Themen mit Inhaltsangabe und Vorstellung der Referierenden erhalten Sie auf unserer Website www.vhs-vogelsberg.de Über unsere Webseite können Sie sich auch verbindlich anmelden. Die Vorträge sind gebührenfrei.

– Aufbaukurse –

252-3150

Dr. Thomas Frischkorn

13 Treffen, Sa, 16.30-18.00 Uhr, ab 30.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

132,20 EUR bei 6-9 Personen

79,30 EUR bei 10 Personen

252-3151

Dr. Thomas Frischkorn

8 Treffen, Sa, 16.30-18.00 Uhr, ab 13.12.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

132,20 EUR bei 6-9 Personen

79,30 EUR bei 10 Personen

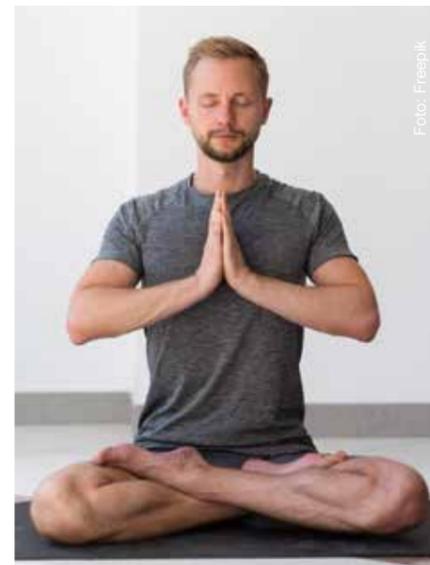


Foto: Freepik

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 fordern und entspannen Geist und Körper gleichermaßen, reduzieren Stress und lassen sich mit etwas Erfahrung effizient auf individuelle Bedürfnisse einstellen.

252-3152

Dr. Thomas Frischkorn

13 Treffen, Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 28.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

132,20 EUR bei 6-9 Personen

79,30 EUR bei 10 Personen

252-3167

Dr. Thomas Frischkorn

8 Treffen, Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 11.12.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

81,30 EUR bei 6-9 Personen

48,80 EUR bei 10 Personen

Unwinding-/oder Faszienyoga 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. Der Kurs ist für Yogaanfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

252-3156

Melanie Zink

14 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 19.08.2025

Lautertal-Eichenrod, DGH

85,40 EUR

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. Das Ziel von Kundalini Yoga Bhajan ist das Bewusstsein zu erhöhen, um die Herausforderungen des Alltags souverän zu meistern. Das geschieht zumeist durch dynamische Übungsfolgen, aber auch stille Halteübungen sowie Mantra-Meditationen. Nicht körperliche Ausrichtung, sondern geistige und energetische Ausrichtung stehen im Vordergrund. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

252-3168

Melanie Zink

14 Treffen, Di, 19.45-21.15 Uhr, ab 19.08.2025

Lautertal-Eichenrod, DGH

85,40 EUR



Foto: Axel Streichardt

Aktiv im Alter

Yoga für Ältere

Yoga ist in jedem Alter sinnvoll und stärkend. Begleiterscheinungen des Alterwerdens können deutlich gemindert und korrigiert werden. Die Asanas und Atemtechniken fördern die Koordinationsfähigkeit, erhalten die Balance, richten die Wirbelsäule auf, erweitern das Lungenvolumen und bringen tiefe Entspannung. Wir üben auf und rund um den Stuhl. Vorkenntnisse oder besondere Beweglichkeit sind nicht erforderlich.

252-3158

Melanie Zink

14 Treffen, Mi, 15.00-16.30 Uhr,

ab 20.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04

85,40 EUR

252-3169

Melanie Zink

14 Treffen, Di, 10.00-11.30 Uhr,

ab 19.08.2025

Lautertal-Eichenrod, DGH

85,40 EUR

Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse

Ins Reich der Mitte, Wohlbefinden aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Lernen Sie die Qi Gong-Übungsreihe der 18 Harmonien kennen, die auf harmonische Weise Körperschulung, Meditation, Bewegung und Entspannung verbindet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

6-9 Personen: 61,00 EUR

ab 10 Personen: 36,60 EUR

252-3159

Erich Gelinek

10 Treffen, Mo, 17.30-18.15 Uhr,

ab 06.10.2025

Lauterbach, vhs im Schulzentrum

an der Wascherde, Raum 010

61,- EUR

Qi Gong für Fortgeschrittene

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

252-3160

Barbara Heinz

10 Treffen, Mi, 18.00-19.30 Uhr,

ab 17.09.2025

Alsfeld, Kulturhaus/Rambachhaus

93,20 EUR



GESUNDHEIT

Tao Yin – Faszien-Qi Gong ohne Hilfsmittel – traditionelle chinesische Bewegungskunst

Tao Yin ist im Reich der Mitte seit ca. 3.000 Jahren als Heilgymnastik bekannt und verbindet Qi Gong und effiziente Fasziendehnung. Die auf eine ganzheitliche Ebene abgestimmten Bewegungsformen des Tao Yin wirken auf die Faszien im ganzen Körper. Die langsamen Bewegungsübungen mit gezielter Atmung erreichen die Faszien ganzheitlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.
6-9 Personen: 81,30 EUR
10-12 Personen: 48,80 EUR

252-3161

Erich Gelinek

10 Treffen, Mo, 18.15-19.15 Uhr, ab 06.10.2025

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 010
81,30 EUR

Tai Chi – für Fortgeschrittene und zum Wiedereinstieg

Es werden stilübergreifend die Tai Chi-Prinzipien geübt, sowie spezielle Übungen für den Aufbau und die Entwicklung der inneren Kraft (Nei Gong). Neben einer angebotenen Form aus dem Yang Stil können Inhalte auf einen eigenen Stil übertragen werden.

252-3163

Matthias Ruppel

12 Treffen, Sa, 10.00-11.00 Uhr, ab 06.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
122,- EUR

TUINA – Akupunktur mit den Fingern

TUINA ist eine der 5 Säulen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und hat im Reich der Mitte eine über 5.000jährige Tradition. TUINA wird sowohl therapeutisch, als auch präventiv angewandt. Sie umfasst vorwiegend mit Händen und Fingern angewandte Techniken zur Energieregulierung, verschiedene Varianten von Druckbehandlungen der Leitbahnpunkte (Meridiane) des Körpers und Greif- und Dehntechniken. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

252-3165

Erich Gelinek

1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 15.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
73,20 EUR

TUINA – Spezial – Akupressurmethode zur Selbstbehandlung

TUINA ist eine der 5 Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Teilnehmenden erhalten Anleitung zur Selbstbehandlung bei verschiedenen Beschwerden, z. B.: Verspannungen, Einschränkungen des Bewegungsapparates, Kopfschmerzen und Migräne, Knieschmerzen, Rückenbeschwerden, Schlafstörungen, Muskelkrämpfen, Menstruationsbeschwerden, Erkältungen oder einfach zur Entspannung u.v.m. Bitte Schreibsachen, Decke und kleines Kissen mitbringen.

252-3166

Erich Gelinek

1 Treffen, Sa, 10.00-14.00 Uhr, 29.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
48,80 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 23.11.2025

BEWEGUNG FITNESS

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

6-9 Personen: 237,10 EUR

10-12 Personen: 142,20 EUR

252-3202

Matthias Giez

14 Treffen, Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 27.08.2025

Schlitz, Gesamtschule Schlitzlerland, Mediothek
237,10 EUR

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. Auch auf eine gute Ernährung kommt es an, auch dazu gibt es Tipps. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit.

252-3204

Tatjana Sercis

10 Treffen, Di, 17.00-18.00 Uhr, ab 02.09.2025

Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum
40,70 EUR

Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Ziel dieses Kurses ist die Handhabung und das Trainieren mit diesem kleinen Gerät. Sie üben im Stand, im Sitzen und im Liegen. Atem- und Koordinationsübungen fließen mit ein, ebenso erlernen Sie auch, sich zu dehnen und zu entspannen. Bitte bringen Sie eine Matte mit und tragen Sie bequeme Kleidung. Die Bänder werden gestellt.

NEU 252-3205

Tamara Henz

10 Treffen, Mi, 17.00-18.00 Uhr, ab 08.10.2025

Grebenu-Eulersdorf, DGH
40,70 EUR

252-3206

Tamara Henz

10 Treffen, Mi, 18.15-19.15 Uhr, ab 08.10.2025

Grebenu-Eulersdorf, DGH
40,70 EUR

Funktionelles Körperworkout

Dieses Training zielt auf die ganzheitliche Stärkung des Körpers ab. Hierbei wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Es werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Ein wesentlicher Bestandteil ist es die Stabilität der Körpermitte zu verbessern. Ebenso werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefordert. Die Trainingsform ist für jeden geeignet und kann in individueller Intensität ausgeführt werden.

6-9 Personen: 67,70 EUR

10-12 Personen: 40,70 EUR

252-3207

Sonja Gertler

10 Treffen, Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 17.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
67,70 EUR

Faszientraining ohne Hilfsmittel

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 beispielsweise Zerrungen. Mit dem Faszientraining wird also gezielt gegen solche Verklebungen des Bindegewebes vorgegangen. Da wir alle von einem gesunden Bindegewebe nur profitieren können, ist Faszientraining für uns alle geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und ein Handtuch mit.
6-9 Personen: 67,70 EUR
10-15 Personen: 40,70 EUR

252-3208

Andrea Zimmer

10 Treffen, Do, 17.30-18.30 Uhr, ab 18.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
67,70 EUR



Foto: Pixabay

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 Teilnehmenden 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.

252-3209

Mirja Eckstein

5 Treffen, Fr, 09.00-10.00 Uhr, ab 22.08.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
24,40 EUR

252-3213

Tatjana Sercis

10 Treffen, Fr, 17.00-18.00 Uhr, ab 05.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,70 EUR

Pilates und Faszientraining

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die einzelnen Übungen und Atemtechniken von Pilates kennen. Pilates-Training ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Im Kurs wird gedehnt, gefordert und mit der Faszienrolle, auch Black-Roll genannt, gearbeitet. All das soll "Verklebungen" im Bindegewebe lösen und die Muskeln geschmeidiger und leistungsfähiger machen. Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Isomatte oder Decke, ein Handtuch, warme Socken und eine Flasche Wasser mit.

252-3214

Tatjana Sercis

10 Treffen, Do, 18.00-19.00 Uhr, ab 04.09.2025

Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum
40,70 EUR

Pilates und Chiball

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode liegt voll im Trend und begeistert heute immer mehr Menschen. Die 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 der körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden 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.

252-3216

Marita Gies

12 Treffen, Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 09.09.2025

Feldatal-Groß-Felda, Grundschule, Aula
48,80 EUR

AROHA® – Body-Mind & Soul

AROHA® ist ein einfaches und wirkungsvolles Workout zu motivierender Musik im Dreivierteltakt. Inspiriert vom HAKA, dem traditionellen Kriegstanz der Maori, sowie von Aspekten der Kampfkunst und Tai Chi, bietet AROHA ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Hierbei wechseln sich kraftvolle und ausdrucksstarke Bewegungen mit sanften ab, setzen neue Energien frei und führen zu innerer Ausgeglichenheit. Stress wird abgebaut, Körpergefühl, Balance und Muskelflexibilität werden gefördert und verbessert. Dank der leicht

AROHA



Foto: Freepik

Bitte bringen Sie zu allen Entspannungs- und Bewegungs-Kursen eine eigene Matte, ein kleines Kissen und eine Decke mit.



verständlichen Grundschriffe ist das Training für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels zugänglich. Bitte bringen Sie leichte Sportkleidung, Turnschuhe oder Barfußschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

6-9 Personen: 54,20 EUR
10-15 Personen: 32,50 EUR

252-3218

Astrid Jänsch

8 Treffen, Di, 18.15-19.15 Uhr, ab 02.09.2025

Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus
54,20 EUR

252-3220

Astrid Jänsch

8 Treffen, Di, 18.15-19.15 Uhr, ab 11.11.2025

Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus
54,20 EUR

KAHA® – mit sanften Bewegungen entspannen & Energie aufladen



KAHA® ist ein gelenkschonendes Training, inspiriert von Tai Chi, Qi Gong, Yoga und dem Haka-Tanz der Maori. Es erwartet Sie eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität, Kräftigung und Entspannung für den Körper sowie Ruhe und Klarheit für den Kopf. Die langsamen und fließenden Bewegungen zur Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii bieten die Möglichkeit, Energie zu tanken und den Alltag hinter sich zu lassen. Bitte bringen Sie leichte Sportkleidung, Turnschuhe oder Barfußschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.
6-9 Personen: 54,20 EUR
10-15 Personen: 32,50 EUR

252-3222

Astrid Jänsch

8 Treffen, Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 02.09.2025

Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus
54,20 EUR

252-3224

Astrid Jänsch

8 Treffen, Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 11.11.2025

Kirtorf-Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus
54,20 EUR



HIIT – hochintensives Intervalltraining

Strong ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem ausschließlich mit dem Eigengewicht des Körpers trainiert wird. Es wechseln sich dabei schnelle Tempointervalle mit Übungen zum Muskelaufbau ab. Motiviert wirst du nicht nur von mir, sondern auch durch die speziell auf die Übungen abgestimmte Musik, die dich an deine Ziele bringt. Die Kurse sind schweißtreibend und beinhalten auch Bodenübungen, bei denen die Körpermitte intensiv trainiert wird. Eine typische STRONG Stunde dauert in der Regel 60 Minuten und besteht aus 4 Quadranten, einer Aufwärm- und Dehn-Einheit. Bitte eine Matte und ein Handtuch sowie ein Getränk mitbringen.
6-9 Personen: 67,70 EUR
ab 10 Personen: 40,70 EUR

252-3234
Caroline Neuber
10 Treffen, Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 14.10.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
67,70 EUR

Fitness für den Körper – Zufriedenheit für den Geist

Dieser Kurs bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen aus dem Faszientraining, Pilates und Rückentraining kombiniert mit zahlreichen koordinativen Übungen. So wird nicht nur der Körper fit, sondern auch der Geist gestärkt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, ggf. Getränk.
4-5 Personen: 45,80 EUR
6-9 Personen: 30,50 EUR
10-12 Personen: 18,30 EUR

252-3225
Marco Dobschal
6 Treffen, Do, 19.15-20.00 Uhr, ab 30.10.2025
Herbstein, Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
45,80 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 22.10.2025

Stapp Aerobic und Bauch-Beine-Po für neue Teilnehmende und Fortgeschrittene

Stapp Aerobic und Bauch-Beine-Po sind eine Kombination zur Kräftigung von Problemzonen, mit und ohne Hilfsmittel. Der Unterricht beinhaltet ein leichtes Ausdauertraining im optimalen Fettstoffwechsellbereich. 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.

252-3230
Tatjana Sercis
10 Treffen, Mi, 19.10-20.10 Uhr, ab 03.09.2025
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum
40,70 EUR

252-3231
Tatjana Sercis
10 Treffen, Fr, 18.10-19.10 Uhr, ab 05.09.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
40,70 EUR

Zumba®-Fitness

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll! Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba®-Fitness-Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden.

252-3240
Caroline Neuber
10 Treffen, Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 15.10.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
67,70 EUR bei 6-9 Personen
40,70 EUR bei 10-12 Personen

252-3241
Tatjana Sercis
10 Treffen, Di, 18.10-19.10 Uhr, ab 02.09.2025
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum
40,70 EUR

252-3242
Tatjana Sercis
10 Treffen, Do, 19.10-20.10 Uhr, ab 04.09.2025
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum
40,70 EUR

Zumba®-Stepp

Verbessern Sie das kraftvolle Training für den Unterkörper, bei dem die Pfunde mit Zumba®-Stepp, dem neuesten Zumba®-Programm, nur so dahinschmelzen. Straffen und stärken Sie Ihre Gesäßmuskulatur und Ihre Beine mit der Schwerkraft trotztenden Mischung aus Zumba-Choreo und Stepp-Aerobic. Bitte bringen Sie eine Matte oder Decke, ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit!

252-3243
Tatjana Sercis
10 Treffen, Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 03.09.2025
Lauterbach, Eichberg-Grundschule, Mehrzweckraum
40,70 EUR

METALZA®- Fitness zum Abrocken

Power-Moves im Mix mit Tanz- und Kampfsportelementen verbinden sich zu einem einzigartigen Workout. Die Kombination zu rockigen Rhythmen trainiert Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Die tänzerische Bewegung steht im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie feste Turn-/Fitnessschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit. Let's rock.

252-3245
Gina Lück
14 Treffen, Mo, 19.15-20.15 Uhr, ab 01.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
56,90 EUR

252-3246
Romina Ferrera Carretas
14 Treffen, Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 26.08.2025
Homburg (Ohm), Gesamtschule, Aula
94,90 EUR bei 6-9 Personen

Aktiv im Alter

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.

252-3252
Brigitte Zick
14 Treffen, Mo, 17.30-18.35 Uhr, ab 01.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
61,70 EUR

252-3253
Brigitte Zick
12 Treffen, Di, 09.15-10.30 Uhr, ab 02.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
61,- EUR

252-3254
Brigitte Zick
12 Treffen, Mi, 09.30-10.45 Uhr, ab 03.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
61,- EUR

252-3255
Brigitte Zick
12 Treffen, Do, 19.00-20.15 Uhr, ab 04.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Turnhalle
61,- EUR

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.

252-3257
Barbara Heinz
10 Treffen, Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 17.09.2025
Schwalmtal-Vadenrod, DGH
73,20 EUR

Aktiv im Alter

Gymnastik und Fitness für Seniorinnen und Senioren

Zu einem ausgewogenen Training gehören altersspezifische Entspannungs- und Bewegungsübungen (positiver Einfluss auf unser Herz- und Kreislaufsystem, den Halte- und Stützapparat, bei Diabetes, Stärkung des Immunsystems usw.). Koordination, Grob- und Feinmotorik, Aerobic für Seniorinnen und Senioren, Stretching und Übungen für die geistige Fitness runden das Angebot ab.
4-5 Personen: 123,90 EUR
6-9 Personen: 82,70 EUR

252-3270
Sonja Eichenauer
10 Treffen, Mi, 16.00-17.00 Uhr, ab 10.09.2025
Grebshain, Bürgerhaus, kleiner Saal
123,90 EUR

Aktiv im Alter

Bewegung und Fitness 60+

Der Kurs beinhaltet Übungen im Liegen, Sitzen oder Stehen, die den Halte- und Stützapparat stärken. Koordination, Beweglichkeit der Gelenke und die Muskelkraft werden trainiert, um präventiv altersbedingten funktionellen Einschränkungen vorzubeugen. Es erwarten dich eine Vielzahl an leichten Bewegungsübungen, auch aus dem Yogabereich, Übungen für die geistige Fitness und am Ende eine wohltuende Entspannung zum Ausgleich. Bitte zum Kurs eine Decke, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
4-5 Personen: 101,70 EUR
6-9 Personen: 67,80 EUR

NEU 252-3271
Gabriele Schwed-Wünsch
10 Treffen, Mi, 10.00-11.00 Uhr, ab 22.10.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 04
101,70 EUR

Bogenschießen auf dem 3D Parcours – Kennenlernkurs

Beim traditionellen Bogenschießen findet man schnell seine Balance aus Technik, Kraft und Konzentration. Wie einst Robin Hood spürt man den Zug der Sehne in den Fingerspitzen, bringt Sehne und Spitze zur Deckung und schickt den Pfeil auf die Reise. Das typische Sirren klingt wie Musik in den Ohren. Nach dem eleganten Flug durchbohrt der Pfeil sein Tierattrappenziel. Volltreffer! 10 EUR für Leihbögen und Ausrüstung sind direkt vor Ort zu entrichten.

252-3285
Markus Enders
1 Treffen, Sa, 09.30-12.30 Uhr, 16.08.2025
Mücke-Nieder-Ohmen, Schützenverein
30,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 11.08.2025

252-3286
Markus Enders
1 Treffen, Sa, 09.30-12.30 Uhr, 18.10.2025
Mücke-Nieder-Ohmen, Schützenverein
30,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 08.10.2025



Foto: Pixabay

Golf-Platzreifekurs nach DGV-Standard

Golf hat Sie schon immer fasziniert und Sie wollen sich in der ruhigen und schönen Natur vom Alltag entspannen!? Im Golfclub Lauterbach lernen Sie systematisch das Golfspiel, um am Ende die Platzreifeprüfung nach DGV-Standard zu bestehen (Prüfung nicht in der Kursgebühr inbegriffen). Das Training erfolgt in kleinen Gruppen und wird individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sie lernen die unterschiedlichen Schlagtechniken kennen und verbessern dadurch Ihre Auge-Hand-Koordination. Durch die Bewegung an der frischen Luft stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. Ihre Konzentrationsfähigkeit wird geschult, indem Sie üben, Ihren Bewegungsablauf auf ein Ziel zu fokussieren. Bitte mitbringen: Bequeme Freizeitkleidung und Outdoor-Sportschuhe. Während der Kurszeit ist auch eine individuelle Nutzung des Platzes möglich bzw. zum Trainieren erwünscht.

6-9 Personen: 117,80 EUR
10 Personen: 90,70 EUR

NEU 252-3288
Klaus Hartmann
3 Treffen, So, 09.00-12.00 Uhr,
ab 07.09.2025
Lauterbach-Sickendorf, Golfpark
117,80 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 31.08.2025

NEU 252-3289
Klaus Hartmann
3 Treffen, So, 09.00-12.00 Uhr,
ab 05.10.2025
Lauterbach-Sickendorf, Golfpark
117,80 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 28.09.2025

PRÄVENTION

Krankheit/Gesundheit

Kräuterspaziergang

Wie alles unterliegt auch die Natur einem immer wiederkehrenden Zyklus. Im Frühling beginnt das Kräuterjahr mit feinen Knospen und den ersten zarten Trieben. Im Laufe des Sommers kommen immer mehr Heilkräuter hinzu und entfalten ihre volle Kraft in Blüten und Blättern. Zum Herbst hin verabschiedet sich die Natur langsam wieder in Form von Beeren und Wurzeln, um sich in ihr Inneres zurückzuziehen und im Winter neue Kraft für den kommenden Jahreszyklus zu sammeln. Bei einem gemeinsamen Kräuterspaziergang wollen wir uns die vorherrschenden Kräuter und ihre Heilwirkung genauer anschauen sowie etwas Nützliches aus ihnen herstellen. Da die Natur nicht planbar ist, entscheide ich spontan vor Kursbeginn, was dies sein wird. Treffpunkt: Spielplatz am Mühlbach in Frischborn
4-5 Personen: 35,50 EUR (incl. Material und Snack)
6-9 Personen: 25,50 EUR (incl. Material und Snack)
ab 10 Personen: 17,20 EUR (incl. Material und Snack)

252-3302
Simone Ludwig
1 Treffen, Sa, 16.00-19.00 Uhr, 16.08.2025
Lauterbach-Frischborn
35,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 10.08.2025

252-3303
Simone Ludwig
1 Treffen, Sa, 16.00-19.00 Uhr, 06.09.2025
Lauterbach-Frischborn
35,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 31.08.2025

252-3304
Simone Ludwig
1 Treffen, Sa, 16.00-19.00 Uhr, 04.10.2025
Lauterbach-Frischborn
35,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 28.09.2025



Pilzspaziergang

Bei unserem Pilzspaziergang am Hoherodskopf frischen Sie Ihr Wissen über heimische Pilzarten auf. Sie lernen, je nach Wetter, neue Arten und ihre giftigen Verwechslern kennen 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.

252-3500

Steffen Frühbis

1 Treffen, Sa, 14.00-16.30 Uhr, 27.09.2025

Schotten-Breungeshain,

Parkplatz Waldsiedlung/Bilstein

25,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 21.09.2025

252-3501

Steffen Frühbis

1 Treffen, Sa, 14.00-16.30 Uhr, 18.10.2025

Schotten-Breungeshain,

Parkplatz Waldsiedlung/Bilstein

25,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 13.10.2025



Foto: Freepik

Pilzwanderung für Neugierige

Wir lernen essbare Pilze kennen und wie wir sie von giftigen Verwechslern unterscheiden. Wir erwandern typische Pilzbiotope und ihre Baumpartner, damit wir auch zu Hause essbare Pilze finden können. Mitzubringen ist ein Körbchen, Messerchen und festes Schuhwerk. Die Körbchen werden zum Schluss kontrolliert und wir bereiten eine kleine Kostprobe gemeinsam zu.

6-9 Personen: 50,80 EUR

10-12 Personen: 30,50 EUR

252-3502

Anja Kraus

1 Treffen, So, 10.00-14.30 Uhr, 12.10.2025

Grebenu, Grillhütte am Schwarzbachteich

50,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 01.10.2025

Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit

Werdende Eltern stehen oft vor vielen Fragen, wenn es um die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit geht. Was darf man essen? Was nicht? Was passiert mit dem Körper und was benötigt er, um ein kleines Wesen zu versorgen? Wie kommt eine stillende Mutter gut durch die Zeit nach der Geburt? Rohes Tierisches dürfen Schwangere nicht essen, auch wird ein Extra an Nährstoffen benötigt, zum Beispiel Folat, Eisen und Jod. Sie werden sowohl in Schwangerschaft als auch in der Stillzeit in erhöhtem Bedarf vom Körper gebraucht. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, welche Veränderungen der Körper während der Schwangerschaft und Stillzeit bewältigt und wie man ihn dabei unterstützen kann, sich selbst und das Baby gut zu versorgen. Damit jede Frau für die aufregende Zeit gewappnet ist, wird außerdem gemeinsam gekocht: Vom Frühstück über Zwischensnacks, Mittagessen bis hin zum Abendessen: Frische und vor allem regelmäßige Mahlzeiten bringen Schwangere und Stillende gut durch den Tag. Der Kurs liefert werdenden Eltern alle Infos rund um die geeignete Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit, die sie benötigen. Es sollen keine Fragen offen bleiben. Auch wer nicht stillen möchte/kann, ist natürlich herzlich willkommen.

Ein Unkostenbeitrag für die Lebensmittel in Höhe von ca. 15 Euro ist zusätzlich direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

4-5 Personen: 45,80 EUR

6-9 Personen: 30,50 EUR

NEU 252-3504

Anne Wicker

2 Treffen, Fr, 17.30-19.00 Uhr, 24.10.2025

Sa, 10.00-13.00 Uhr, 25.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

45,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 20.10.2025

Beikost für Säuglinge: gesunde Ernährung von Anfang an

Mit knapp 6 Monaten kann ein Säugling den Spaß am Essen entdecken. Bis dahin sollte er ausschließlich Milch bekommen. Oft stehen Eltern in dieser Zeit vor einigen Fragen: Wie kann ich für einen guten Beikoststart sorgen? Was genau biete ich an? Brei oder BLW? BLW, "Baby led weaning" – was ist das? Welche Lebensmittel darf ich anbieten, welche nicht? Mithilfe dieses Kurses sollen Eltern mit gutem Gewissen, sorgenfrei und viel Freude die Beikost mit ihrem Säugling starten. Neben der Wissensvermittlung wird außerdem gemeinsam gekocht. Ob Brei oder BLW, wir gehen jeweilige Vor- und Nachteile durch und probieren vollwertige Rezepte aus beiden Bereichen. Zubereitet werden sowohl Hauptmahlzeiten als auch Snacks für Zwischendurch. Eltern, die ihre Säuglinge vegetarisch ernähren möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen, denn die Beikost gelingt auch ohne Fleisch.

Ein Unkostenbeitrag für die Lebensmittel in Höhe von ca. 15 Euro ist zusätzlich direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

4-5 Personen: 45,80 EUR

6-9 Personen: 30,50 EUR

NEU 252-3505

Anne Wicker

2 Treffen, Fr, 17.30-19.00 Uhr, 14.11.2025

Sa, 10.00-13.00 Uhr, 15.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

45,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 10.11.2025

Genussvoll und gesund: Kochen für eine entzündungshemmende Lebensweise

Dieser Kochkurs widmet sich der anti-entzündlichen Ernährung. Entzündlich-rheumatische Erkrankungen wie z.B. Rheumatoide Arthritis erschweren vielen Betroffenen den Alltag und schränken die Lebensqualität ein. Wir werden besprechen, welche Lebensmittel entzündungsfördernd sind und welche entzündungshemmenden Eigenschaften besitzen und somit eine Linderung von Gelenkschmerzen ermöglicht werden kann. Anschließend kochen wir leckere und unkomplizierte Rezepte nach, die reich an entzündungshemmenden Nährstoffen sind. Bitte eine Schürze, ein Kochmesser und eine Dose für Reste mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von 13,00 Euro werden mit der Kursleitung abgerechnet.

4-5 Personen: 40,70 EUR

6-9 Personen: 27,10 EUR

NEU 252-3506

Tina Dausacker

1 Treffen, Sa, 14.00-18.00 Uhr, 08.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08

40,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2025

Industriezuckerfrei werden!

Aus wissenschaftlicher Sicht ist bekannt, dass zu hoher Zuckerkonsum an der Entstehung von zahlreichen Zivilisationskrankheiten beteiligt ist. Doch warum greifen wir immer wieder zu der leckeren Verführung und können nicht die Finger davon lassen? Ist Stevia, Xylit und Erythrit besser für mich? Ist kalorienarm oder kalorienfrei gleich automatisch eine bessere Alternative? In diesem Tagesworkshop werden wir gemeinsam diese Fragen klären, natürlich der "süßen Verführung" von Industriezucker auf den Grund gehen und leckere Alternativen zubereiten. Für Lebensmittel und Kopien sind im Kurs noch zusätzlich 7,00 Euro direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

6-9 Personen: 48,80 EUR

10-12 Personen: 29,30 EUR

NEU 252-3507

Pamela Hörmann

1 Treffen, Sa, 09.30-15.30 Uhr, 27.09.2025

Sa, 09.30-15.30 Uhr, 27.09.2025

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

48,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 21.09.2025

Fermentieren für Einsteiger und Fortgeschrittene – "Superfood" selbst herstellen

Gemeinsam werden wir die Grundlagen für das Fermentieren besprechen und welche besonderen gesundheitlichen Vorteile dies für unseren Körper, ob Klein oder Groß, bieten kann.

Im Anschluss werden wir ans „Eingemachte“ gehen und verschiedene Lebensmittel, wie z. B. Kimchi, winterliches Kraut, orientalisches Curry-Gemüse, Kombucha und Wasserkefir, mit den unterschiedlichsten Fermentationsverfahren herstellen und fertige fermentierte Produkte probieren. Bitte bringen Sie Geschirrtücher und, soweit vorhanden, 3 Fermentierungsgläser (Weckglas - Füllmenge mindestens 300 ml) mit.

Lebensmittelpauschale + Kopierkosten in Höhe von 7,00 Euro werden zusätzlich direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

6-9 Personen: 48,80 EUR

10-12 Personen: 29,30 EUR

252-3508

Pamela Hörmann

1 Treffen, Sa, 09.30-15.30 Uhr, 22.11.2025

Sa, 09.30-15.30 Uhr, 22.11.2025

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

48,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 16.11.2025

Heimat schmecken! – Lovely Handkäs und Appelwoi

Die hessische Käsespezialität und Nationalgericht, u.a. aus Hüttenberg – heiß geliebtes Goldstück oder unterschätzt. Mit neuen Rezepten zeigen wir die kulinarische Vielfalt des handlichen Käses, nicht nur „mit Mussig“: als Salat un Süsspche, Uffstrich, Hauptgericht, Dessert u.a. Und natürlich auch „hessisch serviert“ mit Dippe, Bembel, Geripppe un hessischer Mundartmusik. Weitere Themen: Sorten, Geschmackstufen und seine inneren Werte. Außerdem stellen wir andere hessische Käsespezialitäten wie u.a. Kochkäs her. Der Handkäs liebt den Äppelwoi, mit ihm kochen wir u.a. Äppelwoi-Mousse.

Die Umlage in Höhe von ca. 13,00 Euro für Lebensmittel und Skript wird im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte Geschirrtuch, Kneipche, Schürze und Behälter für Reste mitbringen.

4-5 Personen: 45,80 Euro

6-9 Personen: 30,50 Euro

252-3510

Ingeborg Jost

1 Treffen, Sa, 12.00-16.30 Uhr, 18.10.2025

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

45,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 12.10.2025



Foto: Privat

Das ABC des Kochens für Männer

In unserem Basic-Kochkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen des Kochens. Sie steigen ein in das Einmaleins der Suppen, der Soßen, der Fleisch-, Fisch- und Gemüseküche, Salate, Obst, Beilagen und Desserts. Dazu kommen viele Informationen über Garmethoden und Grundtechniken, die Verarbeitung der Zutaten entsprechend der Saison sowie beinahe ganz nebenbei viele Tipps und Tricks. Bitte Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste und 35,00 Euro für die Lebensmittel, die in diesem Kurs verbraucht werden, mitbringen. Diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

NEU 252-3512

Astrid Bürger

5 Treffen, Mi, 18.30-21.00 Uhr, ab 05.11.2025

Herbstein, Frh.-v.-Stein-Schule, Küche

84,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.10.2025

Aromen des Mittelmeers: "Entdecke die Geheimnisse der mediterranen Küche"

"Was verbirgt sich hinter mediterraner Kost?", "Welche charakteristischen Merkmale zeichnen die mediterrane Ernährung aus?" und "Welche gesundheitlichen Vorteile bringt sie mit sich?" Diese Fragen und weitere schauen wir uns genauer an. Anschließend tauchen wir gemeinsam in die sonnengeküsste Welt der mediterranen Küche ein und enthüllen die Geheimnisse einer der gesündesten Küchen der Welt.

Wir werden köstliche Rezepte, inspiriert aus dem Mittelmeerraum, zubereiten und die Vielfalt dieser gesunden und schmackhaften Küche erkunden. Bitte eine Schürze, ein Kochmesser und eine Dose für Reste mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von 13,00 Euro werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

4-5 Personen: 40,70 EUR

6-9 Personen: 27,10 EUR

NEU 252-3520

Tina Dausacker

1 Treffen, Sa, 13.00-17.00 Uhr, 13.09.2025

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

40,70 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2025

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 Teilnehmenden gemeinsam das Kochstudio aufräumen, um dieses aufgeräumt für den nächsten Kurs zu hinterlassen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 27,00 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

6-9 Personen: 34,00 EUR

bei 10 Personen: 20,30 EUR

252-3522

Nazila Afshar

1 Treffen, Fr, 16.00-21.00 Uhr, 12.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

34,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 03.09.2025

252-3523

Nazila Afshar

1 Treffen, Fr, 16.00-21.00 Uhr, 14.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6,

Raum EG 08 - Küche

34,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.11.2025



Falafel & Fattah

Entdecken Sie die köstlichen Kichererbsenklassiker der orientalischen Küche und lernen Sie, wie man Falafel und Fattah auf traditionelle Weise zubereitet - mit einem modernen Touch für eine nachhaltige und gesunde Ernährung. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von circa 10,00 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

4-5 Personen: 30,50 EUR
6-8 Personen: 20,30 EUR

NEU 252-3524

Laila Al Khalaf

1 Treffen, Fr, 17.30-20.30 Uhr, 19.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche
30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 10.09.2025

Mexikanisches Menü zum "Dia de muertos"

In Mexiko feiern wir kein Halloween. Während in Deutschland Allerheiligen und Allerseelen sehr stille Feiertage sind, wird in Mexiko „der Tag der Toten“ bunt und laut gefeiert. In diesem Kochkurs bereiten wir ein 4-Gänge-Menü mit 2 verschiedenen Getränken zu. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eine Dose mit.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 25,00 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

6-9 Personen: 27,00 EUR
10-12 Personen: 16,25 EUR

NEU 252-3562

Georgina Theiß

1 Treffen, Fr, 16.30-20.30 Uhr, 31.10.2025

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

Verbindliche Anmeldung bis: 23.10.2025

Die Geheimnisse orientalischer Süßigkeiten: Kunafa und Käsehalwa

Begleiten Sie uns auf eine süße Reise in die Welt der authentischen orientalischen Süßigkeiten! In diesem Kurs lernen Sie die Geheimnisse der Zubereitung von berühmten Leckereien wie dem knusprigen Kunafa mit köstlichen Füllungen und der cremigen Käsehalwa mit ihrem einzigartigen Geschmack. Wir führen Sie Schritt für Schritt durch die traditionellen Zubereitungsmethoden und verleihen den Süßigkeiten mit modernen Akzenten eine besondere Note, die sie perfekt für jede Gelegenheit machen. Egal, ob Sie Anfänger oder Profi sind - Sie werden neue Techniken und professionelle Tipps entdecken, um jedes Gericht perfekt zu machen. Tauchen Sie ein, genießen Sie und erleben Sie eine unvergessliche kulinarische Reise in die Welt der orientalischen Süßigkeiten!

4-5 Personen: 30,50 EUR
6-8 Personen: 20,30 EUR

NEU 252-3563

Laila Al Khalaf

1 Treffen, Fr, 17.30-20.30 Uhr, 28.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche
30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 24.11.2025

Einfach gutes Brot – Bauernbrot

Für ein gutes Brot braucht es nicht viel: nur Wasser, Mehl, Salz und Zeit. Aber was ist eigentlich Sauerteig und was kann der? Wie setzt man einen Sauerteig an und hält ihn am Leben? Wir backen ein klassisches Bauernbrot und setzen einen eigenen Sauerteig an. In der Mittagspause gibt es eine kleine "Brotzeit".

Mitzubringen sind: eine Kochschürze, etwas zu trinken, eine große Schüssel, ein Schraubdeckelglas und ein Stoffbeutel. Die Materialkosten von 20,00 Euro sind am Kurstag bei der Kursleiterin zu entrichten.

4-5 Personen: 61,00 EUR
bei 6 Personen: 40,70 EUR

252-3570

Nora Weitzel

1 Treffen, Sa, 09.00-15.00 Uhr, 11.10.2025

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

Verbindliche Anmeldung bis: 05.10.2025



Einfach gutes Brot – Körner, Saaten & Co – Fortsetzungskurs

Wir tauchen ein in die Welt der knackigen Brote. Wir backen Kastenbrote mit dem gewissen Etwas, erfahren mehr über die Frischhaltung und wie man mit Quell-, Brüh- und Kochstücken sein Brot noch saftiger machen kann. In der Mittagspause gibt es eine kleine "Brotzeit".

Mitzubringen sind: eine Kochschürze, etwas zu trinken, eine große Schüssel, eine Kastenform und ein Stoffbeutel.

Die Materialkosten von 22,00 Euro sind am Kurstag bei der Kursleiterin zu entrichten.

4-5 Personen: 61,00 EUR
bei 6 Personen: 40,70 EUR

252-3571

Nora Weitzel

1 Treffen, Sa, 09.00-15.00 Uhr, 20.09.2025

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

Verbindliche Anmeldung bis: 14.09.2025

Salzekuchen & Griebenzettel

Ob Salzekuchen, Lohkuchen oder Schmierchelskuchen - wir backen den regionalen Klassiker und mit dem Griebenzettel ein schon fast vergessenes Schmankerl.

Mitzubringen sind: eine Kochschürze, etwas zu trinken, eine große Schüssel, ein Blech für die Backergebnisse. Die Materialkosten von 20,00 Euro sind am Kurstag bei der Kursleiterin zu entrichten.

4-5 Personen: 45,80 EUR
6 Personen: 30,50 EUR

NEU 252-3572

Nora Weitzel

1 Treffen, Sa, 10.00-14.30 Uhr, 01.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 - Küche
45,80 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.10.2025



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 Mama, Papa 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.

6-9 Kinder: 27,30 EUR
ab 10 Kinder: 19,20 EUR

252-3573

Georgina Theiß

1 Treffen, Fr, 14.00-17.00 Uhr, 10.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 08 – Küche
27,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 05.10.2025



Weihnachtsbäckerei – auch für Kinder

An diesem Nachmittag dreht sich alles um wunderbare Weihnachtsrezepte. Wenn es ein Fest gibt, zu dem Backen einfach dazugehört, dann ist es mit Sicherheit Weihnachten. Alleine der Duft von Zimt und Orangen, Nüssen und Gewürzen weckt wieder viele Kindheitserinnerungen!

Gemeinsam probieren wir traditionelle und neue Rezepte aus der Weihnachtsbäckerei aus und können dabei auch selbstgemachte Geschenke aus der Küche zubereiten!

Den Nachmittag beschließen wir mit einer gemeinsamen Kaffeetafel und probieren dabei auch die hergestellten Leckereien.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Schürze und einen Behälter für die Plätzchen mit. Die Kosten für die Backzutaten in Höhe von 10,00 Euro pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder. Die Kinder sollten dabei jeweils von mindestens einer erziehungsberechtigten Person begleitet sein.
6-9 Personen: 15,30 EUR
10-15 Personen: 9,20 EUR

NEU 252-3574

Astrid Bürger

1 Treffen, Sa, 14.00-16.15 Uhr, ab 29.11.2025

Herbstein, Frh.-v.-Stein-Schule, Küche
15,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 23.11.2025

SPRACHEN

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 fordern.

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 literarisierte 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.

ENGLISCH

Englisch für die Reise (A1)

Sie verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten in Reisesituationen nicht mehr sprachlos sein? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Sie üben vor allem das Sprechen und Hörverstehen in folgenden Situationen: Begrüßung, Kennenlernen, Einchecken im Hotel und Beschwerden, Fragen nach dem Weg und öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufen, Restaurant und Gesundheitsprobleme.

4-5 Personen: 122,00 EUR
6-9 Personen: 81,30 EUR

NEU 252-4200

Ana Martins Coimbra

8 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 03.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
122,- EUR

Hooray for Holidays! neu, ab Lektion 1



Foto: Pixabay

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

| Als Träger für BAMF-Kurse BAMF = Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) | |
|--|---|
| Integrationskurse (allgemein oder mit Alphabetisierung) | Berufssprachkurse |
| Nur nach Einstufungstest | B2 , wenn das Sprachniveau B1 nachgewiesen wird; C1 , wenn ein B2-Zertifikat vorliegt. |
| 6 Module mit je 100 UE 9 Module mit je 100 UE | 500 UE / 400 UE |
| - 458,00 Euro pro Modul - Mit BAMF-Berechtigung 229,00 Euro pro Modul | Nur mit Berechtigung |
| Lauterbach und Alsfeld | Lauterbach und Alsfeld |
| Zertifikatsprüfung DTZ | Zertifikatsprüfung DTB |
| A2 / B1 | B2 oder C1 |
| „Leben in Deutschland“ als Einbürgerungstest nach weiteren 100 UE | |
| Termine auf Anfrage oder im Internet | |

Termine für Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache

| Prüfung | Prüfung Anmeldung bis 4 Wochen vorher | Prüfungstermin | Ort | Dauer | Gebühr |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|
| Prüfungsvorbereitung | auf Anfrage | | | 3 Stunden | 25,00 EUR |
| Einbürgerungstest | 08.08.2025 02.10.2025 | 11.09.2025 06.11.2025 | Lauterbach Alsfeld | 60 Minuten 60 Minuten | 25,00 EUR 25,00 EUR |

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

Einbürgerung

Für die Einbürgerung ist in der Regel das erfolgreiche Ablegen von 2 Prüfungen erforderlich:

1. Ein bestandener Deutschtest auf der Niveaustufe B1 wird als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse gefordert. Bei einer Gruppe von 10 Interessentinnen führen wir eine B1-Prüfung durch.
2. Ein Einbürgerungstest überprüft Kenntnisse in Staatsbürgerkunde.

Hier finden Sie auf der Webseite des BAMF einen Mustertest zum Üben.

Außerdem gibt es im App Store Apps „Einbürgerung“ mit den 310 Fragen. Aus diesen 310 Fragen werden für den Test zufällig 33 Fragen ausgewählt.



Englisch A1.2 – Wiedereinstieg am Nachmittag

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal ein wenig Englisch gelernt und wollen nun wieder einsteigen. Hier bekommen Sie eine 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: 152,50 EUR
6-9 Personen: 101,70 EUR
ab 10 Personen: 61,00 EUR

252-4201

Victoria Wittek

10 Treffen, Mo, 15.00-16.30 Uhr, ab 15.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03

152,50 EUR

At your Leisure A1, ab Lektion 2/3

Englisch A1.3

Fortsetzung des Kurses A1.2 aus dem letzten Semester. Neue Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!

4-5 Personen: 91,50 EUR
6-9 Personen: 61,00 EUR

252-4202

Dakota Pott

6 Treffen, Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 25.08.2025

Romrod, Raum Antreff im Haus Schlossblick, Zeller Str. 3

91,50 EUR

Great! A1, ab Lektion 2/3



Englisch – leicht gemacht (A1)

Spielerische leichte 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 in Englisch. Und Sie werden entdecken: Es macht Spaß und lohnt sich!

6-9 Personen: 101,70 EUR
ab 10 Personen: 61,00 EUR

252-4205

Victoria Wittek

10 Treffen, Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 15.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03

101,70 EUR

At your Leisure A1, ab Lektion 9

Englisch A1.6

Fortsetzung des Kurses A1.5 aus dem letzten Semester.

252-4207

Carol Schneider

12 Treffen, Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 13.08.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18

122,- EUR

Great! A1 (2nd edition), ab Lektion 8

Englisch Auffrischkurs A1

"Ich kann kein Englisch" - gibt's nicht. In entspannter Atmosphäre entdecken Sie, was an Grundkenntnissen bei Ihnen noch vorhanden ist, aus der Schulzeit oder früheren Englischkursen. Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben wiederholen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse der englischen Sprache und erfahren Wissenswertes über englischsprachige Länder.

4-5 Personen: 152,50 EUR
6-9 Personen: 101,70 EUR

252-4209

Rita Feick

10 Treffen, Do, 17.00-18.30 Uhr, ab 04.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 01

152,50 EUR

Great! A1 (2nd edition) plus Zusatzmaterialien

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)

Englisch A2.8

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse Mitte der Lernstufe A2 voraus.

6-9 Personen

252-4211

Jayne Ingram-Mc Mahon

10 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 18.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 06

101,70 EUR

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch A2 Refresher

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Kurs besucht und möchten Ihre Grundkenntnisse (Niveau A2) weiter ausbauen? Dann passt dieser Kurs für Sie. Gemeinsam lernen Sie, sich in einfachen Situationen zu verständigen und einfache Unterhaltungen zu führen. Außerdem erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse.

6-9 Personen: 122,00 EUR
10-12 Personen: 73,20 EUR

252-4215

Judith Maaser

12 Treffen, Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 04.09.2025

Schlitz, Gesamtschule Schlitzlerland, Raum 103

122,- EUR

At your leisure A2, ab Lektion 6, plus Zusatzmaterial

Freshen up your English A2

Fortsetzung des Kurses mit Vorkenntnissen (Lernstufe A2), die für den Alltag und auf Reisen aktiviert und ausgebaut werden sollen. Gemütliche Gruppe mit Muttersprachlerin.

4-5 Personen: 152,50 EUR
6-9 Personen: 101,70 EUR

252-4216

Yasmin Hiemer

10 Treffen, Fr, 11.00-12.30 Uhr,

ab 12.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03

152,50 EUR

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Verbindliche Anmeldung bis: 05.09.2025

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



It's easy! English A2/B1

Lernen Sie Alltagsgeschichte für Begegnungen, Reisen, Einkaufen u. a., leicht gemacht mit Spaß und Witz bei gemütlichem Tempo! Der Kurs ist auch besonders für ältere Menschen geeignet. Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse am Ende Lernstufe A2.

252-4217

Yasmin Hiemer

10 Treffen, Mi, 11.00-12.30 Uhr,

ab 17.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03

101,70 EUR

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

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. 6-9 Personen

252-4219
Yvonne van Zegeren
 10 Treffen, Fr, 09.15-10.45 Uhr, ab 05.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
 101,70 EUR
 In conversation II

- 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 for 50+ (B1-B2)

English in the morning: In this course you'll learn English at the B1 level and above 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.

252-4221
Carol Schneider
 12 Treffen, Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 14.08.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
 122,00 EUR (6-9 people)
 73,20 EUR (10-15 people)
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

252-4223
Yvonne van Zegeren
 10 Treffen, Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 09.09.2025
Homburg (Ohm), Familienzentrum, Café
 152,50 EUR (4-5 people)
 101,70 EUR (6-9 people)
 In Conversation I

Speaking & Conversation (B1/B2)

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.
 6-9 people: 122,00 EUR
 10-12 people: 73,20 EUR

252-4225
Ursula von Jeinsen
 12 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 06
 122,- EUR
 Material wird zusammengestellt

Stay fit – Brush up B1/B2

The main intention here is for you to speak English, but also have vocab practice and grammar revision.
 4-5 people: 152,50 EUR
 6-9 people: 101,70 EUR

NEU 252-4226
Ursula von Jeinsen
 10 Treffen, Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 06
 152,50 EUR
 Outcomes Intermediate, ab Lektion 1

All-Day English Experience (B1/B2) – A Saturday of Fun!

You speak only English for the whole day, up your fluency, clear up language questions you might have and have fun building up your self-confidence speaking and listening. Current topics of interest from around the world!
 4-5 people: 53,40 EUR
 6-9 people: 35,60 EUR

NEU 252-4227
Ursula von Jeinsen
 1 Treffen, Sa, 10.00-16.00 Uhr, 25.10.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 06
 53,40 EUR
 Material wird zusammengestellt
 Verbindliche Anmeldung bis: 20.10.2025

English B2.7

The main goal of this course is to learn English, 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.)
 6-9 people

252-4228
Carol Schneider
 11 Treffen, Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 12.08.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 18
 111,80 EUR
 Outcomes Upper Intermediate, ab Lektion 5

FRANZÖSISCH

Französisch A1.1
 – keine Vorkenntnisse –

Sie haben keine oder nur sehr geringe (passive) Kenntnisse der französischen Sprache, möchten aber gerne auf Reisen oder bei Besuchen französischer Freunde nicht mehr "sprachlos" sein. Mit viel Spaß sprechen wir von Anfang an Französisch!
 4-5 Personen: 183,00 EUR
 ab 6 Personen: 122,00 EUR

NEU 252-4301
Corine Constant
 12 Treffen, Mi, 17.00-18.30 Uhr, ab 17.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
 183,- EUR
 Rencontres en français A1, ab Lektion 1



Foto: Freepik

Französisch A1.1
 – keine Vorkenntnisse –

Sie haben keine oder nur sehr geringe (passive) Kenntnisse der französischen Sprache, möchten aber gerne auf Reisen oder bei Besuchen französischer Freunde nicht mehr "sprachlos" sein. Mit viel Spaß sprechen wir von Anfang an Französisch!
 4-5 Personen: 152,50 EUR
 ab 6 Personen: 101,70 EUR

NEU 252-4302
Guy Joly
 10 Treffen, Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 01.09.2025
Freiensteinau, Windbergschule, vhs-Raum,
 Hauptgebäude, Eingang links, 2. OG
 152,50 EUR
 Rencontres en français A1, ab Lektion 1

Französisch A1.2
 – geringe Vorkenntnisse –

Sie verfügen über rudimentäre Grundkenntnisse der französischen Sprache und haben Spaß am Einüben einfacher Redemuster in lockerer Atmosphäre unter Gleichgesinnten? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Gut geeignet ist dieser Kurs auch für den Wiedereinstieg ins Französisch nach einer längeren Pause, weil nur geringe Vorkenntnisse vorausgesetzt werden.
 4-5 Personen: 183,00 EUR
 6-9 Personen: 122,00 EUR

252-4304
Yvette Villemin
 12 Treffen, Mi, 18.45-20.15 Uhr, ab 03.09.2025
Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,
 Raum 008
 183,- EUR
 Rencontres en français A1, ab Lektion 5

Französisch A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal Französisch gelernt haben, dabei das Niveau A2 abgeschlossen haben und nun das Gelernte wiederholen wollen.
 4-5 Personen: 183,00 EUR
 6-9 Personen: 122,00 EUR

252-4306
Yvette Villemin
 12 Treffen, Mi, 17.00-18.30 Uhr, ab 03.09.2025
Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde,
 Raum 008
 183,- EUR
 Rencontres en français A2, ab Lektion 5

Conversation en Francais (B1/B2)

Vous voulez entretenir et approfondir vos connaissances en français tout en prenant du plaisir à apprendre Dans un premier temps, je vous propose de faire connaissance avec le groupe afin de trouver des thèmes d'intérêt commun. Nous ferons alors des excursions francophiles en mettant en scène des situations où vous apprenez à vous exprimer avec confiance et spontanément. Révision grammaticale selon les besoins.
 4-5 Personen: 152,50 EUR
 ab 6 Personen: 101,70 EUR

NEU 252-4308
Corine Constant
 10 Treffen, Mi, 19.15-20.45 Uhr, ab 17.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
 152,50 EUR
 Material wird zusammengestellt

ITALIENISCH

Italienisch A1.1
 – keine Vorkenntnisse –

Buongiorno! Ciao! Come va? Möchten Sie die Schönheit der italienischen Sprache für sich neu entdecken? Der nächste oder erste Italienurlaub kommt ganz bestimmt! Und die Zeit bis dahin verüben wir uns gemeinsam mit Gedanken an cappuccino, musica und sole. Erfahren Sie Interessantes, Lustiges und Spezielles über die Kultur von Bella Italia und lernen Sie, sich in Alltagssituationen mit wenigen Worten zu verständigen.
 4-5 Personen: 76,25 EUR
 6-9 Personen: 50,80 EUR

NEU 252-4401
Orela Nika
 5 Treffen, Sa, 13.00-14.30 Uhr, ab 25.10.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
 76,25 EUR
 Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1

Italienisch A1.2

– geringe Vorkenntnisse –
 Ciao! Salve! Buongiorno! Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A1.1 aus dem vergangenen Semester. Neue Interessierte, die sich unserer netten Gruppe anschließen möchten, sind herzlich willkommen: ein wenig sprachliche und grammatikalische Grundkenntnisse sollten sie allerdings mitbringen.
 6-9 Personen: 101,70 EUR
 10-12 Personen: 61,00 EUR

252-4403
Gudrun Albrecht
 10 Treffen, Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 21.10.2025
Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
 101,70 EUR
 Con piacere nuovo A1, ab Lektion 3

Impariamo e ripassiamo
 (Ende A1 - Anfang A2)

Holen Sie Ihr Italienisch zurück - flexibel - interaktiv und praxisnah!
 Haben Sie früher schon einmal Italienisch gelernt, aber vieles ist in Vergessenheit geraten? Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen, um sich sicherer auszudrücken - sei es auf Reisen, im Beruf oder im Gespräch mit italienischen Freunden? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie!
 Mit dem blended-learning Ansatz kombinieren wir das Beste aus beiden Welten: die Präsenzsitzungen mit der Flexibilität des Live-Online-Lernens. So können Sie in entspannter Atmosphäre mit abwechslungsreichen Übungen und Aktivitäten Ihr Italienisch effektiv wiederholen und direkt anwenden.
 4-5 Personen: 122,00 EUR
 6-9 Personen: 81,30 EUR

NEU 252-4405
Claudia Cunico
 5 Treffen, So, 09.00-12.15 Uhr, 07.09.2025
 So, 09.00-10.30 Uhr, 14.09.2025 (online)
 So, 09.00-12.15 Uhr, 21.09.2025
 So, 09.00-10.30 Uhr, 05.10.2025 (online)
 So, 09.00-12.15 Uhr, 12.10.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
 122,- EUR
 Verbindliche Anmeldung bis: 30.08.2025

SPANISCH

Einstiegskurs Spanisch (A1.1)

Sie haben schon lange Interesse an der spanischen Sprache, aber keine große Lust, Vokabeln zu packen und Grammatik zu lernen? Dann ist dieser Einstiegskurs gerade richtig für Sie! Wir lernen mit Lust und Liebe. Falls Ihr Interesse geweckt wurde, können Sie im Anschluss in einem systematischen Stufenkurs (A1.1/A1.2) weiter lernen.
 4-5 Personen: 152,50 EUR
 6-9 Personen: 101,70 EUR

NEU 252-4501
Georgina Theiß
 10 Treffen, Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 18.09.2025
Homburg (Ohm), Gesamtschule, Altbau, Raum 104
 152,50 EUR
 Entrada al español, ab Lektion 1

Spanisch 50+ am Vormittag (A1.1)
 – keine Vorkenntnisse –

Sie haben jetzt etwas mehr Zeit und möchten in moderatem Tempo Spanisch lernen?
 Dieser Kurs richtet sich vor allem an Menschen im Alter über 50 Jahre. Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund.
 4-5 Personen: 152,50 EUR
 6-9 Personen: 101,70 EUR

NEU 252-4503
Georgina Theiß
 10 Treffen, Fr, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
 152,50 EUR
 Impresiones A1, ab Lektion 1
 Verbindliche Anmeldung bis: 02.09.2025

Spanisch A1.1
 – keine Vorkenntnisse –

Sie haben keine Spanischkenntnisse, möchten aber gern die Weltsprache Spanisch von der Pique 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

252-4505
Angela Maria Seifert-Peña
 10 Treffen, Di, 17.00-18.30 Uhr, ab 09.09.2025
Wartenberg-Angersbach, Mittelpunktsschule, Raum 206
 152,50 EUR
 Impresiones A1, ab Lektion 1



Foto: Freepik



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 des GER.

GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER)

DIE KOMPETENZSTUFEN

C2

- Ich verstehe und spreche wie ein Muttersprachler
- Ich kann mich stilsicher 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



Foto: Pixabay

Spanisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Spanisch-Vorkenntnissen aus ca. 2 Semestern vhs-Kurs oder vergleichbaren Vorkenntnissen etwa auf der Mitte der Lernstufe A1. Vermittelt werden ein Alltagsvokabular sowie grammatische Kenntnisse, die es ermöglichen, sich im spanischsprachigen Ausland zu orientieren.

4-5 Personen: 152,50 EUR
6-9 Personen: 101,70 EUR

252-4508

Angela Maria Seifert-Peña
10 Treffen, Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 09.09.2025

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 008
152,50 EUR
Impressionen A1, ab Lektion 5

Spanisch A1.6

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Spanisch-Vorkenntnissen aus 5 Semestern vhs-Kurs oder vergleichbaren Vorkenntnissen etwa auf der Mitte Lernstufe A1. Vermittelt werden ein Alltagsvokabular sowie grammatische Kenntnisse, die es ermöglichen, sich im spanischsprachigen Ausland zu orientieren.

252-4510

Anita Reibling-Sossa
10 Treffen, Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 15.09.2025

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 011
152,50 EUR
Impressionen A1, ab Lektion 9

Spanisch A1.7

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Spanisch-Vorkenntnissen am Ende der Lernstufe A1. Vermittelt werden ein Alltagsvokabular sowie grammatische Kenntnisse, die es ermöglichen, sich im spanischsprachigen Ausland zu orientieren.

252-4511

Georgina Theiß
7 Treffen, Di, 17.30-19.00 Uhr, ab 02.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
71,20 EUR
Impressionen A1, ab Lektion 12

Spanisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Spanisch-Vorkenntnissen am Anfang der Lernstufe A2. Vermittelt werden ein Alltagsvokabular sowie grammatische Kenntnisse, die es ermöglichen, sich im spanischsprachigen Ausland zu orientieren.

6-9 Personen

252-4512

Georgina Theiß
7 Treffen, Di, 17.30-19.00 Uhr, ab 04.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
71,20 EUR
Impressionen A2, ab Lektion 1

Spanisch A2.2

In diesem Kurs werden wir die Themen am Anfang des Niveaus A2 behandeln, wie z.B. die Vergangenheitszeiten. Wichtige Bestandteile des Kurses sind das Erlernen von neuem Wortschatz und neuer Grammatik, um sich sicherer und präziser auszudrücken. Sie werden Neues lernen, indem Sie aktiv sprechen, sich auf Spanisch verständigen und mit Musik üben. Lieder helfen, die Sprache spielerisch zu vertiefen und Ihr Hörverständnis zu verbessern. ¡Nuevos participantes son bienvenidos!

6-9 personas

252-4513

Anita Reibling-Sossa
10 Treffen, Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 17.09.2025

Lauterbach, vhs im Schulzentrum an der Wascherde, Raum 011
101,70 EUR
Impressionen A2, ab Lektion 2/3

Hablemos en español B1.11

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 pasado, vocabulario, además de nuevas formas gramaticales.

El curso es cada dos semanas.
Grupo de 4-5 personas

252-4514

Georgina Theiß
8 Treffen, Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 22.10.2025

Homburg (Ohm), Gesamtschule, Altbau, Raum 104
122,- EUR
Aula Internacional (nueva edición), Bd. 3, ab Lektion 11

Spanisch B1.18

Un grupo pequeño para conversar en español, aprendiendo 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

252-4515

Anita Reibling-Sossa
8 Treffen, Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 16.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11
122,- EUR
Impressionen B1, ab Lektion 10/11

Leemos, conversamos y redactamos (B2/C1)

Deseas seguir aprendiendo español y mejorar tus habilidades lingüísticas: escuchar, leer, escribir, hablar y por supuesto, ampliar tu vocabulario para lograr una comunicación más efectiva. ¡Estupendo!

Somos un grupo pequeño y divertido...Ah!!! y solamente hablamos español.

El curso es cada dos semanas.
Grupo de 4-5 personas

252-4516

Georgina Theiß
8 Treffen, Mo, 18.30-20.00 Uhr,
ab 22.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
122,- EUR
Curso de lectura, conversación y redacción,
ab Lektion 6

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1.4

Fala Português?

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen aus 2-3 Semestern vhs-Kurs oder vergleichbaren Vorkenntnissen. Vermittelt werden das europäische Portugiesisch und Interessantes über Land und Leute. Nach Bedarf werden auch Abweichungen bei dem in Brasilien gesprochenen Portugiesisch behandelt. Die Freude an der portugiesischen Sprache und das freie Sprechen sind ein besonderes Anliegen in diesem Kurs.

Até breve e bem-vindos!
4-5 Personen

252-4601

Filomena Candeias Schneider
10 Termine, Mi, 19.00-20.30 Uhr,
ab 10.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
152,50 EUR
Olá Portugal! neu, A1-A2, ab Lektion 6

Portugiesisch A1.5

Fala Português?

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen aus 3-4 Semestern vhs-Kurs oder vergleichbaren Vorkenntnissen. Vermittelt werden das europäische Portugiesisch und Interessantes über Land und Leute. Nach Bedarf werden auch Abweichungen bei dem in Brasilien gesprochenen Portugiesisch behandelt. Die Freude an der portugiesischen Sprache und das freie Sprechen sind ein besonderes Anliegen in diesem Kurs.

Até breve e bem-vindos!
4-5 Personen

252-4602

Filomena Candeias Schneider
10 Termine, Fr, 18.30-20.00 Uhr,
ab 05.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 13
152,50 EUR
Olá Portugal! neu, A1-A2, ab Lektion 10



NEUGRIECHISCH



PORTRAIT

Orela Nika

Mein Name ist Orela und ich komme aus zwei wunderschönen Balkanländern. Ich bin in Albanien geboren und aufgewachsen und zog als Teenager mit meiner Familie nach Griechenland. Dort habe ich 17 Jahre in der Hauptstadt Athen gelebt, die ich sehr liebe. Ich spreche fließend Albanisch und Griechisch, da ich mit diesen beiden Sprachen aufgewachsen bin. In der Schule habe ich Englisch und Italienisch gelernt, die ich auf C1-Niveau spreche. Seit 2014 lebe ich im Kreis Marburg-Biedenkopf und habe Deutsch gelernt. Wenn ich über mein Leben schreiben würde, würde ich sagen, dass ich ein Weltbürger bin und mein Wissen über Sprachen und Kulturen gerne teilen würde.

Neugriechisch A1.1

In ein Land wie Griechenland, mit seiner reichen Kultur, seinen Naturschönheiten und der typischen griechischen Küche, kann man sich wahrhaft verlieben! Und in eine Sprache wie Neugriechisch auch! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Griechenland und seine Sprache besser kennen lernen wollen. Hier können Sie erste Kenntnisse der griechischen Sprache erwerben und einen tiefergehenden Blick auf Land und Leute richten. Ihr nächster Griechenland-Urlaub wird damit eine ganz andere Qualität bekommen!
4-5 Personen

NEU 252-4701

Orela Nika
5 Treffen, Sa, 11.00-12.30 Uhr, ab 25.10.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
76,25 EUR
Pamel, A1, ab Lektion 1



Foto: Pixabay

ISLÄNDISCH

Isländisch – Erste Schritte A1.1

Dieser Kurs bietet die seltene Gelegenheit, die isländische Sprache ein wenig kennen zu lernen. Isländisch ist die Sprache, die dem Altnordischen am nächsten kommt. Sie hat einen großen Formenreichtum bewahrt und führt uns auf eine Entdeckungsreise zu den Wurzeln der germanischen Sprache sowie der Kultur Islands.
4-5 Personen.

NEU 252-4901

Karolin Gornetzki
4 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, 23.10.2025
Do, 18.30-20.00 Uhr, 16.10.2025
Do, 18.30-20.00 Uhr, 16.10.2025
Do, 18.30-20.00 Uhr, 23.10.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03
61,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 25.09.2025



Foto: Pixabay

JAPANISCH

Japanisch für Reise A1.1

– keine Vorkenntnisse –

Japan ist eines der beliebtesten Reiseziele. In diesem Kurs lernen Sie einfache japanische Konversationen, die Ihnen bei einer Reise nach Japan nützlich sein werden. Sie lernen auch einige Bräuche kennen und erfahren, was erwartet wird, wenn Sie traditionelle Orte wie Tempel und Schreine besuchen. Wir können auch darüber sprechen, was man besuchen und sehen sollte, und bei Bedarf einen groben Reiseplan erstellen. Der Unterricht wird teilweise auf Englisch abgehalten.

4-5 Personen: 61,00 EUR
6-9 Personen: 40,70 EUR

NEU 252-4903

Akiko Izumi
2 Treffen, Sa, 09.00-12.15 Uhr, ab 25.10.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
61,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 19.10.2025

Japanisch A1.3

Besitzen Sie bereits Kenntnisse in Hiragana und Katakana? Sie möchten Konversation üben und Ihre Grammatikkenntnisse vertiefen? Das ist der richtige Kurs für Sie! Ein Teil des Unterrichts würde auf Englisch stattfinden.
4-5 Personen

252-4904

Akiko Izumi
10 Treffen, Do, 19.45-21.15 Uhr, ab 04.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
152,50 EUR
Minna no Nihongo, ab Lektion 6

Japanisch A2

Sie haben schon seit ca. 3 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.
4-5 Personen

252-4905

Akiko Izumi
10 Treffen, Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, UG 05
152,50 EUR
Minna no Nihongo, ab Lektion 21

MONGOLISCH

Mongolisch A1.1

– keine Vorkenntnisse –

Dieser Mongolisch-Einstiegskurs wird sich auf grundlegende Grammatik, wichtigen Wortschatz und praktische Kommunikation konzentrieren, mit Fokus auf Alltagssituationen und kulturellen Aspekten.

Weitere Kursinhalte bzw. Lernmethoden werden sein: interaktive Übungen, kulturelle Einblicke, Sprachspiele u.v.m. Der Kurs soll praxisorientiert sein und Teilnehmerinnen und Teilnehmern Spaß machen.
4-5 Personen

NEU 252-4908

Molortuya Bodigerel-Köhler
5 Treffen, Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 23.10.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 07
76,25 EUR



Foto: Pixabay

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, betriebswirtschaftlichen und technischen 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, interkulturelle Kompetenztrainings und berufsbezogene Sprachkurse.



Mach dich fit für die Zukunft –
stärke deine digitalen Fähigkeiten!
Finde jetzt deinen Kurs bei uns.

Stimmt's mit der Stimme? – Sprechen & Körpersprache

Ziel des Kurses ist es, die Stimme per Stimm- und Sprechtraining vielseitiger, ausdrucksstärker, sinnhafter, aber auch sensibler einzusetzen, um mit mehr Klarheit und (Selbst-)Bewusstsein ein sicheres Auftreten zu erzielen. Im Privaten, beruflich und auf den kleinen und großen "Bühnen" dieser Welt. Der Ton macht die Musik!
4-5 Personen: 71,10 EUR
6-9 Personen: 47,40 EUR
10-12 Personen: 28,50 EUR

252-5001

Frank Winterstein
1 Treffen, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 29.11.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
71,10 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 21.11.2025

BERUFLICHE ORIENTIERUNG/ KOMMUNIKATION IM BERUF

Erfolgreich Telefonieren

Dieses Kompaktseminar hilft Ihnen, nicht nur "sachdienlich", sondern auch mit Engagement und Freude zu telefonieren. Praxisnah wird das notwendige technische Rüstzeug vermittelt. Ziel ist es, durch möglichst guten Kontakt auch vermeintlich schwierige Gespräche zu meistern.

4-5 Personen: 71,10 EUR
6-9 Personen: 47,40 EUR
10-12 Personen: 28,50 EUR

252-5000

Frank Winterstein
1 Treffen, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 08.11.2025
Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 02
71,10 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2025



BERUF

Beruf

**Prüfung
Xpert Business LernNetz**

261-5100
Jennifer Curlett
1 Treffen, Sa, 09.00-12.00 Uhr, 28.02.2026
Ailsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07
80,- EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 08.02.2026

**Kursstart aller Online-Webinare
am 04.11.2025**

- 251-5104 **Finanzbuchführung (1)**
- 251-5105 **Finanzbuchführung (2)**
- 251-5106 **Finanzbuchführung (3)**
- 251-5107 **Lohn und Gehalt (1)**
- 251-5108 **Lohn und Gehalt (2)**
- 251-5109 **Lohn und Gehalt (3)
mit DATEV**

- 251-5110 **Einnahmen/
Überschussrechnung**
- 251-5111 **Kosten- und
Leistungsrechnung**
- 251-5112 **Finanzwirtschaft**
- 251-5113 **Bilanzierung**
- 251-5114 **Controlling**
- 251-5115 **Betriebliche
Steuerpraxis**
- 251-5116 **Personalwirtschaft**

Alle **Kursmodule** mit Stundenzahl und **Lernzielkatalogen** finden Sie auf der Xpert Business-Webseite unter:
<https://lernort.online/xbl/>



**Technik-Test
von zu Hause aus
vom 27.10.2025 – 03.11.2025
(von 08:30 Uhr bis 20:30 Uhr)
möglich;
Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten.**

| | Geprüfte Fachkraft (GB) | | | | Buchhalterin (BB) | | | Managerin (MB) Betriebswirtschaft | |
|-------------------------------|--|------------------------|------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | Finanzbuchführung | Interne Rechnungswesen | Externe Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhalterin | Personal- und Lohnbuchhalterin | Finanz- und Lohnbuchhalterin | Rechnungswesen und Controlling | Rechnungswesen (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 Kompetenz | Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstechnik, Wikium vorzeigen | | | | | | | | |

Was ist ein Webinar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit erfahrenen Online-Dozent*innen. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen oder in unseren modernen PC-Räumen mit unserer technischen Unterstützung. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit der dozierenden Person verbunden sind, den Vortrag verfolgen können, Übungsaufgaben bekommen oder Praxisfälle demonstriert werden. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an die*den Dozent*in zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

Qualität besser vorhanden?



Aktiv im Alter

PC - Grundlagen kompakt

An nur einem Abend erweitern Sie in vier Unterrichtsstunden Ihr Wissen.

- Windows-Oberfläche
- Starten von Programmen
- Wichtige Tasten und ihr Zweck
- verschieben, kopieren und löschen von Dateien
- bringen Sie Ihre Fragen mit

Im Entgelt sind die Kosten für ein Handout in Höhe von 5,00 Euro enthalten.
4-5 Personen: 39,50 EUR
6-9 Personen: 29,40 EUR
10 Personen: 21,20 EUR

**252-5200
Katrin Schulten**
1 Treffen, Do, 17.00-20.00 Uhr, 04.09.2025
Ailsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
39,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 28.08.2025

junge vhs

**Spaß am Computer –
Ferienkurs nur für Kids**

Das ist ein Kurs für Kinder von 8 bis 10 Jahren. In diesem Kurs könnt ihr erste Erfahrungen mit dem Computer und seinen Programmen machen. Erfahrt, wie ihr im Internet genau das findet, was ihr sucht und wie ihr mit nützlichen Informationen umgehen könnt. Zusätzlich lernt ihr, wie ihr richtig mit der Tastatur umgeht und wie ihr mit 10 Fingern fast „blind“ schreiben könnt. Dabei lernt ihr das Programm Word kennen und wie dort Texte eingeben, formatiert und gespeichert werden können.

Bitte mitbringen: Getränk, ein kleiner Imbiss und ganz viel Spaß.
Bei diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, hier wird spielerisch und kreativ ein Zugang zu Computerbasiswissen erlernt. Bewegungs- und Entspannungsübungen sind ebenfalls vorgesehen.
4-5 Personen: 172,50 EUR
6-9 Personen: 121,70 EUR
10 Personen: 81,00 EUR

**252-5201
Yvonne Jung**
5 Treffen, Mo, 09.00-12.30 Uhr, 06.10.2025
Di, 09.00-12.30 Uhr, 07.10.2025
Mi, 09.00-12.30 Uhr, 08.10.2025
Do, 09.00-12.30 Uhr, 09.10.2025
Fr, 09.00-12.30 Uhr, 10.10.2025
Ailsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
172,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 29.09.2025



Foto: AI chat, prompted by J. Curlett, 22.04.2024

**Förderung möglich
durch Bildungs- u.
Teilhabepaket**

**PC-Grundlagen-
Orientierungskurs**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, wie Sie mit Windows 10 Ihren Computer und das Internet effizient nutzen können. 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 Lehrwerk in Höhe von 14,79 Euro enthalten.
4-5 Personen: 187,30 EUR
6-9 Personen: 136,50 EUR
10-12 Personen: 95,80 EUR

**252-5202
Katrin Schulten**
6 Treffen, Di, 17.00-19.30 Uhr, ab 21.10.2025
Ailsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
187,30 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 14.10.2025



Foto: ChatGPT, prompted by D. Schlosser, 08.04.2025

Aktiv im Alter

**OFFICE
ANWENDUNGEN**

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 (5 EUR) enthalten.

Videokonferenz mit Microsoft Teams - Grundlagen kompakt

- Inhalte:
- Mikrofon und Kopfhörer richtig einstellen
 - Bildschirm teilen, Bildschirmfreigabe
 - Umgang mit Dateien und Datei-ablage
 - Erstellen Sie eigene Gruppen in Teams
- 4-5 Personen: 39,50 EUR
6-7 Personen: 29,40 EUR
10 Personen: 21,20 EUR

**252-5300
Katrin Schulten**
1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 30.09.2025
Ailsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
39,50 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 23.09.2025

**Excel – Grundlagen
kompakt**

- Inhalte:
- das Office-Konzept
 - die Excel-Oberfläche
 - Daten eingeben, korrigieren und löschen
 - einfache Berechnungen
 - Zellenformatierungen
 - einfache Funktionen
- 4-5 Personen: 45,30 EUR
6-7 Personen: 33,40 EUR
10 Personen: 23,90 EUR

**252-5301
Katrin Schulten**
1 Treffen, Di, 17.00-20.30 Uhr, 02.09.2025
Ailsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06
45,30 EUR
Verbindliche Anmeldung bis: 26.08.2025

Excel – Aufbau kompakt

Dieser Kurs baut auf dem Excel -Grundlagen-Workshop auf. 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 – Grundlagen-Workshop

4-5 Personen: 45,30 EUR

6-7 Personen: 33,40 EUR

10 Personen: 23,90 EUR

252-5302

Katrin Schulten

1 Treffen, Di, 17.00-20.30 Uhr, 09.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

45,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 02.09.2025

Word – Grundlagen Kompakt

Inhalte:

- das Office-Konzept
- die Word Oberfläche
- Texte eingeben, korrigieren und löschen
- Texte kopieren und verschieben
- die wichtigsten Zeichen- und Absatzformatierungen
- Einzüge und Abstände

4-5 Personen: 39,50 EUR

6-7 Personen: 29,40 EUR

10 Personen: 21,20 EUR

252-5303

Katrin Schulten

1 Treffen, Di, 17.00-20.00 Uhr, 02.12.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

39,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 25.11.2025

Power Point – Grundlagen kompakt

Inhalte:

- das Office-Konzept
- die PowerPoint Oberfläche
- vorgefertigte Designs nutzen
- Texte eingeben, korrigieren und löschen
- Grafiken einfügen, Präsentation vorführen
- Ausdruckmöglichkeiten

4-5 Personen: 39,50 EUR

6-7 Personen: 29,40 EUR

10 Personen: 21,20 EUR

252-5304

Katrin Schulten

1 Treffen, Do, 17.00-20.00 Uhr, 02.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

39,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 25.09.2025

Tabellen – Einstieg kompakt

"Next-Level-Excel"

Lernen Sie Pivot Tabellen zu erstellen, filtern und anzupassen. Erstellen Sie erste berechnete Felder und Elemente sowie Pivot Charts (Diagramme).

Outlook – kompakt

Inhalte:

- Anmelden in Outlook
- Mails empfangen und versenden mit Outlook
- Kalender & Termine
- Kalenderansichten
- Aufgabenmanagement
- Serienelemente
- uvm.

4-5 Personen: 39,50 EUR

6-7 Personen: 29,40 EUR

10 Personen: 21,20 EUR

252-5305

Katrin Schulten

1 Treffen, Do, 17.00-20.00 Uhr, 11.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

39,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 04.09.2025

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.

Inhalte:

- Grundlegende Techniken in Excel kennenlernen (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)

In der Kursgebühr ist ein Lehrwerk in Höhe von 18,08 EUR enthalten.

4-5 Personen: 190,60 EUR

6-9 Personen: 139,80 EUR

10 Personen: 99,10 EUR

252-5306

Katrin Schulten

6 Treffen, Do, 17.00-19.30 Uhr, ab 23.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

190,60 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 16.10.2025

Pivot Tabellen – Einstieg kompakt

"Next-Level-Excel"

Lernen Sie Pivot Tabellen zu erstellen, filtern und anzupassen. Erstellen Sie erste berechnete Felder und Elemente sowie Pivot Charts (Diagramme).

4-5 Personen: 30,50 EUR

6-9 Personen: 20,40 EUR

10-12 Personen: 12,20 EUR

252-5307

Katrin Schulten

1 Treffen, Do, 17.00-20.00 Uhr, 04.12.2025

Online

30,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 27.11.2025

Power Pivot – Einstieg kompakt

"Next-Level-Excel"

Lernen Sie das Datenmodell und seine Möglichkeiten kennen. Konsolidieren Sie Daten aus mehreren Tabellen ohne das Schreiben von Formeln. Steigen Sie in die Formelsprache DAX ein und schreiben Sie Measures für individuelle Berechnungen.

4-5 Personen 55,90 EUR

6-9 Personen: 38,90 EUR

10-12 Personen: 25,30 EUR

252-5308

Katrin Schulten

2 Treffen, Di, 17.00-19.30 Uhr, 16.09.2025

Di, 17.00-19.30 Uhr, 23.09.2025

Online

55,90 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 09.09.2025

Power Query Einstieg kompakt

"Next-Level-Excel"

Lernen Sie große Datenmengen aus verschiedensten Quellen zu bereinigen, transformieren und verbinden. Sparen Sie viel Zeit, indem Sie lernen, Ihre Daten automatisch zu verarbeiten.

4-5 Personen: 66,00 EUR

6-9 Personen: 45,79 EUR

10-12 Personen: 29,40 EUR

252-5309

Katrin Schulten

2 Treffen, Do, 17.00-20.00 Uhr, 18.09.2025

Do, 17.00-20.00 Uhr, 25.09.2025

Online

66,- EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 11.09.2025

SMARTPHONE/TABLET



Smartphone – Grundlagenkurs

Sie besitzen ein Smartphone. 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 kennenlernen. Viele Übungsphasen in angenehmer Atmosphäre werden Ihnen helfen, sich mit Ihrem Smartphone vertraut und sicher zu fühlen.

Kursschwerpunkte:

- Grundlegende Bedienung und Funktionen kennenlernen
 - Einstellungen vornehmen
 - Telefonfunktionen schnell erreichen
 - Programme / Apps nutzen
 - App Store herunterladen, nutzen, löschen
 - Emails schreiben und verwalten
 - WhatsApp – mit den Lieben kommunizieren
 - Datensicherheit – sicher online sein!
- In den Kursgebühren sind die Kosten für ein Lehrwerk in Höhe von 14,90 Euro enthalten. Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, welches Betriebssystem auf Ihrem Handy installiert ist.

4-5 Personen: 91,50 EUR

6-9 Personen: 61,00 EUR

10 Personen: 36,60 EUR

NEU 252-5400

Yvonne Jung

4 Treffen, Mi, 18.30-20.45 Uhr, ab 05.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

91,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.10.2025



Aktiv im Alter

252-5401

Yvonne Jung

4 Treffen, Fr, 09.00-11.15 Uhr, ab 21.11.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

91,50 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 14.11.2025

Smartphone – Aufbauwissen und Fragenklärung

Sie haben bereits an einem Smartphone/Tablet - Grundlagenkurs teilgenommen oder Sie können schon gut mit Ihrem Handy umgehen, doch es sind einige Fragen entstanden und Sie wissen manchmal nicht weiter?

An diesem Abend wollen wir diese Fragen klären und durch die Fragen der anderen Teilnehmenden lernen alle noch dazu.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, welches Betriebssystem auf Ihrem Handy installiert ist.

4-5 Personen: 22,90 EUR

6-9 Personen: 15,30 EUR

10 Personen: 9,20 EUR

NEU 252-5402

Yvonne Jung

1 Treffen, Mi, 18.30-20.45 Uhr, 17.12.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

22,90 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 10.12.2025

Aktiv im Alter

Zweite Schritte am Smartphone – Fokus Sicherheit

Das eigene Smartphone oder Tablet ist oft Angriffspunkt für Cyberkriminelle: Schadsoftware, Phishing oder Identitätsdiebstahl - die Gefahren sind vielfältig. Oftmals wird versucht an Daten oder sogar das Ersparte zu gelangen. Der "Enkelkind-Trick" oder Betrugsmaschen, wie panische Anrufe der eigenen Kinder, sollen den Opfern das große Geld entlocken. In diesem Kurs legen wir den Fokus auf Sicherheitseinstellungen auf Ihrem Handy, wie bspw. Passwort-Manager, Spam-Filter oder Zwei-Faktor-Authentifizierung.

Bringen Sie zum Kurs gerne Ihre eigenen Fragen mit ein und Ihr eigenes Smartphone.

4-5 Personen: 15,25 EUR

6-9 Personen: 10,20 EUR

ab 10 Personen: 6,10 EUR

NEU 252-5403

Yvonne Jung

1 Treffen, Mi, 18.30-20.00 Uhr, 10.12.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

15,25 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 03.12.2025

INTERNET UND WEBDESIGN

Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse

– Online –

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget?

Der Kurs umfasst, von der Konzeption, Aufbau, Erstellen von Websites / Aktive Elemente, Shop, Customizing, Internet Adresse Domain sowie zahlreiche Tipp und Tricks zur Google Suche Adword.

252-5500

Thilo Herzau

1 Treffen, So, 10.30-12.30 Uhr, 14.09.2025

Online

45,80 EUR

252-5501

Thilo Herzau

1 Treffen, So, 14.30-16.30 Uhr, 19.10.2025

Online

45,80 EUR



Foto: JOURLETT



Foto: Freepik



Instagram für Fortgeschrittene

Wir fokussieren uns auf Strategien, fortgeschrittene Techniken und Insider-Tipps, um Ihre Reichweite zu maximieren und eine authentische Community aufzubauen. In diesem Kurs erstellen wir gemeinsam einen individuellen und ansprechenden Social-Media-Auftritt, der Ihre Persönlichkeit und Ihre Ziele widerspiegelt. Wir entwickeln und designen Beiträge, erarbeiten und bearbeiten Ihr individuelles Profil und lernen dabei verschiedene Gestaltungsmittel und -elemente kennen. Dabei geben die Teilnehmenden die Wünsche und Vorstellungen ihres Social-Media-Auftritts vor, ob künstlerisch/kreativ oder nur als Inspirations- und Informationsquelle.

4-5 Personen: 68,60 EUR
6-9 Personen: 45,80 EUR
ab 10 Personen: 27,50 EUR

NEU 252-5600

Torsten Jaunich

3 Treffen, Mi, 18.45-21.00 Uhr, ab 03.09.2025

Mi, 18.45-21.00 Uhr, 10.09.2025

Mi, 18.45-21.00 Uhr, 17.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 03

68,60 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 27.08.2025

Fotobuch erstellen mit dem Smartphone/Tablet

Sie möchten sich oder Ihren Liebsten eine schöne Erinnerung aus dem gemeinsamen Urlaub gestalten in Form eines Fotobuches? Chanukkah und/oder die Weihnachtsfeiertage stehen vor der Tür und Sie suchen noch nach einem passenden Geschenk? In diesem Kurs installieren wir eine App mit der wir bequem Fotos direkt vom Smartphone oder Tablet in ein Fotobuch integrieren können. Höchstwahrscheinlich werden Sie an Weihnachten Ihr Fotobuch in den Händen halten.

4-5 Personen: 22,90 EUR
6-9 Personen: 15,30 EUR
10 Personen: 9,20 EUR

NEU 252-5601

Yvonne Jung

1 Treffen, Mi, 18.30-20.45 Uhr, 03.12.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

22,90 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 26.11.2025

Online-Anmeldungen

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

Einführung in die ActivPanel-Nutzung

Dieser Kurs führt in die Bedienung und Verwendungsmöglichkeiten von ActivPanels ein und lässt die Teilnehmenden durch praktisches Ausprobieren selbstständige Erfahrungen mit den neuen Medien machen, die inzwischen Standard in vielen Einrichtungen sind.

Für aktive Kursleitungen ist dieser Kurs kostenfrei.

4-5 Personen: 25,40 EUR

6-9 Personen: 16,90 EUR

10 Personen: 10,20 EUR

252-5602

Laura Gastgeb-Benshi

1 Treffen, Sa, 09.30-12.00 Uhr, 23.08.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 07

25,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 15.08.2025

ActivPanel – Einsatz von digitalen Lernwerkzeugen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die im Unterricht oder in einer Veranstaltung digitale Lernwerkzeuge einsetzen wollen (vorwiegend für Fremdsprachen-Lehrkräfte)

Folgende Tools lernen wir kennen:

- Learningapps: Kostenlose Plattform, auf der Lernapps selbst in kurzer Zeit erstellt werden können.
- Padlet: Digitale Pinnwand, mit der u.a. spontan während des Unterrichts Texte oder Bilder/Fotos den Teilnehmenden am ActivPanel gezeigt werden können.

Für aktive Kursleitungen ist dieser Kurs kostenfrei.

4-5 Personen: 25,40 EUR

6-9 Personen: 16,90 EUR

10 Personen: 10,20 EUR

252-5603

Laura Gastgeb-Benshi

1 Treffen, Sa, 09.30-12.00 Uhr, 06.09.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum UG 03

25,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 30.08.2025

Aktiv im Alter

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen.

252-5604

Robin Weniger

1 Treffen, Do, 17.30-20.30 Uhr, 23.10.2025

Online

36,60 EUR

Junge vhs

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Lerninhalte:

- Grundkurs Canva
- Social Media Plan
- Videoerstellung
- Vorlagen erstellen
- Marke erstellen
- Projekte sortieren
- KI einsetzen

252-5605

Robin Weniger

1 Treffen, Sa, 09.00-16.30 Uhr, 29.11.2025

Online

146,- EUR

TASTSCHREIBEN

Junge vhs

Ferien-Crashkurs – Einführung in das 10-Finger-Tast Schreiben für Kids

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tast Schreiben erlernen möchten, um sicher und entspannt an der PC-Tastatur schreiben zu können. Der Kurs wird mit einem ganzheitlichen Lernsystem durchgeführt, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden die Teilnehmenden erleben, wie auf einfache Weise sehr schnell gelernt werden kann und dabei noch jede Menge Spaß hat. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg. Die Kinder sollten mindestens die 4. Klasse besuchen bzw. 9-10 Jahre alt sein. Vorkenntnisse im Tastaturschreiben sind nicht nötig.

Lerninhalte:

- Blindschreiben
- Erhöhung der Schreibgeschwindigkeit
- Verbesserung der Ergonomie
- Automatisierung von Abläufen

Im Entgelt sind die Kosten für ein Lehrwerk von 7,80 Euro enthalten.

4-5 Personen: 111,30 EUR

6-9 Personen: 80,80 EUR

10 Personen: 56,40 EUR

252-5700

Kornelia Stöhr

3 Treffen, Mo, 10.00-13.00 Uhr, 13.10.2025

Di, 10.00-13.00 Uhr, 14.10.2025

Mi, 10.00-13.00 Uhr, 15.10.2025

Alsfeld, vhs, Im Klaggarten 6, Raum EG 06

111,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 06.10.2025



PORTRAIT

Kornelia Stöhr

Ich unterstütze Menschen jeden Alters dabei, ihre Produktivität am Computer zu steigern um Zeit zu sparen. Dabei bringe ich eine Kombination aus beruflicher Erfahrung und Leidenschaft für lebenslanges Lernen in die Kurse der Volkshochschule ein. Mir ist es wichtig, eine lockere und motivierende Lernatmosphäre zu schaffen. Mein Ziel ist es, den Teilnehmenden nicht nur das 10-Finger-Tastaturschreiben, sondern auch die Freude am schnellen und fehlerfreien Schreiben zu vermitteln. Ich freue mich darauf, Sie in meinem Kurs zu begrüßen.

Einführung in das 10-Finger-Tastaturschreiben für Erwachsene

E-Mails, Aufsätze oder Chatnachrichten in Lichtgeschwindigkeit schreiben, ohne auf die Tastatur zu schauen? Mit unserem Kurs wird dieser Traum Realität. Wir zeigen auf, wie das 10-Finger-System im Handumdrehen gefestigt und die Schreibgeschwindigkeit deutlich gesteigert werden kann. Durch die Konzentration auf die Inhalte der Texte, erhöht sich die Produktivität und eine wertvolle Fähigkeit für die berufliche Zukunft wird erlernt. Inhalte:

- Blindschreiben – Die Fähigkeit die Tastatur zu bedienen ohne auf die Tasten schauen zu müssen
- Verbesserung der Ergonomie durch die korrekte Haltung am PC. Beugt Fehlbelastungen vor.
- Reduzierung von Tippfehlern durch die Automatisierung der Bewegungsabläufe
- Steigerung der Effizienz durch die Kombination von Schreibgeschwindigkeit in Verbindung mit geringer Fehlerquote.

In den Kursgebühren sind die Kosten für ein Lehrwerk von 7,80 Euro enthalten.

4-5 Personen: 94,10 EUR

6-9 Personen: 68,60 EUR

10 Personen: 48,30 EUR

NEU 252-5701

Kornelia Stöhr

5 Treffen, Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.10.2025

Mücke-Nieder-Ohmen, Gesamtschule, PC-Raum 1

94,10 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 08.10.2025

Förderung möglich durch Bildungs- u. Teilhabepaket

TEILNEHMENDE werben

Werben Sie für die vhs und erhalten Sie dafür einen Gutschein im Wert von 20 EUR*

Voraussetzungen:

Werbende Kursteilnehmende muss in diesem oder letzten Semester einen Kurs der vhs des Vogelsbergkreises besucht haben und ein Kursentgelt (i. H. v. mind. 20 EUR) bezahlt haben.

Geworbene Kursteilnehmende hat seit mindestens 3 Jahren keinen Kurs bei der vhs des Vogelsbergkreises besucht.

So funktioniert's:

- Sie füllen den Coupon aus.
- Schicken Sie den Coupon mit dem Anmeldeformular der geworbenen Person an die vhs.
- Sobald die geworbene Person das Kursentgelt bezahlt hat, erhalten Sie Ihren Gutschein.

Der Gutschein kann bei der Buchung eines Kurses eingelöst werden. Bei der Einlösung des Gutscheins

- erfolgt keine nachträgliche Verrechnung auf bereits gebuchte Kurse,
- erfolgt eine Verrechnung bei Buchung eines neuen Kurses. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

*vhs-Mitarbeitende und deren Angehörige sowie aktive Kursleitungen sind von dieser Aktion ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: Freepik

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Einführung in die KI – ChatGPT, Gemini und KI-Apps

Der Kurs bietet einen Überblick über die bekanntesten KI-Systeme und richtet sich an alle, die mehr über KI erfahren möchten.

Kursinhalte:

- Überblick über KI-Systeme und Apps
- Grundlagen der Textgenerierung und Anwendungsbeispiele
- Grundlagen der KI-Bildgenerierung verstehen (Design von KI-Bildern)
- Deep-fakes, Fake-News und KI: Kritische Auseinandersetzung mit KI-generierten Inhalten, Risiken und Datenschutzaspekten

Der Kurs stellt keine Rechtsberatung dar.

4-5 Personen: 86,30 EUR

6-9 Personen: 60,80 EUR

10 Personen: 30,50 EUR

252-5800

Torsten Jaunich

3 Treffen, Mi, 16.00-18.30 Uhr, ab 03.09.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 03

86,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 27.08.2025

252-5801

Torsten Jaunich

3 Treffen, Mi, 16.00-18.30 Uhr, ab 05.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 03

86,30 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 29.10.2025



Foto: AI chat, prompted by J. Cullert, 25.02.2025

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Tipps & Tricks für bessere Prompts: Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts (Textbefehl oder Eingabeaufforderung) liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Für aktive Kursleitungen ist dieser Kurs kostenfrei.

NEU 252-5802

Robin Weniger

1 Treffen, Di, 18.00-18.45 Uhr, 30.09.2025

Online

18,30 EUR

NEU 252-5804

Robin Weniger

1 Treffen, Do, 10.00-10.45 Uhr, 16.10.2025

Online

18,30 EUR

NEU 252-5805

Robin Weniger

1 Treffen, Mi, 18.00-18.45 Uhr, 29.10.2025

Online

18,30 EUR

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden?

Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Für aktive Kursleitungen ist dieser Kurs kostenfrei.

252-5803

Robin Weniger

1 Treffen, Mi, 19.00-19.45 Uhr, 01.10.2025

Online

18,30 EUR

252-5806

Robin Weniger

1 Treffen, Di, 19.00-19.45 Uhr, 09.12.2025

Online

18,30 EUR

KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Inhalt: Texterstellung, Bilderstellung, Datenschutz, Copyright, Präsentationen, Protokolle, Texterstellung, Prompting

252-5807

Robin Weniger

1 Treffen, Sa, 09.00-16.30 Uhr, 22.11.2025

Online

146,- EUR

MATHEMATIK



Mathematik – Fit für die Prüfung 9. Klasse Realschule und Gymnasium

Dieser Kurs richtet sich an Alle aus der 9. Klasse der Realschule oder dem Gymnasium, die sich für Ihre Prüfungen optimal vorbereiten möchten.

Wir üben zu folgenden Themen:

- Lösen von linearen Gleichungen mit 2 Variablen und Quadratische Funktionen
- Satz des Pythagoras; Rechtwinklige Dreiecke
- Arithmetisches Mittel
- Ähnlichkeiten und Längenverhältnisse
- Datenerfassung und Vergleich von Datenmengen

Eigene Themenwünsche dürfen gerne mitgebracht werden.

4-5 Personen: 101,60 EUR

6-9 Personen: 67,80 EUR

10 Personen: 40,70 EUR

252-5900

Michael Hirsch

5 Treffen, Sa, 12.15-14.15 Uhr, ab 01.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11

101,60 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 25.10.2025



Mathematik – Fit für die 1. und 2. Klasse der Grundschule

Dieser Kurs ist für Grundschulkindern aus der ersten und zweiten Klasse.

In diesem Kurs lernen wir die Zahlen kennen, lernen wie man addiert und subtrahiert sowie multipliziert und dividiert. Außerdem lernen wir Mengen zu verstehen und zu begreifen.

Eigene Themenwünsche dürfen gerne mitgebracht werden.

Durch viele Übungen vertiefen wir erlerntes Wissen und haben Spaß am Rechnen mit Zahlen.

4-5 Personen: 81,40 EUR

6-9 Personen: 54,20 EUR

10 Personen: 32,50 EUR

NEU 252-5901

Michael Hirsch

4 Treffen, Sa, 10.00-12.00 Uhr, ab 01.11.2025

Lauterbach, vhs, Obergasse 44, Raum 11

81,40 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 24.10.2025



TEILNEHMENDE werben

Werbende Kursteilnehmende:

Name

Straße

Ort

Geworbene Kursteilnehmende:

Name

Straße

Ort

Gebuchte Kursnummer
der geworbenen Person

Bitte
freimachen
oder
einwerfen

vhs des Vogelsbergkreises

Im Klaggarten 6

36304 Alsfeld

Die Sauna
ENTSPANNUNG

Das Freibad
SPASS + BADEVERGNÜGEN

Minigolf
18 BAHNEN

Freizeitzentrum Lauterbach · 36341 Lauterbach · Am Sportfeld 7-9
www.freizeitzentrum-lauterbach.de
Telefon während der Öffnungszeiten 0 66 41/91 28-240

STUDIENFAHRTEN

Studienfahrt Gedenkstätte Hadamar – Internationaler Ort des Gedenkens an die Verfolgten der nationalsozialistischen "Euthanasie"

Die Gedenkstätte Hadamar erinnert an die Verfolgten der nationalsozialistischen „Euthanasie“. Fast 15.000 Menschen wurden von 1941 bis 1945 in der damaligen Tötungsanstalt Hadamar ermordet. Hierzu gehörten psychisch Erkrankte und Menschen mit Behinderung, es waren Alte und Junge, Männer, Frauen und Kinder. Diese Menschen stammten aus weiten Teilen Deutschlands sowie aus vielen Ländern Europas.

Als „Euthanasie“-Gedenkstätte in Hessen erfüllt Hadamar eine gesellschaftliche Aufgabe. Sie ist ein internationaler Ort des Gedenkens, der außerschulischen und historisch-politischen Bildung sowie der Forschung.

Die Studienfahrt nach Hadamar wird einen Rundgang über das Anstaltsgelände und einen Workshop (insgesamt ca. 3 Stunden) beinhalten. Dabei werden wir grundlegendes Wissen zum Nationalsozialismus auffrischen. Einem Rundgang durch die Gedenkstätte folgt die Workshop-Phase, in der wir uns mit Biografien von Verfolgten auseinandersetzen. Die bis dahin vermittelten Fakten können in diesem Schritt anhand konkreter Lebensgeschichten von Verfolgten der NS-"Euthanasie" vertieft werden.

Die Studienfahrt findet in Kooperation mit der Gedenkstätte, als Einrichtung des Landeswohlfahrtsverbands Hessen, statt und wird durch die Hessische Landeszentrale für politische Bildung

252-1223

Jennifer Curlett

1 Treffen, Sa, 07.00-16.30 Uhr, 08.11.2025

Hadamar, Gedenkstätte

42,20 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2025



Foto: V. Pflieger



Foto: R. Dunker

Studienfahrt nach Darmstadt: Jugendstilensemble Mathildenhöhe – UNESCO-Welterbe

Die Mathildenhöhe Darmstadt, ein Ensemble aus Hochzeitsturm, Ausstellungsgebäude, Museum Künstlerkolonie, Platanenhain und Künstlerhäusern, war von 1901 – 1914 eines der wichtigsten Zentren der modernen Kunst und Architektur in Europa und ist seit 2021 UNESCO – Welterbe. Auch die Russische Kapelle, der Schwanentempel, das Lilienbecken uvm. gehören dazu.

Am Rand der Darmstädter Innenstadt gelegen war die Mathildenhöhe im 19. Jahrhundert die Gartenanlage des großherzoglichen Hofes. Der letzte Großherzog, Ernst Ludwig von Hessen und bei Rhein regierte von 1892 bis 1918. Bei Besuchen in Großbritannien hatte sich der Enkel der Königin Viktoria mit der Arts and Crafts Bewegung vertraut gemacht und gründete 1899 die Darmstädter Künstlerkolonie auf der Mathildenhöhe, von denen er sich die Erarbeitung neuzeitlicher und zukunftsweisender Bau- und Wohnformen erhoffte. Er berief sieben junge Künstler, von denen der Architekt Joseph Maria Olbrich das gemeinsame Atelierhaus und den späteren monumentalen Hochzeitsturm errichtete.

Neben Olbrich waren Peter Behrens, Hans Christensen, Ludwig Habich und Patriz Huber weitere bedeutende Künstler unter den Darmstädter Sieben. Der Besuch der Mathildenhöhe beginnt mit einem 90 minütigen geführten Rundgang über das Gelände, in dem die Geschichte des Gesamtensembles mit Atelierhaus, Ausstellungsgebäude, Künstlerhäusern und Parkanlagen erzählt wird. In der Mittagspause kann man sich im Café Restaurant Mathildenhöhe stärken und ausruhen. Es gibt dort warmes Essen sowie Kaffee und Kuchen. Geplant ist weiterhin der Besuch des Museums Künstlerkolonie, in dem die Dauerausstellung RAUMKUNST – Made in Darmstadt zu sehen ist, die das Schaffen der Künstlerkolonie Darmstadt im Zeitraum von 1901 bis 1914 anhand von Möbeln und Gebrauchsgegenständen aus den Künstlerhäusern darstellt.

Bis zur Abfahrt um 16 Uhr kann man sich noch auf dem schönen Gelände umschauen und sich das eine oder andere Gebäude näher betrachten - oder einfach nur durch den Park schlendern und die Atmosphäre dieses besonderen Ortes der Künste genießen.

Zustiegsmöglichkeiten bei Hin- und Rückfahrt sind in Schlitz, Lauterbach, Alsfeld und Mücke möglich. Bitte geben Sie bei ihrer Anmeldung ihren Zustiegswunsch an.

252-6201

Irmi Rauber

1 Treffen, Sa, 08.00-19.00 Uhr, 15.11.2025

Darmstadt

70,33 EUR

Verbindliche Anmeldung bis: 31.10.2025

UNSERE ANGBOTE IN DEN ZWEIGSTELLEN

die jeweiligen Ansprechpartner vor Ort und deren Kontaktdaten
finden Sie auch auf der Rückseite des Heftes



FELDATAL · Christin Schaaf · Am Welsbach 15a · 36325 Feldatal · Tel. 06637 259

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3138 | Hatha Yoga | Angela Semmler | Mi, | 03.09.2025, | 18.00 Uhr |
| 252-3139 | Hatha Yoga | Angela Semmler | Mi, | 03.09.2025, | 19.30 Uhr |
| 252-3216 | Pilates und Chiball | Marita Gies | Di, | 09.09.2025, | 18.00 Uhr |

FREIENSTEINAU · Tilla Lotz · Am Wiesengrund 2 · 36399 Freiensteinau · Tel. 06669 9180644

| | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|-----|-------------|-----------|
| 252-4302 | Französisch A1.1 | Guy Joly | Mo, | 01.09.2025, | 19.00 Uhr |
| 252-1400 | Herbstlichen Vogelzug erleben | Axel Rockel | So, | 05.10.2025, | 09.30 Uhr |

GREBENAU · Marion Röhrig · Schlitzer Str. 4 · 36323 Grebenau · Tel. 06646 653

| | | | | | |
|----------|------------------------------|--------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3115 | Yin Yoga und Klang | Marion Grün | Mi, | 03.09.2025, | 18.30 Uhr |
| 252-1501 | Gemeinsam spielend lernen | Liane Frantz | Do, | 04.09.2025, | 15.00 Uhr |
| 252-3205 | Ganzkörpertraining | Tamara Henz | Mi, | 08.10.2025, | 17.00 Uhr |
| 252-3206 | Ganzkörpertraining | Tamara Henz | Mi, | 08.10.2025, | 18.15 Uhr |
| 252-3502 | Pilzwanderung für Neugierige | Anja Kraus | So, | 12.10.2025, | 10.00 Uhr |
| 252-3106 | Die Welt der Klangschalen | Karin Linker | Mi, | 22.10.2025, | 19.30 Uhr |

GREBENHAIN · N. N.

| | | | | | |
|----------|----------------------------------|------------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3270 | Gymnastik & Fitness für Senioren | Sonja Eichenauer | Mi, | 10.09.2025, | 16.00 Uhr |
|----------|----------------------------------|------------------|-----|-------------|-----------|

HERBSTEIN · Martin Ruhl · Freiherr-v.-Stein-Schule · 36358 Herbstein · Tel. 0151 16306410

| | | | | | |
|----------|--------------------------------|-----------------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3512 | Das ABC des Kochens für Männer | Astrid Bürger | Mi, | 05.11.2025, | 18.30 Uhr |
| 252-3104 | Meditation, Zeit für mich | Gabi Kipper-Czerwinka | Mi, | 19.11.2025, | 19.00 Uhr |
| 252-3574 | Weihnachtsbäckerei | Astrid Bürger | Sa, | 29.01.2025, | 14.00 Uhr |

HOMBERG (OHM) · Harald Theiß · Herderstraße 14 · 35315 Homberg · Tel. 06633 1636

| | | | | | |
|----------|-------------------------------|--------------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3246 | Metalza® | Romina Ferrera | Di, | 26.08.2025, | 19.00 Uhr |
| 252-4223 | English for 50+ (B1-B2) | Yvonne van Zegeren | Di, | 09.09.2025, | 10.00 Uhr |
| 252-2602 | Töpfern – Wochenendkurs | Kornelia Eiben | Fr, | 12.09.2025, | 18.30 Uhr |
| 252-4501 | Einstiegskurs Spanisch (A1.1) | Georgina Theiß | Do, | 18.09.2025, | 16:30 Uhr |
| 252-2603 | Töpfern | Kornelia Eiben | Di, | 07.10.2025, | 19.00 Uhr |
| 252-4514 | Hablemos en español B1.10 | Georgina Theiß | Mi, | 22.10.2025, | 18.00 Uhr |

| | | | | | |
|----------|----------------------------------|----------------|-----|-------------|-----------|
| 252-2700 | Winterlandschaften aus Licht | Sandra Jacques | Do, | 13.11.2025, | 18.00 Uhr |
| 252-1402 | Der Biber erobert den Vogelsberg | Thomas Steinke | Sa, | 22.11.2025, | 13.30 Uhr |
| 252-2503 | Ein Notizheft | Sandra Jaques | Mi, | 26.11.2025, | 18.30 Uhr |
| 252-2504 | Individuelle Weihnachtskarten | Sandra Jaques | Di, | 09.12.2025, | 18.30 Uhr |

KIRTORF · Angela Schäfer · Grundschule · 36320 Kirtorf · Tel. 06635 305

| | | | | | |
|----------|--------|---------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3218 | AROHA® | Astrid Jänsch | Di, | 02.09.2025, | 18.15 Uhr |
| 252-3222 | KAHA® | Astrid Jänsch | Di, | 02.09.2025, | 19.30 Uhr |
| 252-3220 | AROHA® | Astrid Jänsch | Di, | 11.11.2025, | 18.15 Uhr |
| 252-3224 | KAHA® | Astrid Jänsch | Di, | 11.11.2025, | 19.30 Uhr |

LAUTERTAL · Lisa Ruppel · Gemeindeverwaltung · 36369 Hörgenau · Tel. 06643 961016

| | | | | | |
|----------|-----------------------------|--------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3169 | Yoga für Ältere | Melanie Zink | Di, | 19.08.2025, | 10.00 Uhr |
| 252-3156 | Unwinding- oder Faszienyoga | Melanie Zink | Di, | 19.08.2025, | 18.00 Uhr |
| 252-3168 | Kundalini Yoga | Melanie Zink | Di, | 19.08.2025, | 19.45 Uhr |

MÜCKE · N.N.

| | | | | | |
|----------|-------------------------|----------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3285 | Bogenschießen | Markus Enders | Sa, | 16.08.2025, | 09.30 Uhr |
| 252-3132 | Hatha-Yoga | Ilona Hohl | Di, | 16.09.2025, | 16.30 Uhr |
| 252-3133 | Hatha Yoga | Ilona Hohl | Di, | 16.09.2025, | 18.15 Uhr |
| 252-3134 | Hatha-Yoga | Ilona Hohl | Do, | 18.09.2025, | 18.15 Uhr |
| 252-3135 | Hatha-Yoga | Ilona Hohl | Do, | 18.09.2025, | 20.00 Uhr |
| 252-5701 | 10-Finger-Tastschreiben | Kornelia Stöhr | Mi, | 15.10.2025, | 18.00 Uhr |
| 252-3286 | Bogenschießen | Markus Enders | Sa, | 18.10.2025, | 09.30 Uhr |

ROMROD · Anja Schwalm · Jahnstraße 2 · 36329 Romrod · Tel. 0175 4448176 oder 0151 40781933

| | | | | | |
|----------|---------------|-------------|-----|-------------|-----------|
| 252-4202 | Englisch A1.3 | Dakota Pott | Mo, | 25.08.2025, | 19.00 Uhr |
|----------|---------------|-------------|-----|-------------|-----------|

SCHLITZ · N.N.

| | | | | | |
|----------|--|---------------------|-----|-------------|-----------|
| 252-3202 | Feldenkrais | Matthias Giez | Mi, | 27.08.2025, | 19.30 Uhr |
| 252-4215 | English A2 Refresher | Judith Maaser | Do, | 04.09.2025, | 19.00 Uhr |
| 252-3136 | Hatha-Yoga | Beate Mathes | Mo, | 15.09.2025, | 17.30 Uhr |
| 252-3137 | Hatha-Yoga | Beate Mathes | Mo, | 15.09.2025, | 19.15 Uhr |
| 252-1604 | Technik, die das Leben im Alter erleichtert | Pflegestützpunkt VB | Mi, | 22.10.2025, | 17.30 Uhr |
| 252-1303 | Letzte Hilfe Kurs | Hospizdienst VB | Do, | 13.11.2025, | 16.00 Uhr |

SCHOTTEN · Nicole Kapeller · Stadtbücherei · 63679 Schotten · Tel. 06044 6688

| | | | | | |
|----------|-----------------------------------|---------------------|-----|-------------|-----------|
| 252-1603 | Menschen mit Demenz | Pflegestützpunkt VB | Di, | 23.09.2025, | 17.00 Uhr |
| 252-3500 | Pilzspaziergang | Steffen Frühbis | Sa, | 27.09.2025, | 14.00 Uhr |
| 252-1801 | Pluto, Uranus, Neptun im Horoskop | Kathleen Evert | Sa, | 04.10.2025, | 14.00 Uhr |
| 252-3501 | Pilzspaziergang | Steffen Frühbis | Sa, | 18.10.2025, | 14.00 Uhr |
| 252-1307 | Patientenverfügung | Klaudia Mertinat | Do, | 20.11.2025, | 17.00 Uhr |
| 252-1403 | Der Biber erobert den Vogelsberg | Thomas Steinke | Sa, | 13.12.2025, | 13.30 Uhr |

SCHWALMTAL · Victoria Wittek · Schulstraße 41 · 36318 Schwalmatal · Tel. 06638 918931

| | | | | | |
|----------|-------------------------|-----------------|-----|-------------|-----------|
| 252-2604 | Goldschmieden | Viktoria Wittek | Di, | 09.09.2025, | 16.30 Uhr |
| 252-3257 | Präventive Rückenschule | Barbara Heinz | Di, | 17.09.2025, | 09.30 Uhr |
| 252-2605 | Goldschmieden | Viktoria Wittek | Di, | 04.11.2025, | 16.30 Uhr |
| 252-2606 | Weihnachtswerkstatt | Viktoria Wittek | Sa, | 15.11.2025, | 11.00 Uhr |
| 252-2607 | Ringlein, Ringlein | Viktoria Wittek | Sa, | 29.11.2025, | 11.00 Uhr |

WARTENBERG · Ivonne Dahlmann · In den Fetzwiesen 3 · 36367 Wartenberg-Angersbach · Tel. 0175 5377103

| | | | | | |
|----------|---------------------------|---------------------------|-----|-------------|-----------|
| 252-1505 | Die Reise durch die Natur | Kirstin Schmidt | Sa, | 06.09.2025, | 13.30 Uhr |
| 252-4505 | Spanisch A1.1 | Angela Maria Seifert-Peña | Di, | 09.09.2025, | 17.00 Uhr |
| 252-1302 | Letzte Hilfe Kurs | Hospizdienst VB | Fr, | 24.10.2025, | 16.00 Uhr |

vhs-GEBÄUDE ALSFELD

Unterrichtsräume der vhs in Alsfeld

● Im Klaggarten 6 (Geschäftsstelle)



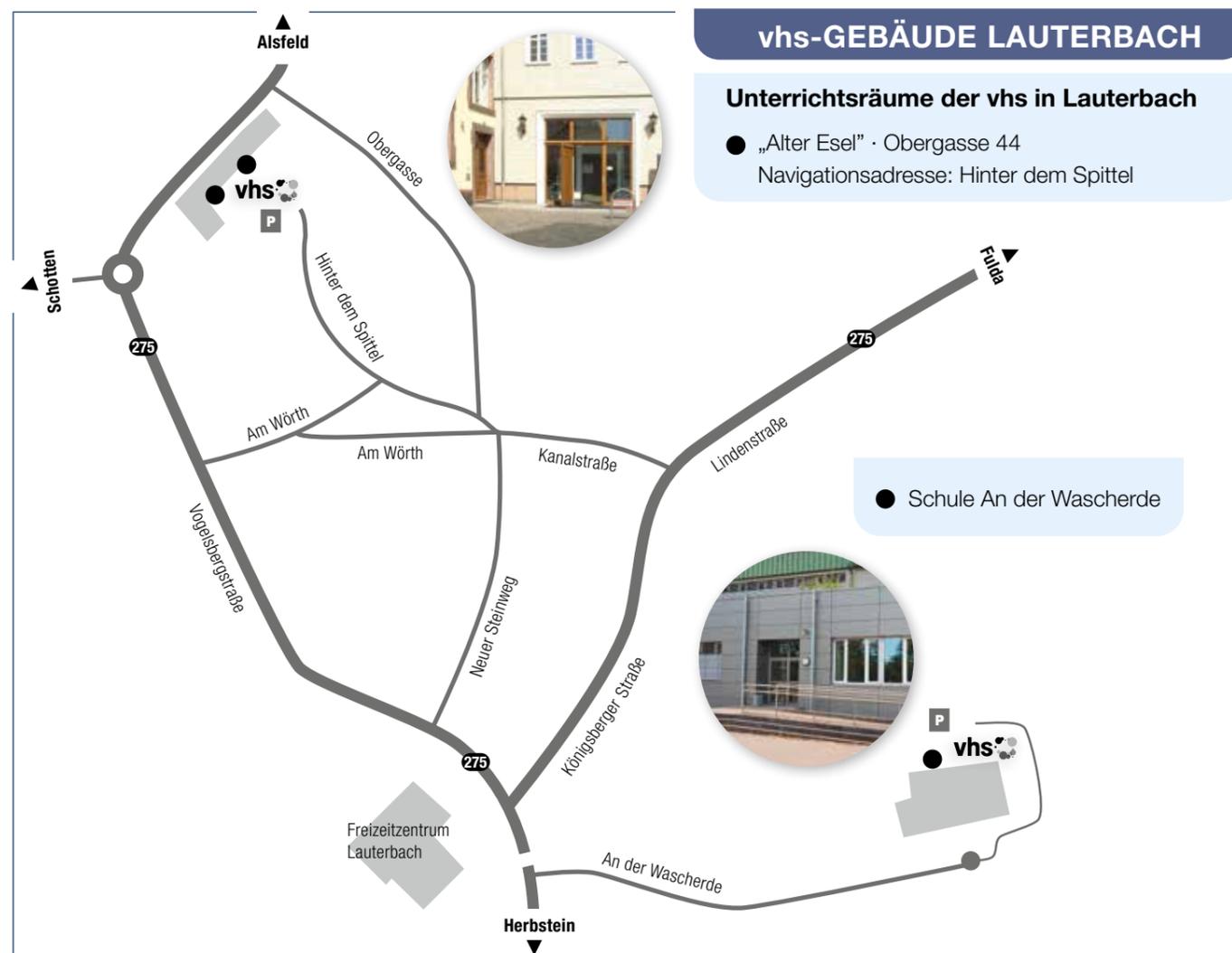
vhs-GEBÄUDE LAUTERBACH

Unterrichtsräume der vhs in Lauterbach

● „Alter Esel“ · Obergasse 44

Navigationsadresse: Hinter dem Spittel

● Schule An der Wascherde



- 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 Kundinnen und Kunden und dem Bedarf in der Region. Dabei kooperieren wir mit öffentlichen und privaten Partnerinnen und Partnern. 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 Mitarbeitenden 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

Albert-Schweitzer-Schule, In der Krebsbach 10
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

Feldatal

Groß-Felda, Grundschule, Alter Weg 2

Gemünden

Ehringshausen, DGH, Hauptstraße 85

Grebenua

Eulersdorf, DGH, Im Reimertsgrund 7
Eulersdorf, Kindergarten Tabaluga, Im Reimertsgrund 7
Wallersdorf, DGH, Jossastraße 2

Grebenua

Bürgerhaus, Hauptstraße 51
Oberwaldschule, Hauptstraße 53
Bermutshain, DGH, Hochstättenweg 7
Crainfeld, DGH, Im Haigen 3

Herbstein

Freiherr-vom-Stein-Schule, Oelegemer Straße 30
Helmut-von-Bracken-Schule, Pestalozzistr. 3

Homburg (Ohm)

Atelier zum Glück, Frankfurter Str. 51
Familienzentrum, Frankfurter Straße 1
Gesamtschule, Hochstraße 11
Ober-Ofleiden, Mehrgenerationenhaus, Welkerstraße 1

Kirtorf

Gleentalhalle, Rabenbornsweg 14
Ober-Gleen, Mehrgenerationenhaus, Hersfelder Straße 17

Lautertal

Eichenrod, DGH, Mühlstraße 2

Mücke

Atzenhain, Yogastudio „hier & jetzt“, Lehnheimer Str. 9
Bernsfeld, DGH, Weitershainer Str. 48
Nieder-Ohmen, Haus des Schützenvereins, Elpenröder Str. 42
Romrod, Mehrgenerationenhaus, Alsfelder Str. 1
Haus Schlosblick, Zeller Str. 3

Romrod

Haus Schlosblick, Zeller Str. 3
Mehrgenerationenhaus, Alsfelder Str. 1

Schlitz

Gesamtschule Schlitzlerland, Schlesische Str. 29
Hutsdorf, DGH, Lindenstraße 33

Schotten

Stadtbibliothek Gelbes Haus, Vogelsbergstraße 137 a
Breungeshain, Parkplatz Waldsiedlung

Schwalmtal

Rainrod, Schmuckschule, Schulstraße 31
Vadenrod, DGH, Stordorfer Straße 4

Ulrichstein

Innovationszentrum, Marktstraße 28-32

Wartenberg

Landenhausen, Kreisjugendheim, Stockhäuser Straße 100
Angersbach, Mittelpunktschule, Schillerstraße 1

KURSÄRÄUME IN DER ÜBERSICHT

Volkshochschule des Vogelsbergkreises Anmeldeformular für das 2. Semester 2025

Im Klaggarten 6, 36304 Alsfeld

Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon privat: _____

Telefon dienstlich: _____

Telefon mobil: _____

E-Mail: _____

Für statistische Zwecke:

Geburtsjahr: _____

Geschlecht: männlich weiblich divers

Datum, Unterschrift

Bei Kunden unter 18 Jahren, Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

SEPA-Lastschrift

Für die Teilnahme am Lastschriftinzugsverfahren 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 empfangen Arbeitslosengeld/Leistungen nach SGB II
- Ich bin Kursleitung/Zweigstellenleitung der vhs
- Ich besitze die Ehrenamtskarte
- Ich besitze die JuLeiCa

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 Erteilung eines SEPA-Rahmenlastschriftmandats

Im Klaggarten 6, 36304 Alsfeld

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE61 ZZZO 0000 0187 56

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen separat mitgeteilt.

SEPA-Rahmenlastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule des Vogelsbergkreises Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule des Vogelsbergkreises auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber): _____

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

Kreditinstitut (Name): _____

BIC: _____

IBAN: D E ____|____|____|____|____|____

Bitte senden Sie das vollständig ausgefüllte und unterschriebene Formular an die Volkshochschule des Vogelsbergkreises.

Datum, Ort und Unterschrift

Bankspesen bei Widerspruch und Rückgabe trägt der/die Teilnehmer/in.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule des Vogelsbergkreises

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 online, durch Anmeldekarte, durch Fax-Schreiben oder per E-Mail zu erfolgen bis spätestens 3 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn oder bis zu einem ausdrücklich festgesetzten Anmeldeschluss. Online-Anmeldungen sind über www.vhs-vogelsberg.de zu übermitteln; bei erfolgreicher Übermittlung erhalten Sie eine automatisierte 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 Mindestgruppengröße nicht erreicht wird. Diese liegt bei 4, 6 oder 10 Teilnehmenden, sofern nichts anderes ausgeschrieben ist. Der Kurs kann auch dann abgesagt werden, wenn die Kursleitung 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 Kreisausschuss –, 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. Für die unterschiedlichen Mindestgruppengrößen (Mindestzahlen an Teilnehmenden) werden bei der Kursauswahl im Programmheft bzw. auf der Internetseite der vhs jeweils gestaffelte Entgelte festgelegt.

Soweit bei besonderen Kursen zusätzlich Materialkosten anfallen (z.B. Kochkurs), sind diese Kosten gesondert bei der Kursleitung zu entrichten. Das Entgelt wird in der Regel durch Lastschrifteinzug entrichtet; die Daten sind bei der schriftlichen Anmeldung anzugeben. Alternativ ist die Überweisung des Entgeltes nach Rechnungstellung möglich. In Ausnahmefällen wird eine Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle akzeptiert. Anfallende Bankgebühren für Rücklastschrift durch Widerruf des Bankeinzuges oder durch fehlerhafte Bankdaten hat die teilnehmende Person zu tragen.

Bis zum Abschluss des laufenden Semesters kann das Entgelt teilweise erstattet oder die Zahlung teilweise erlassen werden, wenn die teilnehmende Person ernstlich gehindert ist, mindestens der Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden zu besuchen; dieser Hinderungsgrund ist nachzuweisen (z.B. ärztliches Attest bei Erkrankung).

5. Ermäßigung

Eine Entgeltermäßigung von 20 % wird auf Antrag gewährt, wenn eine der folgenden Voraussetzungen nachgewiesen wird:

- Bezug von Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe bzw. entsprechenden Leistungen,
- wirtschaftliche Abhängigkeit von Empfänger*innen gemäß a),
- gleichwertige soziale Gründe,
- Tätigkeit als Kursleiter*in bzw. Zweigstellenleiter*in der Volkshochschule im laufenden Semester,
- Teilnahme an einer von der vhs-Leitung als „Elternkurs“ bezeichneten Veranstaltung,
- Vorlage einer gültigen Ehrenamts-Card,
- Vorlage einer gültigen Jugendleiter-Card (Juleica).

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.

Nicht ermäßigungsberechtigt sind:

- Kurse, die auf Veranlassung Dritter stattfinden und von diesen finanziert werden,
- im Entgelt enthaltene Kursmaterialien, Lernmittel und sonstige Kursnebenkosten (z.B. Verpflegung),
- Vorträge, Studienfahrten sowie Fortbildungen für Kursleitende.

6. Teilnahmebescheinigung

Der regelmäßige Besuch eines Kurses (mindestens 70 % der Unterrichtsstunden) wird auf Antrag bescheinigt.

Teilnahmebescheinigungen können grundsätzlich nur bis 5 Jahre nach Kursende ausgestellt werden. Eine Teilnahmebescheinigung in Papierform wird nur bis zum Kursende unentgeltlich ausgestellt und über die Kursleitung verteilt. Für die Ausstellung einer später beantragten Teilnahmebescheinigung in Papierform ist ein Betrag von 10,00 Euro zu zahlen. Bescheinigungen, die nicht über die Kursleitung verteilt werden können, werden kostenfrei online verschickt.

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.

Es gelten die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen.



Volkshochschule des Vogelsbergkreises

Impressum



Alsfeld · Im Klaggarten 6



Lauterbach · Schule An der Wascherde



Lauterbach · Obergasse 44



Träger
Dezernent
Leitung
Adresse

Vogelsbergkreis
Patrick Krug, Erster Kreisbeigeordneter
Kirsten Wegwerth

Im Klaggarten 6 · 36304 Alsfeld
Telefon 0 66 31/792 7700

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

Mergard GmbH & Co. KG · Druck+MedienService
www.druckerei-mergard.de

Bildnachweis
Auflage

Titelbild: Freepik – KI generiert
5.000 Exemplare



Angela Schäfer
Grundschule
36320 Kirtorf
Tel. 06635 305
poststelle@grund.kirtorf.
schulverwaltung.hessen.de

Sabine Birkenstock
Grundschule
Katzenberg
36326 Antrifttal
Tel. 06631 3266
poststelle.grundschule.
ruhkirchen@gmx.de

Marion Röhrig
Schlitzer Str. 4
36323 Grebenau
Tel. 06646 653
knoethchen58@web.de



Harald Theiß
Herderstraße 14
35315 Homberg
Tel. 06633 1636
harald.theiss@
vbk.vhs.cloud

**Homberg
(Ohm)**

Kirtorf

Antrifttal

Alsfeld

Grebenau

**Gemünden
(Felda)**

Romrod

Schwalmtal

Schlitz



Monika Kömpf
Pestalozzistr. 12
35329 Gemünden
Tel. 06634 8257
monika.koempf@
t-online.de

Mücke



Feldatal

Lauterbach

Wartenberg



Christin Schaaf
Am Welsbach 15a
36325 Feldatal
Tel. 06637 259
chrissy3108@googlemail.com

Ulrichstein

Lautertal

Herbstein

Victoria Wittek
Schulstraße 41
36318 Schwalmtal
Tel. 06638 918931
schmuckschule@web.de



Michaela Frank
Stadtverwaltung
35327 Ulrichstein
Tel. 06645 9610-11
m.frank@ulrichstein.de

Schotten

Grebenhain

Freiensteinau

Anja Schwalm
MGH/Stadt Romrod
Jahnstraße 2
36329 Romrod
Tel. 0175 4448176
o. 0151 40781933
anja.schwalm@der-gvv.de

Ivonne Dahlmann
In den Fetzwiesen 3
36367 Angersbach
Tel. 0175 5377103
ivonne.dahlmann@
vbk.vhs.cloud



Nicole Kapeller
Stadtbücherei
63679 Schotten
Tel. 06044 6688
n.kapeller@schotten.de



Lisa Ruppel
Gemeindeverwaltung
36369 Hörgenau
Tel. 06643 961016
lruppel@lautertal-
vogelsberg.de



Tilla Lotz
Am Wiesengrund 2
36399 Freiensteinau
Tel. 06669 9180644
tilla.lotz@t-online.de



Martin Ruhl
Freiherr-v.-Stein-Schule
36358 Herbstein
Tel. 0151 16306410
hv.freiherr-vom-stein.
herbstein@kreis-vb.de

