

vhs

Volkshochschule
Schwalm-Eder

1. Halbjahr 2020

Neue Kurse
ab 10. Februar

Einblick Durchblick Ausblick

www.vhs-schwalm-eder.de



SCHWALM-EDER-KREIS

Besuchen Sie
uns am neuen
Standort in
Fritzlar,
Marktplatz 5



Landrat Winfried Becker

In eigener Sache

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Die vhs Schwalm-Eder hat im vergangenen Jahr, genauer gesagt am 19.09.2019, ihren 100. Geburtstag gefeiert. Im Rahmen verschiedener Jubiläumsangebote wurde deutlich, dass Volkshochschulen mit ihrer einzigartigen Palette von Angeboten die erste Adresse in Sachen Weiterbildung für Erwachsene sind und ein Ort, wo sich Menschen begegnen, um miteinander und voneinander zu lernen.

Einblick

vhs Kurse können dabei helfen, sich einen ersten Einblick über Themengebiete zu verschaffen und um erste Grundkenntnisse zu erwerben oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen oder zu erweitern. Dies kann

sowohl auf der Ebene der Sach- und Fachkunde, als auch auf der Ebene der Persönlichkeit sein. In allen Fällen kann das Angebot unserer Volkshochschule Initiator von individuellen Lern- oder Veränderungsprozessen sein.

Durchblick

Mit zunehmenden Einblick beginnt der Durchblick – beispielsweise Durchblick im digitalen Dickicht, im Verstehen und Sprechen einer neuen Sprache, in Ernährungs- und Bewegungsmustern. Aber auch Durchblick im Wesen wichtiger demokratischer und gesellschaftlicher Prozesse oder Entwicklungen. Man kann auch leichter Antworten auf die Frage nach dem eigenen Standort oder Standpunkt entwickeln: Was ist mir wichtig und wie kann ich mich und meine Fähigkeiten sinnstiftend lokal, beispielsweise in der kommunalen Arbeit oder bei globalen Bewegungen wie dem Klimaschutz, einbringen? Ohne Durchblick ist die Frage nach der Gesellschaft in der ich leben, an der ich teilhaben möchte eher bedeutungslos, oder nicht?

Ausblick

Mit Hinblick auf die zu erwartende rasant voranschreitende Digitalisierung in den Unternehmen, den einhergehenden Auswirkungen auf die Gesellschaft und der Frage wie sich Bildungsprozesse zukünftig gestalten, bieten die Volkshochschulen bundesweit über die www.vhs.cloud.de perspektivisch neue Lehr-/Lernformate an. Das Lernen vor Ort wird über die vhs.cloud und unter Nutzung spezieller (Lern-)Apps unterstützend begleitet.

Das vorliegende Frühjahrsprogramm der Volkshochschule bietet sowohl Anregungen, um einen ersten Einblick zu bekommen, sich einen Durchblick zu verschaffen und für einen Ausblick zu ermutigen.

Denn seit über 100 Jahren gilt: Den Kurs bestimmen Sie!

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

- Umbuchung vornehmen
- VR-AltersvorsorgeCockpit
- Handy online aufladen
- Service
- Auslandsüberweisungen
- Online-Depot eröffnen
- Dauerauftrag online einrichten
- Geldautomatenfinder
- TAN online verwalten
- Minvereinbarung online abschließen
- Scan2Bank
- Elektronischer Kontoauszug
- Alexa-Skill
- Kontaktlos zahlen
- Freistellungsauftrag
- paydirekt
- Finanzstatus
- Kwitt
- VR-Organizer
- Finanzmanager
- Terminüberweisungen online tätigen
- Berater kontaktieren
- Kreditkarten online beantragen
- Service- und Sperrhotline
- Lastschriften online tätigen und zurückgeben
- Baufinanzierungsrechner
- Auslandsüberweisungen
- Kontoinformation
- Überweisungsverlauf
- girocard online beantragen
- PIN online ändern
- Dispokredit online anpassen
- Anzeige Kontostände externe Anbieter
- Online-Kontoeröffnung
- Sammelüberweisungen online
- Automatische Push-Benachrichtigung
- Dauerauftrag online einrichten
- Online-Adressänderung
- Überweisung online

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr persönlich oder auf www.rbborken.de

Das Team der Volkshochschule

Pädagogisches Team

Franz Drescher
vhs-Leitung
IT-Kompetenz
Berufliche Bildung
Tel. 05681 775-404



Natascha Schnücker
Gesellschaft und Leben
Kulturelle Bildung
Tel. 05681 775-411



Hannah Beier
Gesundheitsbildung
Tel. 05681 775-402



Gertraud Mergner-Wudy
Sprachen
Tel. 05681 775-405



Oliver Gombert
Deutsch Projekte
Tel. 05681 775-417



Susanne Shera
Berufsbezogene
Deutschkurse
Tel. 05681 775-399



Annika Mattheis
Kindertagespflege
Tel. 05681 775-414



Verwaltungsteam

Mario Wissemann
Verwaltungsleitung
Tel. 05681 775-406



Heidi Stepanek
stv. Verwaltungsleitung
Integrationskurse
Tel. 05681 775-409



Martina Wagner
Berufliche Bildung, Schul-
abschlüsse, Integrationskurse
Tel. 05681 775-400



Bärbel Backhaus
Gesundheitsbildung
Tel. 05681 775-407



Sabine Breidenstein
Kulturelle Bildung
Tel. 05681 775-411



Gabriela Grüber
Gesellschaft und Leben
Kindertagespflege
Tel. 05681 775-411



Betina Berg
Sprachen
Tel. 05681 775-410



Katrin Ellenberger
Integrationskurse
Tel. 05681 775-398



Ramona Stückradt
Gesellschaft und Leben
Kulturelle Bildung
Tel. 05681 775-411



Geschäftszeiten:

Montag bis Mittwoch
8:00 bis 16:00 Uhr

Donnerstag
8:00 bis 17:30 Uhr

Freitag
8:00 bis 13:00 Uhr

Volkshochschule des Schwalm-Eder-Kreises

Parkstraße 6,
34576 Homberg (Efze)
Telefon: 05681 775-775, Fax: -408
E-Mail:
vhs@schwalm-eder-kreis.de
Internet:
www.vhs-schwalm-eder.de

DEUTSCH

Beratung, Einstufung, Anmeldung

Sprechzeiten:

Montag: 13.30 bis 16.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 bis 12.00 Uhr

Das vhs-Team informiert Sie
gern über Kurse, Termine, Kurs-
Entgelte, An- und Abmeldungen,
Widerrufsrecht, Bescheinigungen
u.v.m.

Hinweise zur Anmeldung sowie
einen Auszug aus unseren allge-
meinen Geschäftsbedingungen
finden Sie auf der vorletzten Seite.

A Acrobat 54, 65 Acrylmalerei 14 Afrikanisches Trommeln 18 Alfa-Telefon 37 Android-Smartphones 52 Apple Geräte 52 Aqua-Fitness / -jogging 32, 33 Arabisch 48 Aroha® 26 Astronomie 19 Ausbilderlehrgang 61 AutoCAD 58, 59	E Ehrenamt 48 Einbürgerungstest 36 Einstufungstest 36 Eisenbahn 6 Eltern 10 Englisch 13, 38 - 43, 64 Entspannungstraining 22, 23 Ernährung 34 Essen 34 Europäischer Computerpass 62 Excel 55, 56, 57, 62, 65	I Illustrator 54, 65 Improvisationstheater 16 Indesign 54, 65 Indoor Cycling 27 Industriemeister 61 Integrationskurse 56 Internet 53 Intervalltraining 27 iPad 52 iPhone 52 Italienisch 45, 46, 64	O Office-Anwendungen 57 OneNote 57 Outfitberatung 9 Outlook 57, 63, 65	T Tabellenkalkulation 55, 56, 62 Tablets 52 Tai Chi 30, 31 Tanzen 16, 17 Tastschreiben 13, 54 Textiles Gestalten 15 Textverarbeitung 56, 62 Theater 16 Trinken 20, 34 Trommeln 18 Türkisch 51 Typberatung 9
B Babyschwimmen 13, 33 Backen 20 Bärlauch 34 Basenfasten 34 Basteln 10, 12 Bauchtanz 26 Bauen 20 BBP - Bauch, Beine, Po 30 Berufsausbildung 60 Berufsbezogenes Deutsch 37 Betriebswirt 61 Bezuschussung von Kursen 23 Bienenhaltung 11 Bierbrauen 20 Bildbearbeitung 54 Bildungsberatung 63 Bildungsprämie 63 Bildungsurlaub 64, 65 Biodanza® 22 Body-Forming 26 Body-Percussion 18 Brotbacken 20 Bulgarisch 49 Business English 43, 64	F Fachschule für Technik 61 Familienzentrum 10 Farbberatung 9 Farb-Typ-Outfitberatung 9 Fasten 34 Faszientraining 26, 31 Feldenkrais 26 Film 54 Finanzen 58 Fitboard Fitness 33 Fitness 26, 28 Fitness-Dance 28 Foto 54 Fotografie 54 Fotovoltaik-Anlagen 58 Französisch 13, 43, 44 Frauen 9, 25	J Japanisch 49 Jonglieren 16	P Paartanz 16, 17 PC 53 Persönlichkeitstraining 8 Pflanzen 11 Philosophie 7 Photoshop 54, 65 Pilates 26, 30 Pivot-Tabellen 55 Politik 6 Polnisch 50 Porzellanmalerei 15 PowerPoint 57, 58, 63, 65 Progr. Muskelentspannung 12, 22	V Verhandlungstechnik 9 Vermietung und Verpachtung 58 Visual Basic 56, 65
C CAD-Anwendungen 58 Callanetics 30 Chinesisch 13, 49 Computer 13, 52, 53 Computerpass 62 CorelDRAW 54 Country Line Dance 16 Cross Training 12, 26 Cycling 27, 29	G Ganzkörper-Training 28 Gebärdensprache 49 Gelenktherapie 31 Gemüseanbau 11 Geprüfter Industriemeister 61 Gepr. techn. Betriebswirt 61 Geschichten (für Kinder) 10 Gesundheitszirkel 26 Goldschmieden 20 Gymnastik 27	K Kerzen 21 Kinästhetik 26 Kinder 10, 11, 12, 13 Kindertagespflege 61 Klima 6 Kochen 34 Köhlern 21 Kommunikation 59 Krankenkasse 23 Krankheiten 7 Kurssystem Sprachen 37	Q Qigong 31	W Waldbaden 23 Webseite 53, 65 Wellness-Wochenende 25 Weltklimakonferenz 6 Wickeln 11 Widerrufsbelehrung 66 Wildkräuter 34 Windel 11 Wirbelsäule 31 Wissenschaft 19 Word 56, 57, 62, 65 Wordpress 53, 65
D Deutsch 36, 37, 38 Deutsche Geschichte 6 Deutschtest für Zuwanderer 36 Digitale Fotografie 54 Digitale Transformationen 6 Dorntherapie 31 Dr. Wolff® 26 Dudelsack 18	H Handwerkskunst 20 Hauptschulabschluss 61 Heilfasten 34 Heilkräuter 34 Herz- und Kreislauftraining 27 Hessische Landesgeschichte 6 Heuschnupfen 35 Holzarbeiten 21 Holzlöffel 21 Homöopathie 35	L Layout 54 Lebensgeschichte 8 Lehm 20 Letzte Hilfe 35 Logistikmeister 61	R Realschulabschluss 61 Rückentraining / - fitness 31 Russisch 50	X Xpert 56 - 58, 62
M Madrid 11 Magie 16 Malen 14 Männer 31 Meditation 23, 25 Metalza® 28 Mobile Geräte 52, 53 Museen 66 Musikschulen 18 Musizieren 18	N Nähen 12, 15 Niederländisch 50 Niveaustufen Sprachen 37 NLP Practitioner Zertifikat 59, 60	S Schärfen 21 Schlafstörungen 35 Schmieden 21 Schnitzen 21 Schreiben 16 Schulabschlüsse 61 Schwälmer Weißstickerei 15 Schwedisch 51 Schweißen 60 Scotland 42 Seidenfaden Qigong 31 Selbständig im Alter 8 Selbstverteidigung 12, 28 Singen 18 Smartphones 52 Smoothies 34 Sommerwerkstatt 15 Soziale Kompetenzen 8 Spanisch 13, 47, 48, 65 Stand Up Paddling 33 Step-Aerobic 27, 29 Steuererklärung 58 Stickerei 15 Stilberatung 9 Stimmbildung 18 Stoffwindel 11 Stretching 26 Stricken 15 Super Callanetics 30 System. Familienaufstellung 8, 9	Y Yoga 24, 25 Yoga, 30 Yogilates 30, 33	Z Zauberei 16 Zeichnen 14 Zeitmanagement 9 Zumba® 29, 30 Zuschuss der Krankenkassen 23

Gesellschaft & Leben 6-11



Geschichte, Politik	6
Philosophie	7
Persönlichkeitsentwicklung	7
Von Frauen für Frauen	9
Eltern und Kinder	10
Haus und Garten	11
Länder und Kulturen	11

Kultur & Kreativität 14-19



Malen, Zeichnen, Grafik	14
Textiles Gestalten	15
Literatur	16
Theater und Zauberei	16
Tanzen, Bewegung	16
Singen, Musizieren	18
Astronomie, Wissenschaft	19
Schwälmer Dorfmuseum	19

Gesundheit & Fitness 22-35



Entspannung	22
Meditation	23
Yoga-Workshops	24
Yoga	25
Bewegung und Fitness	26
Rückenfitness	31
Qigong und Tai Chi	31
Aqua-Kurse	32
Essen und Trinken	34
Helfen und Lindern	35

Sprachen & Kommunikation 36-51



Deutsch	37
Englisch	38
Business English	43
Französisch	43
Italienisch	45
Spanisch	47
Sprachen spezial	48

Beruf & Computer 52-63



Mobile Geräte nutzen	52
Computer Basiswissen	52
Internet	53
Foto, Film, Layout	54
Tastschreiben	54
Tabellenkalkulation	55
Textverarbeitung	56
Office-Anwendungen	57
Finanzen verwalten	58
CAD-Anwendungen	58
Kommunikation	59
NLP-Ausbildung	59
Berufsausbildung	60
Kindertagespflege	61
Schulabschlüsse	61
Xpert-Kurssystem	62
Bildungsurlaub Überblick	64

Und sonst

Familienzentrum SEK	10
Junge vhs, Kurse für Kids	12
Musikschulen	18
Handwerk Kunst	20
Einbürgerungstest	36
Museen	66
Widerrufsrecht	66
AGB, Anmeldungen	67

Politik und Geschichte

75 Jahre „Wilde Vertreibung“

Vertrieben aus dem Sudetenland, aufgenommen in Nordhessen

Die Vorgeschichte der Vertreibung wird in prägnanten Abrissen dargestellt und anhand einer großen Zahl von Dokumenten und Fotos erläutert. Ebenso werden die Umstände der Unterbringung und der Eingliederung der Vertriebenen mit vielen Zeitungsausschnitten und detaillierten Lageberichten untermauert.

HOMBERG: Vortrag Nr. 101003V01

TERMIN: Fr 13.03.20, 17.00 bis 19.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 6,00 Euro für 3 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Horst W. Gömpel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bahnlinie – Lebenslinie

Eine sozialgeschichtliche Bereisung in Hessens Norden

Auf Gleis 1 in Kassel Wilhelmshöhe steht bereit ein Sonderzug zur Bereisung der Eisenbahnen in Hessens ländlichem Norden. Er fährt über Guntershausen zu Bahnhöfen, Haltestellen und Ladegleisen der Landkreise Homberg, Fritzlar, Ziegenhain, Melsungen und ins benachbarte Fürstentum Waldeck. Die Eisenbahn hatte den Alltag der Menschen in „Zeit und Raum“ tiefgreifend verändert – sie hat den Lebensraum neu „erfahren“ lassen.



Ob in der Stadt mit dem Eintritt in den Bahnhof als Kathedrale der Technik, oder auf dem Dorf, „einmalDritterKlassemitZuschlag“. Im frühen 19. Jahrhundert begann das Eisenbahnzeitalter – mit glanzvollen Höhepunkten in den letzten Friedensjahren vor dem 1. Weltkrieg und einer intensiven Nutzung nach dem zweiten Weltkrieg, im Wirtschaftswunderland. Die Wirtschaftswunderzeiten mit der Auto-Mobilisierung brachten in Deutschland die Stilllegung der Bahnen in „der Fläche“: Die Klein- und Nebenbahnen verschwanden wieder, es fuhr bestenfalls die „Gummieisenbahn“ als Bus, im schlechten Fall auch nur an Schultagen. Der Güterverkehr wurde gänzlich auf die Straßen verlagert – die ökologischen Folgen des Verkehrs auf Autobahnen und in den Städten sind das Problem des 21. Jahrhunderts geworden. So gesehen kann der Blick zurück auf das leistungsfähige und umweltfreundliche Verkehrsmittel Eisenbahn durchaus ein gesellschaftspolitischer Blick nach vorn werden.

MELSUNGEN: Vortrag Nr. 101004A01

TERMIN: Do 05.03.20, 19.30 bis 21.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 6,00 Euro für 3 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Klaus-Peter Lorenz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Hessische Landesgeschichte

Von 738 bis 1945

Gebäude die Geschichte machten. Spätestens seit Rudolf Knappe ist Hessen als Burgenland bekannt. Fast jeder Ort, gerade in Nordhessen, ist mit einer Burg verbunden, viele entstanden erst in Verbindung mit einer solchen Befestigung. Aber auch Kirchen, Klöster, Städte und Schlösser prägen die Geschichte und vor allem die Kunst- und Kirchengeschichte, die Theologie und die Wirtschaft des Landes. Das Seminar greift in lockerer Folge solche Einrichtungen auf und betrachtet diese im Kontext von Geschichte, Tradition, Architektur, Militär- und Volkskunde. Das Seminar wird gestaltet durch zahlreiche Abbildungen, Grundrisse, Genealogien und den Fragen der Kursteilnehmer. Interview mit dem Kursleiter: <https://www.vhs-schwalm-eder.de/service/mediathek/audio-1.html>

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101001V01

BEGINN: Mo 10.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Dirk Richhardt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Deutsche Geschichte

Deutsche Geschichte als Architekturgeschichte. Eng verbunden mit der im letzten Seminar vorgestellten politischen Uneinheitlichkeit Deutschlands fand die Architektur einen fruchtbaren Boden in Deutschland vor. Vieles wurde zwar aus dem europäischen Ausland kopiert aber umgesetzt in einer eigenen Form die nicht nur vom Willen der Bauherren abhängig war. Hier spielten oft auch die wirtschaftlichen Möglichkeiten, die finanziellen Gegebenheiten und der technische Entwicklungsstand eine Rolle. Dazu kam der Wunsch, den nächsten Nachbarn zu übertreffen. Besonderes Augenmerk wird das Seminar auch auf die politischen, gesellschaftlichen, religiösen und militärischen Bedingungen gelegt, welche die Architekturgeschichte beeinflussten. Wieder wird das Seminar durch eine umfangreiche Power Point Präsentation begleitet.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101002V01

BEGINN: Mo 10.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Dirk Richhardt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fortbildung für Demokratiewerkstattleitungen

Einführung in die Konzeption und Arbeitsweise

Die Demokratie-Werkstatt ist ein Treffpunkt des gemeinsamen Austausches über aktuelle politische Themen. Die Gesprächsthemen werden von der Gruppe selbst festgelegt. Begleitet wird die Gruppe von Moderator*innen, sogenannten Demokratie-Werkstatt-Leiter*innen (DWL). Die Volkshochschule möchte geeignete Personen als DWL gewinnen und führt mit diesem Workshop in die Thematik ein. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Ein entsprechender Kurs wird bei ausreichender Teilnehmerzahl angeboten. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

KURS NR. 102002V01

• **TERMIN:** Ein entsprechender Kurs wird bei ausreichender Teilnehmerzahl angeboten • **KOSTEN:** kostenfrei • **ANMELDUNG + Info:** Siehe Infozeilen unten.

Die Zukunft in der wir leben wollen?!

Livestream der Konferenz zu digitalen Transformationen

Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Konferenz sind zwei Vorträge geplant: einer zum Thema „Digitale Utopie“ (ca. 30 Minuten) sowie ein weiterer zum Thema „Digitale Dystopie“ (ebenfalls ca. 30 Minuten). Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

ONLINE: Abendkurs Nr. 102001V01

TERMIN: Do 05.03.20, 18.30 bis 21.00 Uhr • **KOSTEN:** kostenfrei • **LEITUNG:** Hess. Volkshochschulverband in Kooperation mit der Bundeszentrale für politische Bildung • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Mit Messer und Gabel das Klima retten?

Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst

Vom 2. bis zum 13. Dezember findet die nächste Weltklimakonferenz (COP) statt. Ziel der Konferenz ist es, den Klimaschutz weltweit voranzutreiben und ärmeren Ländern Unterstützung bei der Anpassung an die Erderwärmung und im Kampf gegen den Klimawandel zu bieten. Im Rahmen der Veranstaltung berichten die Referent*innen über die Ziele und aktuellen Ergebnisse der Klimakonferenz und informieren über die nächsten Schritte. Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.



ONLINE: Abendkurs Nr. 115001V01

TERMIN: Di 21.04.20, 19.00 bis 21.30 Uhr • **KOSTEN:** kostenfrei • **LEITUNG:** Hess. Volkshochschulverband in Kooperation mit dem WWF • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Philosophie

Philosophischer Stammtisch

Information, Bildung, Persönlichkeitstraining

„Wir wachsen stets aus einer Kindheit heraus, so alt wir auch sein mögen und sind nie Menschen geworden, bis wir zu Ende gelebt haben“ (G. Herder). Zu diesem philosophischen Stammtisch sind alle herzlich eingeladen. Die Themen werden gemeinsam festgelegt.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 108002V01

BEGINN: Sa 11.01.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 5 Termine, jeweils am 2. Samstag des Monats (außer in den Ferien) • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** kostenfrei, 20 U-Std., ab 1 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Bernd Handschuch • **LEHRMATERIAL:** Identität erlangen - aber wie? Download unter https://www.xinxii.com/index.php?route=product/product&product_id=362079 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Philosophie Schritt für Schritt

Rundwanderung mit Reflexionen über Grundbefindlichkeiten menschlichen Daseins

Auf dem Weg zum und im Schützenwald und bei einer längeren Pause in einer Schutzhütte werden sich über das Dasein anhand von Begriffen und Kategorien, wie sie von Philosophen seit jeher immer wiederverwendet wurden, Gedanken gemacht.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 108004V01

TERMIN: Fr 24.04.20, 15.00 bis 19.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Freibad, Loriolstr. Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Frank Rutz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wanderung vor dem Aschenberg mit philosophischen Gesprächen

Friedrich Nietzsche - ein unsystematischer und künstlerischer Denker

Diese Wanderung setzt die Reihe von philosophischen Wanderungen fort, die uns aus dem alltäglichen Denken herausheben und zu lebendigem Philosophieren führen, zur Offenhaltung unseres Geistes. Das Thema ist diesmal die Philosophie Nietzsches, die vielerlei Anregungen enthält und - gelegentlich auch missverstanden - sehr einflussreich geworden ist. Beim Wandern werden wir auch ein Auge für die Landschaft und die Pflanzen am Wege haben. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Reine Gehzeit: Maximal 3 Stunden. Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit, die Gespräche bei einer Einkehr in der „Knüllwaldschänke“ im privaten Rahmen fortzusetzen.

KNÜLLWALD: Tageskurs Nr. 108001V01

TERMIN: Sa 25.04.20, 12.00 bis 17.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Parkplatz vor dem DGH Knüllwaldschänke, Am Bornrain 4 • **KOSTEN:** 10,00 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Thomas Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wanderung vor dem Aschenberg mit philosophischen Gesprächen

Ludwig Wittgenstein - ein bedeutender Philosoph des 20. Jh.

Diese Wanderung setzt die Reihe von philosophischen Wanderungen fort, die uns aus dem alltäglichen Denken herausheben und zu lebendigem Philosophieren führen, zur Offenhaltung unseres Geistes. Thema ist diesmal Ludwig Wittgenstein. Vor allem sein kurzes Büchlein „Tractatus logico-philosophicus“ von 1921 hat ihn berühmt gemacht. Wird er zu Recht als einer der wichtigsten Denker der Moderne betrachtet? Beim Wandern werden wir auch ein Auge für die Landschaft und die Pflanzen am Wege haben. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Reine Gehzeit: Maximal 3 Stunden. Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit, die Gespräche bei einer Einkehr in der „Knüllwaldschänke“ im privaten Rahmen fortzusetzen.

KNÜLLWALD: Tageskurs Nr. 108003V01

TERMIN: Sa 27.06.20, 12.00 bis 17.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Parkplatz vor dem DGH Knüllwaldschänke, Am Bornrain 4 • **KOSTEN:** 10,00 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Thomas Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Persönlichkeitsentwicklung

Ballast abwerfen 2!

Bringen Sie bewußt Balance und Freude in Ihr Leben

In diesem Tagesseminar erfahren Sie, wie Sie für mehr Ausgeglichenheit im Leben sorgen können. Lernen Sie, sich von unnötigen Belastungen für Körper, Verstand und Seele zu befreien und Ihr persönliches Befinden nachhaltig zu verbessern. Schaffen Sie sich den Raum für ein erfüllteres Leben durch neue Motivation und Freude für Ihr Wirken im privaten wie im beruflichen Umfeld.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 106004V01

TERMIN: So 01.03.20, 08:30 bis 17:30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 38,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Finde deinen Weg

Jeder Mensch trägt es in sich, aber oft können wir unser Potential nicht spüren oder erkennen. Wir fühlen uns manchmal planlos und suchen den richtigen Weg. Manchmal haben wir aber auch schon eine Ahnung wie der Plan aussehen könnte, aber irgendetwas blockiert oder hindert uns daran. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die im Leben die für sich eigene, richtige Richtung suchen. Sei es privat oder beruflich. Wir möchten an diesem Vormittag das vielleicht noch unbewusste Potential in jedem Einzelnen erforschen, um so den Weg für die erfüllende Richtung zu ebnet und unser Herz für das zu öffnen was in uns „schlummert“. Ziel ist es, im Alltag den ersten Schritt zu gehen, um ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 106008V01

TERMIN: Sa 14.03.20, 11.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 22,50 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Hildebrand • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Krankheiten und Symptome als Botschaften der Seele

Verstehen und heilen - Was will mein Körper mir sagen?

Nach Robert Betz



Wir Menschen in der westlichen Welt haben in den letzten Jahrzehnten Krankheiten und Körpersymptome nur als unangenehm oder lästig angesehen und nicht mehr nach der Ursache dafür geschaut. Zusätzlich gibt es immer mehr Krankheitsbilder wie z.B. Burnout oder auch diffuse Schmerzen, durch die Ärzte an ihre Grenzen kommen. Die Nachfrage nach alternativen Heilmethoden steigt immer mehr. Wenn wir davon ausgehen, dass unser physischer Körper ein Botschafter unserer Seele ist, dann stehen seine Krankheiten in einem logischen Zusammenhang mit unserem (meist unbewussten) Denken, Fühlen und Handeln. In diesem Vortrag- und Praxisabend anlehnend an die Transformationstherapie von Robert Betz erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Ihren Gedanken, Ihren (meist unbewussten) Mustern und Glaubenssätzen und Ihren körperlichen Symptomen. Sie erhalten damit wertvolle Impulse und Anregungen, wie Sie Ihre Bewusstheit über Ihren Körper zurückgewinnen und sich somit von innen heraus selbst heilen können.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 106003V01

TERMIN: Fr 27.03.20, 18.30 bis 20.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 13,50 Euro für 3 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Tanja Brons • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Mein Potential entfalten

Von Ja, aber.. zu JA, JETZT!

Möchten Sie in Ihrem Leben, privat oder geschäftlich, etwas verändern und Ihnen stellt sich die Frage: „Wie?“ und „Was hindert mich?“ Jeder Mensch benötigt, um eine Chance zu ergreifen oder ein Ziel zu erreichen, Selbstbewußtsein und Selbstvertrauen. Um diese zu stärken, erkennen Sie Ihre Muster und entwickeln Strategien zur Veränderung von Gewohnheiten. Trainieren Sie Ihren „Erfolgsmuskel“ in kleinen Schritten. Entspannungs- und Körperübungen dienen Ihnen dazu, diesen mentalen Prozess zu unterstützen, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und ins TUN zu kommen – für mehr Lebensqualität.



FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 106013V01

BEGINN: Fr 31.01.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 45,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Mein „runder“ Geburtstag

Stationen meines Lebens

Früher oder später kommt er auf uns zu, der „Runde Geburtstag“. Wo werde ich feiern und wie? Was bedeutet mir das eigentlich und was heißt das für mich? Wie wollen wir ihn begehen, vielleicht einmal ganz anders als üblich? Wen laden wir ein? Eine große Zahl ist vielleicht auch ein schöner Anlass, die eigene Lebensgeschichte mal genauer zu betrachten. Wäre es nicht eine gute Idee, einmal bestimmte Stationen kreativ darzustellen und sie unseren Freunden und Verwandten zu präsentieren?

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 106021V01

TERMINE: Sa 9.5., 14 bis 18 Uhr und So 10.5., 14 bis 17 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähe und Distanz - Stärkung sozialer Kompetenzen

Täglich agieren und kommunizieren wir in kleinen und großen „Gruppen-systemen“. Nicht alles läuft so glatt, wie es soll. Jeder kann den eigenen Platz im Privat- und Berufsleben und das Klima dieses Miteinanders beeinflussen. Durch die Teilnehmenden bilden wir ein „stellvertretendes Team“. Der Einzelne und das Team geben immer wieder Rückmeldungen an die Teilnehmer, die Situationen des sozialen Miteinanders werden trainiert. Als wesentliches Element dient uns der Kreis, in dessen Mitte Sie sich erleben sollen. Dies betrifft Ihr Gefühl, Ihr Denken und Ihr Handeln. Nähe und Distanz werden geprobt, zugelassen, ihre Authentizität gilt als Schlüssel zum Erfolg. Durch dieses Methodentraining gewinnen Sie an Profil, erkennen und verbessern Ihre sozialen Kompetenzen für den Berufsalltag.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 106024V01

TERMIN: Sa 07.03.20, 9.00 bis 16.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Achim Lingner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Neue Wege finden

Ein Austausch für Frauen und Männer ab 50

Eigentlich verlief das Leben bisher ganz gut.. aber irgend etwas fehlt? Irgendwie fühlt man sich unzufrieden, weiß eigentlich nicht genau warum? Die Kinder sind aus dem Hause und man fragt sich, wie will ich jetzt leben? Der Gesprächskreis bietet einen Austausch diesen Fragen nachzugehen und wie wir neue Wege finden und ein erfülltes Leben führen können. Wir beschäftigen uns mit biografischen Ereignissen aus denen wir Kraft schöpfen, wie wir Krisen als Herausforderungen sehen können und unseren eigenen Weg zur Erschließung unseres Potentials finden können.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 106020V01

TERMINE: Sa 18.4., 14 bis 18 Uhr und So 19.4., 14 bis 17 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Persönlichkeitstraining

Fragen Sie sich auch manchmal: Warum passiert mir das immer wieder? Warum habe ich Probleme in meiner Beziehung zum Partner, Kollegen, etc? Warum finde ich nicht den richtigen Partner? Oder kann es sein, dass Sie sich oft nicht richtig verstanden fühlen? Das könnte an unbewussten Mustern oder destruktiven Denkweisen liegen, die unsere Beziehungen oft blockieren und erschweren. Indem sie in diesem Workshop aufgedeckt werden, wird der „rote Faden“ im Leben sichtbar und dient als ein Einstieg zur Anleitung für einen entspannten Umgang im zwischenmenschlichen Bereich. Dabei werden u.a. folgende Punkte angesprochen: • Soziale Kompetenz in zwischenmenschlichen Beziehungen • Selbstbewusstsein (was denke ich über mich selbst) • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Sender und Empfänger • Das innere Kind • Ausstrahlung und innere Haltung – Sie wirkt wie ein Magnet. Keine Sorge, Sie müssen im Kurs nichts von sich preisgeben, wenn Sie nicht möchten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 106007V01

TERMIN: Sa 29.02.20, 11.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 22,50 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Hildebrand • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SimA

Selbständig im Alter

Ein körperliches und geistiges Aktivierungsprogramm für mehr Lebensqualität und aktives Altern für Menschen ab 60 Jahre. Das Programm bietet in wöchentlichen Treffen sowohl Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, als auch Übungen und Spiele zur Bewegungssicherheit und -koordination. Dazu kommt Wissensvermittlung und Austausch über alltagsrelevante Themen. Eine ausgebildete SimA-Gruppenleiterin wird diesen Kurs begleiten.



SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 106019V01

BEGINN: Mo 20.01.20, 15.00 bis 16.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Altenhilfe Treysa e. V., Neuer Weg 12 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Kostenbeitrag für Material vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Martina Dörrbecker in Koop. mit der Altenhilfe Treysa e.V. und dem Pflegestützpunkt Schwalm Eder • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Systemische Familienaufstellung

Ein Abend für Menschen die die systemische Aufstellungsarbeit kennenlernen möchten. Viele Fragen sollen hier eine Antwort finden. Was ist eine systemische Familienaufstellung? Was kann mit einer Familienaufstellung bewirkt werden? In welchen Formaten kann ich aufstellen? An diesem Abend soll Raum sein, dass Sie diese Arbeit kennenlernen. Ihnen werden die wichtigsten Methoden vorgestellt. Es ist Zeit und Raum auf Ihre persönlichen Fragen einzugehen und wir werden eine gemeinsame Aufstellung machen, in der jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, einmal selbst zu spüren wie eine solche Aufstellung wirkt und was dabei gefühlt und gespürt werden kann. Systemische Familienaufstellungen sind eine psychotherapeutische Methode, in der alle Anliegen die ein jeder mit sich trägt, auf tiefster Seelenebene angeschaut werden können.

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 106001V01

TERMIN: Mo 17.02.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 13,50 Euro für 3 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Brandebusemeyer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 106022V01

TERMIN: Mi 22.04.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 13,50 Euro für 3 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Brandebusemeyer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Systemische Familienaufstellung kennen lernen

Thema: Lebensfreude / Liebe / Leichtigkeit

Bei einer Kombination aus der Systemischen Aufstellungsarbeit und der Entspannung möchten wir ein paar erfahrungsreiche und energiegelade Stunden verbringen. Systemische Familienaufstellungen beschäftigen sich nicht nur mit dem System der Familie, sondern mit vielem mehr, wie z.B. Arbeit – Beruf – Entscheidungen – Krankheiten – Probleme innerhalb der Familie – Partnerschaften und vielem mehr. Wir können Impulse, Gedanken und wertvolle Gefühle spüren, die uns im Alltag hilfreich sind. Wichtig ist hierbei, dass wir wahrnehmen, spüren was hinter dem Gefühl steht und es auf tiefster Seelenebene loslassen – verwandeln. An diesem Abend haben sie die Gelegenheit die Aufstellungsarbeit ein wenig kennenzulernen. Wir werden uns mit dem Thema Lebensfreude / Liebe und der Leichtigkeit im Leben beschäftigen. Ziel soll sein, dass jeder für sich ein Gefühl bekommt, wo er im Leben steht, was er noch braucht, um sich vollkommen der Liebe und Leichtigkeit hinzugeben. Mitzubringen: Isomatte, Decke und Kissen



GUDENBERG: Abendkurs Nr. 106002V01

TERMIN: Mo 16.03.20, 18.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • KOSTEN: 30,00 Euro für 4 U-Std., ab 4 Teiln. • LEITUNG: Sandra Brandebusemeyer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Zeitmanagement – So schalten Sie Zeitdiebe in Beruf und Alltag aus

Der Arbeitstag ist zu Ende und nicht einmal die Hälfte der Aufgaben ist geschafft. Von Tag zu Tag wächst der Stapel Unerledigtes auf Ihrem Schreibtisch. Spätestens dann sollten Sie Methoden des Zeit- und Selbstmanagements in einem durch das Internet stark veränderten Alltag kennenlernen. Sie lernen, der Informationsflut Herr zu werden, Prioritäten zu setzen und Aufgaben infrage zu stellen. Sie erhalten Wissen und Methoden, wie Sie bei der Vielzahl privater und beruflicher Anforderungen den Überblick behalten und Aufgaben effektiver erledigen können. Nicht zuletzt lernen Sie digitale Instrumente für ein besseres Selbst- und Zeitmanagement kennen.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 106023V01

TERMIN: Sa 07.03.20, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 32,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Katharina Schwalm-Schäfer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Von Frauen für Frauen

Farb-Typ-Outfitberatung

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

Unter ganzheitlicher Sichtweise werden Fragen zu Farbe, Typ, Stil und Outfit behandelt. Beim ersten Termin steht die Farbtypbestimmung mit Warm-Harmonie und Kühl-Harmonie im Vordergrund. Am zweiten Abend lernen Sie die Verbindung von Typfragen mit Frisur, Make-Up und Brille kennen. Stil- und Outfit-Themen runden das Angebot ab. Sie erfahren welche Stilarten es gibt und wie mit Modetrends umzugehen ist. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 111003V01

BEGINN: Mo 02.03.20, 19.00 bis 22.00 Uhr, 3 Termine • ORT: Treffpunkt Wagnergasse, Wagnergasse 4-6 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 25 Euro Farbkarte (vor Ort zu zahlen), Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen • LEITUNG: Ute Nees-Thiedemann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Ein **Wellnesswochenende für Frauen** mit Yoga und Meditation finden Sie auf Seite 25

Keine Zeit zu hetzen

Höher, schneller, weiter – aber wohin? Pflege im Minutentakt, Behandlungen am laufenden Band, immer mehr in weniger Zeit – Die Gesundheit, die sozialen Kontakte und auch die Erde leidet. Höchste Zeit innezuhalten, der Seele Zeit zu lassen, äußere Zwänge in Frage zu stellen und uns mit der inneren AntreiberIn auseinanderzusetzen. Wir werden mit Zeit experimentieren, die „Breite der Zeit“ wieder entdecken jenseits der getakteten Zeitvorgaben, mit allen Sinnen den Augenblick wahrnehmen, wieder zum eigenen Rhythmus finden. Zeit ist Lebenszeit – in jedem Moment.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 106006V01

TERMIN: Sa 27.06.20, 11.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 32,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Brigitte Gröver • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Schönheit zeigen

Farb- und Stilberatung für Frauen

Ein Tag für Frauen, die ihr Wohlbefinden und ihre persönliche Ausstrahlung durch stimmige Farben und Formen in der Kleidung unterstützen möchten. Nach 9 Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen mit dem eigenen Typ harmonisieren. Die Körperform führt zu passenden Schnitten und Formdetails, die das Erscheinungsbild zur Geltung bringen. Bitte bringen Sie Kleidungsstücke mit, bei denen Sie denken „hier stimmt etwas nicht“ und ein Lieblingsteil. Gerne auch mit den passenden Accessoires und Schuhen.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 111005V01

TERMIN: Sa 14.03.20, 10.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 48,00 Euro für 10 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 50 Euro (auf Wunsch für Farbpass) • LEITUNG: Monika Wendrich • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Verhandlungspower für Frauen – Mit dem Kopf durch die Wand oder mit Verhandlungstechnik ans Ziel?

Gut zu verhandeln ist die Kunst, die eigenen Wünsche und Ziele mit denen des Verhandlungspartners in Einklang zu bringen und Win-Win-Situationen für beide Seiten herzustellen. Das ist leichter gesagt als getan: oft fahren sich Verhandlungen fest; nicht selten verfolgen die Verhandlungspartner ausschließlich ihre eigenen Interessen. Für Frauen sind solche Verhandlungssituationen schwierig, da sie andere Verhandlungstechniken anwenden als Männer. Während sie in erster Linie auf Kooperation eingestellt sind, suchen Männer den „sportlichen“ Sieg. In diesem Seminar lernen Frauen zentrale Verhandlungsphasen und Verhandlungstaktiken sowie Unterschiede zwischen dem männlichen und weiblichen Verhandlungsstil kennen. Sie reflektieren ihr eigenes Verhalten und lernen, mit unfairen Verhandlungspartnern umzugehen. In Rollenspielen werden häufige Verhandlungsfehler verdeutlicht.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 170001V01

TERMIN: Sa 25.04.20, 10.00 bis 16.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Elternschule Schwalm-Eder e. V., Obertorstraße 5 • KOSTEN: 10,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Katharina Schwalm-Schäfer in Kooperation mit Frauennetzwerk Schwalm-Eder e. V. und dem Frauenbüro Schwalm-Eder • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Zeit für Herzenswünsche

Haben sie auch manchmal keine Zeit für die Dinge, die ihnen am Herzen liegen? Alles geht im Alltag – Job, Wäsche, Einkauf, Haushalt, Termine – unter? Spüren sie manchmal das Gefühl, das Leben zu verpassen – wobei sie doch so viel tun? Die schönen Dinge kommen zu kurz und die großen Wünsche bleiben auf der Strecke. Wir erarbeiten gemeinsam Schritt für Schritt wie kleine Veränderungen in bestimmten Lebensbereichen (Finanzen, Beziehungen, Gefühle, Alltagsorganisation, Ernährung/ Bewegung) zu einem gesteigerten Wohlfühl und höherer Lebensqualität führen. Wir erarbeiten ein Gesamtkonzept für die Steigerung ihrer Lebensqualität – umsetzbar im Alltag, lernen, was in Schule nicht beigebracht wird und schaffen uns gemeinsam freie Zeit und einen ganz konkreten Weg um jetzt die eigenen Herzenswünsche zu erfüllen.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 170002V01

TERMIN: Sa 22.02.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 31,50 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Meike Siebert • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Wir bieten Bildung und Beratung, ermöglichen Begegnung und miteinander, unterstützen und stärken Familien und möchten den Zusammenhalt der Generationen fördern. Neben unserer Hauptstelle in Homberg, finden Sie Zweigstellen in Schwalmstadt und Felsberg, außerdem unsere Angebote bei den Kooperationspartnern in Fritzlar und Gudensberg. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Homberg

Obertorstr. 5, Tel. 05681 9364631
Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr
E-Mail: info@elternschule-schwalm-eder.de

Felsberg

Mehrgenerationenhaus, Untere Birkenallee 19
Tel. 05662 4080853

Schwalmstadt (Ziegenhain)

Steinweg 33
Tel. 06691 9158831

Kooperationspartner: Fritzlar FaFritz, Hellenweg 12, Tel. 05622 918971 & Gudensberg, Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7, Tel. 05603 91695910

Angebote

Café Klapperstorch: Bei einem gemütlichen Frühstück treffen sich Eltern mit Baby, bekommen Informationen, können sich untereinander austauschen und Kontakte knüpfen. Kommen Sie einfach vorbei!
Jede Woche von 10 bis 11:30 Uhr: MO in Felsberg, DI in Homberg, MI in Gudensberg und DO in Schwalmstadt und Fritzlar.

Eltern-Kind-Gruppen: Pädagogisch angeleitete Eltern-Kind-Gruppen in Zusammenarbeit mit dem DRK Roten Kreuz

Wellcome: Praktische Hilfe nach der Geburt. Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie, Freunde und Nachbarn helfen, den Baby-Stress zu bewältigen. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von Wellcome. Kontakt: 05681-9382301
mittwochs 9 bis 11 Uhr und nach Vereinbarung



Weitere Angebote

Elterncafé • Gesprächskreis für Alleinerziehende • Gesprächskreis für Mütter im Teenie-Alter • Informationsveranstaltungen • Babysitter-Kurse • Inklusive Babyspielgruppe • Outdoor Spielgruppe • Bewegungsangebot für Eltern mit Kleinkindern • Erste Hilfe am Kleinkind • Freizeitangebote für alle Generationen • Geburtsvorbereitungskurse • Rückbildungsgymnastik • Fit für Mütter • sozialpädagogische Beratung für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Mütternotdienst Vermittlung: Andrea Dietzel, donnerstags 9-12 Uhr im Familienzentrum und Mo, Di, Mi, Fr unter 05661-925171

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.familienzentrum-schwalm-eder.de

Eltern und Kinder

Basteln und Geschichten

Ein Kurs für Kinder, die gerne Geschichten hören und Freude am Basteln haben. Passend zu einem Buch werden interessante Dinge aus Papier, Karton, Holz, Salzteig, Gips, Stoff oder Naturmaterial hergestellt. Neben der Freude am künstlerischen Gestalten werden Konzentration, Ausdauer, manuelle Geschicklichkeit und Kreativität gefördert.



➔ Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 180201V01

INFO: Mo. 02.03.2020, 16 Uhr, BEGINN: Mo 09.03.20, 16.00 bis 17.30 Uhr, 5 Termine • ORT: Wicke, Privathaus, Ostlandweg 10 • KOSTEN: 28,00 Euro für 10 U-Std., ab 7 Teiln., zzgl. 5 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Helga Marie Wicke • AUSKUNFT: Tel. 05681 2465 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Bewegungsspaß für Mini-Kids

Nach Lust und Laune hüpfen, springen, klettern können und damit dem Bewegungsdrang freien Lauf lassen und mit anderen zusammen spielerisch die verschiedenen „Dinge dieser Welt“ erkunden. Die dabei gesammelten Bewegungs- und Sozialerfahrungen wirken sich nachweislich positiv auf die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung aus. Für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

➔ Kinder von 1 bis 2 Jahren

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 180104V01

BEGINN: Mo 10.02.20, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Ursula Nießner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Kinder von 3 bis 4 Jahren

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 180105V01

BEGINN: Mo 10.02.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Ursula Nießner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Klettern, Schwingen, Spielen

Kinder machen in der Gruppe bei Spiel und Spaß neue Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen, die ihrer Entwicklung Impulse geben.

➔ Kinder von 4 bis 6 Jahren

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180101V01

INFO: Fr. 31.01.2020, 15:15 Uhr, BEGINN: Fr 14.02.20, 14.30 bis 15.30 Uhr, 15 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180102V01

INFO: 31.01.2020 15:15 Uhr, BEGINN: Fr 14.02.20, 15.30 bis 16.30 Uhr, 15 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Kinder von 7 bis 10 Jahren

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180103V01

INFO: 31.01.2020 15:15 Uhr, BEGINN: Fr 14.02.20, 16.30 bis 17.30 Uhr, 15 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Wir punkten für Melsungen



Punkten Sie mit!
 Förderverein für ein zukunfts-fähiges Melsungen e.V.
 Stiftung für ein kinder- und familienfreundliches Melsungen



Kontaktadresse: Karin Plötz-Hesse, Schriftführerin · Am Huberg 4 · 34212 Melsungen · Tel. (056 61) 9 26 19 31
 E-Mail: kinderundfamilienbuero@melsungen-foerdert.de · www.melsungen-foerdert.de

Wickeln mit Stoffwindeln

Überlegen Sie Ihr Kind mit Stoffwindeln zu wickeln? Der Markt ist voll von Namen, Systemen und Methoden. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick und eine Einführung in das Wickeln mit Stoffwindeln. Die verschiedenen Systeme sowie ihre Vor- und Nachteile werden dargestellt. Die unterschiedlichsten Windeln können Sie vor Ort ansehen, anfassen und (an einer Puppe) ausprobieren.

HOMBERG: Vortrag Nr. 180001V01
 TERMIN: Do 23.04.20, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 12,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Barbara Scharf • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Haus und Garten

beeMooC - Bienenhaltung

Online-Kurs zur wesensgemäßen Bienenhaltung

Ein Online-Kurs zur wesensgemäßen Bienenhaltung. Anders als bei sehr vielen Imkern und Imkervereinen, die durch sehr unterschiedliche Maßnahmen die maximale Honigproduktion zum Ziel haben, setzen sich zunehmend viele Bienenhalter für eine der Honigbiene innewohnende Lebensweise ein. Der Honig spielt dabei nicht die dominierende Rolle. Wesensgemäße Bienenhaltung verpflichtet sich in erster Linie dem Tierschutz. Der inhaltliche Input erfolgt von Praktiker*innen der Bienenhaltung und aus der Wissenschaft.

ONLINE: Vortrag Nr. 300002H01
 TERMIN: Do 27.02.20, 12.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • KOSTEN: kostenfrei, 3 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: vhs Karlsruhe und allesauszucker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einfach starten, leckeres Gemüse selbst anbauen

Topfkultur, Gewächshauskultur und Freilandkultur

Selbstversorgung aus dem eigenen Garten. Dies ist gerade in der Zeit der vielen Lebensmittelskandale eine sehr schöne Vorstellung. Wer sich aber etwas genauer mit dem Thema beschäftigt, wird erkennen, dass dies oftmals die Aufgabe des jetzigen Lebensstils bedeuten würde. Viel Zeit, Mühe und Erfahrung sind dafür notwendig. Ihnen sollen an diesem Abend aber genau die vielen Möglichkeiten zwischen kompletter Selbstversorgung und komplettem Konsum nahegebracht werden. Egal ob man einen Balkon oder ob man einen eigenen Garten zur Verfügung hat. Wir möchten ihnen den Mut mitgeben, einfach mal zu starten, ohne den Anspruch an sich selbst und seinem Umfeld gegenüber zu haben, alles gleich perfekt machen zu müssen. Wir wollen ihnen zeigen, wie viel Freude es macht, den ersten Schritt zu wagen, sein eigenes Obst und Gemüse anzubauen. Die ersten Kräuter, die ersten eigenen Erdbeeren und Tomaten zu ernten. Über den Abend verteilt werden Themen wie Bodenstruktur, Dünger, Kompost, Mischkultur, Topfkultur, Pflanzen selbst anziehen und vieles mehr angesprochen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 110002V01
 TERMIN: Fr 21.02.20, 18.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 13,50 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 2 Euro für Skript (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Dipl.Ing. Carola Drüsedau • AUSKUNFT: Tel. 06695 911912 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Jungpflanzen

Anzucht von eigenem Gemüse, Kräutern und Blumen

An diesem Abend wollen wir uns gemeinsam mit dem Thema der Jungpflanzenanzucht beschäftigen. Die gelungene Anzucht von kräftigen Jungpflanzen ist die Grundvoraussetzung für eine gute Ernte im Laufe des Jahres und bringt viel Freude an Gemüsepflanzen, Kräutern und Blumen. Wie sie dafür die richtigen Bedingungen schaffen können, werden Sie in diesem Praxisseminar erfahren. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema Saatgut und die Jungpflanzenanzucht werden wir gemeinsam das Säen und Pikieren ausprobieren. Welcher Samen wird wie tief und wann ausgesät, welche Pflanzen sollte ich pikieren und welchen Zweck hat dies, wie bekomme ich gute, „stoffige“ Jungpflanzen und welche Sorten sind zu empfehlen und lecker. Ergänzend zu den praktischen Arbeiten werden Tipps zur eigenen Saatgutherstellung gegeben, eine wichtige Tätigkeit zur Erhaltung der Vielfalt unserer Nutzpflanzen. Biologische Saatguthersteller mit samenfesten Saatgut und weitere Literaturempfehlungen runden den Abend ab. Und natürlich nimmt wie immer jeder etwas mit nach Hause.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 110001V01
 TERMIN: Di 11.02.20, 18.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 14,75 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 3 Euro für das Skript (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Dipl.Ing. Carola Drüsedau • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Länder und Kulturen

Madrid und Umland erleben

In Zusammenarbeit mit unserer spanischen Partnerschule „Gredos San Diego/Madrid“ bieten wir in der Zeit vom 4. bis 11. Oktober 2020 eine Studienfahrt in die Umgebung der spanischen Hauptstadt Madrid an. Die Programmpunkte sind u.a.: Erkundung von Buitrago (u.a. Picasso Museum, romanische Kirche); Besichtigung von Toledo (u.a. Haus des Künstlers El Greco); Besichtigung von Valle de Los Caidos; Erkundung von Segovia, Aranjuez und Madrid; Ausführliche Informationen zum Reiseprogramm finden Sie auf unserer Webseite.

MADRID UND UMLAND: Studienfahrt Nr. 109050A21
 TERMIN: So 04.10.20 bis So 11.10.20, • KOSTEN: 1890,00 Euro für 80 U-Std., inkl. Transfer, Flug, Verpflegung, Übernachtung, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen, ab 15 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



► Eine Studienfahrt nach Schottland finden Sie auf Seite 42 und Bildungsurlaube nach Italien auf Seite 45

Basteln und Geschichten

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Ein Kurs für Kinder, die gerne Geschichten hören und Freude am Basteln haben. Passend zu einem Buch werden interessante Dinge aus Papier, Karton, Holz, Salzteig, Gips, Stoff oder Naturmaterial hergestellt. Neben der Freude am künstlerischen Gestalten werden Konzentration, Ausdauer, manuelle Geschicklichkeit und Kreativität gefördert.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 180201V01

INFO: Mo. 02.03.2020, 16 Uhr, **BEGINN:** Mo 09.03.20, 16.00 bis 17.30 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Wicke, Privathaus, Ostlandweg 10 • **KOSTEN:** 28,00 Euro für 10 U-Std., ab 7 Teiln., zzgl. 5 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Helga Marie Wicke • **AUSKUNFT:** Tel. 05681 2465 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bewegungsspaß für Mini-Kids

Nach Lust und Laune hüpfen, springen, klettern können und damit dem Bewegungsdrang freien Lauf lassen und mit anderen zusammen spielerisch die verschiedenen „Dinge dieser Welt“ erkunden. Die dabei gesammelten Bewegungs- und Sozialerfahrungen wirken sich nachweislich positiv auf die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung aus. Für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

↪ **Kinder von 1 bis 2 Jahren****FRITZLAR:** Nachmittagskurs Nr. 180104V01

BEGINN: Mo 10.02.20, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Ursula Nießner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

↪ **Kinder von 3 bis 4 Jahren****FRITZLAR:** Abendkurs Nr. 180105V01

BEGINN: Mo 10.02.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Ursula Nießner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Cross Training für Teens

Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen, die gleichmäßige Verbesserung der Eigenschaften Ausdauer und Maximalkraft, das ist Cross Training. Ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren. Eine andere Zielsetzung ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit.

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302705H01

BEGINN: Do 13.02.20, 17.00 bis 17.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 10 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Stephan Lenz • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Klettern, Schwingen, Spielen

Kinder machen in der Gruppe bei Spiel und Spaß neue Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen, die ihrer Entwicklung Impulse geben.

↪ **Kinder von 4 bis 6 Jahren****SCHWALMSTADT:** Nachmittagskurs Nr. 180101V01

INFO: Fr. 31.01.2020, 15:15 Uhr, **BEGINN:** Fr 14.02.20, 14.30 bis 15.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jürgen Hamborg • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180102V01

INFO: 31.01.2020 15:15 Uhr, **BEGINN:** Fr 14.02.20, 15.30 bis 16.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jürgen Hamborg • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

↪ **Kinder von 7 bis 10 Jahren****SCHWALMSTADT:** Nachmittagskurs Nr. 180103V01

INFO: 31.01.2020 15:15 Uhr, **BEGINN:** Fr 14.02.20, 16.30 bis 17.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jürgen Hamborg • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähworkshop in den Osterferien

Ihr wollt Nähen einfach mal ausprobieren und euch coole Klamotten selbst anfertigen? Wenn ihr Spaß daran habt, eigene Ideen und Entwürfe zu verwirklichen, seid ihr in diesem Kurs richtig. Ihr könnt lernen, wie man Schnittmuster in individuelle Kleidungsstücke umsetzt und die Kleidung ganz nach euren persönlichen Vorstellungen nähen. Die Teilnahme am Infotermin ist verbindlich, denn dort werden die Auswahl der Schnitte und Stoffe besprochen.

↪ **Für Kinder ab 10 Jahren****EDERMÜNDE:** Wochenkurs Nr. 209001L01

TERMINE: Mo 6.4. bis Do 9.4., jeweils 10 bis 14 Uhr • **ORT:** Ev. Gemeindehaus Besse, An der Linde 15 • **KOSTEN:** 64,00 Euro für 21 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • **LEITUNG:** Julia Eckl • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

↪ **Für Kinder ab 9 Jahren****SCHWALMSTADT:** Wochenkurs Nr. 209014L01

TERMINE: Mo 6.4. bis Do 9.4., jeweils 14 bis 16.40 Uhr • **ORT:** Werkraum, Steingasse 7 • **KOSTEN:** 44,00 Euro für 14 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gerda Klehm-Engelbrecht • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Für Kinder ab 8 Jahren

Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung (PME), aus Phantasieübungen und Bewegungsspielen werden phantasievoll kombiniert und auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. PME für Kinder ist eine Methode, die auch zur Steigerung der Motivation, bei Lern- und Konzentrationsstörungen, Schulstress, zur Stärkung des Selbstbewusstseins, bei Spannungskopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen und vielem mehr angewendet wird. Ziel des Kurses ist es, den Kindern eine leicht erlernbare Entspannungsmethode nahe zu bringen, bei der auch der Anker mit einbezogen wird, auf den sie bei schwierigen Situationen in Schule, Stress- oder Angstsituationen gern und selbstständig zurückgreifen können. Bewegungsspiele zum Auspowern, Lachen, den Körper spüren, Stille-Phasen und das Anlegen eines Entspannungstagesbuches kommen außerdem zum Einsatz.

GDENSBERG: Tageskurs Nr. 301017H01

BEGINN: Do 27.02.20, 16.30 bis 18.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 47,50 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Brandebusemeyer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Selbstverteidigung

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen Mädchen und Jungen, laut „Nein!“ zu sagen. Es werden Elemente aus Wing Tsun (WT), Kickboxen, Boxen und Gewaltprävention genutzt und optimal zusammengeführt. Mit über Jahren entwickelten und erfolgreich erprobten Methoden werden Kinder und Jugendliche im modernen Kampfsport geschult. Das Training fördert körperliche sowie geistige Fähigkeiten, die für die ganzheitliche Entwicklung wichtig sind. Teilnahmevoraussetzungen: Man sollte sich gesund fühlen, Spaß an Sport, Bewegung und Training haben und kontaktfreudig sein. Eine Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert.

↪ **Für Kinder von 6 bis 8 Jahren****BORKEN:** Tageskurs Nr. 302804H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 65,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Kai Damm • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

↪ **Für Kinder von 9 bis 15 Jahren****BORKEN:** Abendkurs Nr. 302812H91

BEGINN: Mo 10.02.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 65,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Kai Damm • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Babyschwimmen und Wassergewöhnung

Für Babys ohne Wasser-Erfahrung

Unter fachlicher Anleitung bewegen Sie Ihren Säugling (von der zwölften Lebenswoche bis zum Ablauf des ersten Lebensjahres) mit unterschiedlichen Griffen im Wasser. Damit fördern Sie die Freude des Kindes an der Bewegung und nehmen ihm die Angst vor dem Wasser. Die Körperwahrnehmung wird intensiviert, Sozialkompetenz und der Umgang mit anderen Menschen werden eingeübt. Oft gewinnen auch die Eltern Freude im Wasser, wenn sie erleben, welchen Spass ihre Kinder haben.

FRIELENDORF: Vormittagskurs Nr. 302601H01

BEGINN: Do 16.01.20, 11.15 bis 11.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 17,50 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenmäßigung), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Katrin Weineck • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Französisch - Start in eine neue Sprache

Ferienkurs für Kinder ab 10 Jahren

Wir wollen uns gemeinsam dem Erlernen der Sprache in entspannter Atmosphäre widmen. Mit viel Praxis im Sprechen und der nötigen Theorie werden wir Euch fit machen, z.B. für eine Reise nach Frankreich. Nach Möglichkeit sollen hier auch Eure persönlichen Wünsche Berücksichtigung finden. Kontinuierliche Fortsetzung freitags ab 16 Uhr bei Interesse möglich. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 408105T01

BEGINN: Di 07.04.20, 14.00 bis 17.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten (Anmeldeschluss: 01.04.2020).

English for kids

Für Kinder der 1. und 2. Klasse

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 406143T01

Sie finden die Kursbeschreibung und die Kursdaten auf Seite 38.

Spanisch - von Anfang an (Ferienkurs)

Niveaustufe A1

Ay Caramba – Ich lerne Spanisch. Dieser Kurs richtet sich an junge und junggebliebene Menschen. Wir wollen uns gemeinsam dem Erlernen der Sprache in entspannter Atmosphäre widmen. Mit viel Praxis im Sprechen und der nötigen Theorie werden wir einen Zugang finden. Ob Vokabeln oder kleine Dialoge, wir werden uns unser persönliches Nachschlagewerk in dieser Woche gemeinsam erarbeiten. Nach Möglichkeit sollen hier auch persönliche Wünsche Berücksichtigung finden. „Bienvenidos!“ Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 422102S01

TERMINE: Di 14. bis Fr 17.4., jeweils 13 bis 17 Uhr • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Klett. Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Chinesisch von Anfang an

Für Kinder von 7 - 15 Jahren mit der Familiensprache Chinesisch

Ein Kurs rund um die chinesische Sprache für alle, die einen einfachen Zugang in die Sprache wünschen und alltägliches Chinesisch erlernen wollen, lebensnah, ohne Erfolgsdruck und mit Freude an der klangvollen Sprache. Überschaubare Alltagsthemen liefern interessanten Wortschatz. Lebendige Kurz-Dialoge geben Unterstützung im Sprechen und Üben der Aussprache. Hinzu kommen wertvolle kulturelle und landeskundliche Informationen. Ab 8 Teilnehmende erfolgt einen Entgeltreduzierung.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 402101T01

BEGINN: Do 13.02.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 16 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 89,00 Euro für 21 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Hongying Li • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Computereinstieg für Kids - der 3. und 4. Klassen

In neuen Kernlehrplänen vieler Bundesländer werden Basiskompetenzen mit dem Computer bereits ab der Schuleingangsstufe gefordert. Aus diesem Grund ist es wichtig im Rahmen der Medienbildung Kinder und Jugendliche an den systematischen Umgang mit dem Computer heranzuführen. Der Kurs basiert auf sieben Themen, die alle für Schülerinnen und Schüler dieser Altersstufe geeigneten Computerkenntnisse vermitteln: 1. Computer & Co 2. Text gestalten 3. Unterwegs im Internet 4. Informationen suchen 5. Bilder bearbeiten 6. Text und Bild zusammenbringen 7. Präsentieren am Computer.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 501001A01

TERMINE: Di 14. bis Fr 17.4., jeweils 12.30 bis 15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 501002A01

TERMINE: Mo 10.8., bis Do 13.8., jeweils 12.30 bis 15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Sicher und clever im Internet - ab Klasse 5

Das Netz vergisst nichts!

Der Kurs zeigt die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Regeln auf, sich umsichtig und nicht zu ungeschützt im Netz zu bewegen. Inhalt: • Finde-Strategien entwickeln • Kommunikationsplattformen • Soziale Netzwerke wie Facebook & Co. • Persönlichkeitsrechte • Urheberrecht • Viren und Trojaner • Jugendschutz und Kriminalität.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 501007A01

TERMINE: Mo 6.4., Mi 8.4. und Di 14.4., jeweils 13 bis 16.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 62,50 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tastschreiben am PC in 4 Stunden

Für Kinder ab der Klasse 5

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Mit multisensorischen Lernmethoden ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. werden kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504007A01

TERMINE: Mo 6.4., Mi 8.4. und Di 14.4., jeweils 9 bis 12.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504008A01

TERMINE: Mo 10.8., Mi 12.8. und Fr 14.8., jeweils 9 bis 12.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504004A01

TERMINE: Di 14. bis Fr 17.4., jeweils 9.30 bis 12 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504005A01

TERMINE: Mo 10.8., bis Do 13.8., jeweils 9.30 bis 12 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Malerei und Grafik

Arbeiten mit Papier

Masken und Gefäße

Unterschiedliche Papiere werden zerkleinert, geklebt und an Hand einer Grundform verarbeitet. Masken und Gefäße werden nach eigenen Vorstellungen ausgearbeitet und nach dem Trocknen mit verschiedenen Materialien und Farben gestaltet.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 208001L01

BEGINN: Mo 17.02.20, 17.00 bis 19.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 16 U-Std., ab 4 Teiln., inkl. Materialkosten, Die Kosten sind bar im Kurs zu entrichten. • **LEITUNG:** Sabine Brusius und Anna-Elisabeth Wagner, in Kooperation mit Hephata • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 9110396 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Atelier Schnupperkurs

Im Atelier finden Sie Raum und Zeit, verschiedene Materialien kennenzulernen und auszuprobieren. Wir werden uns mit Aquarell - und Acrylfarben, Öl - und Pastellkreiden beschäftigen. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 207001L01

BEGINN: Mo 08.06.20, 16.30 bis 19.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. Materialkosten, Die Kosten sind bar im Kurs zu entrichten. • **LEITUNG:** Sabine Brusius und Anna-Elisabeth Wagner, in Kooperation mit Hephata • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 9110396 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Ein Tag im Atelier

Workshop

Zum Einstieg werden in einfachen Schritten verschiedene Zeichen - und Malübungen gemacht. Unterschiedliche Formen werden durch das genaue Anschauen von Gegenständen geübt. Danach entwickeln sich Ideen und Motive, die mit Pinsel und Farben auf Papier oder Leinwand gebracht werden. Dieser Tag richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Freude am kreativen Arbeiten steht im Vordergrund.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 207005L01

TERMIN: Sa 28.03.20, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 8 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. ca. 5-15 Euro Kosten für Leinwand, Die Kosten sind bar im Kurs zu entrichten. • **LEITUNG:** Sabine Brusius und Anna-Elisabeth Wagner, in Kooperation mit Hephata • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 9110396 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Farbenwelt

Neue Wege in die Malerei

Die Kraft der Farbe entdecken und ihre Wirkung steigern. Mit speziellen Übungen neue Wege in die Malerei finden. Besprochen werden die Grundlagen der Farbenlehre und Komposition. Die Acrylfarben bieten dafür ein breites Spektrum an Möglichkeiten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 207012L01

TERMIN: Sa 14.03.20, 9.30 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 5 Euro Materialkosten (werden im Kurs abgerechnet) • **LEITUNG:** Gerlinde Vestweber in Kooperation mit Hephata • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Jeder kann Zeichnen lernen

Klassische Zeichenschule

Bleistift-, Kohle- oder Tuschezeichnungen haben einen besonderen Reiz, egal ob es sich um abstrakte oder figürliche Motive handelt. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Zeichentechnik nach der klassischen Schule für technisches und künstlerisches Zeichnen. Licht und Schatten spielen dabei eine wichtige Rolle.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 207007L01

INFO: Di. 11.02.2020, 18 Uhr, **BEGINN:** Di 18.02.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kuosman • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Malen mit Acryl

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Acrylmalerei. Zum Einstimmen beginnen wir jeweils mit kleinen Malübungen. Danach hat jede/r die Möglichkeit nach Vorlagen, Skizzen oder frei nach Fantasie zu malen. Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 207003L01

BEGINN: Mo 27.04.20, 16.30 bis 19.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 15 U-Std., ab 1 Teiln., zzgl. 15 Euro für Material (im Kurs zu entrichten), Die Kosten sind bar im Kurs zu entrichten. • **LEITUNG:** Sabine Brusius und Anna-Elisabeth Wagner, in Kooperation mit Hephata • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 9110396 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Malen mit Erden, Öl und Acryl

Ein Workshop in der Scheune

Im besonderen Ambiente wird mit Mischtechniken gemalt. Dabei können Erden, Ölfarben und Acryl zum Einsatz kommen. Nehmen Sie sich eine Auszeit am Wochenende, um sich ganz der Malerei mit verschiedenen Experimentiermöglichkeiten hin zu geben. Die Scheune bietet viel Raum für großformatiges Arbeiten.

GILSERBERG: Wochenendkurs Nr. 207011L01

TERMINE: Fr 26.6., 16 bis 20 Uhr, Sa 27.6., 9 bis 18 Uhr und So 28.6., 10 bis 14 Uhr • **ORT:** Malscheune Winterscheid, Denkmalstr. 6 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch • **LEITUNG:** Gerlinde Vestweber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GILSERBERG: Wochenendkurs Nr. 207013L01

TERMINE: Fr 21.8., 16 bis 20 Uhr, Sa 22.8., 9 bis 18 Uhr und So 23.8., 10 bis 14 Uhr • **ORT:** Malscheune Winterscheid, Denkmalstr. 6 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch • **LEITUNG:** Gerlinde Vestweber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Malen nach Herzenslust

Farben und Formen sind Werkzeuge der Kunst. Wir können unsere Gefühle und unsere Lebensfreude sichtbar werden lassen. Die Malerei ist ein Medium, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In diesem Kurs geht es um Farbempfindungen und darum, mit sich selbst in Kontakt zu treten. Die Freude am Tun steht im Vordergrund. Die Gruppe gibt Inspiration und bietet die Möglichkeit zum Austausch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NEUKIRCHEN: Wochenendkurs Nr. 207010L01

TERMINE: Fr 6.3., 14 bis 18 Uhr und Sa 7.3, 10 bis 18 Uhr • **ORT:** Steinwaldschule, Reißmannweg 7 • **KOSTEN:** 57,00 Euro für 15 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar im Kurs zu entrichten) • **LEITUNG:** Astrid Schlemmer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Porzellanmalerei

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Porzellanmalerei, sowie die Einführung in die Geschichte und Herstellung. Jeder hat die Möglichkeit nach Skizzen, Vorlagen oder eigenen Entwürfen mit Pinsel oder Schwamm auf Kacheln und Porzellan zu malen. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 207009L01

BEGINN: Di 17.03.20, 17.00 bis 19.15 Uhr, 7 Termine, Kurszeit am letzten Kurstag: 17 bis 18.30 Uhr • **ORT:** Altenburgschule, Kasseler Str. 12 • **KOSTEN:** 66,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar im Kurs zu entrichten) • **LEITUNG:** Edelgard Opfer • **AUSKUNFT:** Tel. 05626 669 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Textiles Gestalten

Auf die Socken, fertig, los!

Stricken für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sockenstricken liegt wieder voll im Trend. Ob als modisches Statement, für das perfekte „Fuß-Klima“ oder einfach für kuschelig-warme Füße. Eine vielfältige Auswahl an Garnmischungen für Socken, ein großes Farbspektrum, tolle Muster, Farbkombinationen von handgefärbter Wolle, neue & abwechslungsreiche Stricktechniken für alle Schwierigkeitsgrade, aber auch für Anfänger. Mit dem Nadelspiel spielend Socken stricken. Schrittweise Anleitung – leicht verständlich vom Bündchen bis zur Spitze. Das Material kann am Kursabend erworben oder selbst mitgebracht werden.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 209017L01

BEGINN: Mo 10.02.20, 18.00 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 209018L01

BEGINN: Mo 20.04.20, 18.00 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähen am Wochenende

Ob lang, ob kurz, ob dick, ob dünn - für jeden Typ ist hier was drin! Sie lernen das Zuschneiden nach einem Schnittmuster, den Umgang mit der Nähmaschine und erhalten viele Tipps und Tricks rund ums Schneiden. Vorkenntnisse spielen keine Rolle.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 209010L01

TERMINE: Sa 28.03., 10 bis 17 Uhr und So 29.03., 10 bis 15 Uhr • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Klassen-Bäumener • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 209011L01

TERMINE: Sa 16.5., 10 bis 17 Uhr und So 17.5., 10 bis 15 Uhr • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Klassen-Bäumener • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähen für Fortgeschrittene und Anfänger

Der nächste Winter kommt bestimmt! Sie wollen ein neues Kleidungsstück nähen?! Egal ob Hose, Bluse, Rock oder Jacke, Sie bestimmen was genäht wird. Mit wertvollen Tipps und Tricks werden Sie in der Fertigung Ihres Lieblingsstückes unterstützt.

NEUENTAL: Abendkurs Nr. 209012L01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.00 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** DGH Schlierbach, Rosengasse 5 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • **LEITUNG:** Gerda Klehm-Engelbrecht • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

NEUENTAL: Abendkurs Nr. 209013L01

BEGINN: Fr 14.02.20, 18.00 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** DGH Schlierbach, Rosengasse 5 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • **LEITUNG:** Gerda Klehm-Engelbrecht • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähworkshop in den Ferien

Ihr wollt Nähen einfach mal ausprobieren und euch coole Klamotten selbst anfertigen? Wenn ihr Spaß daran habt, eigene Ideen und Entwürfe zu verwirklichen, seid ihr in diesem Kurs richtig. Ihr könnt lernen, wie man Schnittmuster in individuelle Kleidungsstücke umsetzt und die Kleidung ganz nach euren persönlichen Vorstellungen nähen. Die Teilnahme am Infotermin ist verbindlich, denn dort werden die Auswahl der Schnitte und Stoffe besprochen.



➔ **Für Kinder ab 9 Jahren**

SCHWALMSTADT: Wochenkurs Nr. 209014L01

TERMINE: Mo 6.4. bis Do 9.4., jeweils 14 bis 16.40 Uhr • **ORT:** Werkraum, Steingasse 7 • **KOSTEN:** 44,00 Euro für 14 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gerda Klehm-Engelbrecht • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ **Für Kinder ab 10 Jahren**

EDERMÜNDE: Wochenkurs Nr. 209001L01

TERMINE: Mo 6.4. bis Do 9.4., jeweils 10 bis 14 Uhr • **ORT:** Ev. Gemeindehaus Besse, An der Linde 15 • **KOSTEN:** 64,00 Euro für 21 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • **LEITUNG:** Julia Eckl • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Schwälmer Weißstickerei

Die Weißstickerei ist eine seit vielen Jahrhunderten in ganz Europa verbreitete Volkskunst, die in der Schwalm zu besonderer Kunstfertigkeit entwickelt wurde und bis heute in den vielfältigen Techniken als eine Spezialität der Region erhalten ist. Die bäuerliche Schmuckornamentik beruht auf wenigen, immer wiederkehrenden Motiven wie Herz, Sechsstern, Sonnenrad, Tulpe und Taube. Noch Anfang des 20. Jahrhunderts wurden komplette Aussteuern wie Trachtenkleidung und Wäschestücke mit der Weiß-in-Weiß-Stickerei verziert. Heute werden überwiegend Tischdecken, Zierkissen und Wohndeko aber auch Blusen und Taufkleider aus edlem Leinen oder feinem Baumwollstoff in kunstvoller Fleißarbeit hergestellt.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 209004L01

BEGINN: Mi 15.01.20, 14.00 bis 16.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Feuerwehrgerätehaus Dittershausen • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Anna Elisabeth Grein • **AUSKUNFT:** Tel. 06697 571 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Sommerwerkstatt Schwalmstadt

Holz ist Kunst-Stoff

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der schönen Werkstatt der Kreisberufsschule in Ziegenhain/Schwalmstadt der dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich). Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren Wissenswertes über den Wert-Stoff Holz und die Werkzeuge.

SCHWALMSTADT: Wochenkurs Nr. 210003L01

TERMINE: Fr 3.7., 14 bis 18 Uhr, Sa 4.7 bis Di 7.7., je 10 bis 18 Uhr, Mi 8.7., 10 bis 13 Uhr. • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 211,50 Euro für 47 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 15 Euro für Material- und Werkzeughleihegebühr vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Christine Ermer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

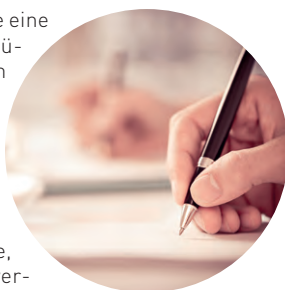


Literatur

Schreibträume

Kreativer Schreibworkshop

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die eine Sehnsucht nach dem Schreiben verspüren. Im ersten Teil des Workshops werden Ansätze vorgestellt, die dazu dienen, den Weg zum Schreiben zu finden. Dabei werden geführte Schreibübungen von Julia Cameron und Liane Dirks benutzt. Der zweite Teil beschäftigt sich mit konkreten Ideen, ein eigenes Schreibprojekt zu konzipieren und zu verwirklichen. Texte, die während des Workshops entstehen werden in einer ermutigenden und konstruktiven Art und Weise besprochen.



HOMBERG: Abendkurs Nr. 202001L01

BEGINN: Fr 06.03.20, 17.00 bis 20.00 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 12 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Simone Dahlmann-Pearce • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Theater und Zauberei

Die Magie der Illusion

Wenn Sie diesen oder ähnlichen Fragen bzw. den dazugehörigen Zauberticks auf den Grund gehen wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Anschaulich und mit vielen Beispielen aus der Praxis der großen Magier wird Ihnen gezeigt, dass auch Sie mit zum Teil sehr einfachen aber wirkungsvollen Tricks, nicht nur Familienangehörige, Nachbarn & Arbeitskollegen zum Staunen bringen können. Aber auch das Ausdenken, Planen und Üben neuer, eigener Zauberkunststücke macht eine Menge Spass und ist „a kind of Magic.“!

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 500015A01

TERMINE: Sa 25.4. und So 26.4., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Improvisationstheater: Beziehung

Die gespielten Szenen sind mal heiter, mal tragisch, mal absurd, mal philosophisch, mal extrem komisch und sie sind vor allem eins: Noch nie da gewesen. Denn alles entsteht spontan, quasi aus dem Nichts. Die Lebendigkeit, die sich dadurch ergibt macht den Reiz des Improvisationstheaters aus. Improvisationstheater ermöglicht es, die eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu entdecken und weiter zu entwickeln. Darüber hinaus macht Improvisationstheaterspielen unheimlich viel Spaß. In spannenden Geschichten geht es immer um Beziehungen zwischen Menschen und darum, wie diese sich verändern. An diesem Wochenende soll es darum gehen, wie sich Beziehungen auf der Bühne darstellen lassen und welche Auswirkung es auf das Spiel hat, wenn man sich über die Verhältnisse zwischen den Figuren im Klaren ist. Alle Inhalte werden praktisch erprobt und im Spiel umgesetzt. Vorkenntnisse sind weder erforderlich- noch hinderlich.



SCHWALMSTADT: Wochenendkurs Nr. 204002L01

TERMINE: Fr 3.4., 17 bis 20 Uhr, Sa 4.4., 10 bis 18 Uhr • **ORT:** Haus f. Gemeinschaftspflege Treysa, Burggasse 7 • **KOSTEN:** 49,00 Euro für 14 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Benjamin Porps • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bewegung und Tanz

Country Line Dance

Line Dance ist eine Art Formationstanz in der Gruppe, für den man keinen Tanzpartner benötigt. Neben den Tänzen in „Line“ gibt es auch Couple-, Contra- und Kreistänze. Line Dance wird weltweit getanzt, und so kann jeder der eine Tanzchoreographie erlernt hat, unabhängig vom Ort auf den zahlreichen Line Dance Veranstaltungen mittanzen. Sie erlernen verschiedene Tänze mit ihrer jeweiligen Choreografie nach Countrysongs, Popmusik und aktuellen Musiktiteln. Dabei werden die Anforderungen nach einem einfachen Einstieg und in Absprachen mit den Teilnehmenden nach und nach gesteigert. Es gibt keine Altersbegrenzung und Kondition sowie Koordination werden automatisch gefördert. Die Teilnahme ist einzeln oder als Paar möglich.

Für Anfänger

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 205003L01

BEGINN: Di 14.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Cappel, Rosenstraße • **KOSTEN:** 56,00 Euro für 20 U.-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Andree Herzog • **AUSKUNFT:** Tel. 0172 5690692 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Für Fortgeschrittene

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 205004L01

BEGINN: Do 16.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Cappel, Rosenstraße • **KOSTEN:** 56,00 Euro für 20 U.-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Andree Herzog • **AUSKUNFT:** Tel. 0172 5690692 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Jonglieren Kennenlernangebot

Jonglieren für die ganze Familie

Jonglage mit ihren zahlreichen Varianten fasziniert immer wieder und es ist schon beeindruckend, wenn die kleinen Bälle wie selbstverständlich aus der Luft gegriffen werden. Nur wenige aber wissen, dass Jonglieren als ausgezeichnetes Gehirntuning bereits nach kurzer Zeit zur deutlichen Verbesserung der Motorik führt. Dieser Kurs führt ein, in das klassische Drei-Ball-Jonglagemuster Kaskade mit zahlreichen Tricks, bis hin zum Spiel mit einem oder mehreren Partnern (Passing). Ferner gibt es einen Einblick in das Spiel mit Ringen sowie in die Grundlagen der Keulenjonglage. Teilnehmen können Menschen jeden Alters gleichermaßen wie Neulinge und Fortgeschrittene.

GUDENBERG: Tageskurs Nr. 200001L01

TERMIN: Sa 21.03.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Dr.-G.-A.-Zinn-Schule, Schwimmbadweg 30 • **KOSTEN:** 18,80 Euro für 4 U.-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Isabel Döring • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GUDENBERG: Tageskurs Nr. 200002L01

TERMIN: Sa 27.06.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Dr.-G.-A.-Zinn-Schule, Schwimmbadweg 30 • **KOSTEN:** 18,80 Euro für 4 U.-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Isabel Döring • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

WABERN: Tageskurs Nr. 200003L01

TERMIN: Sa 09.05.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Mehrzweckhalle, Reiherwaldweg 1 • **KOSTEN:** 18,80 Euro für 4 U.-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Dieter Schmidtchen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Let's dance - Lust auf Tanzen

Wir begeben uns auf eine Reise durch die Welt der Tänze. Die Tänze werden nach Absprache mit den Teilnehmenden ausgewählt. Vor der Kursbuchung bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

Paare ohne oder mit geringen Kenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205008K01

INFO: Di 11.2., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16
BEGINN: Fr 14.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich, Ederweg 16 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 20 U.-Std., ab 12 Teiln. • **LEITUNG:** Iris Plasberg und Tanzpartner • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Let's dance - Lust auf Tanzen

Die Reise durch die Welt der Tänze geht weiter. Die bisher erlernten Tänze und Figuren werden vertieft und erweitert. Neue Tänze und Figuren kommen hinzu. Vor der Kursbuchung bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

➔ Paare mit geringen Vorkenntnissen

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 205005K01

INFO: Di 11.2., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16
BEGINN: So 16.02.20, 11.00 bis 12.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Stellberg-
 schule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 24 U-Std., ab 12 Teiln.
 • **LEITUNG:** Iris Plasberg und Tanzpartner • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302
 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Let's dance - Lust auf Tanzen

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen neben den Basisfiguren interessante Variationen und bekommen Tipps zur Führung. Vor der Kursbuchung bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

➔ Anfänger und Fortgeschrittene

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 205006K01

INFO: Di 11.2., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:**
 So 16.02.20, 13.00 bis 14.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Stellberg-
 schule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 24 U-Std., ab 12 Teiln.
 • **LEITUNG:** Iris Plasberg und Tanzpartner • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302
 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Let's dance - Lust auf Tanzen

Standard- und Lateintänze

Die Reise durch die Welt der Tänze geht weiter. Die bisher erlernten Tänze und Figuren werden vertieft und erweitert. Neue Tänze und Figuren kommen hinzu. Vor der Kursbuchung bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

➔ Paare mit geringen Vorkenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205007K01

INFO: Di 11.2., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:**
 Di 18.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich,
 Ederweg 16 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Iris
 Plasberg • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:**
 Am 1. Kurstermin.

➔ Paare mit guten Kenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205009K01

INFO: Di 11.2., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:**
 Fr 14.02.20, 20.30 bis 22.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich,
 Ederweg 16 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 20 U-Std., ab 12 Teiln. • **LEITUNG:** Iris
 Plasberg und Tanzpartner • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084
 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ Paare mit guten Kenntnissen / Fortgeschrittene

WABERN: Abendkurs Nr. 205010K01

INFO: Di 11.2., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:**
 Do 13.02.20, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich,
 Ederweg 16 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Iris
 Plasberg • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:**
 Am 1. Kurstermin.

Tanzen – das Abenteuer Paartanz erleben

Standard-, Lateintänze und Discofox

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Tänze und folgen Sie der Musik zu Foxtrott, Langsamer Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Discofox. Sie erlernen Grundschriffe / erweitern Ihre im Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse und erhalten Tipps zur Führung. Dieser Kurs ist geeignet für Paare jeden Alters. Neben dem Kurs werden Tanztees besucht, um die Kenntnisse ganz praktisch zu vertiefen.

➔ Anfänger

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205001L01

TERMINE: So, 16.2., 23.2., 8.3., 15.3., 22.3., 5.4., jeweils von 17 bis 18.30 Uhr
 • **ORT:** DGH Röhrenfurth, Unterdorf 1 • **KOSTEN:** 48,50 Euro für 12
 U-Std., ab 12 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel und Heidemarie Appel
 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Fortgeschrittene

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205002L01

TERMINE: So 16.2., 23.2., 8.3., 15.3., 22.3., 5.4. jeweils von 18.30 - 20 Uhr,
 abweichender Kursbeginn am 16.2. Kurs beginnt um 17 für Besprechung
 und Kurseinweisung • **ORT:** DGH Röhrenfurth, Unterdorf 1 • **KOSTEN:** 48,50
 Euro für 12 U-Std., ab 12 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel und Heidemarie
 Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tanzimprovisation

Kreativer Tanz

„Jeder Mensch ist ein Tänzer.“ Dieses Zitat beschreibt die Idee, die dem Kurs zugrunde liegt: Jede*r ist in der Lage sich körperlich auszudrücken, kann Bewegung genießen und sich kreativ entfalten. Beim kreativen Tanz und der Tanzimprovisation geht es nicht darum, festgelegte Schrittfolgen auswendig zu lernen, sondern die individuelle Bewegungsvielfalt auszuleben. Mit den Prinzipien der Laban/Bartenieff Bewegungsstudien (LBBS) erforschen wir die Möglichkeiten von Bewegung und Ausdruck. Wir lernen den eigenen Körper und sein Bewegungspotential besser kennen, spielen mit dem persönlichem und allgemeinen Raum, experimentieren mit Antrieb, dem Umgang mit Raum, Zeit, Gewicht und Fluss, treten zueinander in Beziehung und inspirieren uns gegenseitig. Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die ihr Bewegungsrepertoire erforschen und erweitern möchten.

SCHWALMSTADT: Wochenendkurs Nr. 211001L01

TERMINE: Sa, 9.5. und So, 10.5. jeweils 10 bis 16.30 Uhr • **ORT:** Haus f.
 Gemeinschaftspflege Treysa, Burggasse 7 • **KOSTEN:** 56,00 Euro für
 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Benjamin Porps • **ANMELDUNG:** Siehe
 Infozeilen unten.



Singen und Musizieren

Afrikanisches Trommeln

Schnell eingestiegen, einfach gelernt - mit effektiver Wirkung gegen Kopfflastigkeit, zum Entspannen und zum Energieschöpfen.

Sie lernen die Grundkenntnisse des afrikanischen Trommeln auf Djembe, Basstrommeln und verschiedenen Percussionsinstrumenten unter Einbezug von Stimme und Körper. Ziel ist es, einen einfachen traditionellen Rhythmus mehrstimmig zu spielen. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Grooven. Trommeln ist Lebensfreude pur!

**JESBERG:** Abendkurs Nr. 213003L01

BEGINN: Mo 17.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kellerwald-Schule, Schulstraße 8 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 12 U.-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 10 Euro für Arbeitsmaterial und Instrumentennutzung (direkt an den Kursleiter zu zahlen) • **LEITUNG:** Heinz Moeller • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 2178 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 213004L01

BEGINN: Mi 26.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Privatraum, Ostpreußenstr. 4 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 12 U.-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 10 Euro für Instrumentennutzung (direkt an den Kursleiter zu zahlen) • **LEITUNG:** Birgit Schließer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Dudelsack - Kennenlernkurs

Der Kurs richtet sich an Personen die das Musizieren, den Aufbau und die Funktion des Dudelsacks kennenlernen möchten. Im Kurs werden die vielen Möglichkeiten dieser Instrumente bezüglich des Liedgutes, Folk, Pop, historische Lieder, etc. herausgestellt. Vorurteile, der Dudelsack kommt ursprünglich aus Schottland und ist grundsätzlich ein sehr lautes Instrument, werden ausgeräumt. Kursinstrumente sind Kammerdudelsäcke in G/A und werden leihweise gestellt.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 213005L01

BEGINN: Di 11.02.20, 19.00 bis 21.15 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 9 U.-Std., ab 3 Teiln., Instrumente können beim Kursleiter geliehen werden. • **LEITUNG:** Knut Schneider • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Rhythmus schreibt man mit 2 „h“

Body-Percussion

Mein Körper ist Musik. Mein Körper ist Klang. Mein Körper ist Rhythmus. Diese 3 Aussagen werden im Kurs „Body-Percussion von der Theorie in die Praxis umgesetzt. Und zwar: OHNE Musikinstrumente! Der eigene Körper wird zum „Klang-Körper“ wenn gemeinsam geklatscht, gestampft, geklopft und marschiert wird. Man selbst wird Teil eines gemeinsamen Grooves und erzeugt selbst die dafür benötigten Sounds. Body-Percussion macht einfach Spass, erweckt die Lebensgeister und ist spielend leicht zu erlernen und umzusetzen.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 213007A01

TERMIN: Sa 16.5. und So 17.5., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 213006A01

TERMIN: Sa 7.3. und So 8.3., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Die Stimme trainieren

Stimmbildung mit Atemübungen

In diesem Kurs wird mit Hilfe von speziellen Atemübungen aus dem russischen Operngesang und der Schauspielschule Ihrer Stimme mehr Stärke, Freiheit und Klang verliehen. Regelmäßig angewendet, trainieren diese Übungen Ihre Stimmbänder, schützen vor schnellem Ermüden, wirken gegen Heiserkeit, die nach langem Reden auftreten kann und stärken das Potenzial Ihrer Stimme. Ein Kurs besonders für Menschen, die Ihre Stimme stark in Anspruch nehmen oder gerne singen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 213001L01

BEGINN: Mi 26.02.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 32,00 Euro für 8 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Ensemble 50 plus

Gemeinsames Musizieren für Erwachsene

Zusammen zu musizieren macht viel Freude, auch wenn Sie Ihr Instrument vielleicht längere Zeit nicht in der Hand hatten. Folgende Inhalte werden vermittelt: Zusammenspiel in der Gruppe; Einfache einstimmige Sätze mit Begleitung; Zwei- und dreistimmiges Spiel. Schwierigkeitsgrad und Repertoire werden auf die Teilnehmenden abgestimmt, z.B. Kanon, Tänze aus alter Zeit, Volkslieder und -tänze aus aller Welt. Besonders sind Melodie-Instrumente wie Flöte oder Geige, aber auch Gitarre und Akkordeon geeignet. Im Vordergrund steht immer die Freude am Tun. Abschluss und Höhepunkt ist ein kleiner Auftritt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse auf einem eigenen Musikinstrument und im Notenlesen.

FRIELENDDORF: Nachmittagskurs Nr. 213002K01

INFO: Do. 6.2, 17.15 Uhr, **BEGINN:** Do 13.02.20, 16.30 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Hinter den Höfen 6 • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 20 U.-Std., ab 15 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte-Barbara Michelbach in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Gemeinde Frielendorf • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 8938 oder 06692 1836 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Musikschulen im
Schwalm-Eder-Kreis

im Verband deutscher Musikschulen VdM

- Unterricht für Kinder ab 2 Jahren
- Jugendliche • Erwachsene
- Frühförderung
- alle Instrumente • Gesang • Bands
- Ensemblespiel • Kinderchor
- Orchester

Musikschule Schwalm-Eder Nord e. V.

im Bildungsbahnhof, 34212 Melsungen

Sprechzeiten:

Mo - Fr 9 - 12 Uhr, Do 15 - 17 Uhr

Telefon: 05661 51885 oder 2050

info@musikschule-schwalm-eder-nord.de

Musikschule Schwalm-Eder e. V.

Untergasse 25, 34576 Homberg (Efze)

Sprechzeiten:

Mo - Fr 9 - 12 Uhr, Mo 14 - 16 Uhr

Telefon: 05681 2947

info@musikschule-schwalm-eder.de

Astronomie

Sonne, Mond und Sterne

Alles was astronomisch Spaß macht. Beobachten sie die Aktivitäten am Abendhimmel. Bei Wolkenbedecktem Himmel zeigen wir über einen Bildervortrag die Zusammenhänge im Universum auf. Abschließend erfolgt eine bereichernde Diskussions- und Fragerunde.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 112001A01

TERMIN: Mi 15.04.20, 18.30 bis 23.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Piazza vita&vespa, Ziegenhainer Str. 2 • KOSTEN: 15,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Volker Karger • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Die Lange Nacht mit Luna

Der Beobachtungsabend kann bereits am frühen Abend mit einem Blick zum Mond am Taghimmel beginnen bevor es dann zur Nachtbeobachtung mit einem Blick Kraterlandschaft unseres kosmischen Nachbarn kommt.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 112002A01

TERMIN: Sa 04.07.20, 19.30 bis 24.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Schwälmer Dorf-museum Holzburg, Schrecksbach, Hohlweg 2 a • KOSTEN: 5,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Volker Karger • ANMELDUNG: Siehe Info-zeilen unten.

Ausflug in die Welt der Wissenschaft

Entsprechend unseres Semesterthemas steht für das Jahr 2020 sowohl der Einblick in das Haus der Astronomie in Heidelberg als auch in führende Forschungsinstitute in München und Garching [Technische Universität München - Exzellenzclusters Universe, Max-Planck-Institute für Physik, Astrophysik und extraterrestrische Physik, Europäischen Südsternwarte (ESO)] an. In Vorträgen und Diskussionen mit Wissenschaftlern verschaffen Sie sich vielleicht nicht den Durchblick der Wissenschaftler, kommen jedoch mit diesen in direkten Austausch und erhalten spannende Einblicke zum aktuellen Stand der Wissenschaft im Hinblick auf Forschungsfragen wie beispielsweise zum Urknall, der Stringtheorie, der Dunklen Energie, oder der Dunklen Materie und vielen weiteren Themen. Mit Ausblick auf das kommende Jahr finden Sie ab Februar nähere Information dazu auf der Webseite www.vhs-schwalm-eder.de.

Kooperation mit Schwälmer Dorfmuseum Holzburg

Information und Anmeldung: 06698 911696.

Literatur zur Blauen Stunde

Wenn es dunkel wird, erwacht die Fantasie. Dies ist die Stunde, in der schöne und wahrhaftige Geschichten erzählt werden. Heidrun Merk und Berndt Schulz laden an drei Wintersonntagen wieder zu Lesungen ein, diesmal unter dem Thema „Romantischer Freundschaftskult und Poesie“.

Sonntag, 26. Januar 2020, 16:00 Uhr

„Das Herz hüpf mir im Leibe, Dich zu sehen“

Die Dichterfreundschaft zwischen Clemens Brentano und Achim von Arnim

Sonntag, 2. Februar 2020, 16 Uhr

„Ich kann nicht dichten wie Du Günderrödchen, aber ich kann sprechen mit der Natur“.

Die Freundinnen Bettine Brentano und Karoline von Günderode

Sonntag, 9. Februar 2020, 16 Uhr

Heinrich Heine - Der letzte Romantiker!

Blauer Saal, Schwälmer Dorfmuseum Holzburg (SDH). Eintritt 5.- Euro inkl. Tee und Gebäck

Ausstellungen

Sonntag, 5. April bis Sonntag, 3. Mai 2020

Vom pädagogischen Sinn des Reisens

Eine Wanderung durch die Schwalm 1813. Ludwig Boclos „Fußreise aus der Gegend von Cassel über den Vogelsberg nach Frankfurt“ 1813. Mit Zeichnungen von Klaus Schlosser. In Kooperation mit Bodo Runte, Alsfeld und dem Geschichts- und Museumsverein Alsfeld e.V.

Eröffnung, 5. April, 14 Uhr, Heimatstube. Helmut Hampel liest aus dem

Boclo-Band über Ziegenhain, Holzburg und Alsfeld. Der Männergesangverein Holzburg unter der Leitung von Andy Stein singt Wanderlieder.

Sonntag, 7. Juni bis Sonntag, 5. Juli 2020

Alte Schachteln

Schwälmer Haubenschachteln aus der Sammlung Anneliese Heipel-Biedenbach, Ziegenhain. Eröffnung, Sonntag, 7. Juni 2020, 14 Uhr, Blauen Saal

Sonntag, 7. Juni bis Sonntag, 5. Juli 2020

Romantische Sichtweisen

Die Schwalmgegenden der Brüder Grimm im romantischen Licht betrachtet. Fotoausstellung in Kooperation mit dem Fotostammtisch Neukirchen. Eröffnung Sonntag, 7. Juni 2020, 15 Uhr, Heimatstube

Sonntag, 2. August bis Sonntag, 16. August 2020

Kleine Sommerausstellung. Rosen, Tulpen, Nelken.

Poesiealben als Zeichen der Freundschaft. Eröffnung Sonntag, 2. August 2020, 14 Uhr, Blauer Saal

Sonntag, 13. September bis Sonntag, 11. Oktober 2020

Tag des offenen Denkmals. Literarische Landschaften

Sagenhaftes aus der Schwalm. Malerei von Michael Lampe, Kassel.

Eröffnung: 13. September 2020, 14 Uhr, Heimatstube

Musikalisches Rahmenprogramm. In Kooperation mit der Sparkassenkulturstiftung Hessen-Thüringen

Erzählcafe

Sonntag, 19. April 2020, 11 Uhr

Vom Leben auf dem Dorf während des 2. Weltkrieges

Zu Gast: Brunhilde Miehe, Volkskundlerin und Autorin, Kirchheim

Sonntag, 17. Mai 2020, 11 Uhr

Internationaler Museumstag. Mein Opa, Pfarrer Heinrich Metz.

Zu Gast: Georg Falk, Amtsrichter a.D., Marburg

Sonntag, 16. August 2020, 11 Uhr

Lust auf Museum Herr Duschek?

Zu Gast: Eduard Duschek, Vorsitzender des Museumsvereins Holzburg. Eintritt: 5.- Euro inkl. Kaffee und Gebäck

Wanderung/Vorträge/Lesung

Sonntag, 26. April 2020, 14 Uhr

Der Freiheit entgegen... Frauen der Romantik am Beispiel der Schriftstellerin Sophie Mereau (1770-1806).

Vortrag: Prof. Dr. Marita Metz-Becker. Leiterin des Romantik-Museums Marburg. Blauer Saal

Sonntag, 3. Mai 2020, 14 Uhr

Als das Reisen noch ein Abenteuer war oder die Entdeckung des eigenen Landes.

Prof. em. Dr. Günter Oesterle, Universität Gießen. Vortrag zur Finissage der Ausstellung „Boclo“. Blauer Saal

Sonntag, 7. Juni 2020, 10-13 Uhr

Sagenhafte Schwalm

Wanderung durch die Kulturlandschaft Schwalm vom Dorfmuseum zu den Wippersteinen. In Kooperation mit dem Verschönerungsverein Holzburg. Infos zum Ablauf + Anmeldung unter: 06698 911696

Samstag, 4./ Sonntag 5. Juli 2020, 22 bis 24 Uhr

Der Mond ist aufgegangen.

Lange Vollmondnacht. Gedichte, Geschichten und Musik rund um den Mond. Finisage Fotoausstellung „Romantische Landschaften“ und „Alte Schachten“. Eintritt 7.- Euro inkl. Imbiss und Getränke

Sonntag, 16. August 2020, 14 Uhr

„Da sagten wir uns, wie zärtlich wir uns liebten“

Freundschaftskult in der Romantik im Rahmen der Ausstellung Poesiealben. Vortrag: Heidrun Merk, Blauer Saal

Freitag, 25. September 2020, 19 Uhr

Burgen, Bäche, Blaue Blumen.

Eine Romantische Sehnsuchtslandschaft, was ist das? Vortrag: Heidrun Merk

Sonntag, 11. Oktober 2020, 15 Uhr

Schwälmer Sagenborn

Lesung mit Erika Eckhardt, Kassel. Illustrationen von Michael Lampe. Finissage der Ausstellung „Literarische Landschaften“ von Michael Lampe



Handwerkskunst

Goldschmieden

Wenn Sie sich ein Schmuckstück selber entwerfen und herstellen möchten oder vielleicht ein altes Schätzchen verändern möchten, dann sind Sie hier richtig. Ein wenig handwerkliches Geschick wäre gut, ist aber keine Voraussetzung für diesen Kurs. Das Material (Silber, Kleinteile, Perlen, Steine,...) wird direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 210001L01

TERMIN: Sa 14.03.20, 10.00 bis 18.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Werkstatt Vonhof, Terrassenweg 6 • KOSTEN: 49,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Sandra Vonhof • AUSKUNFT: Tel. 05661 53654 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 210002L01

BEGINN: Di 12.05.20, 19.15 bis 21.30 Uhr, 4 Termine • ORT: Werkstatt Vonhof, Terrassenweg 6 • KOSTEN: 53,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Sandra Vonhof • AUSKUNFT: Tel. 05661 53654 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Arbeiten mit Stein

Unter professioneller Anleitung mit eigenen Händen und unter Einsatz geeigneter Werkzeuge erarbeiten sie sich das vielseitige und vielfältige Material Stein. Wissenswertes über Steine, deren Bearbeitungsmöglichkeiten und Einsatzzwecke runden den Kurs ab.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 100015A01

TERMIN: folgt • ORT: Bächts Scheune, Von-Hund Gasse 1 • KOSTEN: folgen • LEITUNG: Uwe Bächt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten. Weitere Infos in Kürze unter www.vhs-schwalm-eder.de

Handwerkskunst: Backen-ein sinnliches Erlebnis

Biskuitteig, Rührteig, Hefeteig und Knetteig

Es werden 4 Grundteige (Hefeteig, Knetteig, Rührteig und Biskuitteig) vorgestellt und zu deren Herstellung angeleitet sowie Besonderheiten besprochen. Rezeptchinesisch und die Verarbeitung der Materialien werden verständlich erläutert. Angereichert mit Ideen zur Dekoration kann zu jeder Gelegenheit, sei es der Kindergeburtstag, ein einfacher Kaffeeklatsch oder eine aufwändige Familienfeier, eine herrliche Kaffeetafel gezaubert werden. Genuss ist garantiert. Die Zutatenliste wird nach Anmeldung per E-Mail versendet.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 100059A92

TERMINE: Fr 24.1., 18 bis 21.15 Uhr und Sa 25.1., 9 bis 14 Uhr • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Volker Karger • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 100013A01

TERMIN: Fr 29.5., 18.30 bis 21.45 Uhr und Sa 30.5., 9 bis 14 Uhr • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Volker Karger • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Bauen mit Lehm

Lehm – alter Baustoff neu verwendet

Lernen Sie an diesen beiden Tagen mehr über den Baustoff Lehm. Welche Möglichkeiten der Ausgestaltung eröffnen sich für die Innenwand, welche für die Außenwand. Am ersten Kurstag setzen wir uns zunächst mit den Eigenschaften und Beispielen für Anwendungsmöglichkeiten des Baustoffes Lehm auseinander. Es wird ein Bezug zum „modernen Holzbau“ hergestellt. Am Praxistag werden Gefache mit Geflecht „so wie früher“ hergestellt, eine Stampflehmwand angeschaut, die Produktion von Lehmsteinen besprochen und einige Putzmöglichkeiten ausprobiert.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 100007A01

TERMINE: Fr 5.6., 17 bis 20 Uhr und Sa 6.6., 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 65,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 5 Euro Materialkosten an Kursleiter zu zahlen, 2. Termin findet in der Grube Mardorf statt • LEITUNG: Achim Lingner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Brotbacken-nach alter Tradition

Lernen Sie die traditionelle Art des Brotbackens kennen. Alle erforderlichen Schritte von der richtigen Auswahl des Mehls über den erforderlichen Sauerteig, dem Einsatz von Hefe und Salz bis hin zum Backen des Brotes werden praxisnah und anschaulich erläutert. Am ersten Kurstag werden zunächst die notwendigen Arbeitsschritte und Ablauf besprochen sowie der Teig zum säuern angesetzt. Der zweite Kurstag dient dem Fertigstellen des Teiges, ausformen der Brotlaibe und Backen des Brotes im traditionellen Backhaus. Außerdem besteht die Möglichkeit die „Obermühle“ in Kerstenhausen der Familie Lux zu besichtigen und mehr über die Erzeugung und Herstellung des Rohstoffes Mehl für das Backerlebnis zu Hause zu erfahren.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 100003A01

TERMINE: Fr 20.3., 18 bis 20.15 Uhr und Sa 21.3., 8 bis 15 Uhr • ORT: DGH Arnsbach, Schulstr. 3 • KOSTEN: 42,00 Euro für 11 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. 12 Euro Lebensmittelumlage und Nebenkosten • LEITUNG: Margit Kessler • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 100004A01

TERMIN: Fr 24.4., 18 bis 20.15 Uhr und Sa 25.4., 8 bis 15 Uhr • ORT: DGH Arnsbach, Schulstr. 3 • KOSTEN: 42,00 Euro für 11 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. 12 Euro Lebensmittelumlage und Nebenkosten • LEITUNG: Margit Kessler • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 100005A01

TERMINE: Fr 8.5., 18 bis 20.15 Uhr und Sa 9.5., 8 bis 15 Uhr • ORT: DGH Arnsbach, Schulstr. 3 • KOSTEN: 42,00 Euro für 11 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. 12 Euro Lebensmittelumlage und Nebenkosten • LEITUNG: Margit Kessler • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Handwerkskunst: Bierbrauen**

Ab 16 Jahren

Neben der Theorie werden Sie aktiv Hand anlegen und so alle Schritte der Bierherstellung kennenlernen. Schroten Sie Ihr Malz, maischen Sie den Sud ein, läutern Sie ihn ab, kochen Sie Ihre Würze und kühlen Sie Ihren Sud. In den folgenden sechs bis sieben Stunden werden Sie alle Arbeiten eines Brauers übernehmen und Einblicke in die Rohstoffauswahl und das Brauhandwerk erhalten. Entwickeln Sie Ihre Biermarke und gestalten Sie ihr eigenes Etikett. Bei einer zünftigen Brauerversper können Sie verschiedene regionale Biere verkosten sowie wertvolle Erfahrung in der Bier-Sensorik erwerben. Im Kursverlauf erhalten Sie Einblicke in die Geschichte der (regionalen) Bierherstellung. Nach ca. zwei Wochen steht ihr Bier zur Abholung bereit.

BORKEN: Tageskurs Nr. 100009A01

TERMIN: Sa 18.04.20, 10.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Mach´s Bierkeller, Bommerweg 18 • KOSTEN: 89,00 Euro für 8 U-Std., ab 9 Teiln., inkl. Getränke und Verpflegung, Ermäßigung nicht möglich • LEITUNG: Markus Mach und Getränkehandel Mach • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Tageskurs Nr. 100023A01

TERMIN: Sa 23.05.20, 10.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Mach´s Bierkeller, Bommerweg 18 • KOSTEN: 89,00 Euro für 8 U-Std., ab 9 Teiln., inkl. Getränke und Verpflegung, Ermäßigung nicht möglich • LEITUNG: Markus Mach und Getränkehandel Mach • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Gemütliches Licht selber herstellen

Alles rund um Kerzen

Kerzen sind mehr als nur geformtes Wachs. Sie haben eine besondere Bedeutung – sie schaffen Atmosphäre, Harmonie und Gemütlichkeit. Ob Jung oder Alt – das Licht der Kerzenflamme fasziniert jeden. Tauchen auch Sie ein, in die wunderbare Welt der Kerzen! In diesem Kurs erfahren Sie allerlei Wissenswertes über das Wachslight. Sie stellen eine Wachslaterne her und tauchen / verzieren Ihre ganz persönliche Kerze. Kreativ sein, jede Menge Spaß haben und nach ca. 2-3 Stunden halten Sie ein stolzes Ergebnis in ihrer Hand. Nicht nur für Kinder sondern auch für Erwachsene ist die Kerzenherstellung ein besonderes Erlebnis. Das komplette Material ist im Kurspreis enthalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

SPANGENBERG: Abendkurs Nr. 100016A01

TERMIN: Fr 06.03.20, 18.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kerzenscheune, Waldkapplerstr. 28 • KOSTEN: 39,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. Materialkosten • LEITUNG: Rainer Luck • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SPANGENBERG: Nachmittagskurs Nr. 100017A01

TERMIN: Sa 07.03.20, 14.30 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Kerzenscheune, Waldkapplerstr. 28 • KOSTEN: 39,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. Materialkosten • LEITUNG: Rainer Luck • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SPANGENBERG: Abendkurs Nr. 100018A01

TERMIN: Fr 03.04.20, 17.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kerzenscheune, Waldkapplerstr. 28 • KOSTEN: 39,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. Materialkosten • LEITUNG: Rainer Luck • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SPANGENBERG: Nachmittagskurs Nr. 100019A01

TERMIN: Fr 15.05.20, 16.00 bis 19.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kerzenscheune, Waldkapplerstr. 28 • KOSTEN: 39,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. Materialkosten • LEITUNG: Rainer Luck • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Holzarbeiten

Holzverbindungen

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten von Holzarbeiten und -verbindungen kennen. Dies werden u.a. sein: Zinken, Überblatten und Keilverbindung. Die erforderlichen Holzverbindungen werden praxisnah und anschaulich bei der Herstellung einer Werkzeugkiste erläutert. Am 2. Termin kann aus einer Auswahl von drei Vorschlägen eine weiteres Werkstück angefertigt werden.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 100008A01

BEGINN: Sa 14.03.20, 9.00 bis 17.00 Uhr, 2 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 12 Euro Materialkosten an Kursleiter zu zahlen • LEITUNG: Achim Lingner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Holzlöffel selber schnitzen

In diesem Kurs wird es eine Einführung in die Kunst des Holzlöffelschnitzens geben. Dabei werden Sie mit selbstgeschmiedeten Schnitz- und Aushöhlmessern Ihren eigenen Löffel schnitzen und gleichzeitig etwas über geeignete Holzarten, die Geschichte des Holzschneidens, Werkzeuge und Schnitztechniken erfahren. Weiterhin wird es Tips geben, wie man herkömmliche Beile in gute Schnitzwerkzeuge verwandeln kann und seine Schnitzmesser wieder scharf bekommt.



SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 100014A01

TERMIN: Sa 29.02.20, 08.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 28,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 12 Euro Materialkosten an Kursleiter zu zahlen • LEITUNG: Frederic Besier • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 100020A01

TERMIN: So 29.03.20, 08.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 28,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 12 Euro Materialkosten an Kursleiter zu zahlen • LEITUNG: Frederic Besier • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Köhlern - Holzkohle selber herstellen

Wer beim Grillen sicher sein will, das keine gesundheitsgefährdenden Stoffe zum Einsatz kommen, stellt seine Holzkohle einfach selber her. Erlernen Sie die unkomplizierte Herstellung von Holzkohle nach einer uralten Handwerkstradition.

GILSERBERG: Wochenendkurs Nr. 100006A01

TERMINE: Sa 22.2., 9 bis 17 Uhr • ORT: Spähnchenparadies Wölfel • KOSTEN: 25,00 Euro für 9 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. aller Materialkosten und Mittagessen • LEITUNG: Reinhard Wölfel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GILSERBERG: Wochenendkurs Nr. 100021A01

TERMINE: Sa 25.4., 9 bis 17 Uhr • ORT: Spähnchenparadies Wölfel • KOSTEN: 25,00 Euro für 9 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. aller Materialkosten und Mittagessen • LEITUNG: Reinhard Wölfel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GILSERBERG: Wochenendkurs Nr. 100022A01

TERMINE: Sa 20.6., 9 bis 17 Uhr • ORT: Spähnchenparadies Wölfel • KOSTEN: 25,00 Euro für 9 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. aller Materialkosten und Mittagessen • LEITUNG: Reinhard Wölfel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Schärfen

Endlich scharfe Messer, Scheren und Werkzeuge

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundlagenwissen und Erlangung von Grundfertigkeiten des Messer- und Scherenschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere schärfen möchten. Themen sind u.a.: Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf; Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen; Klingen und Schneidegeometrie. Bitte fünf/sechs oder mehr (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 100052A92

TERMIN: Sa 18.01.20, 11.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 25,00 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Materialkosten 10 Euro • LEITUNG: Burkhard B. Wittig • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 100001A01

TERMIN: Sa 28.03.20, 11.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 25,00 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Materialkosten 10 Euro • LEITUNG: Burkhard B. Wittig • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 100002A01

TERMIN: Sa 20.06.20, 11.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 25,00 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Materialkosten 10 Euro • LEITUNG: Burkhard B. Wittig • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Schmieden (Einführung)

Man soll das Eisen schmieden solange es heiß ist. Unter diesem Motto werden Sie mit dem alten Schmiedehandwerk einfache, nützliche und hübsch verzierte Gegenstände aus Eisen des damals täglichen Gebrauchs herstellen. Ein wenig Fachkunde und Wissenswertes zum Thema schmieden und Metallbearbeitung runden den Kurs ab. Hergestellt werden können z.B. Haken, Splinte Gabeln, Griffe usw. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WILLINGSHAUSEN: Tageskurs Nr. 100011A01

TERMIN: Sa 16.05.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Deisenroth, Holger, Raiffeisenstr. 3 • KOSTEN: 60,00 Euro für 8 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. Materialkosten ca. 20 Euro, Schmiedewerkstatt Willingshausen-Loshausen • LEITUNG: Holger Deisenroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WILLINGSHAUSEN: Tageskurs Nr. 100012A01

TERMIN: Sa 20.06.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Deisenroth, Holger, Raiffeisenstr. 3 • KOSTEN: 60,00 Euro für 8 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. Materialkosten ca. 20 Euro, Schmiedewerkstatt Willingshausen-Loshausen • LEITUNG: Holger Deisenroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Entspannung

Biodanza®

Tanz des Lebens

Die Biodanza®-Erlebnismethode regt dazu an, die Lebendigkeit, Gefühle und Fähigkeiten neu zu entdecken und in eigenen Bewegungen auszudrücken. Sie unterstützt Menschen bei dem Zugang zu mehr Lebensfreude, Widerstandskraft, Leichtigkeit, Entspannung und Achtsamkeit. Musik aus aller Welt ist die Brücke zu einem inneren Gleichgewicht. Die gleichermaßen vitalisierende und entspannende Methode führt zum Abbau von Stress und zur Stärkung der Gesundheit. Ohne Leistungsanspruch und ohne Vorerfahrung können hier Männer und Frauen jeden Alters auf spielerische Weise und im eigenen Tempo ihre individuelle Art von Bewegung allein und in Begegnung mit anderen entstehen lassen. Ein(e) Tanzpartner*in ist nicht erforderlich.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302045G01

BEGINN: Di 18.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 29,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Angela Pooch • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurs-termin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302046G01

BEGINN: Di 12.05.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 29,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Angela Pooch • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurs-termin.

Entspannung pur

Mit Progressiver Muskel-Entspannung (PME)

Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung (PME), Autogenes Training, Body Scan, Traumreisen und Meditation kennen.

GUDENSBERG: Nachmittagskurs Nr. 301024H01

BEGINN: Di 18.02.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 43,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Leitherer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Entspannungstraining

Ruhe und Entspannung finden, Stress bewältigen, den Körper stärken. Durch das Zusammenspiel von sanften Körperübungen, Elementen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung (PME), sowie Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen, verbunden mit einer tiefen Atmung, werden das Immunsystem aktiviert und die Selbstheilungskräfte angeregt. Sie kommen aus dem Stress zu einer Haltung der Ruhe und Gelassenheit und tanken Kraft für den Alltag. Das Dehnen und Strecken des Körpers beugt Verspannungen vor und lässt Sie das Gleichgewicht zwischen Anspannung und der notwendigen Entspannung wiederfinden. Geführte Fantasiereisen und Entspannungsphasen bilden den Abschluss jeder Unterrichtseinheit.

OTTRAU: Abendkurs Nr. 301009H01

BEGINN: Mi 05.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 13 Termine • **ORT:** DGH Weißenborn • **KOSTEN:** 88,00 Euro für 26 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Birgit Balzer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

OTTRAU: Abendkurs Nr. 301010H01

BEGINN: Fr 07.02.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Weißenborn • **KOSTEN:** 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Birgit Balzer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Für Anfänger

Gönnen Sie sich eine Auszeit nach einem anstrengenden Tag, dem Job, den alltäglichen Verpflichtungen – genießen Sie Entspannung pur. Die innere Balance wieder herstellen und halten, den Ausgleich zwischen An- und Entspannung finden – das gelingt mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung (PME) spürbar einfach. Sie erfahren, dass Sie sich schon nach wenigen Übungen wohler und ausgeglichener fühlen. PME stärkt die Wahrnehmung für unser Körpergefühl und wird im Kurs mit verschiedenen Varianten von Atemübungen, Dehnübungen, Achtsamkeitsübungen, Meridian-Massage und einem Body-Scan kombiniert. So macht Entspannung Spaß und Sie gehen gestärkt und motiviert zurück in den Alltag.

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 301016H01

BEGINN: Do 27.02.20, 18.00 bis 19.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Brandebusemeyer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Für Kinder ab 8 Jahren

Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung (PME), aus Phantasiereisen und Bewegungsspielen werden kombiniert und auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. PME für Kinder ist eine Methode, die auch zur Steigerung der Motivation, bei Lern- und Konzentrationsstörungen, Schulstress, zur Stärkung des Selbstbewusstseins, bei Spannungskopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen und vielem mehr angewendet wird. Ziel des Kurses ist es, den Kindern eine leicht erlernbare Entspannungsmethode nahe zu bringen, bei der auch der Anker mit einbezogen wird, auf den sie bei schwierigen Situationen in Schule, Stress- oder Angstsituationen gern und selbstständig zurückgreifen können. Bewegungsspiele zum Auspowern, Lachen, den Körper spüren, Stille-Phasen und das Anlegen eines Entspannungs-Tagesbuches kommen außerdem zum Einsatz.

GUDENSBERG: Tageskurs Nr. 301017H01

BEGINN: Do 27.02.20, 16.30 bis 18.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 47,50 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Brandebusemeyer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Beugen Sie körperlichen und seelischen Anspannungen vor, indem Sie Ihrem negativen Stress eine tiefe körperliche und geistige Ruhe entgegensetzen. Bringen Sie sich wieder in ein positives Gleichgewicht, sodass Verspannungen, Müdigkeit, Antriebsschwäche, Schlaflosigkeit oder gar Bluthochdruck und Herzkrankheiten erst gar nicht entstehen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson kann in fast allen Lebenssituationen angewendet werden und erweist sich als höchst effektiv, um stressbedingten Spannungszuständen entgegenzuwirken. Sie lernen stufenweise jederzeit tiefe Ruhe und Erholung zu erreichen, Körperfunktionen zu regulieren und die Muskeln zu entspannen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301013H01

BEGINN: Di 10.03.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 7 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 49,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothea Dithmar • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

WASENBERG: Abendkurs Nr. 301021H01

BEGINN: Do 13.02.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 90,00 Euro für 16 U-Std., ab 3 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich. • **LEITUNG:** Liane Rasner-Peters • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Waldbaden

Erleben Sie den Einstieg in ein entspanntes Leben. In diesem Kurs üben Sie sich in Achtsamkeit und können die vielfältigen Heilkräfte des Waldes kennenlernen. Sie erleben mit allen Sinnen wie herrlich entspannend es in der Natur ist und steigern Ihren Zeitwert so auf die natürlichste Art.



JESBERG: Tageskurs Nr. 301006H01

TERMIN: Sa 25.04.20, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • ORT: DGH Elnrode-Strang, Stranger Str. 2 • KOSTEN: 25,90 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln., das Mitführen von Hunden ist leider nicht möglich • LEITUNG: Marion Heidenreich • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

JESBERG: Tageskurs Nr. 301005H01

TERMIN: Sa 09.05.20, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • ORT: DGH Elnrode-Strang, Stranger Str. 2 • KOSTEN: 25,90 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln., das Mitführen von Hunden ist leider nicht möglich • LEITUNG: Marion Heidenreich • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Meditation

Bewegende Meditation

Meditieren ist die bewusste Durchführung von Konzentrationsübungen und Atemtechnik. In diesem Zustand können sich belastende Ereignisse lösen, um aus der inneren Ruhe neue Energien zu schöpfen. Es werden verschiedene Meditationen in Bewegung und Übungen der Achtsamkeit angeboten. Gut geeignet für Anfänger/innen.

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 301015H01

BEGINN: Fr 07.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 3 Termine • ORT: Freiraum, Wildunger Str. 1 b • KOSTEN: 33,00 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dorothee Basselli • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einführung in die Meditation

Meditation kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „nachdenken, nachsinnen, überlegen“. In vielen Kulturen weltweit dient die Meditation zur Schau nach innen, im Hier und jetzt sein, den Geist beruhigen. In Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, Body scan, sitzender Position oder Bewegung wird unter Anleitung in der Gruppe mit Gleichgesinnten die Grundprinzipien des meditieren eingeübt und erpopt, mit dem Ziel sich besser kennen zu lernen und zu verstehen.

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 301502H01

BEGINN: Fr 17.01.20, 7.00 bis 7.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Yogastudio Berg, Bachstr. 20 • KOSTEN: 49,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ulrike Berg • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 301503H01

BEGINN: Fr 24.04.20, 7.00 bis 7.45 Uhr, 10 Termine, Termin am Feiertag (01.05.2020) • ORT: Yogastudio Berg, Bachstr. 20 • KOSTEN: 49,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ulrike Berg • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einführung in die Meditation

Ein Kurs für Menschen, die erste Erfahrungen mit dem Meditieren machen möchten. Die Meditation ist eine besondere und sehr wirksame Art des Bewußtseins- und Achtsamkeitstrainings. Sie geht weit über klassische Entspannungsarbeit hinaus. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Meditationspraktiken und deren Ansätze, die Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Klarheit, zu innerem Frieden, zu Vergebung und Versöhnung und zur Heilung dienlich sein können.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301014H01

BEGINN: Di 11.02.20, 19.00 bis 21.00 Uhr, 4 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 48,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dietmar Millhoff • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Angebote zu Kombinationen von **Meditation und Yoga** finden Sie auf Seite 25

Meditation erleben - Anleitung, Praxis, Theorie Workshop mit Trainings

Menschen, die regelmäßig meditieren, können ihre Gesundheit und Wohlbefinden steigern, freundlich und friedvoll mit sich selbst und Mitmenschen umgehen, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern, Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung erfahren, Klarheit und Mut entwickeln und Lebensfreude spüren. Unter anderem erwarten Sie die folgenden Übungen: Entspannungstechniken, sicher und angenehm sitzen lernen, Atemübungen, Meditation, Chakren, Erfahrungsaustausch, Ethik und Ernährung im Yoga, Umgang mit Emotionen/Gedanken, Tipps für die regelmäßige Praxis zu Hause, klassisches Yoga nach Patanjali und Zen-Tradition. Am Workshoptag erfolgen Aufbau und intensive Praxis (120 Minuten Kursdauer). An den Trainingstagen beträgt die Kursdauer 60 Minuten.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 301501H01

TERMINE: Sa 14.3., 15 bis 17 Uhr, So 15.3 und So 22.3, je 11 bis 12 Uhr • ORT: Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5U-Std., ab 3 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • LEITUNG: Oliver Salzmann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 301504H01

TERMINE: Sa 16.5., 15 bis 17 Uhr, So 17.5 und So 24.5, je 11 bis 12 Uhr • ORT: Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 3 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • LEITUNG: Oliver Salzmann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Meditation für Entspannung und Regeneration Entspannen, Regenerieren, Auftanken

Möchten Sie Ruhe und Gelassenheit erreichen und gleichzeitig Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren? Möglich wird dies durch Meditation. Regeneration geschieht in Phasen der Entspannung. Dazu dienen die Schwingungen der Klangschalen begleitet von sanfter Stimme in einer positiven Atmosphäre. Erleben Sie in diesem Kurs die wohltuende Wirkung von geführten Meditationen.

FRIELENDFORF: Abendkurs Nr. 301505H01

BEGINN: Mi 12.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • KOSTEN: 104,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ulrike Möller • AUSKUNFT: Tel. 05684 7722 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Seit 2014 müssen Gesundheitskurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert sein, damit eine Zuschussung durch die Krankenkassen geprüft werden kann.

Nach ausführlichen Recherchen, dem Austausch mit anderen Volkshochschulen, dem Deutschen und Hessischen Volkshochschulverband sowie einer Aufwandseinschätzung haben wir Anfang 2017 entschieden, unsere Gesundheitskurse nicht mehr zur Zertifizierung nach § 20 SGB V bei der ZPP einzureichen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen.

Zudem finden Sie diese Dokumentation auch auf unseren Seiten im Internet (<https://www.vhs-schwalm-eder.de/programm/gesundheit/krankenkassen-foerderung.htm>).

Es ist uns wichtig, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können, deshalb dürfen Sie unsere Mitarbeiter im Programmbereich Gesundheit gern darauf ansprechen:

Hannah Beier, Tel. 05681 775-402 und
Bärbel Backhaus, Tel. 05681 775-407



Yoga-Workshops**Yoga für den Bauch**

Blockaden im Bauchraum stören das Wohlbefinden und den Energiefluss. Oft manifestieren sie sich als körperliche Beschwerden in Verdauungsproblemen. In diesem Workshop werden Yogaübungen vorgestellt, die den Bauchraum aktivieren, entspannen und kräftigen. Bauchmassage und Ganzkörperentspannung sowie Hinweise zur Ernährung bei verschiedenen Störungen runden das Programm ab.

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Tageskurs Nr. 301109H01

TERMIN: Sa 14.03.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 22,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga gegen Ängste

Im Workshop werden Übungen vorgestellt, die helfen können, mit Ängsten umzugehen. Atemübungen, Asanas (Körperhaltungen) und Meditationsübungen, die sich nach dem heutigen Stand der Forschung nachweislich im Umgang mit Sorgen und belastenden Ängsten als hilfreich erwiesen haben, werden erarbeitet. Die Übungen tragen dazu bei, das Nervensystem zu stabilisieren und damit Körper und Geist zu beruhigen.

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Tageskurs Nr. 301107H01

TERMIN: Sa 18.04.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 22,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga fürs Herz

Ein Yogaprogramm zur Öffnung des Herzens auf körperlicher und seelischer Ebene; Vorstellung des Ornish-Herzprogramms mit Ernährungsempfehlungen. Es werden Yogaübungen (Asanas), Atemübungen, Entspannung, Visualisierung und Meditation eingeführt, die speziell auf Herzpatienten abgestimmt sind und sich daher sowohl zur Primär- als auch zur Sekundärprävention eignen.

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Tageskurs Nr. 301108H01

TERMIN: Sa 02.05.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 22,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga**Mit TRIYOGA®-Flows**

TRIYOGA® nach Kali Ray umfasst die klassischen Yogapraktiken und beinhaltet zusätzlich anmutige, wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule, die mit dem Atem verbunden werden, um immer wieder in Yogastellungen zu verweilen. Durch Meditation in der Bewegung gewinnt die Yogapraxis Leichtigkeit und Flexibilität, gepaart mit Kraft. Das Übungsprogramm beginnt sanft von „Basic“ bis „Level 1“.

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Tageskurs Nr. 301110H01

TERMIN: Sa 20.06.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 22,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Yoga

Yoga

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung. Im Laufe seiner Entwicklung sind zahlreiche unterschiedliche Yogastile entstanden. Das Spektrum reicht von einfachen, statischen Körperhaltungen (Asanas) mit einem meditativen Schwerpunkt bis hin zu einer körperlich fordernden Aneinanderreihung der Asanas zu rhythmischer Musik.

BORKEN: Abendkurs Nr. 301103H01

BEGINN: Mi 26.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • KOSTEN: 91,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • LEITUNG: Oliver Salzmann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Abendkurs Nr. 301104H01

BEGINN: Do 27.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • KOSTEN: 91,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • LEITUNG: Oliver Salzmann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301202H01

BEGINN: Do 16.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Stadtteilzentrum Alte Sparkasse, Birkenweg 2 • KOSTEN: 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Sandra Hesse • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301203H01

BEGINN: Do 16.01.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Stadtteilzentrum Alte Sparkasse, Birkenweg 2 • KOSTEN: 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Sandra Hesse • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301201H01

BEGINN: Di 11.02.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Abendkurs Nr. 301106H01

BEGINN: Mi 12.02.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Knüllwaldschänke Oberbeisheim, Am Bornrain 4 • KOSTEN: 64,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WABERN: Abendkurs Nr. 301204H01

BEGINN: Mo 13.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Mehrzweckhalle, Reiherwaldweg 1 • KOSTEN: 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Sandra Hesse • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

↻ Aufbaukurs

FRIELENDDORF: Abendkurs Nr. 301112H01

BEGINN: Mo 20.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 16 Termine • ORT: Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Hinter den Höfen 6 • KOSTEN: 116,80 Euro für 32 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Petra Rothe • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

↻ im Park

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301206H01

Weitere Infos in Kürze im Web oder telefonisch bei der vhs.



Yoga im Alltag

Erfahren Sie mehr über den Yogaweg hinsichtlich Ernährung, Ethik und Weisheit des Yoga. Interessierte Beginner und erfahrene Yogaübende können passende Yogastellungen vertiefen und erobern, Erfahrungen zum Pranayama und zur Meditation austauschen bzw. vertiefen und relevante prägnante Lehreinheiten zur Unterstützung des eigenen Yogawegs kennenlernen. In einer Pause werden passende Getränke und Snacks mit Bezug zum Yoga angeboten.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 300001H01

TERMINE: Sa 22.2., 15 bis 18 Uhr und So 23.2., 11 bis 12 Uhr • ORT: Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • KOSTEN: 40,00 Euro für 5 U-Std., ab 3 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Oliver Salzmann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga und Meditation

Der Nutzen von Yoga und Meditation ist sehr vielfältig. Da alle physischen und psychischen Eindrücke Auswirkungen auf unser inneres Gleichgewicht haben, können wir durch regelmäßiges Praktizieren auf allen Ebenen (körperlich, geistig und seelisch) viel erreichen. Yoga kann helfen, fitter und gesünder zu werden. Mit Meditation kann man sein inneres Gleichgewicht finden und erhalten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301113H01

BEGINN: Mo 20.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Alexander Schenk • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301126H01

BEGINN: Fr 14.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 13 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 75,40 Euro für 26 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Sibylle Eitel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga und Meditation

Ein Wellness-Wochenende für Frauen

Der kleine Urlaub aus dem Alltag in die eigene Mitte. Durch Yoga-Haltungen, Meditation, Massage, sanfte Atem- und Entspannungsübungen eine innere Bewusstheit für Körper, Geist und Seele erleben. Das Kursentgelt enthält die Kosten für zwei Übernachtungen in Doppelzimmern, Vollpension (drei vegetarische Hauptmahlzeiten, Vormittags- und Nachmittagspause mit Kaffee, Tee und Kuchen) sowie die Betreuung durch die vhs-Kursleiterinnen. Bitte geben Sie Ihren Zimmerwunsch bei der Anmeldung an (der Einzelzimmerzuschlag beträgt 20 Euro). Saunabnutzung ist möglich (Handtücher etc. bitte mitbringen). Der Tagesablauf wird am Vorabend gemeinsam festgelegt. Für Übernachtung und Verpflegung gelten die AGB des Hauses Ebersberg. Infos über das Seminarhaus im Internet: www.haus-ebersberg.de.

BAD ZWESTEN: Wochenendkurs Nr. 301118H01

TERMINE: Fr 6.3., 18 Uhr bis So 8.3., 14 Uhr • ORT: Haus Ebersberg, Wenzigerode, Ebersberg Str. 27 • KOSTEN: 294,00 Euro für 23 U-Std., ab 6 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Eva Melbert und Johanna Wernz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Bewegung und Fitness**AROHA®**

AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem neuseeländischen HAKA®, dem Kung-Fu und dem Tai Chi vereint. Aus dem Kung-Fu stammen Elemente wie das Kicken und bestimmte Angriffs-, Verteidigungs- und Schlagposen. Aus dem Tai Chi kommen weiche, fließende Bewegungen dazu. AROHA® kann das Herz-Kreislauf-System stärken, die Koordination und die Ausdauer verbessern, die Fettverbrennung fördern und für Stressabbau sorgen. Ein Kurs an dem jed(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302049H01

BEGINN: Do 05.03.20, 16.15 bis 17.15 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Stellberg-schule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • **KOSTEN:** 35,10 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Otyš • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bauchtanz

Zu mitreißender moderner und traditioneller Musik aus dem Orient tanzen Sie die Grundfiguren und Basisschritte des orientalischen Tanzes. Unterstützt durch Warm-up und leichtes Stretching fühlen Sie sich in die typischen, oft fließenden Bewegungen ein und werden mit der Natürlichkeit, der Anmut und mit dem Humor des orientalischen Tanzes vertraut. Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfängerinnen werden integriert.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302807H01

BEGINN: Fr 14.02.20, 18.30 bis 19.15 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 10 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Gülcen Günes • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bewegend in den Tag

Pilates, Kinästhetik, Stretching

Ein Faszien-Training mit Übungen aus Kinästhetik, Rückenschule, Stretching, Achtsamkeit und Meditation. Dehnen, Spüren, Federn, Beleben sind die vier Bausteine für: Erhöhung der Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, Schutz der Muskulatur vor Verletzungen und Vermeidung schmerzhafter Reibungen in Gelenken und Bandscheiben. Für die Altersgruppe 40 + und alle, die Lust an Bewegung haben. Ein aufbauendes Ganzkörpertraining für Frauen und Männer.

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 302032H01

BEGINN: Do 30.01.20, 10.00 bis 11.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 57,70 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothee Basselli • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 302033H01

BEGINN: Do 23.04.20, 10.00 bis 11.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 57,70 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothee Basselli • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Body-Forming

Unter Bodyforming versteht man verschiedene Fitness-Workouts, die besonders effektiv helfen können, den Körper durch Fitness zu gestalten. Das erreicht man durch eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, bei der der ganze Körper beansprucht wird. Bewegungselemente aus Gymnastik, Aerobic, Pilates und Langhanteltraining werden miteinander kombiniert, die Muskulatur wird sanft gestärkt, die Fettverbrennung angekurbelt und das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung gebracht. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302806H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Rita Pospich • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Cross Training für Teens

Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen, die gleichmäßige Verbesserung der Eigenschaften Ausdauer und Maximalkraft, das ist Cross Training. Ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren. Eine andere Zielsetzung ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit.

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302705H01

BEGINN: Do 13.02.20, 17.00 bis 17.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** naturalsport-zentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 10 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Stephan Lenz • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Faszientraining

Mit der Blackroll®

Durch funktionelle Übungen, Stretching, Kräftigung und Massage gekoppelt mit gezielten Techniken mit der Faszienrolle werden das Bindegewebe und die Muskulatur angesprochen und somit Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert. Blockaden und Verklebungen werden gelöst und dadurch Beschwerden wie Knieprobleme, Rücken- oder auch Spannungskopfschmerz reduziert, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit wiederhergestellt und der Körper ganzheitlich trainiert. Teilnahmevoraussetzung: Man sollte sich körperlich gesund fühlen.

BORKEN: Vormittagskurs Nr. 302811H01

BEGINN: Do 13.02.20, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Sascha Kaiser • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Feldenkrais

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. Die Methode kann die Entspannung von Körper und Geist unterstützen, Schmerz und Verspannung lösen, die Beweglichkeit zurückholen, die Haltung verbessern und die Rehabilitation und Prävention unterstützen.

SPANGENBERG: Abendkurs Nr. 302101H01

BEGINN: Mi 26.02.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Rehasentrum Spangenberg, Pfiiffer Straße 13 • **KOSTEN:** 82,00 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln. Kooperationsveranstaltung, keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Antje Valant • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fit im Gesundheitszirkel

Computergestütztes Training an Dr. Wolff® Geräten

Stabilisieren Sie Ihre Haltung, aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, trainieren Sie zeitsparend, sicher und effizient unter qualifizierter Leitung im Gruppenszirkel. Die im Dr.-Wolff®-Präventions-Park eingesetzte Gerätetechnik sowie die computergesteuerten Trainingsprogramme sind zielgerichtet für das anspruchsvolle Gesundheitstraining konzipiert. Alltagstypische und funktionelle Seilzugübungen in stehender und sitzender Position fördern den Aufbau der körpereigenen Stabilisierung und die muskuläre Gelenksicherung. Das Training in Muskelschlingen bedingt eine hohe Anzahl bewegungsaktiver Muskeln und kann so den Energieverbrauch steigern und das Gewicht reduzieren. Kursbuchung ist auch nach Beginnstermin noch möglich. Die Termine können individuell vereinbart werden.

BORKEN: Vormittagskurs Nr. 302809H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 11.00 bis 12.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Mike Thomas • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Vormittagskurs Nr. 302803H01

BEGINN: Fr 14.02.20, 11.00 bis 12.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Mike Thomas • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fit und Gesund

Effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte, komplexe und isolierte Übungen zur Kräftigung von Kopf bis Fuß. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert. Im Stand und / oder auf der Matte, mit motivierender Musik, wird jede Unterrichtseinheit individuell gestaltet.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302018H01

BEGINN: Di 14.01.20, 19.00 bis 19.45 Uhr, 20 Termine • **ORT:** DGH Heßlar, Rückweg 2 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 11 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Funk • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gymnastik 50 Plus

Rückenbeschwerden? Sitzen Sie zu viel, bewegen sich zu wenig? Gezielte Gymnastik kann dem entgegenwirken. Sie stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert Ihre Beweglichkeit und hilft gegen Verspannungen. Die Kräftigung von Kopf-, Hals- und Schulterbereich beugt Beschwerden vor und hilft, Schmerzen zu lindern. Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur wird gestärkt, Ihre Wirbelsäule mobilisiert und verkürzte Muskelgruppen gedehnt.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302017H01

BEGINN: Di 14.01.20, 18.00 bis 18.45 Uhr, 20 Termine • **ORT:** DGH Heßlar, Rückweg 2 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 11 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Funk • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gymnastik für Seniorinnen

Egal wie alt Sie sind - es ist nie zu spät, etwas für sich zu tun. Durch Stärkung der Muskeln und des Bindegewebes entlasten Sie das Skelett und fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Koordinationsübungen helfen, die Konzentration zu verbessern, außerdem werden Ausdauer und Leistungsfähigkeit gestärkt.

GUXHAGEN: Nachmittagskurs Nr. 302005H01

BEGINN: Mo 20.01.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Grundschule, Schöne Aussicht 13-25 • **KOSTEN:** 40,50 Euro für 15 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • **LEITUNG:** Gabriele Jäger • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 1697 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GUXHAGEN: Nachmittagskurs Nr. 302016H01

BEGINN: Mo 20.04.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Grundschule, Schöne Aussicht 13-25 • **KOSTEN:** 32,40 Euro für 12 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • **LEITUNG:** Gabriele Jäger • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 1697 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Herz- und Kreislauftraining

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining, individuell angepasst an die jeweilige Leistungsfähigkeit. Cardiotraining mit kontinuierlicher Pulskontrolle. Für Menschen, die ihre Gesundheit stabilisieren und die Leistungsfähigkeit bei gezielter Fettreduktion erhalten bzw. steigern wollen. Kursziel: Anregung des Stoffwechsels und des Kreislaufsystems. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich.

➔ Für Anfänger und Ungeübte

BORKEN: Abendkurs Nr. 302801H01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.00 bis 18.30 Uhr, 15 Termine, Trainingszeiten nach Vereinbarung Di und/oder Do • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 10 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Mike Thomas • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Fortgeschrittene

BORKEN: Abendkurs Nr. 302802H01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Mike Thomas • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Indoor Cycling

Abwechslungsreich und anstrengend: Radfahren auf stationären Rädern, den Indoorbikes. Beim Indoorcycling entfällt das langwierige Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Als Ausdauersportart kann Indoorcycling zum Abbau von Körperfetten, zum Aufbau von Muskelmasse und zur Abnahme der Stresshormone führen.

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302707H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 16 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Stephan Lenz • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Intervalltraining

Step-Mix mit BBP

Unter Step-Mix mit BBP (Bauch-Beine-Po) versteht man, dass kurze Choreographien auf Steppern eingeübt werden. Danach beginnt mit Hilfsmitteln wie z.B. dynamischen Schwunghanteln oder Rubber-Bändern sowie Hanteln ein intensives Kraftausdauertraining. Durch diese Kombination kann die Ausdauer verbessert, eine Straffung und Definition des Körpers sowie eine Anregung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung erreicht werden.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302001H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 14 Termine • **ORT:** Steinwaldschule, Reißmannweg 7 • **KOSTEN:** 51,30 Euro für 19 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

365 Tage
FITNESS
 von 7:00 bis 1:00 Uhr
 für nur **6,90 €**^{*}
 pro Woche
*bei Abschluss einer Mitgliedschaft
 incl. Mineralgetränke, Zumba,
 Bauchtanz, Step-Aerobic,
 Bodyforming
 Sport- u. Gesundheitszentrum
OLYMPIC
 Bahnhofstr. 55 - 34582 Borken
 Tel. (0 56 82) 12 34

Fit-Aktiv
 Rehasport Borken e.V.
 ✓ vom Arzt verordnet
 ✓ 100%ige Kostenübernahme der Krankenkasse
 ✓ bis zu 18 Monate Gesundheitssport
 ✓ wöchentliche Teilnahme
 ✓ Sie können wieder schmerzfrei,
 belastbar und beweglich werden
 ✓ informieren Sie sich jetzt
 unter (0 56 82) 12 34
 www.fit-aktiv-rehasport.de

Fit in Borken



METALZA® - Power-Fitness-Dance

Für alle die es musikalisch etwas härter lieben: Power-Moves im Mix mit Tanz- und Kampfsportelementen verbinden sich zu einem dynamischen, einzigartigem Workout. Die Kombination zu rockigen Rhythmen trainiert Kondition, Koordination und Beweglichkeit und ist außerdem ein effektiver Fatburner. Spaß an tänzerischer Bewegung steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Let's rock!

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302025H01

BEGINN: Di 28.01.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Osterbachschule, August-Vilmar-Str. 4 • KOSTEN: 52,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Sara Moteka • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302003H01

BEGINN: Do 23.01.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 11 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 49,00 Euro für 15 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Susanne Koller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302004H01

BEGINN: Do 23.04.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 12 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 52,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Susanne Koller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Fortgeschrittene**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302027H01

BEGINN: Do 23.01.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 11 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 49,00 Euro für 15 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Susanne Koller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302028H01

BEGINN: Do 23.04.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 12 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 52,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Susanne Koller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Präventives Ganzkörper-Training**

Mit Theraband, Tube und Redondo-Ball

Ein Ganzkörpertraining, das Geist und Körper vereint und sich für jeden Leistungsstand und jedes Alter eignet. Ihre Muskeln werden gestärkt, geformt und Ihre Haltung verbessert.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302008H01

BEGINN: Di 21.01.20, 17.15 bis 18.45 Uhr, 11 Termine • ORT: Drei-Burgen-Schule, Untere Birkenallee 21 • KOSTEN: 59,40 Euro für 22 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • LEITUNG: Gabriele Jäger • AUSKUNFT: Tel. 05665 1697 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302009H01

BEGINN: Di 21.04.20, 17.15 bis 18.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Drei-Burgen-Schule, Untere Birkenallee 21 • KOSTEN: 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • LEITUNG: Gabriele Jäger • AUSKUNFT: Tel. 05665 1697 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GUXHAGEN: Abendkurs Nr. 302010H01

BEGINN: Mi 22.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • ORT: Kindergarten Sonnenwiese, Goethestr. 18 • KOSTEN: 59,40 Euro für 22 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • LEITUNG: Gabriele Jäger • AUSKUNFT: Tel. 05665 1697 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GUXHAGEN: Abendkurs Nr. 302012H01

BEGINN: Do 23.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • ORT: Kindergarten Sonnenwiese, Goethestr. 18 • KOSTEN: 59,40 Euro für 22 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • LEITUNG: Gabriele Jäger • AUSKUNFT: Tel. 05665 1697 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GUXHAGEN: Abendkurs Nr. 302011H01

BEGINN: Mi 22.04.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Kindergarten Sonnenwiese, Goethestr. 18 • KOSTEN: 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • LEITUNG: Gabriele Jäger • AUSKUNFT: Tel. 05665 1697 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GUXHAGEN: Abendkurs Nr. 302013H01

BEGINN: Do 23.04.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • ORT: Kindergarten Sonnenwiese, Goethestr. 18 • KOSTEN: 43,20 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • LEITUNG: Gabriele Jäger • AUSKUNFT: Tel. 05665 1697 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Selbstverteidigung

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen Mädchen und Jungen, laut „Nein!“ zu sagen. Es werden Elemente aus Wing Tsun (WT), Kickboxen, Boxen und Gewaltprävention genutzt und optimal zusammengeführt. Mit über Jahren entwickelten und erfolgreich erprobten Methoden werden Kinder und Jugendliche im modernen Kampfsport geschult. Das Training fördert körperliche sowie geistige Fähigkeiten, die für die ganzheitliche Entwicklung wichtig sind. Teilnahmevoraussetzungen: Man sollte sich gesund fühlen, Spaß an Sport, Bewegung und Training haben und kontaktfreudig sein. Eine Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert.

➔ **Für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

BORKEN: Tageskurs Nr. 302804H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • KOSTEN: 65,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Kai Damm • AUSKUNFT: Tel. 05682 1234 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Für Kinder von 9 bis 15 Jahren**

BORKEN: Abendkurs Nr. 302812H91

BEGINN: Mo 10.02.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • KOSTEN: 65,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Kai Damm • AUSKUNFT: Tel. 05682 1234 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Sensitive Cycling

Spezielle Form des Indoor Cycling

Ein gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Trainingskonzept zur Verbesserung der aeroben Ausdauer im Grundlagenausdauerbereich, das für Wieder- und Neueinsteiger, Menschen mit Gewichts- und Rückenproblemen gleichermaßen geeignet ist.

WASENBERG: Vormittagskurs Nr. 302708H01

BEGINN: Mi 12.02.20, 8.30 bis 9.15 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 12 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Reha- und Gesundheitssport Wasenberg e.V. • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Step-Aerobic

Menschen mit Spaß an der rhythmischen Bewegung erlernen hier Übungen mit Schrittkombinationen und erhalten gezielte Belastungsvarianten. Ein Ausgleich zu Stress, Anspannung und Hektik im Alltag. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302808H01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Rita Pospich • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Strong by Zumba®

STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewicht-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jede einzelne Bewegung abgestimmt wurde. Kniebeugen, Ausfallschritt und Burpees sind nur einige der zum Einsatz kommenden Übungen.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302030H01

BEGINN: Mo 09.03.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Eckhard-Vonholdt-Schule Treysa, Pestalozzistr. 6 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Anna-Lena Rosenstengel und Eileen Zschke • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildung am Puls der Zeit

Aus-, Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen

- Pflege (ambulant und stationär)
- Führungskräfteentwicklung
- Therapeutische Berufe
- Psychologie
- Logopädie

- Autorisiertes Bildungszentrum für Pflegepunkte gemäß "Deutscher Pflegerat e.V. Bundesgemeinschaft Pflege- und Hebammenwesen"
- Weiterbildungen mit Ärzten
- Inhouse-Schulungen im Sozial- und Gesundheitswesen

Wir, das Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe in Bad Wildungen, freuen uns weiter mit der Kreisvolkshochschule des Schwalm-Eder-Kreises kooperieren zu dürfen. Diese enge Zusammenarbeit bietet, dank des großen Umfangs und einer großen Menge an Vielfalt, eine Reihe von Vorteilen für die Menschen in unserer Region.

Unser breit gefächertes Angebot spricht nicht nur notwendige Fort- und Weiterbildungen im Gesundheitswesen an. Deshalb können auch Interessierte aller Bereiche in unserem Fort- und Weiterbildungsprogramm fündig werden. Ebenfalls bieten wir ein großes Spektrum an Inhouse-Schulungen im Bereich des Sozial- und Gesundheitswesens an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bei Rückfragen sind wir gerne persönlich für Sie da.

Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Nordhessen
Laustraße 37

34537 Bad Wildungen

Tel.: (0 56 21) 795 2410 | Fax: (0 56 21) 795 2411

Für persönliche Informationen und Fragen sind wir für Sie in der Zeit von Montag bis Donnerstag von 07:30-15.00 Uhr und Freitag von 07:30-14:00 Uhr unter der oben angegebene Telefonnummer erreichbar.



Identnummer: 20091025



Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Nordhessen



Super Callanetics

Callanetics ist ein ausgewogenes und schonendes Ganzkörpertraining, bestehend aus gezielten Übungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte und Oberarme sowie dem Training aller Muskelgruppen durch statische und dynamische, sich oft wiederholende Bewegungen und Dehnungen. Ziel ist die Verbesserung der Kraftausdauer und Beweglichkeit, ebenso wie der Aufbau der Tiefenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Der Kurs ist für Neuanfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302021H01

BEGINN: Mo 06.01.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302022H01

BEGINN: Mo 06.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302023H01

BEGINN: Mo 23.03.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 63,80 Euro für 22 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302024H01

BEGINN: Mo 23.03.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 63,80 Euro für 22 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MORSCHEN: Abendkurs Nr. 302026H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** G.-A.-Zinn-Schule, Jägerpfad 7 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Sigrid Hein • **AUSKUNFT:** Tel. 05664 1412 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wellness Mix

Mit Elementen aus Yoga, Pilates, Tai Chi und BBP

In diesem Kurs erwarten Sie mobilisierende, vitalisierende und kräftigende Übungen mit Elementen aus Yoga, Pilates, Tai Chi und BBP. Ruhige fließende Bewegungen, Stabilisation und Dehnungen stehen hier im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit einer ausgiebigen Entspannungseinheit.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 301127H01

BEGINN: Do 13.02.20, 17.45 bis 19.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 42,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Kerstin Krombholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 301122H01

BEGINN: Do 23.04.20, 17.45 bis 19.15 Uhr, 9 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 18 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Kerstin Krombholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yogilates

Yogilates ist ein Workout, bei dem Übungen aus dem Yoga mit Pilates-übungen vereint und kombiniert werden. Die Einbeziehung der Atmung erhält dabei einen besonderen Stellenwert. Schwerpunkt des Trainings ist der Rumpf, Beckenboden, Rücken und die Beine. Jede Stunde endet mit einer Entspannungseinheit.

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302706H01

BEGINN: Di 11.02.20, 19.30 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 16 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Anna Hennighausen • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

ZUMBA FITNESS®

Für ZUMBA FITNESS® muss man nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen, den Rhythmus zu fühlen und so spielerischer Moves und Schritte zu lernen. Die lateinamerikanischen und exotischen Lieder sowie die Mischung aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wirken motivierend. Dieses Workout mit Elementen aus Aerobic und Intervalltraining für Herz und Kreislauf kann die Kondition sehr effektiv steigern, ist spannend, mitreißend und für jeden geeignet. Neueinsteiger werden gleich integriert, da die Schrittfolgen leicht erlernbar sind. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene bewegen sich gemeinsam.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302805H01

BEGINN: Do 13.02.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Gülcan Günes • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302712H01

BEGINN: Do 13.02.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 16 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Reha- und Gesundheitssport Wasenberg e.V. • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**ZUMBA GOLD®**

Perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente wie Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302704H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 19.05 bis 20.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 15 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Liane Rasner-Peters • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gutes für den Rücken

Gesundheitssport starker Rücken

Bewegung ist das beste Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen und Haltungsschäden, wie die aktuelle Forschung bestätigt. Die Trainingsziele dieses Kursprogramms: Kraft, Ausdauer und Lebensfreude. Regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor akuten und chronischen Rückenbeschwerden - und macht Spaß.



FELSBERG: Abendkurs Nr. 302106H01

BEGINN: Di 07.04.20, 19.20 bis 20.20 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Melgershausen, Zum Lochfeld 8 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Reichmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fitness für Männer ab 40

Rückenfitness und muskuläre Entspannung für Männer

In dieser Stunde wird die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Eine gezielte Entspannung am Ende der Stunde rundet das Training ab. Das Ziel: Leistungsfähiger, schmerzfreier und stressfreier durch ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm für Männer, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Am letzten Kurs-termin findet eine Outdoorveranstaltung mit anschließender Einkehr und Feedbackrunde statt.

GUDENSBURG: Abendkurs Nr. 302108H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 20.30 bis 21.30 Uhr, 19 Termine • **ORT:** Odenbergschule, Große Binde 18 • **KOSTEN:** 84,10 Euro für 29 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. ggf. Kosten für die Verpflegung, die bei der Einkehr auf der Wanderung anfallen können, Späterer Einstieg n. Abspr. mögl. • **LEITUNG:** Sonja Fuhrmann • **AUSKUNFT:** Tel. 05603 923644 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Rückenschule für jedes Alter

Bewegung ist das beste Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen und Haltungsschäden, wie die aktuelle Forschung bestätigt. Die Trainingsziele dieses Kursprogramms: Kraft, Ausdauer und Lebensfreude. Regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor akuten und chronischen Rückenbeschwerden - und macht Spaß.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302105H01

BEGINN: Di 07.04.20, 18.20 bis 19.20 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Melgershausen, Zum Lochfeld 8 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Reichmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Rücken- und Faszientraining

Rückenfitness und muskuläre Entspannung

Allgemeine Fitness, Kräftigung der Muskulatur und Entspannung sind die drei Hauptinhalte dieses Kurses. Verspannungen im Hals-, Nacken-, Schulterbereich und Rücken gehen zumeist auf einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen zurück. Mit einem ausgewogenen Fitness- und Kräftigungsprogramm, unterstützt durch Elemente des Faszientrainings, wird versucht, dem dauerhaft entgegenzuwirken. Am letzten Kurstermin findet eine abendliche Fackelwanderung mit anschließender Einkehr und Feedbackrunde statt.

GUDENSBURG: Abendkurs Nr. 302107H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 19 Termine • **ORT:** Odenbergschule, Große Binde 18 • **KOSTEN:** 110,70 Euro für 41 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. ggf. Kosten für die Verpflegung, die bei der Einkehr auf der Wanderung anfallen können, späterer Einstieg n. Abspr. mögl. • **LEITUNG:** Sonja Fuhrmann • **AUSKUNFT:** Tel. 05603 923644 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Starker Rücken

Der Hauptaugenmerk liegt auf der Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, die im Alltag gebraucht werden. Neben begleitender Musik kommen jede Menge Fitnesskleingeräte zum Einsatz, die ein abwechslungsreiches Training ermöglichen. Die Dehnung der beanspruchten Muskulatur sowie eine Entspannungseinheit runden den Kurs ab.

WASENBERG: Vormittagskurs Nr. 302703H01

BEGINN: Mo 10.02.20, 9.30 bis 10.15 Uhr, 12 Termine • **ORT:** natural-sport-zentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 12 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Reha- und Gesundheitssport Wasenberg e.V. • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn Für Einsteiger

Es lässt sich kaum vermeiden, dass wir im Alltag Fehlhaltungen einnehmen, die sich auf Wirbelsäule und Gelenke auswirken. Langes Sitzen am Arbeitsplatz, in Auto, Bahn oder Flugzeug, Sitzen mit übergeschlagenem Bein, Schlafen in Seiten- oder Bauchlage, ruckartige Bewegungen bei vielen Sportarten - diese „fast normalen“ Fehlhaltungen lassen Wirbel und Gelenke nur so wenig verrutschen, dass man dies nicht sofort spürt. Mit den leichten und ohne Unterstützung eines Therapeuten durchführbaren Übungen nach der Dorn-Methode werden die Verschiebungen immer wieder korrigiert und der Bewegungsapparat stabiler, stärker und belastbarer.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 302110H01

TERMINE: Fr 13.3., 18 bis 22 Uhr, Sa 14.3., 10 bis 18.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 64,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Anna-Katharina Fischer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Qigong und Tai Chi

Seidenfaden Qigong

Qigong ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin und wirkt auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Langsame, meditative Bewegungen mit sanfter und bewusster Atmung bewirken, dass der Körper bei regelmäßigem Üben geschmeidiger wird, die Durchblutung sich verbessert und sich ein Gefühl der Kraft und Ausgeglichenheit einstellt. Qigong ist eine einfache Möglichkeit, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun und die ausgleichende Wirkung entspannter Bewegung zu erleben.

SCHWALMSTADT-RÖRSHAIN: Abendkurs Nr. 301420H01

BEGINN: Mi 12.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Heilzeit, Bruchgasse 16 • **KOSTEN:** 70,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Jutta Pietsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT-RÖRSHAIN: Vormittagskurs Nr. 301421H01

BEGINN: Do 13.02.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Heilzeit, Bruchgasse 16 • **KOSTEN:** 70,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Jutta Pietsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tai Chi

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sanfte fließende Bewegungen schaffen einen neuen Zugang zu Wohlbefinden und Beweglichkeit. Basierend auf Jahrtausende altem Wissen werden Übungen individuell auf Befindlichkeit und Konstitution fein abgestimmt.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 301403H01

BEGINN: Do 16.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Kiga Obergrenzebach, An der Schule 7 • **KOSTEN:** 63,80 Euro für 22 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Schneider-Zörnig • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 301404H01

BEGINN: Do 23.04.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Kiga Obergrenzebach, An der Schule 7 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Schneider-Zörnig • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Bewegung im Wasser**Aqua-Fitness**

Beim Aqua-Fitness findet das Training im stehetiefen oder tiefen Wasser statt. Der Wasserwiderstand trägt dazu bei, die Muskelbeanspruchung zu intensivieren. Es wird mit oder ohne Auftriebsmittel und mit verschiedenen Kleingeräten gearbeitet, um den Reibungs- und Formwiderstand zu variieren. Ein abwechslungsreiches Training ist durch die Vielfalt von wechselnden Übungen garantiert. Besonderer Wert wird auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt.

➔ **Auch für Nichtschwimmer****FRIELENDORF:** Vormittagskurs Nr. 302308H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 10.30 bis 11.30 Uhr, 9 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 36,00 Euro für 12 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Manuela Fritsch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Nachmittagskurs Nr. 302307H01

BEGINN: Do 16.01.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 9 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 36,00 Euro für 12 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Manuela Fritsch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 302304H01

BEGINN: Di 04.02.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 302305H01

BEGINN: Di 04.02.20, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302306H01

BEGINN: Mo 13.01.20, 15.00 bis 15.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • LEITUNG: Petra Semmelroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302301H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 14.00 bis 14.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302302H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 14.45 bis 15.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302303H01

BEGINN: Do 16.01.20, 19.30 bis 20.15 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302320H01

BEGINN: Do 16.01.20, 20.15 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302203H01

BEGINN: Di 14.01.20, 18.30 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • ORT: Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Kerstin Theis • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302201H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 14.00 bis 15.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Susanne Bolz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302207H01

BEGINN: Do 16.01.20, 16.15 bis 17.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • KOSTEN: 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Kerstin Kromholz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 302205H01

BEGINN: Fr 17.01.20, 8.10 bis 9.10 Uhr, 11 Termine • ORT: Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • KOSTEN: 45,00 Euro für 15 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Brigitte Zeuch-Szecsényi • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302501H01

BEGINN: Do 16.01.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Badewelt, Birkenallee • KOSTEN: 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Susanne Lachnitt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302502H01

BEGINN: Do 16.01.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Badewelt, Birkenallee • KOSTEN: 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Susanne Lachnitt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302503H01

BEGINN: Do 16.01.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Badewelt, Birkenallee • KOSTEN: 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Susanne Lachnitt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Für Schwimmer****MELSUNGEN:** Abendkurs Nr. 302204H01

BEGINN: Di 14.01.20, 19.30 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • ORT: Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Kerstin Theis • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302401H01

BEGINN: Di 14.01.20, 18.15 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • ORT: Europabad, Pestalozzistraße 3 • KOSTEN: 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Badegebühr, im Europabad zu zahlen • LEITUNG: Bettina Steinmetz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302403H01

BEGINN: Di 14.01.20, 19.00 bis 19.45 Uhr, 8 Termine • ORT: Europabad, Pestalozzistraße 3 • KOSTEN: 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Badegebühr, im Europabad zu zahlen • LEITUNG: Bettina Steinmetz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302402H01

BEGINN: Di 17.03.20, 18.15 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • ORT: Europabad, Pestalozzistraße 3 • KOSTEN: 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Badegebühr, im Europabad zu zahlen • LEITUNG: Bettina Steinmetz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302404H01

BEGINN: Di 17.03.20, 19.00 bis 19.45 Uhr, 8 Termine • ORT: Europabad, Pestalozzistraße 3 • KOSTEN: 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Badegebühr, im Europabad zu zahlen • LEITUNG: Bettina Steinmetz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Im Freibad (für Schwimmer)****SCHWALMSTADT:** Abendkurs Nr. 302405H01

BEGINN: Di 23.06.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 9 Termine • ORT: Freibad, Lorientstr. • KOSTEN: 41,00 Euro für 12 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3 Euro Eintritt (im Schwimmbad zu entrichten), inkl. 5 Euro Ausleihgebühr f. Schwimmmaterial • LEITUNG: Bettina Steinmetz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Aqua-Jogging

Für Schwimmer

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Schwimmen und Laufen im Wasser. Das ganzheitliche Training findet überwiegend im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt statt. Ein Tiefwassergürtel unterstützt Sie bei dem Training und sorgt für Auftrieb. Abwechslung ist durch eine Variation der Gangarten und durch die Ergänzung verschiedener Übungen garantiert. Besonderer Wert wird auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302202H01

BEGINN: Mi 15.01.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Susanne Bolz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Aqua-Jogging-Mix

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302206H01

BEGINN: Do 16.01.20, 15.30 bis 16.15 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Kerstin Krombholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Babyschwimmen und Wassergewöhnung

Für Babys ohne Wasser-Erfahrung

Unter fachlicher Anleitung bewegen Sie Ihren Säugling (von der zwölften Lebenswoche bis zum Ablauf des ersten Lebensjahres) mit unterschiedlichen Griffen im Wasser. Damit fördern Sie die Freude des Kindes an der Bewegung und nehmen ihm die Angst vor dem Wasser. Die Körperwahrnehmung wird intensiviert, Sozialkompetenz und der Umgang mit anderen Menschen werden eingeübt. Nicht selten gewinnen auch die Eltern Freude im Wasser, wenn sie erleben, welchen Spass ihre Kinder haben; von den positiven Effekten auf die eigene Gesundheit und Fitness mal ganz abgesehen.

FRIELENDORF: Vormittagskurs Nr. 302601H01

BEGINN: Do 16.01.20, 11.15 bis 11.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 17,50 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Katrin Weineck • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fitboard Fitness

Im Wasser

Ein Training im und auf dem Wasser. Nach einem Warm up im Wasser wird unter Benutzung des Boards die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Begleitet von motivierender Musik kommen viele Kleingeräte zum Einsatz. Den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit, bei der die beanspruchte Muskulatur gedehnt wird.

WILLINGSHAUSEN: Abendkurs Nr. 302715H01

BEGINN: Di 09.06.20, 18.30 bis 19.15 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Freibad Wasenberg, Am Schwimmbad • **KOSTEN:** 70,00 Euro für 4 U-Std., ab 1 Teiln., zzgl. Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen. Inklusive Ausleihgebühr für das Fitboard., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Liane Rasner-Peters • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yogilates on SUP

Stand Up Paddling

Erleben Sie Yoga und Pilates einmal ganz anders. Sie fahren mit dem SUP (Stand Up Paddling) zu einer Insel, die im See verankert ist. An der Insel angekommen, befestigen Sie Ihr SUP an der Insel. Das etwas andere Training unter freiem Himmel kann nun beginnen. Neben den klassischen Yoga- und Pilatesübungen lernen Sie Ihre Muskulatur ganz neu kennen, denn auch die kleinsten Muskeln im Körper werden nun gekräftigt, da man sich permanent ausblancieren muss. Teilnehmen kann jeder, der Schwimmen kann und Lust und Spaß am Training in und auf dem Wasser hat.

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 302701H01

BEGINN: Sa 06.06.20, 15.45 bis 16.30 Uhr, 4 Termine, Die Veranstaltung kann witterungsbedingt kurzfristig verschoben werden. • **ORT:** Stockelache Borken • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 4 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Liane Rasner-Peters • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Vormittagskurs Nr. 302702H01

BEGINN: So 05.07.20, 10.30 bis 11.15 Uhr, 4 Termine, Die Veranstaltung kann witterungsbedingt kurzfristig verschoben werden. • **ORT:** Singliser See, Parkplatz • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 4 U-Std., ab 3 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Liane Rasner-Peters • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Essen und Trinken**Bärlauch - heilsam und köstlich****Sammeln und zubereiten**

An diesem Tag lernen Sie mit allen Sinnen eine alte und wieder modern gewordene Heilpflanze kennen: den „Lauch des Bären“. Wir werden ihn im Frühjahrswald sachgerecht sammeln und bereiten daraus leckere Gerichte zu. Beim entspannten Genießen gibt es „nebenbei“ viele Informationen über seine Heilwirkungen an Haut, Darm, Arterien und zur Ausscheidung von Umweltschadstoffen. Wir laden Sie dazu ein, seine erneuernde, reinigende und erwärmende Wirkung am eigenen Leib und Gemüt zu testen.

BAD ZWESTEN: Tageskurs Nr. 305010H01

TERMIN: Sa 28.03.20, 10.30 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: DGH Oberuff, Mühlstr. 15 • **KOSTEN:** 41,00 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. 4 Euro Materialkosten • **LEITUNG:** Ute-Rahel Baer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Gewicht - bewusst essen und stressfrei genießen**Für Jugendliche und Erwachsene**

In diesem Ernährungskurs erfahren Sie, wie Sie mit einer insgesamt gesünderen Lebensführung ein besseres Körperbewusstsein entwickeln und Ihr Gewicht reduzieren bzw. stabil halten. Dazu gehört eine flexible Kontrolle des Essens (ohne Verbote), eine vielseitige Lebensmittelauswahl unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit und Ihrer persönlichen Vorlieben und Abneigungen, die Kontrolle des Fettverzehrs, Verhaltenstraining und die Verbesserung des Selbstwertgefühls. Ziel ist es, aus einer Kombination von Ernährung und Bewegung im Alltag den Stoffwechsel und das Kreislaufsystem anzuregen und damit das Wohlbefinden zu steigern. Schnupperstunden in den angebotenen Fitnesskursen sowie die Vereinbarung von Probetraining ist möglich.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302810H01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.00 bis 18.45 Uhr, 9 Termine, Info am ersten Termin (30 Min.), dann 8 mal 45 Min. • ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 115,00 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln., Präventionskurs - bis zu 100 Prozent Krankenkassenzuschuss (durch Kooperationspartner Olympic) möglich • **LEITUNG:** Claudia Becker • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Heilfasten

Erleben Sie eine vitalisierende und nachhaltige Fastenwoche mit vielen heilsamen und nützlichen Informationen zu gesunder Lebensführung in Anlehnung an das Buchinger@-Heilfasten und unter sachkundiger Begleitung. Der Kursleiter steht den Teilnehmern mit seiner Erfahrung, insbesondere auch Menschen, die das heilsame Fasten erstmals kennenlernen möchten, mit Rat und Tat zur Seite. Je nach Termin fastet er gemeinsam mit den Teilnehmern.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 303024G01

TERMINE: Fr 17.1. bis Fr 24.1., täglich 18.30 bis 21 Uhr, Wochenendtermine nach Abspr. • ORT: Praxis für ganzheitliches Vitaltraining, Alte Kasseler Straße 4 • **KOSTEN:** 112,00 Euro für 27 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für Mineral- und Vitalstoffe nach pers. Bedarf und Verbrauch, im Kurs zu entrichten (ca. 35Euro) • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 303026G01

TERMINE: Fr 20.3. bis Fr 27.3., täglich 18.30 bis 21 Uhr, Wochenendtermine nach Abspr. • ORT: Praxis für ganzheitliches Vitaltraining, Alte Kasseler Straße 4 • **KOSTEN:** 112,00 Euro für 27 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für Mineral- und Vitalstoffe nach pers. Bedarf und Verbrauch, im Kurs zu entrichten (ca. 35Euro) • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 303027H01

TERMINE: Fr 8.5. bis Fr 15.5., täglich 18.30 bis 21 Uhr, Wochenendtermine nach Abspr. • ORT: Praxis für ganzheitliches Vitaltraining, Alte Kasseler Straße 4 • **KOSTEN:** 112,00 Euro für 27 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für Mineral- und Vitalstoffe nach pers. Bedarf und Verbrauch, im Kurs zu entrichten (ca. 35Euro) • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Heil-/Basenfasten als ganzheitliche Erfahrung**Fastenwoche in fachkundiger Begleitung**

Eine Fastenwoche ist wie ein Hausputz für Körper, Seele und Geist. Durch den vorübergehenden freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung (Heilfasten) bzw. auf säurebildende Nahrungsmittel wie z. B. Zucker, Kaffee, Weißmehlprodukte u.v.m. (Basenfasten) findet eine Regeneration, Entgiftung sowie Gewichtsreduktion statt. Fasten kann Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Migräne, erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten, Neigung zu Rheuma, Gicht und Arteriosklerose vorbeugen und hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Außerdem ist es ein optimaler Einstieg für eine längerfristige Ernährungsumstellung. Das erste Treffen ist als Infoabend zum Ablauf der Fastenwoche gedacht. Im Verlauf der Woche treffen Sie sich alle zwei Tage mit der Kursleiterin zum Erfahrungsaustausch. Ein Interview mit der Kursleiterin finden Sie auf unserer Webseite.

MELSUNGEN: Wochenkurs Nr. 303025H01

TERMINE: Do 19.3., 19 bis 20.30 Uhr, So 22.3. 17 bis 18.30 Uhr, Di 24.3 und Do. 26.3 je 19 bis 20.30 Uhr, Sa. 28.3., 11 bis 13.15 Uhr • ORT: Seminarraum Rohde, Altstadt 20 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Kerstin Rohde • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Kochkurs für Einsteiger

Basiswissen für alle, die Spaß am Kochen haben und einmal etwas anspruchsvollere Rezepte umsetzen möchten. Pro Abend wird ein Drei-Gänge-Menü zubereitet, dessen Speisenfolge am vorausgegangen Kurstermin gemeinsam festgelegt wird.



MORSCHEN: Abendkurs Nr. 305012H01

BEGINN: Do 13.02.20, 18.00 bis 21.30 Uhr, 5 Termine • ORT: G.-A.-Zinn-Schule, Jägerpfad 7 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 23 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Lebensmittelumlage: ca. 15 Euro pro Abend nach Verbrauch und Art des Menüs, direkt im Kurs zu zahlen • **LEITUNG:** Matthias Blackert • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wilde Grüne Smoothies

Wilde Heilkräuter mit ihrem Basenreichtum an Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sind die ideale Heilnahrung und bieten sich uns überall in verschwenderischer Fülle an: Brennessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch, Klettenlabkraut, Gänseblümchen, Kohldistel und auch Blätter von Weißdorn, Rose, Kirsche usw. Mit den wilden Blättern und Blüten lassen sich im Handumdrehen gehaltvolle Drinks mixen - wenn man weiß, wie und wo man die Pflanzen findet: Im Tageskurs lernen Sie die genannten Kräuter kennen bzw. erkennen und Sie erfahren „mit Zunge und Hand“ vieles über die Zubereitung und die Heilwirkungen leckerer wilder Smoothies.

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 305011H01

TERMIN: Sa 04.04.20, 15.00 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • ORT: DGH Kerstenhausen, Am Kindergarten 5 • **KOSTEN:** 23,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. 3 Euro Materialkosten • **LEITUNG:** Ute-Rahel Baer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wildkräuterapotheke**Gesund mit der Natur**

Es wird erklärt, wie aus wildwachsenden Kräutern eine kleine Apotheke zusammen gestellt werden kann, die Erste Hilfe bei verschiedenen Krankheiten liefert. Ein praktischer Teil wird in den Kursabend integriert.

MELSUNGEN: Vortrag Nr. 303003H01

TERMIN: Di 24.03.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 9,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Angela Alter • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► Kurse zum Thema **Bierbrauen** oder **Backen** finden Sie auf Seite 20

Helfen und Lindern

Homöopathie bei Heuschnupfen und Allergien

Allergien sind stark auf dem Vormarsch: Immer mehr Menschen leiden unter teilweise sehr starken Symptomen, die die Lebensqualität einschränken. In diesem Vortrag werden praxisbewährte homöopathische Medikamente vorgestellt, die in der Heilpraxis in vielen Fällen von Heuschnupfen und Allergien deutliche Symptomlinderung bewirkt haben.

HOMBERG: Vortrag Nr. 303020H01

TERMIN: Mo 02.03.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 9,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Maik Aschenbrenner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Homöopathie bei Schlafstörungen

In diesem Vortrag werden praxisbewährte homöopathische Medikamente zur Verwendung bei Schlafstörungen vorgestellt, die bei der Behandlung von Einschlaf- und Durchschlafstörungen besonders erfolgreich sein können. Wir laden Sie dazu ein, herauszufinden, ob die Homöopathie auch für Sie eine Linderung von Schlafstörungen sein kann.

HOMBERG: Vortrag Nr. 303021H01

TERMIN: Mo 16.03.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 9,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Maik Aschenbrenner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen wie es geht

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der Kurs „Letzte Hilfe“ richtet sich an alle Menschen, die sich über Themen rund um das Sterben, den Tod und Versorgungsmöglichkeiten informieren wollen. Wir bieten Angehörigen und Interessierten eine Vorstellung, wie eine Fürsorge für kranke Menschen in dieser Lebensphase gestaltet werden kann und wollen sie ermutigen, sich Menschen auf ihrem letzten Weg zuzuwenden. Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten und beschäftigt sich mit dem Sterben als einem Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen.



FELSBERG: Vormittagskurs Nr. 304001H01

TERMIN: Sa 16.05.20, 9.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Evangelisches Gemeindezentrum, Kirchstrasse 14 • KOSTEN: kostenfrei, 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Ina Gärtner und Bärbel Hamenstädt, Hospizgruppe Felsberg/Melsungen • AUSKUNFT: Tel. 05661 9261933 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Gesundheit & Fitness



Klinik für Chirurgie

Akuttraumatologie
Endoprothetik
Behandlung von Sportverletzungen
Minimalinvasive Chirurgie
Zertifiziertes Trauma- und Adipositaszentrum

Klinik für Innere Medizin

Kardiologie
24/7 Herzkatheter
Gastroenterologie Diabetologie

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Individuelle Geburtshilfe
Minimalinvasive operative Gynäkologie
Urodynamischer Messplatz

Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin

Intensivmedizin
24/7 Notfalldialyse für Intensivpatienten
Innovative und schonende Anästhesie



Hospital zum Heiligen Geist gGmbH
Am Hospital 6 34560 Fritzlar
☎ 05622 997-0
www.hospital-fritzlar.de



#unserhospi
www.unserhospi.de

1

Einstufungstest Deutsch

Die Einstufung der Vorkenntnisse ist eine Grundvoraussetzung zur Teilnahme am Integrationskurs. Der Kenntnisstand ist entscheidend für die Anmeldung zum richtigen Modul. Der Test umfasst einen schriftlichen Teil (30 Minuten) und ein mündliches Interview.

Bitte beachten:

- ➔ Verbindlich vorgeschrieben ist der Einstufungstest für Personen, die eine Berechtigung zur Teilnahme über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben oder zur Teilnahme durch die Ausländerbehörde oder das Kreis-Jobcenter verpflichtet sind.
- ➔ Vor der Einstufung muss der Berechtigungsschein von BAMF bzw. der Verpflichtungsschein der Ausländerbehörde/des Jobcenters im Original der vhs vorliegen.
- ➔ Nur dann kann der Termin für den Einstufungstest vergeben werden.
- ➔ Zum Einstufungstermin bitte mitbringen: Ausweis bzw. Pass; ggf. aktueller Leistungsbescheid des Jobcenters über die monatlichen Bezüge.

ORT: Homberg, Kreisverwaltung, Parkstr. 6, Räume der vhs

ZEIT: dienstags, 13.30 bis 16.00 Uhr (Änderungen möglich)

Die Einstufung ist kostenfrei.

2

Integrationskurse

Die vhs Schwalm-Eder ist nach den Richtlinien des Zuwanderungsgesetzes als offizieller Kursträger anerkannt und bietet in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse an.

- ➔ Ein Standard-Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden:
 - 6 Sprachmodule in aufbauenden Stufen 6-mal 100 Unterrichtsstunden
 - ein Orientierungskurs als Abschluss-Modul 7 (Vermittlung von Grundwissen über Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland) 100 Unterrichtsstunden
 - **Ein Integrationskurs zur Alphabetisierung umfasst mindestens 900 Unterrichtsstunden**
- ➔ Die Teilnahme am Integrationskurs ist durch das Zuwanderungsgesetz geregelt. Notwendig für die Zulassung zur Anmeldung ist eine offizielle Berechtigung durch BAMF oder eine Verpflichtung durch die Ausländerbehörde oder das Kreis-Jobcenter (Dokument muss im Original als Schein der vhs vorliegen).
- ➔ Die Kosten der Kursteilnahme richten sich nach dem Status der teilnehmenden Person. Auf Grundlage des Zuwanderungsgesetzes: 100 Unterrichtsstunden / 195 Euro (ermäßigt: 0,00 Euro); ansonsten als Selbstzahler: 100 Unterrichtsstunden / 390 Euro (ermäßigt: 97,50 Euro) Änderungen möglich. Eine Ermäßigung des Kursentgelts ist auf Antrag möglich.
- ➔ Die Integrationskurse finden kreisweit statt. Bei großer Nachfrage werden zusätzliche Kurse vor Ort eingerichtet.

Einstieg Deutsch

Die Sprachlern-App
The German language-learning app



KOSTEN-FREI
FREE OF CHARGE

grundbildung.de/einstiegdeutsch facebook.com/iwdl.de



Laden im
App Store



APPROBATIONSFREI
Google Play

3

Abschlussprüfung

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Der Integrationskurs schließt in der Regel mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer ab. Weitere Unterrichtsstunden können im Wiederholungsfall bewilligt werden.

Die DTZ-Prüfung nach TELC ist ausgerichtet am Europäischen Referenzrahmen für Fremdsprachen und dient als Nachweis von Deutschkenntnissen auf der Niveaustufe A2/B1. Das erreichte Sprachniveau B1 gilt als Voraussetzung zum Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft.

Die Anmeldefrist zur Prüfung beträgt 7 Wochen.

B2-Sprachprüfung

Sprachkurse im Anschluss an die B1-Qualifizierung schließen in der Regel mit der Deutschprüfung B2 nach TELC oder Goethe ab. Das erreichte Sprachniveau B2 gilt als anerkannter Kompetenznachweis für den Eintritt in diverse Studien- bzw. Berufsausbildungslehrgänge.

Beratung und Anmeldung: Tel. 05681 775-400/-405

Weitere Infos unter www.telc.net • www.integration-in-deutschland.de

4

Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsbürgerschaft beantragen möchte, muss den Einbürgerungstest bestehen. Dieser Test dient dem Nachweis von staatsbürgerlichen Kenntnissen über die Politik, Geschichte und Kultur Deutschlands.

Wie sieht der Test aus?

- Der Test besteht aus 33 Fragen, von denen mindestens 17 richtig zu beantworten sind.
- Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen eine anzukreuzen ist.
- Sie haben dafür 60 Minuten Zeit.
- Der Test ist beliebig wiederholbar und kostet 25 Euro.

Mehr Informationen auch mit Angaben zu Modelltests:

- www.integration-in-deutschland.de
- www.vhs-nordhessen.de

Wann ist der Test? Jeweils 16.30 bis 18.00 Uhr an folgenden Donnerstagen: 13.02, 12.03, 23.04, 14.05, 18.06 und 17.09.2020

Anmeldeschluss: 4 Wochen vorher

Wo findet der Test statt? Homberg, Kreisverwaltung, vhs, Parkstr. 6, AUSKUNFT: 05681 775-775

Berufsbezogenes Deutsch lernen

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales bietet die berufsbezogene Deutschsprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund an. Diese baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf, in denen die Zugewanderten die deutsche Alltagssprache erlernen. In daran anschließenden berufsbezogenen Sprach- und Weiterqualifizierungsmodulen werden arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Wer kann teilnehmen?

- Sie müssen arbeitsuchend gemeldet sein und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld); Sie suchen eine Ausbildungsstelle, befinden sich bereits in der Ausbildung oder Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.
- Sie haben einen Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung. D.h. Sie gehören zu einer der folgenden Gruppen:
 1. Zugewanderte, einschließlich der Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben (letzteres gilt ab 01.08.2019 für die Herkunftsländer Syrien und Eritrea). Die Teilnahme setzt eine spezielle Aufenthaltsgestattung bzw. Duldung voraus.
 2. Bürgerinnen und Bürger der EU,
 3. Deutsche mit Migrationshintergrund.
- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf A1, A2, B1 oder B2 -Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Wenn Sie sich in einem Beschäftigungsverhältnis befinden können Sie an Spezialmodulen der nationalen berufsbezogenen Sprachförderung teilnehmen, sofern Sie noch keine ausreichenden Sprachkenntnisse besitzen, um den (zukünftigen) Arbeitsalltag zu meistern. Es besteht für Sie ein Kostenbeitrag von 50% pro Unterrichtseinheit. Die Zahlung des Kostenbeitrags kann auch durch den Arbeitgeber erfolgen. Ob Sie an einem Kurs teilnehmen können, erfragen Sie bitte bei Ihrem Berater / Ihrer Beraterin der Arbeitsagentur oder des Jobcenters. Dort werden auch die erforderlichen Berechtigungsscheine ausgestellt.

Inhalt und Ablauf:

Antworten auf weitere Fragen und zusätzliche Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite www.vhs-schwalm-eder.de/deutsch-lernen und bei der Mitarbeiterin Frau Susanne Shera
Tel. 05681 775-399
E-Mail: susanne.shera@schwalm-eder-kreis.de

Deutsch als Muttersprache

Ohne Schriftsprache ist der Alltag nicht leicht zu meistern, beruflich nicht und auch nicht im privaten Bereich. In Deutschland leben etwa 7,5 Millionen Menschen, die mit der geschriebenen Sprache im täglichen Leben nicht zurechtkommen (funktionale Analphabeten). Die Grundkurse der vhs bieten gezielte Unterstützung an und vermitteln das Lesen und Schreiben mit speziellen Methoden und Materialien. Machen Sie bitte Betroffene auf unsere Lernangebote aufmerksam.

Das ALFA-TELEFON

vom Bundesverband Alphabetisierung bietet Information und Beratung für Betroffene und Angehörige an, bundesweit und anonym: 0800 53 33 44 55 oder online: www.alfa-telefon.de

Kursleitende für den
Programmbereich
Sprachen gesucht!

Interesse?

Dann freuen wir uns über
Ihre Kontaktaufnahme.

Bei den Sprach-
kursen gilt: Späterer
Einstieg möglich.

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT
www.herdt.com

Lernstufen und erreichbare Fertigkeiten

Niveaustufe A1

Ohne bzw. geringe Kenntnisse

Vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden; sich und andere vorstellen, Fragen zur eigenen Person stellen und beantworten; sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und helfen.

Niveaustufe A2

Grundkenntnisse

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht; mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Kurssystem Sprachen

Niveaustufe B1

Fortgeschrittene

Gesprächen über Arbeit, Schule oder Freizeit folgen; die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zu vertrauten Themen wie Familie, Hobbys und Beruf äußern; über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Niveaustufe B2

Längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen; sich privat und beruflich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist; sich an Diskussionen beteiligen; klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben.

Abschlussprüfungen

- Europäische Sprachenzertifikate TELC A1-A2; A2/B1; B1; B2
- ESOL Cambridge Preliminary English Test (PET/B1)
- Cambridge First Certificate in English (FCE/B2)
- Cambridge Business English Certificate Preliminary (BEC P/B1)

Wir beraten - Sie wählen

Einstufungstests sind online möglich.

Tel. 05681 775-405

www.vhs-schwalm-eder.de



Deutsch

Lesen und Schreiben für Alltag und Beruf

Grundbildungskompetenzen in aufbauenden Kursen

„Ich will endlich besser lesen und schreiben lernen.“ Kennen Sie Menschen, die dieses Ziel erreichen wollen? Wir richten uns mit diesem Deutschkurs an Erwachsene, die ihre Muttersprache nicht oder nur mit großer Mühe lesen und schreiben können. Die Teilnehmenden üben individuell in kleinen Schritten, in eigenem Tempo und je nach Lernstand des einzelnen. So bauen sie Sicherheit im Umgang mit der Schriftsprache auf. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Ein Folgekurs findet in der Regel statt. Machen Sie bitte Freunde, Bekannte und Verwandte auf dieses Lernangebot zur Alphabetisierung aufmerksam. Für eine Anfrage ist es nie zu spät. Diskretion sichern wir Ihnen zu: Tel. vhs 05681 775-405.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 405101S01

BEGINN: Do 23.01.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Haus f. Gemeinschaftspflege Treysa, Burggasse 7 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 7 Teiln., Ermäßigtes Entgelt auf Antrag • **LEITUNG:** Linda Heynmöller • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 405102S01

BEGINN: Do 23.04.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Haus f. Gemeinschaftspflege Treysa, Burggasse 7 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 7 Teiln. Ermäßigtes Entgelt auf Antrag • **LEITUNG:** Linda Heynmöller • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch

English for kids

Für Kinder der 1. und 2. Klasse

Kinder im frühen Grundschulalter sind lernbegierig und offen für Neues. Ausgeprägt ist ihre Fähigkeit, eine Fremdsprache besonders rasch und auch auf einfache Weise zu erlernen. Mit speziellen Lernaktivitäten möchten wir Ihr Kind spielerisch und intensiv zugleich mit der englischen Sprache vertraut machen. Die positiven Lernerfahrungen wirken sich günstig auf das weitere Fremdsprachenlernen in der Schule aus. Unser Lernkonzept ist speziell auf die Kinder in der Gruppe ausgerichtet und flexibel in der Umsetzung.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs-Nr. 406143T01

BEGINN: Mi 26.02.20, 14.00 bis 14.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Theresa Adenekan • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildungsurlaube A1

Englisch - von Anfang an

Niveaustufe A1

Englisch von Anfang an - ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub, es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet für Lebenskünstler und alle, die endlich mal Englisch lernen wollen. „Welcome!“ Kostenfreie Abmeldung bis zum 28.2.2020 möglich. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1071

**HOMBERG:** Bildungsurlaub Nr. 406101X01

TERMINE: Mo 9.3. bis Fr 13.3., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett: Great!A1 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Niveaustufe A1.2

Englischintensivkurs - geeignet für Teilnehmende mit geringen Anfangskenntnissen. Ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub, es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet für Lebenskünstler und alle, die endlich mal Englisch lernen wollen. Ein Sprachkurs zur Erleichterung der Kommunikation in Europa mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Fragen englischsprachiger Länder. „Welcome!“ Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1064. Kostenfreie Abmeldung bis zum 17.01.2020.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406114X01

TERMINE: Mo 27.1. bis Fr 31.1., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Great! A1 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A1

Englisch von Anfang an

Es erwartet Sie ein Englischkurs, der den Einstieg in die Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztex te einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Englisch sprachige Länder runden den Kurs ab. Welcome!

⇒ Niveaustufe A1.01

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406103S01

BEGINN: Di 18.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 76,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Alhammoud Sari • **LEHRMATERIAL:** Langenscheidt: Network Now English A1, ISBN 978 3 12 606588 7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - intensiv- von Anfang an

Dieser Englischkurs will Sie intensiv in die Sprache einführen. Kenntnisse in der Sprech- und Hörfertigkeit werden ebenso gründliche vermittelt wie Leseverstehen und Schreiben. Ziel ist die Bewältigung einfacher Situationen in Alltag und Beruf in der englischen Sprache. Landeskundliche Themen runden dabei die sprachlichen Themen ab. Eine Fortsetzung ist geplant und eine Zertifikatsprüfung wird auf Wunsch angeboten. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung. Welcome!

⇒ Niveaustufe A1.01

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406101S01

BEGINN: Do 13.02.20, 8.30 bis 11.45 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 116,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English A1.1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - intensiv- Anfangskenntnisse erweitern

Geeignet als Fortsetzung des vorangegangenen Intensivkurses am Vormittag oder für Personen mit vergleichbaren Kenntnissen. Dieser Englischkurs will Sie intensiv in die Sprache einführen. Kenntnisse in der Sprech- und Hörfertigkeit werden ebenso gründliche vermittelt wie Leseverstehen und Schreiben. Ziel ist die Bewältigung einfacher Situationen in Alltag und Beruf in der englischen Sprache. Landeskundliche Themen runden dabei die sprachlichen Themen ab. Eine Fortsetzung ist geplant und eine Zertifikatsprüfung wird auf Wunsch angeboten. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung. Welcome!

⇒ Niveaustufe A1.02

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406102T01

BEGINN: Do 16.04.20, 8.30 bis 11.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 130,00 Euro für 32 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English A1.1 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Englischkurs, der den Einstieg in die Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Englisch sprachige Länder runden den Kurs ab. Welcome! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A1.02

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406111S01

BEGINN: Do 23.01.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 76,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English A1.1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406102S01

BEGINN: Do 06.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dagmar Braun • **LEHRMATERIAL:** Klett: Let's Enjoy English A1.1. ISBN: 978-3-12-501630-9, ab Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.03

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406113S01

BEGINN: Do 23.04.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 76,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English A1.1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406112S01

BEGINN: Do 23.04.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dagmar Braun • **LEHRMATERIAL:** Klett: Let's Enjoy English A1.1. ISBN: 978-3-12-501630-9, ab Lektion 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Für Lernende mit Kenntnissen aus einem vorangegangenen Anfängerkurs und auch für alle, die mit zurückliegenden Anfangskenntnissen nach kurzer Lernpause neu starten möchten.

↪ Niveaustufe A1.04

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406105S01

BEGINN: Di 28.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Heino Günther • **LEHRMATERIAL:** Klett: Network Now • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406106S01

BEGINN: Di 21.04.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Heino Günther • **LEHRMATERIAL:** Klett • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf der A1-Stufe oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A1.05

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406198S01

BEGINN: Mo 20.01.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **LEHRMATERIAL:** Langenscheidt: Network Now English A1 Starter, ISBN 978 3 12 6065856 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.06

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406114S01

BEGINN: Mo 13.01.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladdenweg 41 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spegel • **LEHRMATERIAL:** Klett-Verlag: Network Now English A1, ab Unit 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406199S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **LEHRMATERIAL:** Langenscheidt: Network Now English A1 Starter, ISBN 978 3 12 6065856 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.07

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406107S01

BEGINN: Mi 12.02.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 80,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A1, Unit 1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406124S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladdenweg 41 • **KOSTEN:** 75,70 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spegel • **LEHRMATERIAL:** Klett-Verlag: Network Now English A1, ab Unit 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.08

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406108S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A1, Unit 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.12

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406116S01

BEGINN: Mo 20.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elke Manshausen • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Network Now English A2.1. ISBN: 978-3-12-606591-7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.13

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406117S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elke Manshausen • **LEHRMATERIAL:** Klett: Network Now English A2.1. ISBN: 978-3-12-606591-7, ab Lektion • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1-A2

Englisch Auffrischung - Getting started again

So planen Sie Ihren neuen Start in die englische Sprache: Der Kurs unterstützt Sie dabei, Inventur zu machen und aufzufrischen, was an Kenntnissen aus der Schulzeit oder früheren Englischkursen noch vorhanden ist. Wir bieten auf jeden Fall jede Menge an „practice and activities“ an. Da geht es um Wortschatz ebenso wie um Grammatik. „Step by step“ werden Sie sprachlich voran kommen im Sprechen und Verstehen der englischen Sprache auf Niveau A1/A2. Zum Anschlusskurs werden Sie beraten. Take your chance. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 406105T01

TERMINE: Fr 17.1., 15 bis 19 Uhr und Sa 18.1., 9.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 56,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Simone Dahlmann-Pearce • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Let's enjoy English A1-A2 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Bildungsurlaube A2

Englisch intensiv Refresher Course

Geeignet für alle, die solide Englischkenntnisse in zurückliegender Schulzeit erworben haben und diese passiven Kenntnisse intensiv auffrischen und erweitern wollen. Kursinhalte: Festigung und Erweiterung der Sprech- und Hörfertigkeit; Schulung des Leseverstehens und der Schreibfertigkeit für das Verfassen einfacher Kurzmitteilungen, auf der Basis von themenbezogener Wortschatz- und Grammatikarbeit. Ziel ist das Bewältigen einfacher Alltagssituationen in der englischen Sprache. Aspekte aus Politik, Kultur und Geschichte englischsprachiger Länder runden die sprachlichen Themen ab. Ein Sprachkurs zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1063. Kostenfreie Abmeldung bis 23.03.2020 möglich. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1063

GUDENSBURG: Bildungsurlaub Nr. 406209X01

TERMINE: Mo 30.3. bis Fr 3.4.2020, 8.30 bis 16 Uhr • ORT: DGH Gleichen, Am Burgfeld 3 • KOSTEN: 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Sylvia Poschmann und Karin Wind-Ruhl • LEHRMATERIAL: Buch wird noch bekannt gegeben. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch Grundlagen

Englisch Grundlagen - ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub, es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“ auf dem Niveau A2, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, traveling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet als Fortsetzung des Bildungsurlaubs im vergangenen Semester und für alle, die endlich wieder Englisch lernen wollen. „Welcome!“. Anmeldeschluss: 28.04.2020. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1068

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406201X01

TERMINE: Mo 11.5. bis Fr 15.5.2020, 8.30 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Great! A2 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A2

Englisch Fortsetzung intensiv - Anschlusskurs zum Bildungsurlaub

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Fortsetzung zu einem vorangegangenen Bildungsurlaub oder bei vergleichbaren Vorkenntnissen als intensives Lernen auf A2-Niveau mit schneller Progression mit Ziel B1. Hören, Verstehen, Lesen, Schreiben und nicht zuletzt Sprechen stehen auf dem Programm. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 406220T01

BEGINN: Sa 25.04.20, 9.00 bis 13.00 Uhr, 4 Termine • ORT: Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • KOSTEN: 103,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Sylvia Poschmann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch - Grundkenntnisse erweitern

Viel sprechen, wiederholen und dazulernen in entspannter Lernatmosphäre. So verbessern Sie Ihre Grundkenntnisse und bleiben sprachlich am Ball. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

Niveaustufe A2.02

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406214S01

BEGINN: Mo 13.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Evemarie Klein • LEHRMATERIAL: Cornelsen Verlag: Easy English A2.1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2.03

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406215S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Evemarie Klein • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English A2.1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Englisch - Grundkenntnisse aufbauen

Ideal zum Wiedereinsteigen oder Weiterlernen nach vhs-Kursen auf der A2-Stufe oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Erleben Sie ein lebhaft kommunikatives Lernen in entspannter Atmosphäre. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben und können soviel Grammatik wiederholen, wie Sie brauchen. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

BORKEN: Abendkurs Nr. 406208S01

BEGINN: Di 14.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • ORT: Gustav-Heinemann-Schule, Geysostr. 6 - 10 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Doris Spiegel • LEHRMATERIAL: Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A2, ab Unit 5 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406204S01

BEGINN: Mi 15.01.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heike Schneider • LEHRMATERIAL: Klett: Let's Enjoy English A2.1, Unit 3 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2.04

BORKEN: Abendkurs Nr. 406218S01

BEGINN: Di 21.04.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • ORT: Gustav-Heinemann-Schule, Geysostr. 6 - 10 • KOSTEN: 75,70 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Doris Spiegel • LEHRMATERIAL: Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A2, ab Unit 7 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406205S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 9 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heike Schneider • LEHRMATERIAL: Klett: Let's Enjoy English A2.1, Unit 6 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2.12

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406212S01

BEGINN: Mo 20.01.20, 10.45 bis 12.15 Uhr, 11 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 92,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heike Schneider • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2.13

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406223S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 10.45 bis 12.15 Uhr, 9 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 75,80 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heike Schneider • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



Niveaustufe A2 - B1

English - Getting started again

So planen Sie Ihren neuen Start in die englische Sprache: Der Kurs unterstützt Sie dabei, Inventur zu machen und aufzufrischen, was an Kenntnissen aus der Schulzeit oder früheren Englischkursen noch vorhanden ist. Wir bieten auf jeden Fall jede Menge an „practice and activities“ an. Da geht es um Wortschatz ebenso wie um Grammatik. „Step by step“ werden Sie sprachlich voran kommen im Sprechen und Verstehen der englischen Sprache auf Niveau A2 bis B1. Zum Anschlusskurs werden Sie beraten. Take your chance.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 406201T01

TERMIN: Sa 08.02.20, 10.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 38,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Enjoy speaking English

Aktuell - Unterhaltsam - Kommunikativ. You will have the opportunity to practise your English in different communicative situations. You make this course work by exchanging your opinions with others about different subjects. The course is designed to put more contents into your English. Let's get together and update your English. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406314S01

BEGINN: Mo 20.01.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elke Manshausen • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Network Now English A2.1. ISBN: 978-3-12-606591-7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406315S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elke Manshausen • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Network Now English A2.1. ISBN: 978-3-12-606591-7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1

Enjoy speaking English

You will have the opportunity to practise your English in different communicative situations. You make this course work by exchanging your opinions with others. The course is designed to put more contents into your English. Let's get together and update your English. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406304S01

BEGINN: Mi 15.01.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 107,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Fairway Refresher B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406305S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 90,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Fairway Refresher B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - Fortgeschrittene

Mit guten Grundkenntnissen können Sie nun auf der fortgeschrittenen Niveaustufe Ihre Sprachkenntnisse ausbauen und ein möglichst selbstständiges Anwenden der Fremdsprache erreichen. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

Niveaustufe B1.03

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406307S01

BEGINN: Di 11.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English B1, ab Unit 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



English Refresher Course

So planen Sie Ihren neuen Start in die englische Sprache: Der Kurs unterstützt Sie dabei, Inventur zu machen und aufzufrischen, was an Kenntnissen aus der Schulzeit oder früheren Englischkursen noch vorhanden ist. Wir bieten auf jeden Fall jede Menge an „practice and activities“ an. Da geht es um Wortschatz ebenso wie um Grammatik. „Step by step“ werden Sie sprachlich voran kommen und sicherer werden im Sprechen und Verstehen der englischen Sprache. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. „Take your chance!“

Niveaustufe B1.04

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406301S01

BEGINN: Mi 05.02.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladdenweg 43 • **KOSTEN:** 82,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzebach • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English B1.1, ab Unit 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - Lesen, Sprechen, Diskutieren

Mit guten Grundkenntnissen können Sie nun auf der fortgeschrittenen Niveaustufe Ihre Sprachkenntnisse ausbauen und ein möglichst selbstständiges Anwenden der Fremdsprache erreichen. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

Niveaustufe B1.04

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406306S01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen-Verlag: Easy English B1, ab Unit 11 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406308S01

BEGINN: Di 21.04.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English B1, ab Unit 10 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1.05

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406309S01

BEGINN: Di 21.04.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen-Verlag: Easy English B1, ab Unit 12 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1.08

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406312S01

BEGINN: Mi 15.01.20, 10.45 bis 12.15 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1.09

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406310S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Niveaustufe B1 - B2

English in Conversation

You will have the opportunity to practise your English in different communicative situations. You make this course work by exchanging your opinions with others about different subjects. The course is designed to put more contents into your English. Let's get together and update your English. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

GDENSBERG: Vormittagskurs Nr. 406405S01

BEGINN: Di 14.01.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 109,00 Euro für 24 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

GDENSBERG: Vormittagskurs Nr. 406406S01

BEGINN: Di 21.04.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406409S01

BEGINN: Di 25.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 12 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sari Alhammoud • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch: Klett: In Conversation. ISBN: 978-3-12-501555-5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 406407S01

BEGINN: Fr 14.02.20, 15.30 bis 17.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 406408S01

BEGINN: Fr 24.04.20, 15.30 bis 17.00 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B2

Enjoy speaking English

Aktuell - Unterhaltsam - Kommunikativ. You will have the opportunity to practise your English in different communicative situations. You make this course work by exchanging your opinions with others. The course is designed to put more content into your English. Let's get together and update your English. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406402S01

BEGINN: Mo 10.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9 Termine, 14-täglich, terminliche Abweichungen nach Absprache • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Tony Baker • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B2 - C1

A Literary Walk Through Scotland

Welcome to literary works - In this course, we are exploring some of the wonders and miracles of Scotland as seen through the eyes of writers. We are reading their works or excerpts from their works as they turn up in diverse genres and by immersing into them we are also identifying ourselves with their characters and thus are freely travelling through time and place. This course is aimed at students of B2/C1-level who enjoy reading literary works of different genres and from various periods. Participants should be able to read original English texts and enjoy discussing selected literary topics in class. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406403S01

BEGINN: Mi 19.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heino Günther • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

A Literary Walk Through Scotland

Welcome to a walk through Scotland, through the Highlands and Edinburgh on the tracks of selected writers. Über den Reiseplan, die Stationen und die Kosten wird informiert, sobald es die Entwicklungen im Rahmen des Brexit erlauben. Registrierte Interessenten werden automatisch informiert.

SCHOTTLAND: Studienfahrt Nr. 406403T02

TERMIN: voraussichtlich Sa 05.09 bis Sa 12.09.2020. Ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heino Günther • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe C1

English - Come together and have a good talk

Plaudern, Diskutieren, Lachen

Our „chatroom“ is a place where you can relax in a cosy atmosphere. We talk about serious and silly issues, discuss current events, often listen to a new joke and now and then one of us tells the others something about a trip to a foreign country. If you'd enjoy such conversation, join us - let's come together. We meet once a month.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406501S01

BEGINN: Mi 12.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 6 Termine, 1 Treffen pro Monat. Kursort-Wechsel in Ziegenhain in Absprache nach dem 1. Kurstag möglich • **ORT:** Restaurant Landgraf, Landgraf-Philipp-Str. 3 • **KOSTEN:** 53,00 Euro für 12 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Karin Wind-Ruhl • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Business English

Bildungsurlaub B1

Business English

Sie erwerben rasch verwertbare Englischkenntnisse im Bereich Business English für die mündliche und schriftliche Kommunikation am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf den englischsprachigen Berufsalltag vorbereiten. Inhalte: Unternehmensstrukturen; Produktbeschreibungen; Arbeitsabläufe; Kundenkontakte; mündliches und schriftliches Kommunikationstraining. Grundlegende Vorkenntnisse auf der allgemeinsprachlichen Niveaustufe B1 werden vorausgesetzt. Eine kostenfreie Einstufung vor Kursbeginn ist möglich. Fragen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen englischsprachiger Länder werden behandelt. Kostenfreie Abmeldung bis zum 03.06.2020 möglich. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1070

SCHWALMSTADT: Bildungsurlaub Nr. 406301X01

TERMINE: Mo 15.6. bis Fr 19.6. jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** DGH Michelsberg, An der Aulenpötsche 4 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Real Business English B1 Studentbook+CD Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501670-5 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe B1

Business English for Meetings

Dieser berufsorientierte Kurs bietet Ihnen in kompakter und kurzweiliger Form praxisrelevante Sprachmittel im Themenbereich „meetings“ an. Sie lernen alles, was Sie für eine aktive Teilnahme an englischsprachigen Meetings brauchen.

WABERN: Wochenendkurs Nr. 406350T01

TERMIN: Sa 29.02.20, 9.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** DGH Harle, Gensunger Str. 21 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Business English for Telephoning

Dieser berufsorientierte Kurs bietet Ihnen in kompakter und kurzweiliger Form praxisrelevante Sprachmittel im Themenbereich „telephoning“ an. Sie lernen alles, was Sie für spontane und geplante mündliche Anwendungen in Telefonaten oder Telefonkonferenzen brauchen.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 406351T01

TERMIN: Sa 14.03.20, 9.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Business English for Presentations

Dieser berufsorientierte Kurs bietet Ihnen in kompakter und kurzweiliger Form praxisrelevante Sprachmittel im Themenbereich „presentation“ an. Sie lernen alles, was Sie für die mündliche und schriftliche Vorbereitung und Durchführung Ihrer Präsentation brauchen.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 406352T01

TERMIN: Sa 28.03.20, 9.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Französisch



Französisch - Start in eine neue Sprache
Ferienkurs ab 10 Jahren

Ich lerne Französisch. Dieser Kurs richtet sich an junge und junggebliebene Menschen ab 10 Jahren. Wir wollen uns gemeinsam dem Erlernen der Sprache in entspannter Atmosphäre widmen. Mit viel Praxis im Sprechen und der nötigen Theorie werden wir Euch fit machen zum Beispiel für eine Reise nach Frankreich. Nach Möglichkeit sollen hier auch Eure persönlichen Wünsche Berücksichtigung finden. Bienvenue! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 408105T01

BEGINN: Di 07.04.20, 14.00 bis 17.15 Uhr, 6 Termine, Anmeldeschluss: 01.04.2020 • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln., Kontinuierliche Fortsetzung freitags ab 16 Uhr bei Interesse möglich • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A1

Französisch - von Anfang an

Es erwartet Sie ein Französischkurs, der das Erlernen der französischen Sprache rund um Wortschatz, kleine Dialoge und Kurztexte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

Niveaustufe A1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 408110S01

BEGINN: Mo 10.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408101S01

BEGINN: Di 11.02.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 47,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Gabriele Mollenhauer • **LEHRMATERIAL:** Kursbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Anfangskenntnisse erweitern

Viel sprechen, wiederholen und dazulernen in entspannter Lernatmosphäre. So verbessern Sie Ihre Grundkenntnisse und bleiben sprachlich am Ball. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

Niveaustufe A1.02

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408102S01

BEGINN: Di 21.04.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Gabriele Mollenhauer • **LEHRMATERIAL:** Kursbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Fortsetzung auf der nächsten Seite





Niveaustufe A2

Französisch - mit Vorkenntnissen - auch für die Reise

Wenn Sie die französische Sprache für Begegnungen beruflicher Art oder im Rahmen von Städtepartnerschaftlichem Austausch erlernen wollen und schon sehr wenige Kenntnisse mitbringen, sind Sie hier richtig. Das Lernen ist rund um den wichtigen Wortschatz, kleine Dialoge und Kurztexte effektiv gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue!

↪ Niveaustufe A1.02

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408103S01

BEGINN: Mi 05.02.20, 18.15 bis 19.45 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Vive les vacances! • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.03

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408114S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 18.15 bis 19.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 83,10 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Vive les vacances! • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Anfangskenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Französischkurs, der das Erlernen der französischen Sprache rund um Wortschatz, kleine Dialoge und Kurztexte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue!

↪ Niveaustufe A1.04

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408104S01

BEGINN: Do 30.01.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1, ab Lektion 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.05

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408105S01

BEGINN: Do 23.04.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1, ab Lektion 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1 - A2

Französisch - Schnupperkurs zum Wiedereinstieg

Ideal zum Auffrischen, Wiedereinsteigen oder Weiterlernen nach vhs-Kursen auf der A1- bis A2-Stufe oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben und können Grammatik wiederholen. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 408201S01

BEGINN: Mi 29.01.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 28,00 Euro für 6 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzebach • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Perspectives A1, ab Unité 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Grundkenntnisse aufbauen

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf der A2-Stufe oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A2.04

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 408202S01

BEGINN: Mi 26.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzebach • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen: Perspectives A2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Grundkenntnisse aufbauen

Viel sprechen, wiederholen und dazulernen in entspannter Lernatmosphäre. So verbessern Sie Ihre Grundkenntnisse und bleiben sprachlich am Ball. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue!

↪ Niveaustufe A2.12

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408210S01

BEGINN: Mi 22.01.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 49,00 Euro für 11 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Gabriele Mollenhauer • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Perspectives A2-B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A2.13

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408211S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 49,00 Euro für 11 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Gabriele Mollenhauer • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen: Perspectives A2-B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2 - B1

Französisch - Auffrischung - Rebonjour

Es erwartet Sie ein Französischkurs, der das Weiterlernen der französischen Sprache rund um Wortschatz, Dialoge und Texte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Der Kurs ist ideal für Personen mit ehemals soliden Vorkenntnissen. Bienvenue!

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408205S01

BEGINN: Do 30.01.20, 17.50 bis 19.20 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Rebonjour - Auffrischkurs A2, ab Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408206S01

BEGINN: Do 23.04.20, 17.50 bis 19.20 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 58,90 Euro für 14 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Rebonjour - Auffrischkurs A2, ab Lektion 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Italienisch

Bildungsurlaube A1

Italienisch intensiv in der Toskana oder in Casina/Emilia Romagna
Niveaustufe A1

Ein Sprachkurs im Sinne eines mehrsprachigen Europas mit Informationen zu Wirtschaft und Politik in Italien an konkreten Beispielen vor Ort. Sprachliche Qualifizierung und Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenzen für ein mehrsprachiges Europa. Vermittelt werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache, ausgerichtet an Themen und Kommunikationssituationen im italienisch-sprachigen Alltags- und Berufsleben. Das Sprachtraining erfolgt auch in realer Kommunikation mit Einheimischen. Die Themenschwerpunkte zur Landeskunde sind ausgerichtet an den lokalen Besonderheiten der Region wie Tourismus und Olivenanbau und -verarbeitung sowie das Thema Weinanbau und Weinernte (Toskana) bzw. die Herstellung von Spezialitäten, z.B. Aceto Balsamico und Pasta (Casina). Wirtschaftspolitische und kulturorientierte Aspekte werden im Unterricht erörtert. Der Bildungsurlaub ist ideal für Personen, die in die italienische Sprache einsteigen wollen und besonders geeignet für die Berufsbereiche Gastronomie, Tourismus, Handel und Soziales. Die Organisation der An- und Abreise sowie die Buchung der vorgesehenen Unterkunft mit Verpflegung in der Umgebung von Florenz (Toskana) bzw. von Casina ist mit organisatorischer Hilfe der Kursleitung von den Teilnehmern selbstverantwortlich und verbindlich zu buchen. Es gelten die AGB der jeweiligen Vertragspartner. Information zur Tagungsstätte und Unterkunft ist bei der Kursleitung zu erhalten. Ein Infogespräch für die Teilnehmenden wird nach Anmeldung von der Kursleitung angeboten. Kostenfreie Abmeldung bis 14.08.20 (Toskana) bzw. 15.05.2020 (Casina) möglich. Danach entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Entgelts. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ III1A-55n-4145-0213-19-0864 (Toskana) bzw. AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1062 (Casina).



CASINA/ITALIEN: Nr. 409102X01

TERMINE: Mo 24.6. bis Fr 26.6.20, jeweils 9.30 bis 17 Uhr • KOSTEN: 341,00 Euro, ab 6 Teiln. zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp

TOSKANA /ITALIEN: Nr. 409101X02

TERMINE: Mo 28.9. bis Fr 02.10.2020, jeweils 9.30 bis 17.00 Uhr • KOSTEN: 346,00 Euro, ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp

Niveaustufe A1

Italienisch - Anfangskenntnisse erweitern

Für Lernende mit Kenntnissen aus einem vorangegangenen Anfängerkurs und auch für alle, die mit zurückliegenden Anfangskenntnissen nach langer Lernpause neu starten möchten. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt Entgeltreduzierung.

⇒ Niveaustufe A1.02

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409110S01

BEGINN: Mo 20.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Karin Casorati-Kerpen • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409113S01

BEGINN: Do 06.02.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 9 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 61,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln., • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • LEHRMATERIAL: Hueber Verlag: Espresso neu A1, ab Lektion 3 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Italienisch - Anfangskenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Italienischkurs, der den Einstieg in die Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Italien rundet den Kurs ab. Für Lernende mit Kenntnissen aus einem vorangegangenen Anfängerkurs und auch für alle, die mit zurückliegenden Anfangskenntnissen nach langer Lernpause neu starten möchten. Benvenuto! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung (außer bei Kurs 409103S01).

⇒ Niveaustufe A1.03

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409103S01

BEGINN: Mo 13.01.20, 16.30 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • LEHRMATERIAL: Hueber Verlag: Espresso neu A1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409111S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Karin Casorati-Kerpen • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409114S01

BEGINN: Do 23.04.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 7 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 48,40 Euro für 14 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • LEHRMATERIAL: Hueber Verlag: Espresso neu A1, ab Lektion 5 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

⇒ Niveaustufe A1.04

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409104S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 16.30 bis 18.00 Uhr, 9 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • LEHRMATERIAL: Hueber Verlag: Espresso neu A1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409105S01

BEGINN: Mi 12.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • LEHRMATERIAL: Cornelsen-Verlag: Insieme A1, Lektion 6 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

⇒ Niveaustufe A1.05

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409106S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • LEHRMATERIAL: Cornelsen-Verlag: Insieme A1, Lektion 8 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Italienisch macht munter

Aufgeweckt und motiviert erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in der italienischen Sprache. Praktische Schritte im Anwenden von Wortschatz üben Sie vor allem in kleinen Dialogen. Die Sprachpraxis steht im Vordergrund. Die Themen kreisen um Situationen im Alltagsleben. Dazu gehört auch das Lesen von Kurztexten. Nutzen Sie auch die wertvollen Informationen über Land, Leute und italienische Lebensart. Benvenuto! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

⇒ Niveaustufe A1.11

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409116S01

BEGINN: Di 04.02.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 9 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 83,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • LEHRMATERIAL: Hueber Verlag: Espresso neu A1, ab Lektion 9 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.!

⇒ Niveaustufe A1.12

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409117S01

BEGINN: Di 21.04.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 9 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 83,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • LEHRMATERIAL: Hueber Verlag: Espresso neu A1, ab Lektion 11 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



Niveaustufe A1 - A2

**Italienisch - Wiederholen, Kommunizieren, Dranbleiben**

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf der A1/A2-Stufe oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen aus der Schulzeit. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wiederholten Wortschatz und Grammatik und erhalten reichlich Gelegenheit zum Sprechen. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409202S01

BEGINN: Do 16.01.20, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409212S01

BEGINN: Do 23.04.20, 20.00 bis 21.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 47,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2

Italienisch - Grundkenntnisse aufbauen

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf der A2-Stufe oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A2.06

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409203S01

BEGINN: Mi 12.02.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen-Verlag: Insieme A2, Lektion 10 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A2.07

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409204S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen-Verlag: Insieme A2, Lektion 10 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1

Italienisch: Kommunikativ mit Kopf und Herz

In der guten Mischung liegt der Erfolg: Treffender Wortschatz, passende Texte, Trainieren auch der Fertigkeiten von Lesen und Verstehen, gemischt mit Ihren eigenen Interessen. Einfach probieren und mitmachen!

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409304S01

BEGINN: Mi 15.01.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** Bonacci editore: „che storia“ Bonacci editore • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409305S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 57,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln., Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** Bonacci editore: „che storia“ Bonacci editore • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Italienisch - Sprechvergnügen auf Italienisch

Mit guten Grundkenntnissen bauen Sie auf der Niveaustufe B1 die Sprachkenntnisse weiter aus. Sie gewinnen an Ausdrucksstärke und erreichen mehr Spielraum im selbstständigen Anwenden der Fremdsprache.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409306S01

BEGINN: Do 16.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409316S01

BEGINN: Do 23.04.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B2

Italienisch in guter Mischung

In der guten Mischung liegt der Erfolg für Fortgeschrittene. Gespräche auf Italienisch, treffender Wortschatz, passende Texte, aktuelle Landeskunde, gemischt mit Ihren eigenen Interessen. Einfach probieren und mitmachen!

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409402S01

BEGINN: Mi 15.01.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409403S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Spanisch

Bildungsurlaub A1

Spanisch intensiv - Anfangskenntnisse erweitern
Niveaustufe A1.10

Sie erwerben rasch verwertbare Spanischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt im spanischsprachigen Ausland vorbereiten. Ein Sprachkurs mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen spanischsprachiger Länder und einer Einführung in die Kulturen. Ein Kurs zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1066. Kostenfreie Abmeldung bis 08.06.2020 möglich.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422101X01

TERMINE: Mo 22.06. bis Fr 26.06. jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 225,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Klett-Verlag: Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A1

Spanisch - von Anfang an (Ferienkurs)

Ay Caramba – Ich lerne Spanisch. Dieser Kurs richtet sich an junge und junggebliebene Menschen. Wir wollen uns gemeinsam dem Erlernen der Sprache in entspannter Atmosphäre widmen. Mit viel Praxis im Sprechen und der nötigen Theorie werden wir einen Zugang finden. Ob Vokabeln oder kleine Dialoge, wir werden uns unser persönliches Nachschlagewerk in dieser Woche gemeinsam erarbeiten. Nach Möglichkeit sollen hier auch persönliche Wünsche Berücksichtigung finden. „Bienvenidos“! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 422102S01

TERMINE: Di 14. bis Fr 17.4., jeweils 13 bis 17 Uhr • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Klett. Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Spanisch - von Anfang an

Es erwartet Sie ein Spanischkurs, der den Einstieg in die Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Spanien rundet den Kurs ab. „Bienvenidos!“

Niveaustufe A1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422109S01

BEGINN: Mo 24.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** N.N. • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Hoy A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Spanisch - Anfangskenntnisse erweitern

Mitmachen können alle, die geringe Vorkenntnisse haben oder nach langer Lernpause wieder neu in die Sprache einsteigen wollen. Sie lernen in eigenem Tempo und ohne Druck. Wissenswertes über Spanien und lateinamerikanische Länder runden den Kurs ab. Wir sorgen für eine angenehme Kursatmosphäre und sagen allen ein herzliches „Bienvenidos“! Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

Niveaustufe A1.02

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422103S01

BEGINN: Mo 02.03.20, 17.15 bis 18.45 Uhr, 15 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Neu A1 ab Lektion 3 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.03

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422105S01

BEGINN: Fr 14.02.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Albis Fischer • **LEHRMATERIAL:** Com Gusto! A1, Klett-Verlag, ab Lektion 10 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.04

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422106S01

BEGINN: Mo 02.03.20, 18.45 bis 20.15 Uhr, 15 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Neu A1 ab Lektion 9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.05

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422111S01

BEGINN: Mo 02.03.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Caminos Hoy A1, ca. Lektion 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422107S01

BEGINN: Di 03.03.20, 18.15 bis 19.45 Uhr, 15 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Caminos Neu A1 ab Lektion 12 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.06

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 422108S01

BEGINN: Di 03.03.20, 16.40 bis 18.10 Uhr, 15 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Caminos neu A1 ab Lektion 13 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2

Spanisch - Grundkenntnisse aufbauen

Viel sprechen, wiederholen und dazulernen in entspannter Lernatmosphäre. So verbessern Sie Ihre Grundkenntnisse und bleiben sprachlich am Ball. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung

Niveaustufe A2.06

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422207S01

BEGINN: Di 03.03.20, 19.45 bis 21.15 Uhr, 15 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos A2 neu ab Lektion 12 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2 - B1

Spanisch macht munter

Aufgeweckt und motiviert erweitern Sie Ihre Anfangskenntnisse in der spanischen Sprache. Praktische Schritte im Anwenden von Wortschatz üben Sie vor allem in kleinen Dialogen. Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund. Die Themen kreisen um Situationen im Alltagsleben. Dazu gehört auch das Lesen von Kurztexten. Nutzen Sie auch die wertvollen Informationen über Land, Leute und spanische Lebensart. „Bienvenidos!“

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422203S01

BEGINN: Mo 13.01.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **LEHRMATERIAL:** Con Gusto A2, Klett Verlag • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422213S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **LEHRMATERIAL:** Con Gusto A2, Klett Verlag • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

▶ Fortsetzung auf der nächsten Seite



Sprachen spezial

Arabisch



Arabisch - von Anfang an

Für Ehrenamtliche und Interessierte

Das Arabische hat eine große Bedeutung für etwa 450 Millionen Menschen, die es als Erst- oder Zweitsprache oder auch als Fremdsprache sprechen. In Deutschland kommen zunehmend Menschen mit der Muttersprache Arabisch an. Sie zu integrieren fällt leichter, wenn jeder die Sprache des anderen lernt. Weil Sprache auch das Denken abbildet, wird Verständnis, Konfliktlösung, Deeskalation mit einem Sprachverständnis leichter. Ein Workshop mit Anregungen und Hilfestellungen zum besseren Verständnis untereinander. Gefördert vom Ministerium für Soziales und Integration.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 401103T01

BEGINN: Di 17.03.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine, Anmeldeschluss: 11.03.2020 • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 10,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ahmed El-Cherid • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Workshop: von der Sprache zum Verständnis

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 401101T01

TERMINE: Sa, 15.2., 9.30 bis 16.30, So, 16.2., 10 bis 15 Uhr, Anmeldeschluss: 10.2.2020 • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 6,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Maha El Nady • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Workshop: von der Sprache zum Verständnis

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 401102T01

BEGINN: Di 25.02.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 3 Termine, Anmeldeschluss: 21.02.2020 • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 5,00 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ahmed El-Cherid • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - Sprechvergnügen auf Spanisch

Es erwarten Sie viele Gelegenheiten zum Sprechen und Anwenden der spanischen Sprache in alltäglichen Gesprächssituationen. So erweitern Sie den Wortschatz, entwickeln ein Gefühl für angewandte Grammatik und bewirken Erfolgserlebnisse, die Sie sprachlich weiter bringen und Selbstbewusstsein geben. Der Kurs ist ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen ab der A2-Stufe. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422201S01

BEGINN: Fr 14.02.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 7 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Albis Fischer • **LEHRMATERIAL:** Kursbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422210S01

BEGINN: Mo 17.02.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 7 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ralf Ohm • **LEHRMATERIAL:** Perspectivas A2, Kursbuch, ISBN 9783464200575 und Arbeitsbuch, ISBN 9783464204580, Lektion 14 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422211S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ralf Ohm • **LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird am 1 Kurstermin bekanntgegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Niveaustufe B2

Spanisch - Sprechvergnügen auf Spanisch

So bringen Sie Ihre Spanischkenntnisse in Bewegung. Sprachlich bietet der Kurs die einmalige Chance, vor allem mündlich zu trainieren und Wortschatz auch „interkontinental“ zu erweitern. Die Inhalte kreisen um landeskundliche und aktuelle Themen, insbesondere rund um Spanien und Lateinamerika. Los temas del curso se concentran en la situación social y económica de España y, sobre todo, de América Latina considerando especialmente los cambios en la política gubernamental. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422401S01

BEGINN: Mo 17.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 7 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ralf Ohm • **LEHRMATERIAL:** Klett: Gente hoy 3, Libro del alumno, ISBN 9783125157200 plus Libro de trabajo, ISBN 9783125157217 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422402S01

BEGINN: Mo 20.04.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ralf Ohm • **LEHRMATERIAL:** Gente hoy 3, Libro del alumno, ISBN 9783125157200 plus Libro de trabajo, ISBN 9783125157217 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

► Eine **Studienfahrt nach Spanien** finden Sie auf Seite 11



Bulgarisch

Bulgarisch für die Reise

Ob Sie einen Urlaub planen oder eine Dienstreise nach Bulgarien unternehmen. Hier werden Sie sprachlich fit, um alle wichtigen Situationen in unserem europäischen Partnerland zu meistern. Nutzen Sie auch die wertvollen Informationen über Land, Leute und bulgarische Lebensart. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A1.01

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 426101S01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Krasimira Dimova • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekanntgegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Chinesisch

Chinesisch von Anfang an

Für SchülerInnen von 7 - 15 Jahren

Ein Kurs rund um die chinesische Sprache für alle, die einen einfachen Zugang in die Sprache wünschen und alltägliches Chinesisch erlernen wollen, lebensnah, ohne Erfolgsdruck und mit Freude an der klangvollen Sprache. Überschaubare Alltagsthemen liefern interessanten Wortschatz. Lebendige Kurz-Dialoge geben Unterstützung im Sprechen und Üben der Aussprache. Hinzu kommen wertvolle kulturelle und landeskundliche Informationen. Für SchülerInnen mit Familiensprache Chinesisch. Ab 8 Teilnehmende erfolgt einen Entgeltreduzierung.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 402101T01

BEGINN: Do 13.02.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 16 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 89,00 Euro für 21 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Hongying Li • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Chinesisch - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kommunikativ und informativ. Ein Kurs rund um die chinesische Sprache, lebensnah, ohne Erfolgsdruck und mit Freude an der klangvollen Sprache. Überschaubare Alltagsthemen liefern interessanten Wortschatz. Lebendige Dialoge geben Unterstützung im Sprechen und Üben der Aussprache. Hinzu kommen wertvolle kulturelle und landeskundliche Informationen. Für Anfänger und alle Niveaustufen. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A1- A2

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 402101S01

BEGINN: Do 05.03.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Fengjuan Greiner • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Chinesisch f. Anfänger A1-A2, ISBN: 978-3-12-528960-4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Gebärdensprache

Gebärdensprache (DGS)

Einführung in die Sprache der Gehörlosen

Die Gebärdensprache zeigt viele Handbewegungen und Bewegungsabläufe, die die Gehörlosen und Hörbehinderten (auch Taubblinde) verstehen. Mit der Gebärdensprache lernen Sie sich auszudrücken und zu verständigen, mit Wörter und Sätzen. Im Kurs gibt es Übungen zu Mimik und Gestik, zu Fingeralphabet, Verbgebärden, Namensgebärden sowie Fachgebärden in den unterschiedlichen Themenbereichen: Familie, Zeit, Verkehr, Berufe, Natur und Kultur. Die Gebärden werden mit Mund-, Hand- und Fingerbewegungen gebildet. Hörende können durch die Gebärdensprache mit gehörlosen und hörbehinderten KollegInnen kommunizieren, z.B. in Arbeitssituationen: Maße, Protokolle, Arbeitspläne usw. Für unsere Zukunft ist es wichtig sich mit Gebärdensprache bekannt zu machen, um Integration zu leben. Für Gehörlose und für Menschen mit Gehör. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 400003S01

BEGINN: Mi 12.02.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Lea Knack • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 400001T01

BEGINN: Di 14.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine, Anmeldeschluss: 09.01.2020 • **ORT:** Hephata Akademie, Elisabeth-Seitz-Str. 12 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dietrich Dahmen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten (Anmeldeschluss: 09.01.2020).

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 400002T01

BEGINN: Di 05.05.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine, Anmeldeschluss: 28.04.2020 • **ORT:** Hephata Akademie, Elisabeth-Seitz-Str. 12 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dietrich Dahmen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten (Anmeldeschluss: 28.04.2020).

Japanisch

Japan - Land der aufgehenden Sonne

Eine Begegnung mit Japan und seiner Sprache. Erfahren Sie Interessantes über Japan, die Menschen, ihre Lebensweise und ihre Sprache. Sie planen eine Reise nach Japan? Jetzt haben Sie beste Chancen für Informationen aus erster Hand: Sie erleben Japanisch pur mit einer Muttersprachlerin. Sie gehen mit ihr erste Schritte in die japanische Sprache und hören Faszinierendes über die japanische Kultur. Ab 6 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A1

HOMBERG: Abendkurs Nr. 410101T01

BEGINN: Mo 10.02.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 10 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Mizue Kishimoto-Angres • **LEHRMATERIAL:** Klett: Japanisch bitte! • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Japan - Land der aufgehenden Sonne

Ein Samstag mit Japan, seiner Sprache und Kultur. Erfahren Sie Interessantes über Japan, die Menschen, ihre Lebensweise und ihre Sprache. Sie planen eine Reise nach Japan? Jetzt haben Sie beste Chancen für Informationen aus erster Hand: Sie erleben und schmecken Japanisch pur mit einer Muttersprachlerin. Sie gehen mit ihr erste Schritte in die japanische Sprache und hören Faszinierendes über die japanische Kultur. Ab 6 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ Niveaustufe A1

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 410102T01

TERMIN: Sa 25.04.20, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Mizue Kishimoto-Angres • **LEHRMATERIAL:** Klett: Japanisch bitte! • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Niederländisch

Niederländisch - für die Reise

Ein Kurs rund um die Niederlande und die niederländische Sprache für Urlauber und Interessierte. Einfache Dialoge und Themen für die Kommunikation im Alltag können Sie hier leicht erlernen. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. „Hartelijk welkom!“.

Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ **Niveaustufe A1.02**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 414101S01

BEGINN: Mi 12.02.20, 20.00 bis 21.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aukje Teichert • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Wat leuk! A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niederländisch - Anfangskenntnisse erweitern

Ein Kurs rund um die Niederlande und die niederländische Sprache für Urlauber und Interessierte. Einfache Dialoge und Themen für die Kommunikation im Alltag können Sie hier leicht erlernen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. „Hartelijk welkom!“

↪ **Niveaustufe A1.04**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 414102S01

BEGINN: Mi 15.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aukje Teichert • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Wat leuk! A1, ab Lektion 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ **Niveaustufe A1.05**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 414103S01

BEGINN: Mi 22.04.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aukje Teichert • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Wat leuk! A1, ab Lektion 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Polnisch

Polnisch - für die Reise / von Anfang an

Ein Sprachkurs für die ersten Schritte in die polnische Sprache, kommunikativ und entspannt, mit einer Menge an Sprachpraxis und hilfreichen Informationen z.B. für eine Reise ins Nachbarland. Für alle, die Anfangskenntnisse aufbauen wollen, aus persönlichen oder auch beruflichen Gründen. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ **Niveaustufe A1.01**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 417101S01

BEGINN: Do 20.02.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Anna Schubert • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 417020S01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ewa Badenska • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Russisch

Russisch - von Anfang an

Es erwartet Sie ein Sprachkurs, der den Einstieg in die / das Lernen der russische(n) Sprache rund um die Schrift, den Wortschatz, erste Dialoge und Kurztex te einfach und aufbauend gestaltet. Alles dreht sich um die elementare Verständigung im Alltag. Übungen zur Aussprache kommen nicht zu kurz. Wissenswertes über russisch-sprachige Kulturen runden den Kurs ab. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ **Niveaustufe A1.01**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419101S01

BEGINN: Di 03.03.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Russisch - Anfangskenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Sprachkurs, der das Lernen der russischen Sprache rund um die Schrift, den Wortschatz, erste Dialoge und Kurztex te einfach und aufbauend gestaltet. Alles dreht sich um die elementare Verständigung im Alltag. Übungen zur Aussprache kommen nicht zu kurz. Wissenswertes über russisch-sprachige Kulturen runden den Kurs ab. Vorkenntnisse erforderlich.

↪ **Niveaustufe A1.03**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419102S01

BEGINN: Di 21.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 12 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1, A1-A2, ab Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Russisch - Grundkenntnisse erweitern

Sie erwerben rasch verwertbare Russischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation für Reisezwecke oder für berufliche Ziele. Grundlegende Vorkenntnisse auf der allgemeinsprachlichen Niveaustufe A1 werden vorausgesetzt. Eine kostenfreie Einstufung vor Kursbeginn ist möglich. Ab 8 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

↪ **Niveaustufe A2.02**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419201S01

BEGINN: Mi 22.01.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 12 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1, A1-A2, ab Lektion 16 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Russisch - Grundkenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Sprachkurs, der das Lernen der russischen Sprache rund um die Schrift, den Wortschatz, erste Dialoge und Kurztex te einfach und aufbauend gestaltet. Alles dreht sich um die elementare Verständigung im Alltag. Übungen zur Aussprache kommen nicht zu kurz. Wissenswertes über russisch-sprachige Kulturen runden den Kurs ab. Vorkenntnisse erforderlich.

↪ **Niveaustufe A2.03**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419202S01

BEGINN: Mi 04.03.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 14 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 116,00 Euro für 28 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1, A1-A2, ab Lektion 15 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Schwedisch

Schwedisch - Anfangskennnisse erweitern
Von der Sprache zum Mitsommer-Fest

Wie das Land so die Sprache. Es erwartet Sie ein Schwedischkurs, der freundlich ist in der Ansprache, zur Kommunikation anregt und einfach ist in der Handhabung. Das Sprachprogramm dreht sich ganz praktisch um einfache Kommunikation in Alltagssituationen. Wissenswertes über Schweden und seine Landsleute runden den Kurs ab. Välkomna!

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 420102S01

BEGINN: Mo 13.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 17 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 139,00 Euro für 34 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Reis • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Schwedisch - Fit für den Urlaub
Von der Sprache zur Mitsommernacht

Schnuppern Sie rein in die schwedische Sprache, in das Land Kultur Schwedens. Der Kurs bietet abwechslungsreich eine Menge an Informationen und Lernaktivitäten rund um die schwedische Sprache. Zum Abschluss winkt die Mitsommernacht. Trevligt att ses!

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 420101S01

BEGINN: Di 05.05.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Reis • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Türkisch

Türkisch - von Anfang an

Es erwartet Sie ein Sprachkurs, der den Einstieg in die türkische Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über die türkische Kultur runden den Kurs ab.

➔ **Niveaustufe A1.01**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 424101S01

BEGINN: Do 27.02.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aliye König • **LEHRMATERIAL:** Reichert-Verlag: Günaydin, Teil1, ab Lektion 1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Türkisch - Grundkenntnisse aufbauen

Viel sprechen, wiederholen und dazulernen in entspannter Lernatmosphäre. So verbessern Sie Ihre Grundkenntnisse und bleiben sprachlich am Ball. Das Lerntempo ist angepasst. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wiederholen Grammatik und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben. Lehrmaterial: Kolay gelsin! Ab 3 Teilnehmenden erfolgt eine Entgeltreduzierung.

➔ **Niveaustufe A2**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 424201S01

BEGINN: Di 25.02.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Schwalmgymnasium Treysa, Ascheröder Str. 30 • **KOSTEN:** 127,00 Euro für 10 U-Std., ab 2 Teiln. • **LEITUNG:** Haydar Toptas • **LEHRMATERIAL:** Kolay gelsin! Thema 12, Klett Verlag • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 424202S01

BEGINN: Di 19.05.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Schwalmgymnasium Treysa, Ascheröder Str. 30 • **KOSTEN:** 102,00 Euro für 8 U-Std., ab 2 Teiln. • **LEITUNG:** Haydar Toptas • **LEHRMATERIAL:** Kolay gelsin! Thema 13, Klett Verlag • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Jugend- und Freizeiteinrichtungen
des Schwalm-Eder-Kreises

- Buchenhaus**
Berchtesgadener Land
...traumhafte Lage
- Haus Schwalm-Eder**
Westerland/Sylt
...familiär und strandnah
- Jugendcamp**
Dahme/Ostsee
...Ferienspaß und Meer
- Wildpark Knüll**
Naturzentrum
...Natur hautnah erleben

Parkstr. 6 • 34576 Homberg • Tel. 05681 775491
Fax 05681 775 494 • info@freizeit-schwalm-eder.de
www.freizeit-schwalm-eder.de

Mobile Geräte

Android-Smartphones und Tablets richtig nutzen

Android-Geräte (Smartphones und Tablets) verfügen über einen enormen Funktionsumfang, und nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick zu erfahren. Auch wenn vieles selbsterklärend zu sein scheint, gibt es doch Etliches zu entdecken. Inhalt: Vorbereitung • Erste Schritte • Kommunikation • Fotografie und Video • Dokumente und Medien • Unterwegs mit dem Smartphone • Organisation mit dem Smartphone • Im Internet surfen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder -Tablet ab der Androidversion 4.xx zum Kurs mit.

**FRITZLAR:** Abendkurs Nr. 501012A01

BEGINN: Do 13.02.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 501015A01

TERMIN: Sa 07.03.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501014A01

BEGINN: Di 24.03.20, 18.30 bis 21.45 Uhr, 2 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., Bitte Netzteil und evtl. Zubehör nicht vergessen • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501016A01

BEGINN: Di 16.06.20, 18.30 bis 21.45 Uhr, 2 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., Bitte Netzteil und evtl. Zubehör nicht vergessen • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 501011A01

TERMIN: Fr 28.02.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Android-Smartphones und Tablets richtig nutzen

Vertiefung

Der aufbauende Android-Geräte-Kurs (Smartphones und Tablets) ab Version 4.xx geht speziell auf weitergehende Fragestellung zur Bedienung, den Einstellungen, der App-Nutzung und App-Verwaltung als auch auf das Thema Sicherheit ein. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder -Tablet zum Kurs mit.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501013A01

BEGINN: Do 26.03.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 2 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Apple-Geräte richtig nutzen

iPad und iPhone

Gerade die einfache Bedienung dieser Geräte macht es Einsteigern und ungeübten Nutzern sehr einfach, intuitiv die Welt der Computer zu erobern. Sie lernen die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten kennen, wie zum Beispiel: Verbindung zum WLAN herstellen • geeignete Programme/Apps finden, installieren und nutzen • E-Mail abrufen • Diktierfunktion praktisch einsetzen und vieles mehr. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das eigene Gerät wird für die Kursteilnahme benötigt.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 501018A01

BEGINN: Di 21.04.20, 9.00 bis 12.15 Uhr, 2 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., Bitte Netzteil und evtl. Zubehör nicht vergessen • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Sicherer Umgang mit Smartphones und Tablets

Smartphones und Tablets sind heutzutage kleine Alleskönner und erledigen die vielfältigsten Aufgaben. Bei der Benutzung der Geräte und ihren Apps ist aber einiges zu beachten, damit man keine bösen Überraschungen erlebt. Unachtsame und sorglose Nutzung kann zu großen Schäden führen. Cyberkriminalität und Datensammler, mittels Apps und Dienste, stellen eine sehr ernsthafte Bedrohung für den Nutzer dar. Wie sichert und schützt man das Gerät und die Privatsphäre vor diesen Bedrohungen? Der Kurs zeigt die Gefahrenbereiche und mögliche Lösungen hierfür auf.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501017A01

BEGINN: Do 18.06.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Computer Basiswissen

Computer Basiswissen

Mit Windows 10

Sie werden systematisch an das Thema Computer herangeführt und mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut gemacht. Keine Voraussetzungen erforderlich. Kursziel: Sie lernen die Grundzüge und die Bedienung des Betriebssystems Windows kennen und erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word und das Internet. Zur weiteren Vertiefung empfehlen wir den Kurs „Computer Aufbauwissen“.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501004A01

BEGINN: Mo 23.03.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 6 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501005A01

BEGINN: Di 11.02.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 6 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501019A01

BEGINN: Di 05.05.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 6 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501003A01

BEGINN: Mi 12.02.20, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Burkhard Appel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Computereinstieg für Kids - der 3. und 4. Klassen

In neuen Kernlehrplänen vieler Bundesländer werden Basiskompetenzen mit dem Computer bereits ab der Schuleingangsstufe gefordert. Aus diesem Grund ist es wichtig im Rahmen der Medienbildung Kinder und Jugendliche an den systematischen Umgang mit dem Computer heranzuführen. Der Kurs basiert auf sieben Themen, die alle für Schülerinnen und Schüler dieser Altersstufe geeigneten Computerkenntnisse vermitteln:

1. Computer & Co
2. Text gestalten
3. Unterwegs im Internet
4. Informationen suchen
5. Bilder bearbeiten
6. Text und Bild zusammenbringen
7. Präsentieren am Computer.

**MELSUNGEN:** Vormittagskurs Nr. 501001A01

TERMINE: Di 14. bis Fr 17.4., jeweils 12.30 bis 15 Uhr, in den Ferien • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 501002A01

TERMINE: Mo 10.8., bis Do 13.8., jeweils 12.30 bis 15 Uhr, in den Ferien • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einfach und schnell den PC nutzen

Mit wenigen Klicks oder Tastenschlägen schnell und sicher den gewünschten Arbeitsgang erledigen und ohne Umwege direkt zu meinen Daten - wer will das nicht? Wir zeigen Ihnen einige hilfreiche Methoden, dieses Ziel zu erreichen. Inhalt: Schneller Zugriff auf Ordner und Dateien

- Favoriten clever nutzen
- Gekonnt suchen und finden
- Snipping Tool sinnvoll einsetzen
- Zügig arbeiten mit ShortCuts.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501053A92

TERMIN: Sa 18.01.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 58,40 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501009A01

TERMIN: Sa 15.02.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 58,40 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501008A01

BEGINN: Mi 06.05.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Windows 10

PC, Tablet oder Phone - egal!

Windows basierende Geräte (PC, Tablets und Smartphones) verfügen über einen enormen Funktionsumfang, und bietet eine Fülle von Funktionen, Anschlussmöglichkeiten und Einstellungen. Auch wenn vieles selbsterklärend zu sein scheint, gibt es doch Etliches zu entdecken. Dieser Kurs vermittelt das Grundwissen zum schnelleren und einfacheren Einstieg, einem besserem Verständnis und Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501006A01

BEGINN: Do 23.04.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., Bitte Netzteil und evtl. Zubehör nicht vergessen • **LEITUNG:** Lothar Graupner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Internet

Sicher und clever im Internet - ab Klasse 5

Das Netz vergisst nichts!

Der Kurs zeigt die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Regeln auf, sich umsichtig und nicht zu ungeschützt im Netz zu bewegen. Inhalt:

- Finde-Strategien entwickeln
- Kommunikationsplattformen
- Soziale Netzwerke wie Facebook & Co.
- Persönlichkeitsrechte
- Urheberrecht
- Viren und Trojaner
- Jugendschutz und Kriminalität.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 501007A01

TERMINE: Mo 6.4., Mi 8.4. und Di 14.4., jeweils 13 bis 16.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 62,50 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

WordPress - installieren und bloggen

Zunächst wird WordPress installiert und erste Texte und Bilder in die Homepage mit WordPress eingepflegt. Zur individuellen Anpassung des Systems, suchen und installieren wir Themes und Plugins. Abschließend wird alles Nötige für die Veröffentlichung im Internet aufgezeigt. Voraussetzungen: Sichere Windows- und Internet-Kenntnisse.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501353A92

BEGINN: Do 16.01.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501301A01

BEGINN: Di 17.03.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., Mobiler E-Mail Zugriff erforderlich • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Von der Idee zur professionellen Website

Mit Wordpress

Jeder Teilnehmende entwickelt eine Website, die auch professionellen Ansprüchen genügt. Von der Idee über die Planung und Strukturierung bis hin zur Umsetzung, durchlaufen Sie alle Phasen der Website-Entwicklung. Sie installieren das CM- bzw. Blog-System Wordpress, suchen ein passendes Theme, binden die benötigten Plug-Ins ein. Alle Teile der Wordpress-Installation, die für das Verstehen und die Handhabung des Systems nötig sind, werden praxisnah und verständlich erläutert. Danach werden die Websites mit Inhalten gefüllt und Sie arbeiten bereits an der Umsetzung Ihres eigenen Projektes. Im Nachgang wird die Pflege „Ihrer“ Website kein Problem mehr sein.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501303X01

TERMINE: Mo 22.6. bis Fr 26.6., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0736 vom 07.06.2019 • **LEITUNG:** Christian Schreiber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501350X02

TERMINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0737 vom 07.06.2019 • **LEITUNG:** Christian Schreiber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



WordPress - smart nutzen

Auch mobil

Mobile Endgeräte mit den smarten und zumeist einfach zu bedienenden Apps sind kaum noch wegzudenken. Nach der Installation von WordPress und einpflegen erster Texte und Bilder ihrer Homepage unter WordPress, lernen Sie hilfreiche Tools und die nutzbringende Einbindung mobiler Endgeräte kennen. Zur individuellen Anpassung des Systems, suchen und installieren wir Themes und Plugins. Abschließend wird alles Nötige für die Veröffentlichung im Internet aufgezeigt. Voraussetzungen: Sichere Windows- und Internet-Kenntnisse.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 501302A01

TERMINE: Fr 15.5., 17 bis 20.15 Uhr und Sa 16.5., 9 bis 14 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 62,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., Mobiler E-Mail Zugriff erforderlich • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Foto, Film, Layout

Bildungsurlaube

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 5/6

Einführung

Zunächst für Profis entwickelt, hält Adobe Photoshop (nicht zuletzt wegen der günstigen Photoshop-Elements-Version) Einzug im Amateurbereich. Ziel ist es, Bilder gekonnt für die unterschiedlichen Verwendungszwecke aufzubereiten. Inhalt: Programmoberfläche und Grundeinstellungen inklusive Kalibrierung • Quelle des Originalbildes/ Fotos • wichtige Werkzeuge und Paletten • Erstellen und Anpassen einer Auswahl • Umgang mit Ebenen • speichern unter verschiedenen Dateiformaten • Einsatz von Effektfiltren • Kontrast und Helligkeit. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501402A01

BEGINN: Mo 04.05.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 3 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterial • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 501401A01

TERMINE: Fr 19.6., 17 bis 21 Uhr und Sa 20.6., 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Einführung Digitale Fotografie

Fototechnik und Fotopraxis

Der Kurs zeigt die Möglichkeiten der digitalen Fotografie auf und liefert theoretisches Wissen zur Kameraausrüstung und den Kameraeinstellungen. Anhand gemeinsamer praktischer Fotoübungen werden die unterschiedlichen Bedienkonzepte dargestellt. Anschließend werden die Bilder auf den PC übertragen und verarbeitet. Inhalt:



Bilder auf den PC übertragen und verarbeitet. Inhalt: Konzepte digitaler Kameras • Objektiv, Sucher, Monitor • Speichermedien • Auflösung digitaler Bilder • Licht- und Schattenseiten • Aufnahmen ohne Farbstich • Panoramafotografie • Bedienungskonzepte • Grundeinstellung der Kamera • Objektbetrachtung • Motivauswahl • manuelle-, halbautomatische- und Programm-Bedienung • Bilder zum Computer übertragen • Bilder am Computer verarbeiten.

Teilnehmende bringen bitte ihre Digitalkamera, volle Akkus, leere Speicherkarten und die Handbücher (wenn gewünscht auch eigenes Notebook) zum Kurs mit. Voraussetzung Grundkenntnisse Betriebssystem Windows.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501404A01

BEGINN: Mo 25.05.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Lothar Graupner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Kreatives Layout mit CorelDRAW 2018

Die Alternative für Bildbearbeitung, Illustration, Layout

Gleich ob Grafiken, Layouts, Bildbearbeitungen oder Printdesigns: Mit der neuen Corel Draw Graphics Suite X7 haben Sie vielfältige Möglichkeiten der professionellen Print- oder digitalen Produktion von Medien. Inhalt: • Zeichen- und Designwerkzeuge • Bildbearbeitung • Layout. Der Kurs richtet sich an Umsteiger, Neulinge und Medieninteressierte. Er eignet sich auch zur Berufsorientierung bzw. zur Vorbereitung auf eine Ausbildung oder ein Studium im Medienbereich. Corel-Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Sie sollten jedoch sicher im Umgang mit dem Computer und dem Betriebssystem Windows (Dateiablage) sein. Auch Nutzer älterer Corel-Versionen sind willkommen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501403A01

BEGINN: Mi 22.04.20, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 127,50 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Vom Entwurf zur Druckerei

Photoshop, Indesign, Acrobat und Illustrator CS 5

Adobe Indesign besticht durch seinen sauberen Textsatz und die Integration verschiedener Standardprogramme wie Adobe Photoshop oder Adobe Illustrator. In diesem Seminar lernen Sie, bestehende Texte, Fotos und Illustrationen, z.B. zu Broschüren, Prospekten, Texten oder Faltkarten zu setzen oder auch Briefbögen und Visitenkarten zu entwerfen. Die Programme Photoshop und Illustrator werden in Grundzügen mit angesprochen und die wesentlichen Programmfunktionen vorgestellt. Teilnahmevoraussetzungen: Für dieses Seminar benötigen Sie sichere Grundkenntnisse in der Bedienung von Windows, insbesondere im Umgang mit der Tastatur und Maus. Grundkenntnisse in einer Textverarbeitung und in einem Grafikprogramm sind vorteilhaft.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501501X01

TERMINE: Mo 20.4. bis Fr 24.4., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Thilo Hadamovsky • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501551X02

TERMINE: Mo 9.11. bis Fr 13.11., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-1196 vom 29.08.2019 • **LEITUNG:** Thilo Hadamovsky • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tastschreiben

Tastschreiben am PC in 4 Stunden

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Mit multisensorischen Lernmethoden ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. werden kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen.

➔ Für Erwachsene

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504009A01

BEGINN: Do 23.04.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 504010A01

BEGINN: Mo 03.02.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 3 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Kinder ab der Klasse 5

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504007A01

TERMINE: Mo 6.4., Mi 8.4. und Di 14.4., jeweils 9 bis 12.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504008A01

TERMINE: Mo 10.8., Mi 12.8. und Fr 14.8., jeweils 9 bis 12.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504004A01

TERMINE: Di 14. bis Fr 17.4., jeweils 9.30 bis 12 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504005A01

TERMINE: Mo 10.8., bis Do 13.8., jeweils 9.30 bis 12 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tabellenkalkulation mit Excel

Excel 2016
Grundlagen

Sie lernen und trainieren den sicheren Umgang mit folgenden Grundfunktionen: • Aufbau und Bedienung des Programms • Dateneingabe • Formeln und Funktionen • Zahlenformate • Gestalten und Layouts von Tabellen • Drucken • Erstellen von Diagrammen. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502001A01
TERMEINE: Sa 14.3. und So 15.3., jeweils 8.30 bis 15.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Manfred Stein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Bildungsurlaub

Excel 2016
Grundkurs

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden die Tabellenkalkulation am Beispiel von MS-Excel darzustellen. So ist es möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie z. B. Statistiken, Abrechnungen, Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen. Darüber hinaus können die Kalkulationsdaten grafisch in den diversen Diagrammart dargestellt werden. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über den Aufbau, die Arbeitsweise, die Funktionen und die Leistungsmerkmale des Tabellenkalkulationsprogramms Excel an praktischen Beispielen. Daneben sollen die Auswirkungen des IT-Einsatzes auf die Arbeitsabläufe und die ergonomischen Anforderungen herausgearbeitet werden. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 502002X02
TERMEINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0739 vom 08.05.2019 • LEITUNG: Manfred Stein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel 2016
Aufbaukurs

Für Teilnehmende, die bereits mit Excel arbeiten und weitergehende Techniken erlernen wollen. Inhalt: Arbeiten mit mehreren Tabellen und Arbeitsmappen • Zielwertsuche • Pivot-Tabellen und Pivot-Charts • Mehrfachoperationen • Filtern von Daten • Datenbankfunktionen • Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen schützen • Arbeiten mit Bereichsnamen. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Excel-Einführungskurs.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502103A01
TERMEINE: Sa 25.4. und So 26.4., jeweils 8.30 bis 15.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Manfred Stein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel 2016/2013/2010
Grundlagen

Sie lernen und trainieren den sicheren Umgang mit folgenden Grundfunktionen: • Aufbau und Bedienung des Programms • Dateneingabe • Formeln und Funktionen • Zahlenformate • Gestalten und Layouts von Tabellen • Drucken • Erstellen von Diagrammen. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502006A01
BEGINN: Di 25.02.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6 Termine • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 105,00 Euro für 18 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 502008A01
TERMEINE: Sa 25.4. und So 26.4., jeweils 8 bis 14.30 Uhr • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502007A01
TERMEINE: Sa 20.6. und So 21.6., jeweils 8 bis 14.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel 2016/2013/2010
Aufbaukurs

Für Teilnehmende, die bereits mit Excel arbeiten und weitergehende Techniken erlernen wollen. Inhalt: Arbeiten mit mehreren Tabellen und Arbeitsmappen • Zielwertsuche • Pivot-Tabellen und Pivot-Charts • Mehrfachoperationen • Filtern von Daten • Datenbankfunktionen • Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen schützen • Arbeiten mit Bereichsnamen. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Excel-Einführungskurs.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502102A01
BEGINN: Di 21.04.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6 Termine • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 105,00 Euro für 18 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 502101A01
TERMEINE: Sa 27.6. und So 28.6., jeweils 8.30 bis 15.30 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel-Kompakt

Inhalt: • Zellen und Tabellen gestalten und formatieren • Bearbeiten von Zellen, Zeilen und Spalten • Berechnungen mit verschiedenen Funktionen • Funktionsassistent • Adressierarten (relative und absolute Adressierung) • Logische Funktionen (WENN) • Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen • Verweisfunktionen (VERWEIS) • Schützen von Zellen und Zellbereichen • Datenbank erstellen und bearbeiten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 502003A01
BEGINN: Mo 20.04.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502050A01
TERMEINE: Fr 3.7., 14 bis 18 Uhr und Sa 4.7., 9 bis 15.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 80,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel - Formeln und Funktionen
Workshop

Sie wollen Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen oder vertiefen? Dann bietet Ihnen dieser Kompakt-Workshop eine gute Möglichkeit dazu. Schwerpunktmäßig dreht sich alles rund um das Thema Formeln und Funktionen. Von A wie ANZAHL bis Z wie ZÄHLENWENN werden Funktionen unterschiedlicher Themengebiete und deren Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 502403A01
TERMIN: Fr 28.02.20, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Rösler • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Pivot-Tabellen in Excel 2016/2013/2010
Workshop

Pivot-Tabellen in Excel helfen Ihnen bei der Analyse von Daten. Sie lernen Daten zusammenzufassen, flexibel anzuordnen und auszuwerten. Dabei werden die ursprünglichen Daten gebündelt und sortiert. Bei diesen speziellen Tabellen haben Sie zusätzlich verschiedene Filtermöglichkeiten, die das Auswerten der Daten erleichtert. Das ursprüngliche Datenmaterial bleibt dabei unverändert. Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502401A01
TERMIN: Fr 27.03.20, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen! • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 502402A01
TERMIN: Fr 08.05.20, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen! • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Bildungsurlaub

Visual Basic for Applications

Office-Automatisierung mit Excel 2016

Bildungsurlaub: Mit dieser im Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind. Sie erhalten eine praxisnahe Einführung in die Logik des Programmierens mit VBA und lernen, eigene Programme zu erstellen. Kursinhalt: • Grundlagen der Programmiersprache VBA • die Objektmodelle der MS-Office-Programme • Variablen und Datentypen • Kontrollstrukturen • Subroutinen und Funktionen • Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung • Erstellen einfacher VBA-Anwendungen. Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Office Programme Excel, Access oder Word.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 502351X02

TERMINE: Mo 16.11. bis Fr 20.11., 8.30 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0731 vom 26.04.2019 • LEITUNG: Manfred Stein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Weitere **Exel-Kurse** finden Sie unter der Rubrik „Office-Anwendungen“

Xpert Tabellenkalkulation

Excel für Alltag und Beruf

Tabellenkalkulationsprogramme haben sich als Hilfsmittel zur effektiven Erstellung und Durchführung komplexer Berechnungen durchgesetzt. Angebotskalkulation, Preiskalkulation, Statistiken, Abschreibungstabellen und Kostenanalysen können einfach und schnell durchgeführt werden. Darüber hinaus stellen Tabellenkalkulationsprogramme Präsentationsmittel zur Verfügung, um Ergebnisse in Berichten darzustellen. Inhalt: • Aufbau und Bearbeitung von Tabellen • Benutzung des Hilfesystems • Gestalten von Tabellen • Arbeiten mit Funktionen • Ausdruck von Tabellen gestalten und steuern • Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation • Kopieren von Tabellenblättern, Grafikobjekten (Textfeldern) • Bereichsnamen • Einsatz komplexer Formeln und Funktionen • Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter • Zielwertberechnung • Schutz von Daten am Arbeitsplatz. Die Teilnahme an der Xpert-Prüfung oder ECDL-Prüfung ist freiwillig. Voraussetzung: Gute Windowskenntnisse. Weitere Infos auch unter <http://www.gutgebildet.de> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502005A01

BEGINN: Mo 20.04.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 18 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 243,00 Euro für 54 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Textverarbeitung mit Word

(Online-) Formularerstellung mit Word Workshop

Für die Benutzereingaben lernen Sie die funktionsweise von Textfeldern, Listenfeldern und Kontrollkästchen kennen, Formulare schützen und mit Formularen arbeiten. Voraussetzung: Gute Wordkenntnisse.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504403A01

TERMIN: Fr 07.02.20, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen! • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Word-Kompakt

Inhalt: • Texte gestalten und bearbeiten • Kopf- und Fußzeile • Arbeiten mit Tabellen und Tabulator • Textbausteine erstellen • Formatvorlagen erstellen • Normgerechte Briefgestaltung nach DIN 5008 • Erstellen einer Briefmaske • Serienbrieffunktion.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 504002A01

TERMINE: Fr 3.4., 14 bis 18 Uhr und Sa 4.4., 9 bis 15.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 80,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 504003A01

BEGINN: Mo 08.06.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Weitere **Word-Kurse** finden Sie unter der Rubrik „Office-Anwendungen“

Xpert Textverarbeitung

Word für Alltag und Beruf

Dieser Intensivkurs vermittelt eine umfassende Qualifikation für den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word für Windows. Die erlernten Kenntnisse bedeuten für jeden eine Arbeiterleichterung im Alltag und Beruf, auf Wunsch mit Prüfung. Lernen Sie, zukünftig nicht nur Ihre tägliche Korrespondenz problemlos mit dem PC zu bewältigen, sondern auch mehrseitige Dokumente und Serienbriefe mit Textbausteinen auf Basis einer Dokumentenvorlage zu erstellen. Inhalt: • Programmanpassungen vornehmen und die Hilfefunktionen nutzen • Texte erfassen, korrigieren und speichern • Einsatz von Markierungstechniken • ausgewählte Elemente einfügen, bearbeiten, suchen und ersetzen • Rechtschreibprüfung, AutoKorrektur und Silbentrennung • verschiedene Formatierungsebenen nutzen • Zeichen und Absätze formatieren • Seitengestaltung, Kopf- und Fußzeilen, mehrspaltige Abschnitte, manuelle Umbrüche • Tabellen erstellen und gestalten • Standardbrief normgerecht nach DIN 5008 gestalten • Organisation von AutoTexten/Textbausteinen • Funktionsweise des Seriendrucks. Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504001A01

BEGINN: Mo 03.02.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 18 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 243,00 Euro für 54 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48,- Euro • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Office-Anwendungen

Bildungsurlaube

Fit im Büro

Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Zusätzlich zu aufbauenden Textverarbeitungskenntnissen lernen Sie die Grundlagen von Tabellenkalkulation, Präsentation und Terminverwaltung kennen. Mit dem Austausch von Daten zwischen den einzelnen Programmen vervollkommen Sie Ihre Kenntnisse. Inhalt: • Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte • Korrespondenz in Word automatisieren • Dokumentverwaltung mit Windows • Nachrichten mit Outlook senden und empfangen • Kontakte und Adressen in Outlook verwalten • Termine in Outlook planen • Daten kalkulieren und grafisch darstellen mit Excel • Präsentation mit PowerPoint. Voraussetzung Grundkenntnisse Windows und Word.

Ab Office 2016

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 504801X21

TERMINE: Mo 25.5. bis Fr 29.5., 8.30 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 235,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-18-1338 vom 27.09.2018 • LEITUNG: Manfred Stein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ab Office 2016/2013

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 504850X02

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10., 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 235,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0732 vom 26.04.2019 • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

OneNote - das digitale Notizbuch

Mit jedem Gerät, jederzeit und überall verfügbar

OneNote ist ein digitales Notizbuch zum zentralen Erfassen, Sammeln und Archivieren jeglicher Art von Informationen. Erleben Sie, wie OneNote die Dokumentation eines Projektes im Team erledigt. Lernen Sie, wie Notizbücher strukturiert angelegt, Abschnitte und Seiten eingefügt sowie Inhalte in Notizbüchern integriert werden. Das Beste daran: Sie können jederzeit mit jedem beliebigen Endgerät von überall blitzschnell auf Ihre Notizen zugreifen und OneNote ist kostenlos verfügbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 509002A01

BEGINN: Di 21.04.20, 18.30 bis 21.45 Uhr, 2 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 509003A01

BEGINN: Mo 20.04.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Katja Schirakowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

PowerPoint-Kompakt

Inhalt: • Professionelle Vorbereitung einer Präsentation • Layoutgestaltung • Designgestaltung • Animieren einer Präsentation • Texteffekte, Bilder, Videos und weitere Spezialeffekte einsetzen • Folienübergänge.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 504501A01

BEGINN: Mo 30.03.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Für Schüler

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504502A01

TERMINE: Di 23.4. bis Do 25.4., jeweils 10 bis 14 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 90,00 Euro für 15 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Windows, Word, Excel, PowerPoint ab 2016

In diesem Kurs erhalten Sie neben einer Windowseinführung einen ausführlichen Einblick in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint. Sie üben die Textgestaltung mit verschiedenen Layouts, Briefgestaltung, Serienbriefe, Bearbeiten und Berechnen von Tabellen und Diagrammen sowie Verknüpfungen sowie das Erstellen von Präsentationen mit verschiedenen Layouts und Designs sowie Animationen.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 504803A01

TERMINE: Sa 14./21. und 28.3., jeweils 9 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Word, Excel, PowerPoint 2016

Für Umsteiger (ambitionierte Einsteiger)

In dieser praktischen Einführung lernen Umsteiger bzw. ambitionierte Einsteiger die Office Programme Word, Excel und PowerPoint kennen. Kursinhalt: Texte in Word erfassen, korrigieren und Schriften formatieren • Absatzformatierungen • Einsatz von Formatvorlagen • Änderungen im Seitenlayout • Drucken und Speichern von Dokumenten • Excel-Zellen adressieren, Inhalte formatieren • Rechenzeichen in Excel • einfache Berechnungen mit absoluten und relativen Zelladressen • Editieren und Anpassen von Tabellen • erste einfache Funktionen • Einsatz der PowerPoint-Vorlagen und Designs • Texteingabe, -korrektur und Schriftformatierung • Einfügen von Grafikelementen • Umgang mit Folien • Präsentieren, Speichern und Drucken.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504804A01

BEGINN: Mo 11.05.20, 9.00 bis 12.15 Uhr, 3 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen! • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504802A01

BEGINN: Do 18.06.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 3 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Xpert Kommunikation

Outlook im Alltag und Beruf auch für Neueinsteiger

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen. Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefaßt erledigen. Sie werden die Konzepte und die Bedienung von Outlook kennenlernen und in Situationen praktischer Bürotätigkeit mit E-Mails, Terminen, Aufgaben und Kontakte arbeiten. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Weitere Infos auch unter <http://www.gutgebildet.de> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 509001A01

BEGINN: Mo 04.05.20, 17.30 bis 20.15 Uhr, 8 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.





Qualifizieren Sie sich zu einem **Spezialisten** im **Qualitätsmanagement** und erhöhen Sie Ihre Karrierechancen!

Tel. 0561 - 58 50 76 | info@ftk-kassel.de | www.ftk-kassel.de



FACHSCHULE
FÜR TECHNIK
KASSEL E.V.

- QM-Fachkraft
- QM-Beauftragter
- Interner Auditor
- Rezertifizierung
- Q-Manager
- Q-Auditor

Xpert PowerPoint Basics

Präsentationen für Alltag und Beruf

Erwerben Sie über die Grundlagen hinausgehende Kenntnisse für die Präsentationsentwicklung am PC und dokumentieren diese auf Wunsch mit der Xpert-Prüfung. Neben der Beherrschung der Software ist die Kenntnis wichtiger gestalterischer Prinzipien notwendig, um Informationen optimal zu transportieren und Betrachter zu überzeugen. Inhalt: • Ziele und Aufbau von Präsentationen und Konzeptentwicklung • Entwicklung von Folien und Bildschirmpräsentationen • von Handzetteln und Notizseiten • Übungen zum Einsatz von Farben • Effekten und Animationen • Erzeugung von Richtung • Bewegung • Dreidimensionalität und Kontrasten sowie Praxistipps aus dem gestalterischen Bereich für wirkungsvolle Texte, Zeichnungen, Grafiken, Diagramme und Organigramme. Voraussetzung: Kenntnisse Windows. Wordkenntnisse vorteilhaft.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504503A01

BEGINN: Mo 08.06.20, 18.00 bis 19.15 Uhr, 13 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 175,50 Euro für 39 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Finanzen

Einkünfte aus Fotovoltaik-Anlagen

Steuererklärung am PC (ESt und USt)

Der Kurs wendet sich an Besitzer, Planer und Interessenten von Fotovoltaik-Anlagen und informiert über die Aufzeichnungen von Betriebseinnahmen und Betriebsausgaben und deren Umfang, die Erstellung der Einnahme-Überschuss-Rechnung mit dem Anlageverzeichnis, die Umsatzsteuererklärung (USt) und Umsatzsteuervoranmeldung und die Anlage „G“ zur Einkommensteuer (ESt).

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 505003A01

TERMIN: Sa 25.04.20, 13.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung

Steuererklärung am PC

Der Kurs wendet sich an Vermieter von Wohneigentum und informiert über die Überschusseinkünfte der Einnahmen über die Werbungskosten in Zusammenhang mit der Vermietung. Neben der Bearbeitung der Anlage „V“ zur Einkommensteuer, wird der Umsatzsteuerproblematik bei der Vermietung von Ferienwohnungen Raum gegeben.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 505002A01

TERMIN: Sa 25.04.20, 8.30 bis 12.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Holen Sie sich Ihr Geld zurück!

Steuererklärung am PC

Lernen Sie, mit einer leicht verständlichen Software (WISO Sparbuch) am PC alle relevanten Daten für eine vollständige Einkommensteuer-Erklärung zu erfassen. Gleichzeitig werden wichtige steuerliche Begriffe erklärt. Ergänzend wird bei Interesse auf die Besonderheiten bei neben- oder hauptberuflicher Selbstständigkeit eingegangen. Links aus dem Internet für die Beantwortung von steuerlichen Fragen werden im Kurs vorgestellt und genutzt. Als Ausblick werden die steuerlich relevanten Änderungen ab 2018 vorgestellt.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 505001A01

TERMIN: Sa 28.03.20, 8.30 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 48,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

CAD-Anwendungen

CAD mit AutoCAD ab 2018

Grundkurs

Einführung in das computerunterstützte Konstruieren mit AutoCAD. Inhalt: • Hardwarevoraussetzungen • Bedienungselemente und Werkzeuge • Zeichenhilfsmittel wie Raster, Fang und Objektfang • Layertechnik • Seitenlayout • Herstellen von Zeichnungsvorlagen • praktische Zeichen- und Konstruktionsübungen • Bemaßen, Beschriften und Schraffieren der Zeichenobjekte • Möglichkeiten der Druckerausgabe in verschiedenen Maßstäben. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 503001A01

BEGINN: Di 24.03.20, 18.30 bis 21.45 Uhr, 10 Termine, immer dienstags und donnerstags • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 255,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Eike Voutz-Jesberg • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

CAD mit AutoCAD ab 2018

Grundlagen und Anwenderkurs

Einsteiger und Anwender früherer AutoCAD-Versionen aktualisieren ihre Kenntnisse. Inhalt: • Die neuen Funktionen von AutoCAD • die Benutzeroberfläche • Erstellen und Bearbeiten von 2D-Objekten • Erstellen von Text und Bemaßungen • Plotten des Zeichnungslayouts • Konvertieren von 2D-Objekten in 3D-Objekte • Lernstrategien • AutoCAD und Internet werden vorgestellt und angewendet.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 503002A01

BEGINN: Di 21.04.20, 17.00 bis 20.15 Uhr, 8 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 211,00 Euro für 32 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Ludwig Prinz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

CAD mit AutoCAD 2018

Aufbaukurs 2D- und 3D-Konstruktionen

Dieser AutoCAD-Lehrgang baut auf dem Auto-CAD Grundkurs auf. Sie erlernen die Feinheiten der Erstellung von 2D-Zeichnungen mittels Polylinien, Feldern, Tabellen und Benutzerkoordinatensystemen (BKS) und kombinieren Ihre Zeichnungen in Plansätzen. Effizientes Plotten und ein Überblick über die Layouterstellung ermöglichen zukünftig eine sichere, effektive Arbeitsweise. Das Arbeiten im 3D-Bereich wird in diesem Kurs an vielen Beispielen geübt.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 503003A01

BEGINN: Do 23.04.20, 17.00 bis 20.15 Uhr, 8 Termine, Nach Absprache im Kurs, kann auch di, do oder sa der Unterricht stattfinden. • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 211,00 Euro für 32 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ludwig Prinz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Von der CAD-Anwendung zum 3D-Druck

Sie nutzen berufstypische Anwendersoftware (CAD-Programm) zur Erstellung von 3D-Modellen und Fertigung der Modelle auf einem 3D-Drucker.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 507003A01

BEGINN: Di 21.04.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 10 Termine, immer dienstags und donnerstags • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 215,00 Euro für 40 U-Std., ab 4 Teiln. • **LEITUNG:** Frank Wittenborn • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Kommunikation

Erfolgreich kommunizieren

In der Tagesveranstaltung lernen Sie die Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Sie lernen, auch schwierige Situationen kommunikativ zu meistern und Gespräche so zu lenken, dass es keine Verlierer gibt. Wertschätzende Kommunikation ist eine Fähigkeit, die für alle von Vorteil ist und die den persönlichen und beruflichen Erfolg unterstützt.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 111004V01

TERMIN: Sa 16.05.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katharina Schwalm-Schäfer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Lustig mit Schluss

Humor und Pointen mit Witz

Wer kennt es nicht? Der Jubilar wird 70, Die Begrüßungsrede auf dem Sommerfest, der Heiratsantrag vor der Angebeteten.. eine Rede muss her, aber bitte humorvoll. In diesem Kurs werden Witz & Humor etwas genauer unter die Lupe genommen und das Setzen einer guten Pointe anhand von Kurz-Videos anschaulich erklärt. Im Anschluss werden Techniken vermittelt und geübt, wie man z.B. eine Rede selber humoristisch schreibt und auch vorträgt. Als krönender Abschluss ist ein gemeinsamer Auftritt vor Publikum (Poetry-Slam, o.Ä.) geplant.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500014A01

TERMIN: Sa 22.2. und So 23.2., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Lebendige Kommunikation in Beruf und Alltag

Frustration in politischen Diskussionen, Schwierigkeiten im Beruf, Aggressionen in der Schule, Streit mit den Kindern oder Eltern, Missverständnisse in der Partnerschaft oder Freundschaft. ...? Bei der Lösung von Konflikten kann die Gewaltfreie Kommunikation von M. B. Rosenberg sehr hilfreich sein. Sie schafft Möglichkeiten, sich selbst und andere besser zu verstehen, Verständigungsschwierigkeiten wirklich auf den Grund zu gehen und neue Wege zu finden, bei denen alle Beteiligten gewinnen können. An eingebrachten Themen kann eine Sprache und Haltung geübt werden, in der wir klar und respektvoll ausdrücken können, was wir fühlen und was wir brauchen. Ebenso lernen wir, anderen so zuzuhören, dass wir ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, selbst wenn sie uns zunächst vorwurfsvoll begegnen. Dieses Verstehen hilft Konflikte zu klären und unsere Kommunikation mit anderen lebendig zu gestalten.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 111002V01

TERMIN: Sa 25.04.20, 11.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 32,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Gröver • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Selbst? Aber sicher!

Sie wollen sich beruflich verändern, Sie wollen für Ihre Dienstleistung mehr Aufmerksamkeit erreichen, Sie wollen mehr/neue Kunden erreichen? In diesem Kurs erlernen Sie alle benötigten „Tools“, um sich oder Ihre Fähigkeiten besser präsentieren zu können. Dazu gehört zunächst das reale Erkennen und Einschätzen der eigenen Qualitäten sowie später das freie Reden und der Umgang mit Auftrittsangst & Lampenfieber.



FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 500016A01

TERMIN: Sa 27.6. und So 28.6., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

NLP Practitioner Zertifikat

Miteinander wirkungsvoll kommunizieren

Modul 1 (NLP)

Sie lernen durch Achtsamkeitstraining, sich selbst und Ihr Gegenüber bewusster wahrzunehmen. Gesprächsführung: Den Kontakt zum Gesprächspartner gezielt herstellen, eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen als Basis für eine wirkungsvolle Kommunikation. Gewünschte Nähe oder Distanz zum Gegenüber gezielt herbeiführen. Die Kommunikation mit NLP Techniken bewusst steuern.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500002A01

TERMIN: Sa 15.2. und So 16.2., jeweils 9 bis 17 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Harald Klug • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Ziele setzen und erreichen

Modul 2 (NLP)

Ziele geben unserem Leben eine Richtung! Wer keine klaren Ziele hat, kann sich vor allem in turbulenten Zeiten ständiger Veränderung nur schwer orientieren. Das Leben wird dann eher als Kampf wahrgenommen und ist meistens wenig erfolgreich. Deshalb stehen wohlgedachte Ziele regelmäßig am Anfang des Erfolges. Sie lernen mit Hilfe von NLP Methoden wie man sich sinnvolle Ziele setzt und geeignete Strategien, die Ziele auch zu verwirklichen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500003A01

TERMIN: Sa 14.3. und So 15.3., jeweils 9 bis 17 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Harald Klug • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► Fortsetzung auf der nächsten Seite



Die Magie der Sprache (Meta-Modell der Sprache)

Modul 3 (NLP)

Sie lernen mit dem Meta-Modell der Sprache, wie Sie sich und anderen hilfreiche Fragen stellen können, um Missverständnisse aufzuklären bzw. zu verhindern. Sie lernen, gezielter zu fragen und präziser zu sprechen. Außerdem wird aufgezeigt, wie man klare Anweisungen formuliert und konstruktiv Feedback gibt ohne andere zu verletzen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500008A92

TERMINE: Sa 18.1. und So 19.1., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Trance – Das Milton Modell der Sprache

Modul 4 (NLP)

Sie lernen, wie man Trance bei sich selbst und anderen anwenden kann, um eine hohe Aufmerksamkeitsfokussierung zu erreichen. Es wird gezeigt, wie man hypnotische Sprachmuster zielgerichtet einsetzt, um wirkungsvoller zu kommunizieren. Sie lernen außerdem eigene Trancen zu schreiben, richtig zu lesen und anzuwenden.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500009A92

TERMINE: Sa 25.1. und So 26.1., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ankern – jederzeit positive Gefühle auslösen

Modul 5 (NLP)

Sie lernen verschiedene NLP Techniken, wie man sich jederzeit in einen guten Zustand versetzen kann. Durch bewusstes Ankern schaffen Sie sich Zugang zu Ihren inneren Stärken. Sie lernen außerdem, störende Verhaltensmuster zu beseitigen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500004A01

TERMINE: Sa 4.4. und So 5.4., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Unsere inneren Stimmen – das Teilemodell nach Robert Dilts

Modul 6 (NLP)

Sie lernen im Kurs, wie man bewusst mit seinen inneren Stimmen/ Persönlichkeitsanteilen kommuniziert, um Blockaden zu beseitigen und sich konstruktive Verhaltensweisen anzueignen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500010A01

TERMINE: Sa 21.9. und So 22.9., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Strategien – der Weg zum Ziel

Modul 7 (NLP)

Im Kurs lernen Sie, wie man Strategien entschlüsselt, bearbeitet und neu anlegt. Dadurch können Sie Störungen im Alltag beseitigen und Verhaltensweisen optimieren - mit dem Ziel, mehr Lebensenergie zu genießen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500011A01

TERMINE: Sa 9.5. und So 10.5., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Reframing – Die Sichtweise ändern

Modul 8 (NLP)

Sie lernen, wie man die Wahrnehmung einer problematischen Situation verändert, um innere Blockaden aufzulösen. Dadurch ist es auch möglich, einschränkende Glaubenssätze abzulegen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500012A01

TERMINE: Sa 6.6. und So 7.6., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Unsere Lebenslinie–Arbeit mit der Timeline

Modul 9 (NLP)

Sie lernen verschiedene Methoden der Veränderung. Dadurch können Sie mit den belastenden Erlebnissen besser umgehen und sie in Ihr jetziges Leben integrieren.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500013A01

TERMINE: Sa 27.6. und So 28.6., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Berufsausbildung**Schnupperlehrgang Schweißen**

Schweißen für Heimwerker und Selbermacher

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in die Thematik des Schweißens „hineinzuschnuppern“. Vielleicht finden Sie den Einstieg in ein neues Berufsfeld. Dieser Lehrgang richtet sich an Heimwerker und Bastler mit und ohne Vorkenntnisse. Wir vermitteln elementare Grundkenntnisse im Schweißen auf die man aufbauen kann und die zur Ausführung einfacher Schweißarbeiten ausreichen werden. Für Teilnehmer mit umfangreichen Vorkenntnissen und nicht mehr gültigen Schweißerprüfungen ist dieses Lehrgangsangebot erweiterbar, so dass eine Schweißerprüfung nach DVS--Richtlinie oder EN 287-1 möglich wird.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 507001A01

TERMINE: Di 17.3. und Do 18.3., jeweils 17.30 bis 21.15 Uhr und Sa 21.3., 8.30 bis 14 Uhr • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 225,00 Euro für 16 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. Materialkosten 25 Euro • LEITUNG: Frank Wittenborn in Kooperation mit Berufliche Schulen Schwalmstadt, BBZ Marburg und BZ Kassel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 507002A01

TERMINE: Di 16.6. und Do 18.6., jeweils 17.30 bis 21.15 Uhr und Sa 20.6., 8.30 bis 14 Uhr • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 225,00 Euro für 16 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. Materialkosten 25 Euro • LEITUNG: Frank Wittenborn in Kooperation mit Berufliche Schulen Schwalmstadt, BBZ Marburg und BZ Kassel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Qualifizierung Kindertagespflege

Kindertagespflege ist eine wichtige Säule in der Kinderbetreuung und bietet die Chance, die Freude am Umgang mit Kindern zu einer beruflichen Tätigkeit zu machen. Die Qualifizierung wird einmal jährlich nach den Anforderungen eines allgemein gültigen Lehrplans durchgeführt und findet tätigkeitsvorbereitend sowie tätigkeitsbegleitend statt. Die Qualifizierung eröffnet Ihnen die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erlangen.

In Kooperation mit dem Jugendamt, der Beratungsstelle und dem Tageselternverein Schwalm-Eder werden Sie auf ihre zukünftige Rolle als Kindertagespflegeperson vorbereitet. Dabei geht es unter anderem um die zu erwartenden Veränderungen Ihres Familienalltags, um Ihre neue Rolle im Bereich professioneller Erziehung und um pädagogisches und psychologisches Grundwissen für die Entwicklung von Kindern. Informationen über rechtliche Grundlagen und über den Betreuungsvertrag runden das Angebot ab. Die angehenden Kindertagespflegepersonen absolvieren während der tätigkeitsvorbereitenden Grundqualifizierung zwei Praktika im Rahmen von jeweils 40 Stunden und bekommen einen ersten Einblick in die erzieherische Tätigkeit. Die Kosten der Qualifizierung trägt das Jugendamt des Kreises.

Der Kurs ist Voraussetzung für die Anerkennung als Tagespflegeperson durch das Jugendamt (Ansprechpartnerin Heike Schottenhammer, Tel.: 05681 775-574).

Infotermine: jeden letzten Montag im Monat um 10 Uhr, Kreisverwaltung, Parkstr. 6, Homberg (Efze), Raum B133

Schulabschlüsse nachholen

Ohne Schulabschluss keine Chance im Berufsleben! Es ist aber nie zu spät, einen verpassten Abschluss nachzuholen. In Abendkursen der Volkshochschule können Sie sich auf die Abschlussprüfung vorbereiten. Hunderte von Teilnehmenden haben diese Hürde erfolgreich genommen und damit ihre Startposition verbessert.

Realschulabschluss

Dauer des Lehrgangs: ca 1 3/4 Jahre mit je 18 Unterrichtsstunden pro Woche 4 Termine (außer in den hessischen Schulferien). Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie, Physik oder Chemie. Änderungen vorbehalten. Kosten: 92 € monatlich (ermäßigt 23 €). Die Abschlussprüfungen (schriftlich und mündlich) werden vor einem Prüfungsausschuss des Staatlichen Schulamtes abgelegt. Information und Anmeldung unter 05681 775-775 und -404.

HOMBERG: Beginn Sommer 2021

Hauptschulabschluss

Dauer des Lehrgangs: ca 12 Monate mit 12 bis 16 Unterrichtsstunden pro Woche 3 - 4 Termine (außer in den hessischen Schulferien). Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie. Änderungen können sich noch ergeben. Der Lehrgang ist kostenfrei, die Kosten einer Fahrkarte für den ÖPNV können übernommen werden.

SCHWALMSTADT: Infotermine: 24.08.2020

Hauptschulabschluss mit SPass

Hauptschulabschluss und Service- & Pflegeassistent

FRITZLAR: Geplanter Beginn Oktober 2020

QUALIFIZIERT WEITERKOMMEN!

GEPRÜFTER INDUSTRIEMEISTER IHK

Praxisnahe Aufstiegsfortbildung

Am **22.08.2020** starten an der Fachschule für Technik Kassel (FTK), Standort Fritzlar, schichtbegleitende Industriemeister-Lehrgänge (IHK) der Fachrichtungen Elektrotechnik, Mechatronik und Metall sowie auch der Gepr. Logistikmeister. Der Lehrgang findet jeweils 14-tägig an zwei Wochentagen von 16:00 bis 19:15 Uhr sowie jeden Samstag von 08:00 bis 13:00 Uhr statt (Abweichungen möglich). Der Lehrgang endet am 30.10.2022. (siehe: WWW.FTK-KASSEL.DE).

Absolventen eignen sich mit der praxisnahen Fortbildung zum Industriemeister umfangreiches Wissen in den Bereichen Technik, Organisation (Rechnungswesen, Planung, Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz) und Personal (Personalführung, Personalentwicklung) an und legen mit einem erfolgreichen Abschluss den Grundstein für einen beruflichen Aufstieg.

Die IHK-geprüfte Aufstiegsfortbildung umfasst:

- Fachrichtungsübergreifende Basisqualifikationen (1. Teil)
- Handlungsspezifische Qualifikationen (2. Teil)
- Berufs- u. arbeitspädagogische Qualifikation (AEVO) muss in einem gesonderten (AdA-)Lehrgang belegt werden, da sie nicht im FTK-Meisterlehrgang enthalten ist.



Ausbilderlehrgang: <https://www.ftk-kassel.de/leistungsangebot/fachkurse/ausbilder-in/ausbilddereignung-nach-aevo.html>

Schichtbegleitender Lehrgang

BEGINN: Sa 22.08.20, 14-tägig an zwei Wochentagen und jeden Samstag. Jeweils 16 bis 19:15 Uhr und Sa 8 bis 13 Uhr (Abweichungen sind möglich). **ORT:** Reichspr.-Friedrich-Ebert-Schule, Schladenweg 41 **KOSTEN:** 5.250 Euro (exkl. Bücher, zzgl. aktuelle IHK-Prüfungskosten) inklusive QM-Beauftragter mit TQCert-Zertifikatsprüfung (exkl. Prüfungsgebühren). In Kooperation mit der RFES Fritzlar und Fachschule für Technik Kassel.



GEPRÜFTER TECHNISCHER BETRIEBSWIRT (IHK)

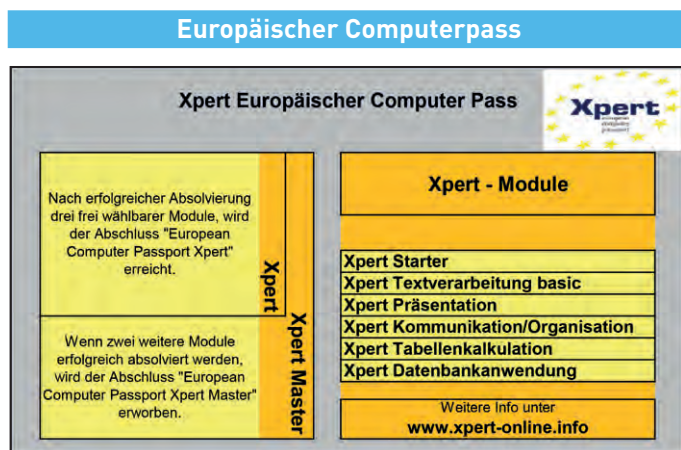
- Attraktive Aufstiegsfortbildung für Techniker und Kaufleute und
- ein Baustein für den Karriereschritt zur Führungskraft

Die IHK-geprüfte Weiterbildung qualifiziert zur Übernahme von Führungsaufgaben an der Schnittstelle von technischen und kaufmännischen Funktionsbereichen. Technische Betriebswirte verknüpfen technisches Können mit betriebswirtschaftlichen Kenntnissen, Managementwissen und Führungskompetenz. Die Doppelqualifikation ist gegenüber rein technischen oder betriebswirtschaftlichen Abschlüssen ein klarer Vorteil, da sie viele neue und interessante Tätigkeitsfelder erschließt.

Start (Standort Kassel): **Vollzeitlehrgang: 02.11.2020 | Wochenendlehrgang: 08.01.2021**

www.ftk-kassel.de





Xpert - IT Kenntnisse mit Wirkung Für Alltag und Beruf

Ein europataugliches EDV-Zertifikat bildet heute eine entscheidende Voraussetzung für ein erfolgreiches Arbeitsleben. Denn Mitarbeitende eines Betriebes benötigen für einen Großteil der Arbeitsabläufe IT-Kenntnisse, und Stellenbewerberinnen und -bewerber sind auf die breite Anerkennung ihrer erlernten Kenntnisse angewiesen. Der anerkannte Abschluss beruht auf einer Weiterentwicklung der bewährten Zertifikate „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung“ und „Computer-Pass Büro und Verwaltung“. Das Lehrgangssystem „Xpert“ vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen von denen folgende fünf Module für den „Xpert Master“ empfohlen werden: Starter, Textverarbeitung, Kommunikation, Präsentation und Tabellenkalkulation. Jedes Modul schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Im Mittelpunkt des Einsteigerlehrgangs stehen praxisorientierte Lernmodule, die einen niedrigschwelligen Einstieg ermöglichen. Mit Xpert machen Sie sich fit! Es können sich noch Terminverschiebungen/-anpassungen ergeben. Bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen ist eine Förderung über die www.Bildungspraemie.info möglich.

➔ Xpert Starter - 3 Module

Empfohlene Module für den „Xpert Starter“: Starter, Textverarbeitung, Kommunikation. 41 Termine; KOSTEN: 709,50 Euro für 123 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien und Prüfungsgebühren 3x 48 Euro.

➔ Xpert Master - 5 Module

Empfohlene Module für den „Xpert Master“: Starter, Textverarbeitung, Kommunikation, Präsentation und Tabellenkalkulation. 74 Termine; KOSTEN: 999 Euro für 222 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren je 48 Euro.

Xpert Starter

Im Alltag und Beruf - auch für Neueinsteiger

Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Inhalte: • Aufbau eines typischen PC-Systems • Bedienung und individuelle Konfiguration der Windows-Benutzeroberfläche • wichtige Standard- und Zubehörprogramme • Dateiverwaltung mit Windows-Explorer und Arbeitsplatz (Dateien und Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen) • Einblick in die Nutzung des Internets (Bedienung eines Browsers, Navigieren im WWW) • Suchfunktionen • Systemeinstellungen • Wartung und Pflege • Datensicherung, Installation und Deinstallation von Programmen und Geräten • E-Mails senden und empfangen • Sicherheit im Internet. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatsystems „Xpert - Europäischer ComputerPass“, Modul „Starter“. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Weitere Infos auch unter <http://www.gutgebildet.de> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501010A01

BEGINN: Mo 10.02.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 15 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 202,50 Euro für 45 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Xpert Tabellenkalkulation

Excel für Alltag und Beruf

Tabellenkalkulationsprogramme haben sich als Hilfsmittel zur effektiven Erstellung und Durchführung komplexer Berechnungen durchgesetzt. Angebotskalkulation, Preiskalkulation, Statistiken, Abschreibungstabellen und Kostenanalysen können einfach und schnell durchgeführt werden. Darüber hinaus stellen Tabellenkalkulationsprogramme Präsentationsmittel zur Verfügung, um Ergebnisse in Berichten darzustellen. Inhalt: • Aufbau und Bearbeitung von Tabellen • Benutzung des Hilfesystems • Gestalten von Tabellen • Arbeiten mit Funktionen • Ausdruck von Tabellen gestalten und steuern • Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation • Kopieren von Tabellenblättern, Grafikobjekten (Textfeldern) • Bereichsnamen • Einsatz komplexer Formeln und Funktionen • Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter • Zielwertberechnung • Schutz von Daten am Arbeitsplatz. Die Teilnahme an der Xpert-Prüfung oder ECDL-Prüfung ist freiwillig. Voraussetzung: Gute Windowskenntnisse. Weitere Infos auch unter <http://www.gutgebildet.de> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502005A01

BEGINN: Mo 20.04.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 18 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 243,00 Euro für 54 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Xpert Textverarbeitung

Word für Alltag und Beruf

Dieser Intensivkurs vermittelt eine umfassende Qualifikation für den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word für Windows. Die erlernten Kenntnisse bedeuten für jeden eine Arbeitserleichterung im Alltag und Beruf, auf Wunsch mit Prüfung. Lernen Sie, zukünftig nicht nur Ihre tägliche Korrespondenz problemlos mit dem PC zu bewältigen, sondern auch mehrseitige Dokumente und Serienbriefe mit Textbausteinen auf Basis einer Dokumentenvorlage zu erstellen. Inhalt: • Programmanpassungen vornehmen und die Hilfefunktionen nutzen • Texte erfassen, korrigieren und speichern • Einsatz von Markierungstechniken • ausgewählte Elemente einfügen, bearbeiten, suchen und ersetzen • Rechtschreibprüfung, AutoKorrektur und Silbentrennung • verschiedene Formatierungsebenen nutzen • Zeichen und Absätze formatieren • Seitengestaltung, Kopf- und Fußzeilen, mehrspaltige Abschnitte, manuelle Umbrüche • Tabellen erstellen und gestalten • Standardbrief normgerecht nach DIN 5008 gestalten • Organisation von AutoTexten/Textbausteinen • Funktionsweise des Seriendrucks. Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504001A01

BEGINN: Mo 03.02.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 18 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 243,00 Euro für 54 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48,- Euro • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Xpert PowerPoint Basics

Präsentationen für Alltag und Beruf

Erwerben Sie über die Grundlagen hinausgehende Kenntnisse für die Präsentationsentwicklung am PC und dokumentieren diese auf Wunsch mit der Xpert-Prüfung. Neben der Beherrschung der Software ist die Kenntnis wichtiger gestalterischer Prinzipien notwendig, um Informationen optimal zu transportieren und Betrachter zu überzeugen. Inhalt: • Ziele und Aufbau von Präsentationen und Konzeptentwicklung • Entwicklung von Folien und Bildschirmpräsentationen • von Handzetteln und Notizseiten • Übungen zum Einsatz von Farben • Effekten und Animationen • Erzeugung von Richtung • Bewegung • Dreidimensionalität und Kontrasten sowie Praxistipps aus dem gestalterischen Bereich für wirkungsvolle Texte, Zeichnungen, Grafiken, Diagramme und Organigramme. Voraussetzung: Kenntnisse Windows. Wordkenntnisse vorteilhaft.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504503A01

BEGINN: Mo 08.06.20, 18.00 bis 19.15 Uhr, 13 Termine, immer montags und mittwochs • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 175,50 Euro für 39 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Xpert Kommunikation

Outlook im Alltag und Beruf auch für Neueinsteiger

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen. Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefaßt erledigen. Sie werden die Konzepte und die Bedienung von Outlook kennenlernen und in Situationen praktischer Bürotätigkeit mit E-Mails, Termine, Aufgaben und Kontakte arbeiten. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Weitere Infos auch unter <http://www.gutgebildet.de> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 509001A01

BEGINN: Mo 04.05.20, 17.30 bis 20.15 Uhr, 8 Termine, immer montags und mittwochs • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildungsberatung



Mit der Bildungsprämie des Bundes wird berufliche

Weiterbildung finanziell gefördert. Wenn Sie diese Förderung beantragen möchten, ist vor Ihrer Anmeldung zur Weiterbildung eine Beratung in unserer Beratungsstelle erforderlich.

Was ändert sich bei der Bildungsprämie?

Zum 1. Juli 2017 wurden die Förderkonditionen der Bildungsprämie vereinfacht. Hier finden Sie die neuen Regelungen im Überblick.

- Die Altersgrenzen wurden aufgehoben.
- Altersrentner und Pensionäre können jetzt die Bildungsprämie erhalten.
- Prämiegutscheine können jetzt jährlich ausgegeben werden.
- Weiterbildungen mit Kosten über 1.000 Euro sind jetzt förderfähig.
- Die Förderung von Prüfungen wurde vereinfacht.
- Ein Prämiegutschein kann für mehrere Weiterbildungen genutzt werden („Kursbündel“).
- Pflichtfortbildungen können unter bestimmten Bedingungen gefördert werden.
- Prämiegutscheine können bei Kursabbruch durch den Teilnehmer vom Anbieter abgerechnet werden.
- Prämiegutscheine können bei längeren Maßnahmen vorzeitig abgerechnet werden.
- Prämiegutscheine können jetzt bis Ende 2020 ausgegeben werden.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.



Beratung und Anmeldung:

Tel.: 05681 775-775

www.bildungspraemie.info

GEFÖRDERT VOM



Englisch - von Anfang an

Niveaustufe A1

Englisch von Anfang an - ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub, es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet für Lebenskünstler und alle, die endlich Englisch lernen wollen. Kostenfreie Abmeldung bis zum 28.2.20 möglich. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1071

HOMBERG: Nr. 406101X01

TERMINE: Mo 9.3. bis Fr 13.3., 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 220,00 Euro, ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ilona Kroeger
• LEHRMATERIAL: Klett: Great!A1

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Niveaustufe A1.02

Englischintensivkurs - geeignet für Teilnehmende mit geringen Anfangskenntnissen. Ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub, es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet für Lebenskünstler und alle, die endlich mal Englisch lernen wollen. Ein Sprachkurs zur Erleichterung der Kommunikation in Europa mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Fragen englischsprachiger Länder. „Welcome!“ Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1064. Kostenfreie Abmeldung bis zum 17.01.2020.

HOMBERG: Nr. 406114X01

TERMINE: Mo 27.1. bis Fr 31.1., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 220,00 Euro, ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ilona Kroeger
• LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Great! A1

Englisch intensiv Refresher Course

Niveaustufe A2

Geeignet für alle, die solide Englischkenntnisse in zurückliegender Schulzeit erworben haben und diese passiven Kenntnisse intensiv auffrischen und erweitern wollen. Kursinhalte: Festigung und Erweiterung der Sprech- und Hörfertigkeit; Schulung des Leseverstehens und der Schreibfertigkeit für das Verfassen einfacher Kurzmitteilungen, auf der Basis von themenbezogener Wortschatz- und Grammatikarbeit. Ziel ist das Bewältigen einfacher Alltagssituationen in der englischen Sprache. Aspekte aus Politik, Kultur und Geschichte englischsprachiger Länder runden die sprachlichen Themen ab. Ein Sprachkurs zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1063. Kostenfreie Abmeldung bis 23.03.20 möglich.

GUDENSBERG: Nr. 406209X01

TERMINE: Mo 30.3. bis Fr 3.4.2020, 8.30 bis 16 Uhr • ORT: DGH Gleichen, Am Burgfeld 3 • KOSTEN: 220,00 Euro, ab 6 Teiln. • LEITUNG: Sylvia Poschmann und Karin Wind-Ruhl • LEHRMATERIAL: Buch wird noch bekannt gegeben

Englisch Grundlagen

Niveaustufe A2

Englisch Grundlagen - ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub, es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“ auf dem Niveau A2, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet als Fortsetzung des Bildungsurlaubs im vergangenen Semester und für alle, die endlich wieder Englisch lernen wollen. „Welcome!“. Anmeldeschluss: 28.04.20. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1068

MELSUNGEN: Nr. 406201X01

TERMINE: Mo 11.5. bis Fr 15.5.2020, 8.30 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 220,00 Euro, ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Great! A2

Business English

Niveaustufe B1

Sie erwerben rasch verwertbare Englischkenntnisse im Bereich Business English für die mündliche und schriftliche Kommunikation am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf den englischsprachigen Berufsalltag vorbereiten. Inhalte: Unternehmensstrukturen; Produktbeschreibungen; Arbeitsabläufe; Kundenkontakte; mündliches und schriftliches Kommunikationstraining. Grundlegende Vorkenntnisse auf der allgemeinsprachlichen Niveaustufe B1 werden vorausgesetzt. Eine kostenfreie Einstufung vor Kursbeginn ist möglich. Fragen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen englischsprachiger Länder werden behandelt. Kostenfreie Abmeldung bis zum 03.06.2020 möglich. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1070

**SCHWALMSTADT:** Nr. 406301X01

TERMINE: Mo 15.6. bis Fr 19.6. jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: DGH Michelsberg, An der Aulenpötsche 4 • KOSTEN: 220,00 Euro, ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Real Business English B1 Studentbook+CD Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501670-5

Italienisch intensiv in der Toskana oder in Casina/Emilia Romagna

Niveaustufe A1

Ein Sprachkurs im Sinne eines mehrsprachigen Europas mit Informationen zu Wirtschaft und Politik in Italien an konkreten Beispielen vor Ort. Sprachliche Qualifizierung und Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenzen für ein mehrsprachiges Europa. Vermittelt werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache, ausgerichtet an Themen und Kommunikationssituationen im italienischsprachigen Alltags- und Berufsleben. Das Sprachtraining erfolgt auch in realer Kommunikation mit Einheimischen. Die Themenschwerpunkte zur Landeskunde sind ausgerichtet an den lokalen Besonderheiten der Region wie Tourismus und Olivenanbau und -verarbeitung sowie das Thema Weinanbau und Weinernte (Toskana) bzw. die Herstellung von Spezialitäten, z.B. Aceto Balsamico und Pasta (Casina). Wirtschaftspolitische und kulturorientierte Aspekte werden im Unterricht erörtert. Der Bildungsurlaub ist ideal für Personen, die in die italienische Sprache einsteigen wollen und besonders geeignet für die Berufsbereiche Gastronomie, Tourismus, Handel und Soziales. Die Organisation der An- und Abreise sowie die Buchung der vorgesehenen Unterkunft mit Verpflegung in der Umgebung von Florenz (Toskana) bzw. von Casina ist mit organisatorischer Hilfe der Kursleitung von den Teilnehmern selbstverantwortlich und verbindlich zu buchen. Es gelten die AGB der jeweiligen Vertragspartner. Information zur Tagungsstätte und Unterkunft ist bei der Kursleitung zu erhalten. Ein Infogespräch für die Teilnehmenden wird nach Anmeldung von der Kursleitung angeboten. Kostenfreie Abmeldung bis 14.08.20 (Toskana) bzw. 15.05.2020 (Casina) möglich. Danach entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Entgelts. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ III1A-55n-4145-0213-19-0864 (Toskana) bzw. AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1062 (Casina).

TOSKANA /ITALIEN: Nr. 409101X02

TERMINE: Mo 28.9. bis Fr 02.10.2020, jeweils 9.30 bis 17 Uhr
• KOSTEN: 346,00 Euro, ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp

CASINA/ITALIEN: Nr. 409102X01

TERMINE: Mo 24.6. bis Fr 26.6.20, jeweils 9.30 bis 17 Uhr • KOSTEN: 341,00 Euro, ab 6 Teiln. zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp

Jeweils 40 U-Std.

Info und Anmeldung:
siehe Infozeilen unten

Spanisch intensiv - Anfangskenntnisse erweitern Niveaustufe A1.10

Sie erwerben rasch verwertbare Spanischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt im spanischsprachigen Ausland vorbereiten. Ein Sprachkurs mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen spanischsprachiger Länder und einer Einführung in die Kulturen. Ein Kurs zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Anerkannter Bildungsurlaub: AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1066. Kostenfreie Abmeldung bis 08.06.2020 möglich.

HOMBERG: Nr. 422101X01

TERMINE: Mo 22.06 bis Fr 26.06, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 225,00 Euro, ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Klett-Verlag: Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7

Von der Idee zur professionellen Website Mit Wordpress

Jeder Teilnehmende entwickelt eine Website, die auch professionellen Ansprüchen genügt. Von der Idee über die Planung und Strukturierung bis hin zur Umsetzung, durchlaufen Sie alle Phasen der Website-Entwicklung. Sie installieren das CM- bzw. Blog-System Wordpress, suchen ein passendes Theme, binden die benötigten Plug-Ins ein. Alle Teile der Wordpress-Installation, die für das Verstehen und die Handhabung des Systems nötig sind, werden praxisnah und verständlich erläutert. Danach werden die Websites mit Inhalten gefüllt und Sie arbeiten bereits an der Umsetzung Ihres eigenen Projektes. Im Nachgang wird die Pflege „Ihrer“ Website kein Problem mehr sein. Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0736 vom 07.06.2019

HOMBERG: Nr. 501303X01

TERMINE: Mo 22.6. bis Fr 26.6., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Christian Schreiber

HOMBERG: Nr. 501350X02

TERMINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Christian Schreiber

Vom Entwurf zur Druckerei Photoshop, Indesign, Acrobat und Illustrator CS 5

Adobe Indesign besticht durch seinen sauberen Textsatz und die Integration verschiedener Standardprogramme wie Adobe Photoshop oder Adobe Illustrator. In diesem Seminar lernen Sie, bestehende Texte, Fotos und Illustrationen, z.B. zu Broschüren, Prospekten, Texten oder Faltkarten zu setzen oder auch Briefbögen und Visitenkarten zu entwerfen. Die Programme Photoshop und Illustrator werden in Grundzügen mit angesprochen und die wesentlichen Programmfunktionen vorgestellt. Teilnahmevoraussetzungen: Für dieses Seminar benötigen Sie sichere Grundkenntnisse in der Bedienung von Windows, insbesondere im Umgang mit der Tastatur und Maus. Grundkenntnisse in einer Textverarbeitung und in einem Grafikprogramm sind vorteilhaft. Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-1196 vom 29.08.2019

HOMBERG: Nr. 501501X01

TERMINE: Mo 20.4. bis Fr 24.4., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Thilo Hadamovsky

HOMBERG: Nr. 501551X02

TERMINE: Mo 9.11. bis Fr 13.11., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Thilo Hadamovsky

Jeweils 40 U-Std.

Info und Anmeldung:
siehe Infozeilen unten

Excel 2016 Bildungsurlaub Grundkurs

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden die Tabellenkalkulation am Beispiel von MS-Excel darzustellen.

So ist es möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie z. B. Statistiken, Abrechnungen, Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen. Darüber hinaus können die Kalkulationsdaten grafisch in den diversen Diagrammarten dargestellt werden. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über den Aufbau, die Arbeitsweise, die Funktionen und die Leistungsmerkmale des Tabellenkalkulationsprogramms Excel an praktischen Beispielen. Daneben sollen die Auswirkungen des IT-Einsatzes auf die Arbeitsabläufe und die ergonomischen Anforderungen herausgearbeitet werden. Voraussetzung: Windowskenntnisse. ., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0739 vom 08.05.2019



MELSUNGEN: Nr. 502002X02

TERMINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 245,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein

Visual Basic for Applications Office-Automatisierung mit Excel 2016

Bildungsurlaub: Mit dieser im Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind. Sie erhalten eine praxisnahe Einführung in die Logik des Programmierens mit VBA und lernen, eigene Programme zu erstellen. Kursinhalt: • Grundlagen der Programmiersprache VBA • die Objektmodelle der MS-Office-Programme • Variablen und Datentypen • Kontrollstrukturen • Subroutinen und Funktionen • Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung • Erstellen einfacher VBA-Anwendungen. Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Office Programme Excel, Access oder Word. Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0731 vom 26.04.2019

MELSUNGEN: Nr. 502351X02

TERMINE: Mo 16.11. bis Fr 20.11., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 245,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein

Fit im Büro Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Zusätzlich zu aufbauenden Textverarbeitungskenntnissen lernen Sie die Grundlagen von Tabellenkalkulation, Präsentation und Terminverwaltung kennen. Mit dem Austausch von Daten zwischen den einzelnen Programmen vervollkommen Sie Ihre Kenntnisse. Inhalt: • Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte • Korrespondenz in Word automatisieren • Dokumentverwaltung mit Windows • Nachrichten mit Outlook senden und empfangen • Kontakte und Adressen in Outlook verwalten • Termine in Outlook planen • Daten kalkulieren und grafisch darstellen mit Excel • Präsentation mit PowerPoint. Voraussetzung Grundkenntnisse Windows und Word. Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-18-1338 vom 27.09.2018 (für den Kurs in Melsungen) bzw. Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-19-0732 vom 26.04.2019 (für den Kurs in Homberg)

➔ **Ab Office 2016**

MELSUNGEN: Nr. 504801X21

TERMINE: Mo 25.5. bis Fr 29.5., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 235,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein

➔ **Ab Office 2016/2013**

HOMBERG: Nr. 504850X02

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10., 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 235,00 Euro, ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sonia Kornick



Museen im Schwalm-Eder-Kreis

BAD ZWESTEN: Heimatmuseum, Ringstr. 2 ☎ 05626 773, geöffnet: Do 15-16:30 Uhr, jeden 1. + 3. So im Monat 15-16:30 Uhr

BORKEN: Hessisches Braunkohle Bergbaumuseum mit Besucherbergwerk und Themenpark „Kohle & Energie“, ☎ 05682 808271, Di bis So 14-17 Uhr. www.braunkohle-bergbaumuseum.de

FELSBERG-GENSUNGEN: Heimatmuseum, Altes Bürgermeisteramt, ☎ 05662 1573 oder 05683 7792, geöffnet: März bis Nov. Sa + So 15-17 Uhr. Felsberg-Felsberg-Heßlar Heimatmuseum u. Webstube, ☎ 05662 4628; geöffnet nach Voranmeldung.

FELSBERG-WOLFERSHAUSEN: Heimatstuben, DGH, geöffnet jeden 1. Sonntag im Monat 14-16 Uhr und nach Vereinbarung unter ☎ 05665 7038 oder ☎ 05622 6262

FRIELENDORF: Museumsladen, Hauptstr. 51, ☎ 05684 7827, geöffnet: Di., Do + 1. So im Monat 15-17 Uhr u.n.V.

FRITZLAR: Domschatz und Museum des St. Petri Domes, ☎ 05622 99990 oder 999916; geöffnet: Sommer: Mo-Sa 10-12, 14-17 Uhr, So 14-17 Uhr, Winter: Mo-Sa 10-12, 14-16 Uhr, So 14-16 Uhr

FRITZLAR: Regionalmuseum, im Hochzeitshaus und Patrizierhaus, ☎ 05622 798597; geöffnet: So-Fr 10-12, 15-17 Uhr

GUDENSBERG: Kulturhaus Synagoge, Hintergasse 23, Dauerausstellung zur Geschichte der Jüd. Gemeinde. ☎ 05603 933-0 (Rathaus), geöffnet während der Schulzeiten Mo-Fr 14-16 Uhr sowie n.V..

GUXHAGEN: Schmiedemuseum, Sellestraße/Ecke Mittelgasse, geöffnet: im Sommer ganztags, Führungen ☎ 05665 2450

GUXHAGEN: Gedenkstätte Breitenau, Brückenstr. 12, geöffnet Mo-Fr 9-13 Uhr und 14-16 Uhr, So 13-17 Uhr, Sa und Feiertage geschlossen. So 14.30 Uhr kostenlose Führung für Einzelbesucher. ☎ 05665 3533, www.gedenkstaette-breitenau.de

HOMBERG: Heimatmuseum, Pfarrstr.26, ☎ 05681 2640; geöffnet: Sa + So 10 - 12 Uhr, Mi 14:30-16:30 Uhr

KÖRLE: Margret-Knoop-Schellbach-Museum, Rathaus, Im Mülmischtal 2, ☎ 05665 94980; geöffnet: während d. Dienstzeit d. Gemeindeverwaltung

MALSFELD: Brauereimuseum, ☎ 05661 50278; geöffnet: 1.4. - 31.10., Sa 14-18 Uhr, So + Feiert. 11-16 Uhr

MALSFELD-BEISEFÖRTH: Korbmachermuseum, Mühlenstraße 18, ☎ 05661 50027; geöffnet: Mi, So 14-16 Uhr

MALSFELD-DAGOBERTSHAUSEN: Bauernmuseum, Höhenstr. 11, ☎ 05661 6152; Öffnung nach Absprache

MELUNGEN: Heimatmuseum, An der Bartenwetterbrücke, ☎ 05661 2378, geöffnet: Sa 15-17 Uhr, So 15-16 Uhr und nach Vereinbarung

NEUENTAL-ZIMMERSRODE: Heimatstuben, ☎ 06693 225

NEUKIRCHEN: Heimatmuseum, Marktplatz 5 + 6, ☎ 06694 440, 1506, 8080; geöffnet: Di + Do 10-12, 15-17 Uhr, jeden 1. So. im Monat (s. Do).

NEUKIRCHEN-RIEBELSDORF: Museum für Vor- und Frühgeschichte, Mühlgasse 4, ☎ 06694 5899; tel. Vereinbarung

NIEDENSTEIN: Altenburg und Stadtmuseum, Obertor 5, geöffnet: jeden 1. So./Monat und nach Vereinbarung

NIED.-KIRCHBERG: Heimatmuseum im Bergtor, ☎ 05603 2164; geöffnet: jeden 1. So. im Jan., April, Juli u. Okt., 14-16 Uhr und n. V.

OTTRAU-SCHORBACH: Mühlenmuseum, ☎ 06639 960917

SCHRECKSBACH-HOLZBURG: Schwälmer Dorfmuseum, Pfarrhof, ☎ 06698 1670; Öffn. + Führungen auf Anfrage

SCHWALMSTADT-ZIEGENHAIN: Museum der Schwalm, Steinernes Haus, Paradeplatz 1, ☎ 06691 3893; öffn.: Di - So 14-17 Uhr

SCHWALMSTADT-TREYSA: Museum historischer Schreibmaschinen, Reichenberger Str. 22, ☎ 06691 2778 + 22392, geöffnet: Mi 14-21 Uhr und nach Vereinb.; Museumstöpferei Dörrbecker, Töpferweg 18, Bernd Raubert ☎ 06691 2839, öffn.: Mi 15-17, Sa 9-17 Uhr

SCHWALMSTADT-TRUTZHAIN: Gedenkstätte/Museum, Seilerweg 1 ☎ 06691 710662, öffn.: Di - Do 9-13, 14-16 Uhr, Fr 9-13 Uhr

SPANGENBERG: Heimatmuseum am Burgsitz, Heinz Buhre, ☎ 05663 7440; geöffnet: Mai - Oktober, jeden 1. So/Monat

WILLINGSHAUSEN: Malerstübchen, Gerhard-v.Reutern-Haus, Merzhäuser Str. 1; geöffnet: Di-So 10-12 und 14-16 Uhr n. Vereinb.

Alle Angaben ohne Gewähr - bitte teilen Sie uns Änderungswünsche mit.

Die vhs im Internet

www.vhs-schwalm-eder.de

Auf unseren Internetseiten finden Sie das komplette Kursprogramm und zusätzliche Informationen, aktuelle Hinweise, Fotogalerien, Video- und Audiobeiträge.

Wenn Sie den oder die Kurse Ihrer Wahl gefunden haben, können Sie sich gleich online anmelden. Bei bereits ausgebuchten Kursen können Sie sich in eine Warteliste eintragen lassen und werden benachrichtigt, sobald ein Platz für Sie frei wird.

Programm im 1. Halbjahr 2020

Kursbeginn: Fortsetzungskurse nach den Winterferien
Neue Kurse ab 10. Februar

Schulferien 2020

Osterferien: 06. April bis 17. April 2020

Sommerferien: 06. Juli bis 14. August 2020

Während der Ferien finden in der Regel keine vhs-Kurse statt. Ausnahmen nach Vereinbarung. Alle Angaben ohne Gewähr.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den mit der vhs geschlossenen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Schicken Sie Ihre Erklärung an: Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises / Volkshochschule, 34574 Homberg (Efze) Tel: 05681 775-775, Fax: 05681 775-408, E-Mail: vhs@schwalm-eder-kreis.de.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist.

Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Impressum

Herausgeber
Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises
Parkstraße 6, 34576 Homberg (Efze)
Verantwortlich i. S. d. P.: Franz Drescher, vhs-Leiter
Redaktion, Gestaltung: Hannah Beier
Bildnachweise: Bildlizenzen von Shutterstock.com; hessischer Volkshochschulverband, BZ Kassel, Privataufnahmen
Druck: Verlag + Druck Linus Wittich KG Fritzlar

Für Irrtümer und Druckfehler sowie abweichende Preisangaben in diesem Heft sowie im Internet übernehmen wir keine Haftung. Im Zweifel rufen Sie uns gerne an.

Anmeldemöglichkeiten

Internet: www.vhs-schwalm-eder.de

- Alle Kurse immer aktuell im Internet
- Anzeige der Kursbelegung
- Verbindliche Anmeldung online
- Abbuchung des Teilnahmeentgelts erst nach Kursbeginn
- Bankdatenabfrage bei Anmeldung
- Anmeldebestätigung per E-Mail

Telefonisch: 05681 775-775

- Persönliche Kursberatung am Telefon
- Verbindliche Anmeldung
- Abbuchung des Teilnahmeentgelts erst nach Kursbeginn
- Bankdatenabfrage bei Anmeldung
- Anmeldebestätigung: Post/E-Mail

Persönlich beim Info bzw. Kursbeginn

- Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde
- Beratung bei der Kursleitung
- Verbindliche Anmeldung per Vordruck

Schriftlich mit Karte (unten)

- Anmeldebestätigung per Post/E-Mail, sofern noch freie Plätze im Kurs verfügbar

Spätere Anmeldung

Ein späterer Einstieg in laufende Kurse ist nur nach Absprache mit der vhs möglich.

Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Mündliche Abmeldungen bei der Kursleitung reichen nicht aus. Evtl. zu zahlende anteilige Teilnahmeentgelte entfallen bei Anmeldung einer Ersatzperson oder Umbuchung in einen anderen, gleichwertigen Kurs.

Abmeldung vor Kursbeginn

Bis drei Arbeitstage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung ohne Angabe von Gründen möglich. Eine spätere Abmeldung ist aus wichtigem Grund, z.B. Krankheit, möglich (Nachweis erforderlich). Liegt ein solcher Grund nicht vor, sind 25 % des Kursentgeltes zu zahlen.

Abmeldung nach Kursbeginn

Erfolgt die Abmeldung in der ersten Kurshälfte ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger Grund nicht vor, sind 50 % des Kursentgeltes zu zahlen.

Erfolgt die Abmeldung in der zweiten Kurshälfte ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger Grund nicht vor, ist das volle Teilnahmeentgelt zu zahlen.

Bei Abmeldung aus wichtigem, schriftlich belegtem Grund wird das Teilnahmeentgelt entsprechend der bis zum Eingang der Kündigung durchgeführten Kurstermine fällig.

Widerrufsbelehrung: s. Seite links

Teilnahmezahl

Die Mindest-Teilnahmezahl ist bei jedem Kurs angegeben und beträgt in der Regel acht bis zehn Personen. Soll ein Kurs auch mit weniger Teilnehmenden stattfinden, kann das Entgelt anteilig erhöht bzw. die Kursdauer gekürzt werden. Sollte ein Kurs mangels ausreichender Teilnahmezahl nicht stattfinden können, benachrichtigen wir die angemeldeten Personen.

Entgeltzahlung

Das Entgelt wird nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht bzw. durch Rechnung angefordert. Fragen zu Anmeldung, Entgeltzahlung, Abbuchung etc. beantwortet Ihnen das vhs-Verwaltungsteam gern (siehe Seite 3).

Datenschutz

Die Einhaltung der Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Hessischen Datenschutz- und Informationsgesetzes (HDSIG) wird zugesichert. Die Erfassung, Speicherung und Weitergabe der Daten wird auf das für die Durchführung der vhs-Veranstaltungen notwendige Maß beschränkt und erfolgt unter Beachtung der Vorgaben. Die vollständige Datenschutzerklärung ist unter www.vhs-schwalm-eder.de einsehbar oder kann bei der Volkshochschule angefordert werden.

SEPA-Lastschriftverfahren

Es wird lediglich das zu entrichtende Entgelt für die von Ihnen belegten Kurse von Ihrem Konto abgebucht. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Die vollständigen AGB können Sie im Internet einsehen oder bei der vhs anfordern.

Bitte füllen Sie die untenstehende Kursanmeldung in Druckschrift aus und schicken Sie sie an: Kreisausschuss Schwalm-Eder / vhs, 34576 Homberg (Efze) oder faxen Sie an 05681 775-408

KURS-ANMELDUNG

Statistische Angaben (freiwillig)

Bitte kreuzen Sie Ihre Altersgruppe an:

- bis 17 18-24 25-34
 35-49 50-65 ab 66

Antrag auf Entgelt-Ermäßigung (75 %)

bitte fügen Sie dieser Anmeldung einen aktuellen Nachweis bei, wenn Folgendes auf Sie zutrifft:

- Ich erhalte Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II, Sozialgeld).
- Ich beziehe Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung).
- Es liegt ein begründeter Einzelfall vor, ich bitte um Übersendung eines Antragsvordruckes.

Nebenkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Eine nachträgliche Erstattung ist nicht möglich.

Kursnummer, Kurstitel

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Tel. tagsüber

E-Mail:

Mobiltelefon (Ich bin einverstanden, dass ich kursbezogene Nachrichten per SMS erhalte)

Datum / Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

*Ich erkenne die Teilnahmebedingungen der vhs an.
 Die obenstehenden Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.*



Kennen lernen ist einfach.



Mit unserem leistungsstarken Girokonto.

- Sechs Monate kostenfrei
- Kontowechsel-Service & Finanzcheck inklusive
- Per Onlineberatung flexibel für Sie erreichbar
- 24 h: App und Bargeld an 24.000 Automaten

Das für sechs Monate kostenfreie Konto (Gehaltseingang vorausgesetzt) ist für Neukunden abschließbar, die innerhalb der letzten zwei Jahre kein Girokonto bei der Kreissparkasse Schwalm-Eder führten und innerhalb der ersten sechs Monate einen kostenfreien Finanzcheck genießen.

Online eröffnen:
www.kskse.de/giro-kostenfrei

Oder Termin vereinbaren:
Telefon: 05661 7070

 **Kreissparkasse
Schwalm-Eder**