

vhs  **100 Jahre**
Wissen teilen

ZUSAMMEN LEBEN - ZUSAMMEN HALTEN



Wir werden

100!

19.09.1919

-

19.09.2019

2. Halbjahr 2019

**Neue Kurse
ab 09. September**



Landrat Winfried Becker

In eigener Sache

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!

1919: Ein besonderes Jahr für die deutsche Demokratie und für die Volkshochschule des Schwalm-Eder-Kreises mit Wahlen zu einer verfassungsgebenden Nationalversammlung, Wahl des Reichspräsidenten Friedrich Ebert und Gründung unserer Volkshochschule in Melsungen. Es ist das Geburtsjahr der Volkshochschule moderner Prägung. Somit feiert unsere Volkshochschule im Jahr 2019, genauer am 19.09.2019, ihren 100. Geburtstag.

Es kam in Preußen und anderen Teilen des Deutschen Reichs zu einem Gründungsboom von Volkshochschulen. In keinem anderen Jahr wurden so viele Volkshochschulen gegründet. So bietet das Jubiläumsjahr bundesweit der gesamten Volkshochschulfamilie die einmalige Gelegenheit, zu feiern und öffentlich sichtbar

zu machen: Volkshochschulen sind mit ihrer einzigartigen Palette von Angeboten überall vor Ort die erste Adresse in Sachen Weiterbildung – da, wo sich Menschen begegnen, um miteinander und voneinander zu lernen.

Damals wie heute trägt Erwachsenenbildung maßgeblich zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Integration bei. Weiterbildung leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr Chancengerechtigkeit und Teilhabe. Die Merkmale aus der Gründungszeit, wie beispielsweise Kommunale Verankerung und Förderung durch die Länder sowie Freiheit der Lehre und Programmvielfalt sind auch heute prägend für alle Volkshochschulen.

Sich zu begegnen, unterschiedliche Positionen und Meinungen kennen zu lernen und voneinander zu lernen – das schafft Zusammenhalt. Gemeinsam mit Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet wollen wir dazu einen Beitrag leisten und stellen das Herbstsemester 2019 unter das Motto „zusammenleben - zusammenhalten“. Wir wollen mit Ihnen ins Gespräch kommen – zu Fragen des Zusammenlebens in unserer Kommune und in Deutschland, aber auch zum Zusammenhalt

in Europa und der Welt: Wie steht es aktuell um den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft und wie können wir als Gesellschaft – aber auch als Einzelpersonen – zu mehr Zusammenhalt und Bewahrung des Friedens im Kleinen und im Großen beitragen? Welchen Einfluss hat der Klimawandel und welche Ziele werden mit der Klimakonferenz in Chile oder auch mit der „friday for future“ Bewegung verfolgt?

Der Semesterschwerpunkt ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland. Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben.

Das vorliegende Herbstprogramm der Volkshochschule bietet sowohl Anregungen zum Zusammenleben und -halten, als auch Angebote zur persönlichen Weiterentwicklung.

Seit nunmehr 100 Jahren gilt: Den Kurs bestimmen Sie, im Kleinen wie im Großen!

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

The infographic displays a variety of digital services offered by the bank, each represented by an icon and a label:

- VR-AltersvorsorgeCockpit
- Elektronischer Kontoauszug
- paydirekt
- Finanzstatus
- VR-Organizer
- Elektronisches Postfach
- Scan2Bank
- Freistellungsauftrag
- Kontaktlos zahlen
- Finanzmanager
- VR-Organizer
- Elektronisches Postfach
- Scan2Bank
- Freistellungsauftrag
- Kontaktlos zahlen
- Finanzmanager

Other services listed in smaller text include: Umbuchung vornehmen, Handy online aufladen, Service, Auslandsüberweisungen, Online Depot eröffnen, Dauerauftrag online einrichten, Geldautomatentitel, TAN online anwalten, Miniverbarung abschließen, Service- und Sperrhotline, Lastschriften online tätigen und zurückzahlen, Baufinanzierungsrechner, Auslandsüberw, Kontoinformation, Überweisungswel, gisard online bewanta, TAN lose Überweisung, Frei online ändern, Dispokredit online anpassen, Anzeige Kontostände externe Anlie, Online-Kontoeröffnung, Sammelüberweisungen online, Automatische Push-Benachrichtigung, Dauerauftrag online einrichten, Online-Adressänderung, Überweisung online, Kreditkarten online beantragen, Berater kontaktieren, Überweisungen tätigen, 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



Raiffeisenbank
Borken Nordhessen eG



www.rbborken.de · Telefon 0 56 82 - 80 30

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



Geschäftszeiten:
Montag bis Mittwoch
 8:00 bis 16:00 Uhr
Donnerstag
 8:00 bis 17:30 Uhr
Freitag
 8:00 bis 13:00 Uhr

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



Birgitta Appel
Integrationskurse
Tel. 05681 775-414



Katrin Ellenberger
Integrationskurse
Tel. 05681 775-398



**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 allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der vorletzten Seite.

A

Achtsamkeit 24
Acrobat 55, 65
Acryl 16
Afrikanisches Trommeln 21
Alfa-Telefon 41
Android-Smartphones 54
Apfelsorten 14
Apple-Geräte 54
Aqua-Fitness/ - Jogging 34
Aquarellmalerei 16
Arabisch 52
AROHÄ® 28
Ausbilderlehrgang 60 - 61
Autogenes Training 24

B

Babyschwimmen 35, 38
Backen 18
Basenfasten 36
Basteln 13, 38
Bauchtanz 29
Bauen mit Lehm 18
Berufsbezogenes Deutsch 41
Betriebswirt 61
Bezuschussung von Gesundheitskursen 32
Bildungsberatung 63
Bildungsprämie 63
Biodanza® 24
Body-Forming 29
Brotbacken 18
Bulgarisch 52
Burnout-Prävention 10
Business English 46

C

CAD-Anwendungen 59
Callanetics 31
Chinesisch 52
Collage 17
Computer 54
CorelDRAW 55
Country Line Dance 21
Cross Training 29, 38
Cycling 30 - 31

D

Darmgesundheit 36
Demenz 10
Demokratie 6 - 7
Deutsch 40 - 42
Digitale Fotografie 55
Direktvermarktung 55
Discofox 20
Dorn-Methode 33
Druck 16 - 17
Dr. Wolff® 29

E

Ehrenamt 9
Einbürgerungstest 40
Einstufungstest 40
Eltern 12, 39
Englisch 42 - 46, 64
Entspannung 24
Ernährung 35
Excel 56 - 58, 65

F

Familienaufstellung 12
Familienzentrum 39
Farbberatung 14
Fasten 36
Faszientraining 29
Finanzen 59
Fitness 28, 35
Flucht 7
Fotografie 55
Fotovoltaik-Anlagen 59
Französisch 39, 46 - 47
Frauen 14
Funkkolleg 33

G

Gebärdensprache 52
Gelenkbeschwerden 37
Gepr. Industriemeister 61
Gepr. techn. Betriebswirt 61
Geschichte 6 - 7
Geschichten 13, 38
Gesundheitszirkel 29
Globalisierung 6
Goldschmieden 17
Grafik 16
Gymnastik 30

H

Handwerkskunst 18
Hauptschulabschluss 61
Hausapotheke 37
Heilfasten 36 - 37
Herz- und Kreislauftraining 30
Holzarbeiten 19
Homöopathie 37

I

Illustrator 55, 65
Improvisationstheater 19
Indesign 55, 65
Indoor Cycling 30
Industriemeister 61
Integrationskurse 40
Internet 39, 55
Intervalltraining 30
iPad / iPhone / iPod 54
Italienisch 47, 49, 64, 65

J

Japanisch 52
Jonglieren 20
Jumping 31

K

Kinästhetik 29
Kinder 12, 38 - 39
Klettern 13, 38
Klima 15
Kochen 35
Kommunikation 9
Krankenkassen 32
Krankheiten 10
Krieg 7 - 8
Kuchen 35
Kung Fu 28
Kurssystem Sprachen 41

L

Lateintänze 20
Latin Aerobic 30
Letzte Hilfe 37

M

Malerei 16
Meditation 25, 27
Merkur 15
METALZA® 30
Mobile Geräte 54
Museen 66
Musikschulen 21
Musizieren 21

N

Nähen 17, 38
Naturheilkunde 37
Neoliberalismus 6
Niederländisch 52
Niveaustufen Sprachen 41
NLP Practitioner Zertifikat 59

O

Obstbaum 14
Öffentlichkeitsarbeit 9
OneNote 58
Outfitberatung 14
Outlook 58

P

Paartanz 20
PC 54
Persönlichkeitstraining 11
Philosophie 9
Photoshop 55, 65
Pilates 29, 31
Politik 6 - 8
Polnisch 53
Porzellanmalerei 16
PowerPoint 58, 65
Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit 9
Progr. Muskelentspannung 25, 38
Psychologie 10

Q

Qi Gong 28

R

Realschulabschluss 61
Reframing 60
Regionale Direktvermarktung 65
Rücken 32, 37
Russisch 53

S

Schärfen 19
Schattentheater 19
Schlafstörungen 37
Schmieden 18
Schreiben 19
Schulabschlüsse 61
Schwämer Weißstickerei 18
Schwedisch 53
Schweißen 60
Schwingen 13, 38
Selbsthypnose 25
Selbstverteidigung 31, 39
Sensitive Jumping 31
Smartphones 54
Spanisch 50 - 51, 65
Spielen 13, 38
Standardtänze 20
Step-Aerobic 31
Steuererklärung 69
Stilberatung 14
Stimmbildung 21
Stoffwindel 12
Stress 10, 14, 25 - 26, 64
Stretching 29
Stricken 17
Super Callanetics 31
System. Familienaufstellung 12

T

Tai Chi 28
Tanzen 20
Tastschreiben 39, 56
Theater 19
Torten 35
Trauma 10
Trickfilm 56
Trommeln 21
Türkisch 53
Typberatung 14

V

Validation® 10
Vermietung und Verpachtung 59
Vertreibung 7
Visual Basic 57, 65

W

Waldbaden 26
Website 55, 65
Wechseljahre 12, 36
Weißstickerei 18
Wickeln 12
Widerrufsbelehrung 66
Wildkräuter 35
Word 57 - 58, 65
WordPress 55

X

Xpert 57 - 58, 62 - 63

Y

Yoga 26 - 27
Yogilates 32

Z

Zeichnen 16
ZUMBA FITNESS® 32
ZUMBA GOLD® 32
Zuschuss der Krankenkassen 32



Gesellschaft & Leben

6-15



Geschichte, Politik	6
Philosophie, Ehrenamt, Kommunikation	9
Psychologie	10
Eltern und Kinder	12
Von Frauen für Frauen,	
Haus und Garten	14
Ökologie, Astronomie, Studienfahrten	15

Kulturelle Bildung

16-21



Malen, Zeichnen, Grafik, Plastisches u. Textiles Gestalten,	16
Handwerkskunst	18
Lesen und Schreiben,	
Theaterkunst	19
Tanzen, Bewegung	20
Singen, Musizieren	21

Gesundheitsbildung

24-37



Entspannung	24
Yoga	26
Tai Chi, Qigong, KungFu, Bewegung, Fitness	28
Gutes für den Rücken	32
Aqua-Kurse	34
Essen und Trinken	35
Helfen und Heilen	36
Letzte Hilfe	37

Sprachen & Kommunikation



Deutsch	40
Englisch	42
Business English,	
Französisch	46
Italienisch	47
Spanisch	50
Sprachen spezial	52

Beruf & Computer

54-63



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

Und sonst

Musikschulen	21
Jubiläumsprogramm	22
Junge vhs, Kurse für Kids	38
Familienzentrum SEK	39
Einbürgerungstest	40
Museen	66
Widerrufsrecht	66
AGB, Anmeldungen	67

  **Mehr Kursinfos im Internet ...**

Diese Buttons kennzeichnen Kurse, für die in unserer
Mediathek im Internet Audio- und Video-Beiträge abruf-
bar sind: www.vhs-schwalm-eder.de/service/mediathek

Politik und Geschichte

Deutsche Geschichte

Wer heute die Angebote der Deutschen Universitäten betrachtet wird keine Überblicksvorlesung zur Deutschen Geschichte mehr finden. Deutsche Geschichte wird heute eher von angloamerikanischen Wissenschaftlern behandelt und publiziert. Aber auch hier werden eher Einzelprobleme behandelt und weniger der große Überblick dargestellt. Der Referent wagt den Versuch in die Deutsche Geschichte einzusteigen und diese anhand von Quellen, Dokumenten, Personen, Gruppen und Ereignissen darzustellen. Dabei ist nicht davon auszugehen, dass das Seminar in einem Semester Deutsche Geschichte von den Anfängen bis zur Gegenwart behandeln kann, sondern hier soll ein verlaufsoffenes Angebot erstellt werden, vor allem da neben der Politischen Geschichte auch die Nebenfächer wie Kunst und Kirchengeschichte aber auch Volkskunde und Traditionen betrachtet werden sollen. Der Verlauf des Seminars wird in erster Linie von den Teilnehmenden bestimmt, da die Themen sich nach den Fragen und Anregungen richten. Sozusagen, was Sie schon immer einmal wissen wollten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101051L92

BEGINN: Mo 09.09.19, 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.



Hessische Landesgeschichte

Von 738 bis 1945

Ein weiter Weg durch die Geschichte führte von dem ersten Auftreten des Stammesnamen Hessen an der unteren Eder und Fulda um das Jahr 738 bis zur Bildung des Staates Groß-Hessen in der amerikanischen Besatzungszone 1945 nach dem Ende des Großdeutschen Reiches. Hessen war dabei immer ein Kernland des Reiches genauso wie in der Bundesrepublik. Dieses Land war immer Schnittpunkt der Verkehrswege, schon im Altertum, war Schauplatz der meisten machtpolitischen, religiösen und ideologischen Auseinandersetzungen über die Jahrhunderte hinweg bis zur Gegenwart. Die römische Expansion, die Völkerwanderung, die Christianisierung bis zur Reformation und der Religionskriege, dynastische Streitigkeiten und kleinstaatliche Zersplitterung aber auch bäuerliche Bewegungen, höfischer Glanz und bürgerliche Blüte sind in Hessen zu finden. In der nationalen Einigungsbewegung ging das Land, mit allen seinen Teilen, schließlich in der gesamtpolitischen Entwicklung in Deutschland auf. Das Seminar legt aber nicht nur Wert auf die politische Entwicklung sondern fragt auch nach Kirchen, Kunst und Kultur. Auch hier hat das Land Hessen viel zu bieten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101050L92

BEGINN: Mo 09.09.19, 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.

Globalisierung, Neoliberalismus und Fakenews

Steht mein Alltagsräger und meine Alltagsleiden damit in Zusammenhang?

Haben mein Alltagsräger und meine Alltagsleiden etwas mit den Schlagworten Globalisierung, Neoliberalismus und Fakenews zu tun? Globalisierung, Neoliberalismus und Fakenews werden häufig als Ursache für viele unangenehme und unerwünschte Alltagserscheinungen angeführt. Im Kurs soll untersucht werden, was mit diesen Begriffen bezeichnet wird und ob sie tatsächlich in unser aller Alltag hineinragen und wie das im Einzelnen vonstattengeht.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101052A92

BEGINN: Mi 23.10.19, 18.30 bis 20.45 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ralf Dötig • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Die gespaltene Republik?

Bedroht Rechtspopulismus den gesellschaftlichen Zusammenhalt?

Unsere Gesellschaft driftet auseinander – dies ist zumindest das Gefühl vieler Menschen und auch in den Medien immer wieder zu hören. Vor allem bei den Themen Migration und Integration verhärteten sich die gegensätzlichen Standpunkte: sachliche Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden kommen kaum zustande, stattdessen mehren sich Angriffe auf unser demokratisches System, auf die öffentlich-rechtlichen Medien und auf die Vielfalt als Grundlage unseres Zusammenlebens. Die Erfolge populistischer Parteien können dabei als Ausdruck einer zunehmenden Sehnsucht nach einfachen Wahrheiten gesehen werden. Im Rahmen der Veranstaltung wird es um grundlegende Fragen gehen: Wie steht es aktuell um den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft? Welche sozialen und kulturellen Hintergründe gibt es für den Erfolg von Rechtspopulisten? Wie sind die Ergebnisse der Wahlen im Wahljahr 2019 in diesem Zusammenhang zu bewerten? Wie können wir als Gesellschaft – aber auch als Einzelpersonen – zu mehr Zusammenhalt beitragen?

ONLINE: Vortrag Nr. 102501V92

TERMIN: Do 21.11.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Online • **KOSTEN:** kostenfrei, 2 U-Std., ab 1 Teiln. • **LEITUNG:** Richard Gebhardt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Die alte Bundesrepublik (1949-1990) revisited

In der Mitte des Lebens von den politischen Ereignissen überrumpelt werden und zusehen, wie die für selbstverständlich erachtete Welt aus den Fugen gerät? Was in Hinblick auf die Menschen in der DDR häufiger Gegenstand von Untersuchungen war, ist bis heute für die Bevölkerung der alten Bundesrepublik nur selten betrachtet worden. In diesem Jahr hat sich die Gründung der Bundesrepublik zum 70. Mal gejaert, gleichzeitig haben auch die epochalen Umbrüche der Jahre 1989 und 1990 ihre Jubiläen. Im Seminar soll die Geschichte der „geglückten Demokratie“ in ihren verschiedenen Facetten nacherzählt werden. Als Orientierungslinie sollen dabei stets der Vergleich zu unserer Gegenwart und die Frage „Wie viel Bonn steckt noch in der Berliner Republik?“ stehen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101059A92

BEGINN: Di 12.11.19, 18.30 bis 20 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Danny Chahbouni • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.





Schlachtfeld Bundesrepublik?

Der Kalte Krieg und die Operationsplanungen der Bündnisse für das „Fulda Gap“

Von 1947 bis 1991 war die Welt gespalten durch den Supermachtkonflikt zwischen den Vereinigten Staaten und der Sowjetunion. Einer der Hauptschauplätze dieses neuartigen Konflikts, der zwischen „Krieg“ und „Frieden“ als „Kalter Krieg“ oftmals im Verborgenen ausgetragen wurde, war Europa. Während andere Weltregionen mehrmals von „Heißen Kriegen“ heimgesucht wurden, in denen zumeist stellvertretend für die Supermächte lokale Verbündete gegeneinander antraten, blieb die Situation in Europa relativ stabil. 30 Jahre nach dem Fall des Eisernen Vorhangs in Berlin offenbaren Archivmaterialien und Zeitzeugeninterviews mit ehemaligen Protagonisten aus Politik und Militär ein anderes Bild: Insbesondere die alte Bundesrepublik wäre im Fall einer Eskalation in Europa zum ersten Schlachtfeld eines 3. Weltkrieges geworden. Während die Augen der Weltöffentlichkeit häufig auf Berlin gerichtet waren, wären in der Realität die ersten Schüsse allerdings an der innerdeutschen Grenze zwischen Hessen und Thüringen gefallen, im sog. „Fulda Gap“.



HOMBERG: Tageskurs Nr. 101058A92

TERMIN: Sa 05.10.19 (Seminar in Homberg) und So 06.10.19 (Exkursion nach Geisa mit eigener Anfahrt), jeweils 9 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 und Geisa, Gedenkstätte Point Alpha Stiftung • KOSTEN: 32,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. zzgl. Eintritt Gedenkstätte. • LEITUNG: Danny Chahbouni • 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. 102502A92

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



Lorenz liest: Aus dem Osten

3-teilige Lesereihe von Dr. Klaus-Peter Lorenz zum Thema **Flucht und Vertreibung in der jüngeren Literatur**

Zur Geschichte der Deutschen aus dem Osten

Aus Sicht der Heutigen und aus der Sicht des Ostens Europas werden jüngere Romane vorgestellt, die sich mit der mitteleuropäischen Geschichte von Flucht und Vertreibung auseinandersetzen: Die Geflohenen und Vertriebenen aus dem Reich, die Zwangsumgesiedelten und andere Schicksale werden in den Mittelpunkt gestellt. Zu Beginn der Reihe „Lorenz liest“ geht die literarische Reise nach Niederschlesien, wo nach 1945 aus Ostgalizien stammende Polen angesiedelt wurden. Sabrina Janesch ist den Spuren einer Familiengeschichte zwischen Deutschem Reich, Polnischer Republik und Ukraine in ihrem Roman „Katzenberge“ nachgegangen. Einer kurzen Einführung zur Autorin und den geschichtlichen Umständen folgt eine etwa 40-minütige Lesung. Ein Gespräch über eigene Eindrücke und Erfahrungen soll den Abschluss bilden.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 202051A92

TERMIN: Do 17.10.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 5,00 Euro für 2 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dr. Klaus-Peter Lorenz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Janosch: Cholonek oder Der liebe Gott aus Lehm und Eva Reski: Meine Mutter und ich.

Oberschlesier: Gute Leute, - aber nicht reizen, darf so mit ein wenig Humor die Mentalität des alten Oberschlesiens umrissen werden? Deutsch, polnisch und manchmal „wasserpolnisch“. Janosch hat seiner Heimat Hindenburg mit autobiografischen Zügen ein Denkmal gesetzt mit: „Cholonek oder Der liebe Gott aus Lehm“. Es ist die Zeit „großer deutscher Geschichte“ der Jahre 1935 bis 1945. In dieser Zeit des Umbruchs wächst er heran. Mit dem Glauben an den Führer und ein schnelles Glück im Windschatten der politischen Großwetterlage werden alte Bindungen zerstört. Aber es gibt noch immer die Hochzeiten mit Schweinschlachten und die Saufgelage beim Kapitza - es ist alles zum Weinen und schön. Und genug Karbid zur Ungezieferbekämpfung. Einer kurzen Einführung zum Autor und dem geschichtlichen Rahmen folgt eine etwa 30-minütige Lesung. Sie wird kontrastiert mit Auszügen aus dem Reisebericht der nachgeborenen westdeutschen Autorin Eva Reski, die mit ihrer alten Mutter zum ersten Mal ins ländliche Schlesien fährt, und nicht nur ihre Vorurteile in Frage gestellt sieht: „Meine Mutter und ich“. Ein Gespräch über eigene Eindrücke und Erfahrungen soll den Abschluss bilden.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 202052A92

TERMIN: Do 21.11.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 5,00 Euro für 2 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dr. Klaus-Peter Lorenz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Vergiss kein einziges Wort - Dörte Binkert und eine Erinnerung an Horst Bienek

Drei Epochen, drei Frauen, drei Schicksale. In den Geschichten von Martha, Maria und Magda im schlesischen Gleiwitz spiegelt sich die Geschichte einer Grenzregion wider: die Geschehnisse von Deutschen, Polen und Tschechen, Christen und Juden, die liebten und hassten, Familien gründeten und einander verließen, vertrieben wurden und sich wiederbegegneten. Dörte Binkert spannt den großen Bogen von den 20er- bis zu den ausgehenden 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Mit viel Herzblut zeichnet sie das Porträt einer Zeit und einer Region, in der Freude und Leid nur einen Wimpernschlag voneinander entfernt waren. Einer kurzen Einführung zur Autorin und dem geschichtlichen Rahmen folgt eine etwa 40-minütige Lesung. Sie wird ergänzt um eine Erinnerung an Horst Bieneks „Oberschlesische Chronik in vier Bänden“. Ein Gespräch über eigene Eindrücke und Erfahrungen soll den Abschluss bilden.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 202053A92

TERMIN: Do 05.12.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 5,00 Euro für 2 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dr. Klaus-Peter Lorenz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

<p>Der 1. Weltkrieg in der Region Am Beispiel von Dörfern des Kirchenkreises Homberg (Efze) Begleitend zur Vortragsreihe ist in der Zeit vom 26.08.2019 bis 26.09.2019 eine außergewöhnliche Ausstellung: „Der 1. Weltkrieg in der Region - Am Beispiel von Dörfern des Kirchenkreises Homberg (Efze)“ während der üblichen Öffnungszeiten in der Kreisverwaltung (Homberg Efze) zugänglich. Auf Wunsch auch gern mit Führung. Auskunft und Terminvereinbarung für Gruppen unter 05681 71393 bei Herrn Koch.</p>	<p>Vortragsreihe – 100 Jahre Politik und Zeitgeschichte Ein Gang durch das 20. Jahrhundert Die Vortragsreihe findet an dem Veranstaltungsort: Kreisverwaltung, Parkstraße 6, 34576 Homberg mit der Beginnzeit jeweils um 18.30 Uhr statt. Nach einem Einstiegsimpuls per Vortrag und/oder Filmbeitrag gibt es genügend Raum zum Austausch und Diskussion. Bis jeweils ca. 20.45 Uhr ist die Veranstaltung geplant.</p>
--	---

Kurs.-Nr.	Datum	Titel	Kursleitung
101054A92	18.09.2019	1900er Jahre: Aufschwung in Wirtschaft, Kunst und Kultur <ul style="list-style-type: none"> • Deutsches Reich: wirtschaftliche Weltmacht – politisch-gesellschaftliches Entwicklungsland • Kulturelle Blüte und Untertanengeist • Adel, Bürgertum und Arbeiterschaft im Kampf um die Macht 	Helmut Koch
101055A92	25.09.2019	1910er: Krieg <ul style="list-style-type: none"> • 1913 – Der Sommer des Jahrhunderts“ (Buch von Florian Illies) • Überdruß, Abenteuerlust und Kriegssehnsucht • Kampf um einen „Platz an der Sonne“ und der Schatten von Versailles 	Helmut Koch
101060A92	16.10.2019	Homberg 1918/1919: Vom Kaiserreich zur Republik <ul style="list-style-type: none"> • Leben am Ende des Krieges • Die Revolution und Umgestaltung der politischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse in Homberg 	Martin Theiß
101056A92	06.11.2019	1920er: Die „Goldenen 20er“ und die erste deutsche Republik <ul style="list-style-type: none"> • Republik zwischen „Dolchstoßlegende“ und Weltwirtschaftskrise • Zu wenig Demokraten oder versagende Eliten? 	Helmut Koch
101057A92	04.12.2019	1930er: Weltwirtschaftskrise und Nationalsozialismus <ul style="list-style-type: none"> • Waren es die 6 Millionen Arbeitslosen? • Die Nazis hatten nie die Mehrheit und bekamen doch die Macht 	Helmut Koch
101001A21	26.02.2020	1940er: 2. Weltkrieg und Nachkriegszeit – Gründung BRD und DDR <ul style="list-style-type: none"> • „Heute gehört uns Deutschland und morgen die ganze Welt“ • Die nicht gefühlte „Befreiung“ und „Die Unfähigkeit zu trauern“ • 1949 - Neue Verfassungen im geteilten Deutschland 	Helmut Koch
101002A21	Termin folgt	1950er: Wiederaufbau und Rock 'n Roll <ul style="list-style-type: none"> • Adenauer und die alten Eliten • „Schaffe, schaffe Häusle baue...“ und erste Jugendrebellion 	Helmut Koch
101003A21	Termin folgt	1960er: Wirtschaftswunder und 1968er Studentenbewegung <ul style="list-style-type: none"> • BRD und DDR im Wettstreit und Systemvergleich • Ein „Volkswagen“ für Alle oder Widerstand gegen den „Muff von 1000 Jahren“ 	Helmut Koch
101004A21	Termin folgt	1970er: „Mehr Demokratie wagen“ und Deutscher Herbst <ul style="list-style-type: none"> • Willy Brandt als Hoffnungsträger und RAF-Terror • BRD und DDR werden reformiert 	Helmut Koch
101005A21	Termin folgt	1980er: Geistig-moralische Wende und der „ewige“ Kanzler <ul style="list-style-type: none"> • Sozial-liberal ist vorbei • Helmut Kohl zwischen „Bimbes“ und Europa • Die Natur schlägt zurück – Umweltkatastrophen machen Schlagzeilen 	Helmut Koch
101006A21	Termin folgt	1990er: Die Globalisierung versetzt westliches Wohlstandsmodell in eine Krise <ul style="list-style-type: none"> • Die „Wende“ und eine neue Weltordnung • Das Ende des „amerikanischen Jahrhunderts“ • China als der neue Global Player 	Helmut Koch
101007A21	Termin folgt	2000er: Zeitenwende und doch „Weiter so“!? - Ausblick <ul style="list-style-type: none"> • Terrorismus als neue globale Bedrohung • Demokratie(n) in Gefahr 	Helmut Koch



Ehrenamt

Ehrenamtliche rechtliche Betreuungen

Schulung nach dem hessischen Curriculum

Als rechtliche Betreuerin oder Betreuer vertreten Sie einen kranken oder behinderten Menschen gesetzlich und haben damit eine verantwortungsvolle, manchmal schwierige, aber auch eine für die Gesellschaft sehr wichtige Aufgabe. Gerade wenn diese Tätigkeit ehrenamtlich ausgeübt wird, ist eine gute Vorbereitung und Qualifizierung unabdingbar. Mit diesem Schulungsprogramm des hessischen Sozialministeriums werden sowohl rechtliche als auch medizinische und psychosoziale Themenbereiche behandelt. Egal ob Sie bereits als ehrenamtliche Betreuerin oder Betreuer arbeiten oder ob Sie sich in diesem Bereich engagieren möchten, hier werden Sie bestens informiert und vorbereitet. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem AWO-Betreuungsverein und dem Betreuungsverein Schwalm-Eder e.V. statt.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 103150L92

BEGINN: Di 08.10.19, 18.00 bis 21.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** kostenfrei, 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Herr Erhard Rasner, Betreuungsverein Schwalm-Eder e.V. und AWO-Betreuungsverein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► Ein weiteres Ehrenamts-Angebot
**Fortbildung für Demokratiewerkstatt-
leitungen** finden Sie in der Rubrik **Politik und
Geschichte** auf Seite 7.

Denken und Gehen

Philosophischer Stammtisch

„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. Treffen finden jeweils am 2. Samstag des Monats (außer in den Ferien) statt.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 108052L92

BEGINN: Sa 14.09.19, 10.00 bis 13.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** kostenfrei, 16 U-Std., ab 1 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Bernd Handschuch • **LEHRMATERIAL:** Als Grundlage dient das Buch des Kursleiters „Identität erlangen - aber wie? Download unter <http://www.xinxii.com/en/identitaet-erlangen-aber-wie-p-362079.html> zum Preis von 0,99 Euro. Bitte vorab lesen. • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wanderung vor dem Aschenberg mit philosophischen Gesprächen

Aspekte der Philosophie Arthur Schopenhauers

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 die Philosophie Arthur Schopenhauers. Sein Denken ist bis heute einflussreich geblieben. Angeregt durch Kant und Platon hat er auch fernöstliches Gedankengut aufgenommen. Seine Ethik schloß auch einen guten Umgang mit Tieren ein. Viele spätere Philosophen und Psychologen beziehen sich auf seine Philosophie. Es lohnt daher, hier einige Spuren zu verfolgen. 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. 108050L92

TERMIN: Sa 05.10.19, 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.

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.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 107069L92

TERMIN: Sa 28.09.19, 9.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V., Steinweg 33 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katharina Schwalm-Schäfer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gelingende Kommunikation

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, sagte der berühmte und einflussreiche Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick. Zu jeder Zeit sind wir in Kommunikation mit uns selbst und mit anderen. In diesem Seminar geht es darum, förderliche Faktoren für eine wertschätzende, gelingende und erfolgreiche Kommunikation kennen zu lernen und einzuüben. Die vermittelten Prinzipien sind sowohl auf private als auch auf berufliche Situationen anwendbar.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 107061V92

TERMIN: So 24.11.19, 10.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 32,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andreas Eckert • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Workshop

Wie kann man die Aufmerksamkeit der Presse für ein Projekt oder einen Verein gewinnen? Wie verhindert man, dass die Presseerklärung im Papierkorb der Redaktion landet? Worauf muss man achten, wenn man eine Pressekonferenz vorbereitet? Der Workshop gibt Antworten auf diese Fragen. Er vermittelt Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und vermittelt das inhaltliche und gestalterische Wissen, das man für die Kommunikation mit der Presse braucht.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 103501L92

TERMIN: Sa 19.10.19, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V., Steinweg 33 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katharina Schwalm-Schäfer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Lebendige Kommunikation in Beruf und Alltag

Nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation von M.B. Rosenberg

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 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.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 107066L92

TERMIN: Sa 23.11.19, 11.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e.V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 32,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Gröver • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► Kurse zum **NLP-Practitioner-Zertifikat** finden Sie auf Seite 59.



Ich und Wir

Ballast abwerfen!

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. 107063L92

TERMIN: So 24.11.19, 8.30 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • ORT: FaFritz Frauen- und Familienzentrums e. V., Hellenweg 12 • KOSTEN: 38,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dietmar Millhoff • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Burnout-Prävention

Das Leben wieder genießen können

Das Leben wieder genießen können! Ein körperliches und emotionales Burnout ist inzwischen zur Volkskrankheit Nr.1 geworden. Es kann jeden treffen und kommt in allen Sozial-, Bildungs-, Berufs- und Altersgruppen vor. Doch wie kann ich mich davor schützen? Welche Lösungsansätze gibt es, um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen? Und was kann ich tun, wenn die ersten Anzeichen des Ausgebranntseins schon da sind? Wie kann ich wieder Feuer und Flamme für meine Tätigkeiten sein? In diesem Kurs kommen Sie in Austausch über Alltagsbelastungen und effektiven Wegen aus diesen heraus!

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 107163L92

TERMIN: Sa 09.11.19, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 27,00 Euro für 4 U-Std., ab 4 Teiln. • LEITUNG: Juliane von Witten • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Demenz begegnen: Validation®

Impulse für den Umgang mit desorientierten Personen

Der Gruppenkurs ist ein Grundlagenseminar für pflegende Angehörige. Der Umgang und die Kommunikation mit demenziell erkrankten, älteren Menschen können zu einer großen Herausforderung und Last werden. Validation® nach Naomi Feil ist eine Methode, die auf psychologischen und wissenschaftlichen Grundlagen aufbaut. Sie hilft mit dem desorientierten Menschen in Verbindung zu kommen bzw. in vertrauensvoller Beziehung zu bleiben. Themen sind: Basiswissen Demenz, Validation nach N. Feil, für wen ist Validation® hilfreich, desorientierte ältere Menschen verstehen und ihnen begegnen, Selbstfürsorge (entspannen trotz Stress und Belastung). Zielgruppe: Angehörige von älteren Menschen mit der Diagnose Demenz vom Typ Alzheimer bzw. Altersdemenz; Angehörige, die mit dem Umgang ihrer dementen Familienangehörigen überfordert sind; Angehörige, die nach Kommunikationsmöglichkeiten im Umgang mit ihren desorientierten Familienangehörigen suchen und weitere Interessierte

HOMBERG: Abendkurs Nr. 106050W92

INFO: Do 26.9., 18.30 Uhr BEGINN: Do 24.10.19, 18.30 bis 20.30 Uhr, 8 Termine, 14-tägig • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 66,00 Euro für 21 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Tatjana Scholz, in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Schwalm-Eder • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

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 ebnen 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. 107057L92

TERMIN: Sa 26.10.19, 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.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 107059L92

TERMIN: Sa 23.11.19, 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.

Ich war starr vor Schreck

Kurzfristige und langanhaltende Auswirkungen von Stress und Trauma

Stress ist uns allen wohl bekannt: unser Körper verspannt sich, wir schwitzen, das Herz schlägt schneller... Erklärungsmodelle aus der Neurobiologie machen sichtbar was da passiert und wieso manche dieser Reaktionen sich nicht wieder auflösen. Im Vortrag erhalten Sie erste Einblicke ins Thema, um sich selber und andere in belastenden Situationen besser zu verstehen. Zudem werden Möglichkeiten angesprochen was an kurz- und langfristiger Unterstützung wirksam ist. Fragen sind während des Vortrages willkommen.

HOMBERG: Vortrag Nr. 107062V92

TERMIN: Do 31.10.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 10,50 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Ziegler • 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. Wir wollten sie möglichst schnell und einfach „weg-haben“. Trotzdem (oder gerade deswegen?) geht es Millionen von Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft gesundheitlich immer schlechter. Zusätzlich gibt es immer mehr Krankheitsbilder wie z.B. Burnout oder auch diffuse Schmerzen, durch die Ärzte an ihre Grenzen kommen. U.a. die chinesische Medizin arbeitet schon seit Jahrtausenden mit dem Ansatz, nach der Ursache von Krankheiten zu schauen und diese auf ganzheitliche Art zu „behandeln“. 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. Nicht der Körper ist also der Ort, wo Heilung stattfinden kann, sondern immer nur der Geist. 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. Wenn Sie die Botschaft hinter Ihrer Krankheit verstehen und klären, wird das Körpersymptom nicht mehr benötigt und kann gehen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 107053L92

TERMIN: Fr 18.10.19, 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. 107060L92

BEGINN: Fr 13.09.19, 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.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 107064L92

BEGINN: Fr 01.11.19, 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.

▶ Weitere Kurse zu den Themen **Stressbewältigung und Krankheiten verstehen** finden Sie auch im Programmbereich *Gesundheit*, Rubrik *Entspannung* (ab Seite 24) bzw. Rubrik *Helfen und Heilen* (ab Seite 36).

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. 107068L92

TERMINE: Sa 19.10, 14 bis 18 Uhr und So 20.10, 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.

Negative Glaubenssätze - Positive Glaubenssätze

„Ich kann nicht...“, „Ich bin nicht gut genug...“ Glaubenssätze haben einen sehr starken Einfluss auf unser Verhalten und Erleben. Sie sind eng verknüpft mit unserem Modell bzw. unserer Sicht der Welt. Sie bestimmen in hohem Maße, was wir tun, nicht tun und wie wir es tun. Durch die Auflösung negativer Glaubenssätze und die Etablierung positiver Glaubenssätze können wir in sehr kurzer Zeit große positive Veränderungen in unserem Privat- und Berufsleben bewirken. In diesem Seminar lernen Sie negativen Glaubensätzen auf die Spur kommen, sie zu erschüttern oder sogar aufzulösen und neue positive Glaubenssätze realisieren. Positive Glaubenssätze beflügeln und bestärken Sie, sie schaffen Ihnen Freiräume und unterstützen Sie darin, Ihre Fähigkeiten auszuleben.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 107050V92

TERMIN: So 20.10.19, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 24,00 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Andreas Eckert • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Neue Wege finden

Ein Austausch für Frauen und Männer ab 50

Eigentlich verlief das Leben bisher ganz gut.. aber irgendetwas 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. 107067L92

TERMINE: Sa 14.9, 14 bis 18 Uhr und So 15.9, 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 Denkwegen 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. 107056L92

TERMIN: Sa 05.10.19, 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.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 107058L92

TERMIN: Sa 09.11.19, 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.



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.

GUDENBERG: Abendkurs Nr. 107051L92

TERMIN: Mo 23.09.19, 18.00 bis 20.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • KOSTEN: 13,50 Euro für 3 U-Std., ab 4 Teiln. • LEITUNG: Sandra Brandebusemeyer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten

Systemische Familienaufstellung kennen lernen

Thema: Deine Heimat

Für alle die etwas für sich tun möchten und sich ein wenig Auszeit schenken wollen. Systemische Familienaufstellungen beschäftigen sich nicht nur mit unserem System der Familie, sondern mit vielem mehr (Arbeit/Beruf/Entscheidungen/Krankheiten/Probleme innerhalb von Familie/Partnerschaften). Es können Impulse, Gedanken und vielleicht wertvolle Gefühle erspürt werden, die im Alltag hilfreich sein können. An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit die Aufstellungsarbeit ein wenig kennenzulernen. Thema „Deine Heimat“: Jeder Teilnehmer hat hier die Möglichkeit etwa acht Orte aufzustellen, die im Laufe des Lebens eine wichtige Rolle für ihn gespielt haben. Wir können durch diesen Prozess schauen, spüren an welchem Ort wir uns sehr verbunden gefühlt haben. Nochmal mit einem ganz anderen Gesichtspunkt, nämlich der systemischen Aufstellungsarbeit. Hierbei haben wir die Möglichkeit bestehende Gefühle anzuschauen und gegebenenfalls einen Ausgleich zu schaffen um sich im „Hier und Jetzt“ vollkommener und wohler zu fühlen. Aber auch ein Gefühl von Angekommen sein, kann sich hier zeigen, was ein sehr wichtiger Impuls für die eigene Kraft ist. Abschließend werden wir die Systemische Aufstellungsarbeit mit einer Meditation abschließen, mit dem Ziel das jeder Teilnehmende mit einem guten Erfahrungsschatz und einem guten und erholtem Gefühl nach Hause geht.

GUDENBERG: Abendkurs Nr. 107052L92

TERMIN: Mo 04.11.19, 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

Wechseljahre und ihre Symptome bestens meistern

Die Weisheit der Wechseljahre als Chance nutzen!

Wie keine andere Zeit im Leben sind die Wechseljahre für Frauen eine große Chance für Wachstum und positive Veränderungen. Dazu rufen u.a. auch die oft auftretenden Körpersymptome in dieser Zeit auf. Je besser man deren Bedeutung versteht, desto leichter und angenehmer wird diese Zeit sich gestalten. In der zweiten Lebenshälfte der Frau kann es um Selbstheilung, oft längst überfällige Veränderung und Neuanfang gehen. Wir gehen weg vom inneren Programm „alle anderen versorgen“ zu müssen und hin zu mehr Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein und Selbstverwirklichung. Hinter dem Begriff „Wechseljahre“ steht nicht einfach eine Hormonveränderung, vielmehr geht es um einen wichtigen Umwälzungsprozess, der Frauen eine echte Chance zu Wachstum bietet, wenn es ihnen gelingt, auf ihre innere Stimme zu hören.

MELSUNGEN: Vortrag Nr. 107054L92

TERMIN: Fr 27.09.19, 18.30 bis 20.45 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungsbh., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 13,50 Euro für 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Tanja Brons • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Eltern und Kinder

Bewegungsspaß für Mini-Kids

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

➔ Kinder von 1 bis 2 Jahren

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 106353L92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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. 106354L92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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.

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. 180050V92

TERMIN: Di 24.09.19, 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.

SCHWALMSTADT: Vortrag Nr. 180051V92

TERMIN: Do 14.11.19, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V., Steinweg 33 • KOSTEN: 12,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Barbara Scharf • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Klettern, Schwingen, Spielen

Entwicklungsförderung für Kinder

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

↻ Kinder von 4 bis 6 Jahren

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 106350K92

INFO: Fr 23.8., 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 30.08.19, 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: Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 106351K92

INFO: Fr 23.8., 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 30.08.19, 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: Am 1. Kurstermin.

↻ Kinder von 7 bis 10 Jahren

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 106352K92

INFO: Fr 23.8., 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 30.08.19, 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: Am 1. Kurstermin.

Basteln und Geschichten

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

↻ Kinder von 5 bis 10 Jahren

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 180250K92

INFO: Do 24.10., 16 Uhr, BEGINN: Mo 28.10.19, 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, bitte vor dem Info bei Kursleitung melden • 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

► Qualifizierung Kindertagespflege

Für Tagesmütter und Tagesväter nach dem vom Deutschen Jugendinstitut entwickelten Curriculum. Ziel ist das bundesweit anerkannte Zertifikat zu erlangen. Mehr auf Seite 61.

Umfangreichere
Kursbeschreibung
gesucht?

Mehr Kursinfos im Internet auf
www.vhs-schwalm-eder.de

Kursleitende in allen Programm-
bereichen gesucht!
Wenn Sie über entsprechende
Qualifikationen verfügen und Freude am
Vermitteln von Kenntnissen haben,
melden Sie sich gern bei uns:
Tel. 05681 775-775

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. 116250L92

BEGINN: Mi 23.10.19, 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 für die Farbkarte (vor Ort zu zahlen), Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen • **LEITUNG:** Ute Nees-Thiedemann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Keine Zeit zu hetzen

Von Frauen für Frauen

Höher, schneller weiter – aber wohin? Pflege im Minutentakt, Behandlungen am laufenden Band, immer mehr in weniger Zeit – das Band läuft immer schneller und wir hetzen mit. Die Gesundheit leidet, die sozialen Kontakte und auch die Erde. Höchste Zeit innezuhalten, der Seele Zeit zu lassen nachzukommen, äußere Zwänge in Frage zu stellen und uns mit der inneren AntreiberIn auseinanderzusetzen. Fragen zu stellen nach Sinn oder Wahnsinn von Pünktlichkeit, nach linearen oder spiraligen, „männlichen“ oder „weiblichen“ Zeitvorstellungen. 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, kleinen Imbiss für die Mittagspause

HOMBERG: Tageskurs Nr. 170152L92

TERMIN: Sa 30.11.19, 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.

**Mehr Ich sein - statt Stress-Spirale**

Ein Kurs für Frauen

Frauen sollen heute möglichst alles meistern: Familie, Haushalt, Job. Jeder Part ist ein vollwertiger Bereich. Man gibt alles, kommt an seine Grenzen, hat dabei aber das Gefühl, nichts 'richtig' zu machen. Sie selbst kommen zu kurz und fühlen sich nur noch gestresst. Wenn dies so ist – dann nehmen Sie sich doch einfach die Zeit für diesen Termin. In diesem Kurs führen wir entlastende, gemeinsame Gespräche. Sie betrachten individuelle Lösungsansätze, um aus dem Modus des Funktionierens-Müssens herauszukommen. Kurze Entspannungsmomente runden das Ganze ab. Sie sollen sich wohlfühlen.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 170150L92

TERMIN: Sa 23.11.19, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 27,00 Euro für 4 U-Std., ab 4 Teiln. • **LEITUNG:** Juliane von Witten • **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 Farbtönen 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. 170151L92

TERMIN: Sa 09.11.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln., auf Wunsch Farbpas zzgl. für 50 Euro • **LEITUNG:** Monika Wendrich • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga und Meditation

Ein Wellness-Wochenende für Frauen

Die Kursbeschreibung finden Sie im Programmbereich **Gesundheit** (Seite 27)

BAD ZWESTEN: Wochenendkurs Nr. 301163H92

TERMINE: Fr 29.11., 18 Uhr bis So 1.12., 14 Uhr • **ORT:** Haus Ebersberg, Wenzigerode, Ebersberg Str. 27 • **KOSTEN:** 294,00 Euro für 23 U-Std., ab 6 Teiln., Keine Entgelttermäßigung möglich • **LEITUNG:** Eva Melbert und Johanna Wernz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Haus und Garten

Alte Apfelsorten, die gesunde Alternative

Dieser Kurs bringt die Vielfalt unserer heimischen Apfelsorten wieder näher und bietet somit die Möglichkeit, aktiv etwas gegen das Verschwinden unserer leckeren Apfelsorten machen zu können. Es werden verschiedene Sorten vorgestellt und natürlich werden auch einige leckere Sorten verkostet. Die Teilnehmenden bekommen grundlegende Informationen, wie ein Obstbaum aufgebaut ist, welche Baumgrößen es im Handel gibt, wo man alte Apfelsorten kaufen und sich der Obstbaum wohl fühlen und gut entwickeln kann. Bei der Sortenvorstellung wird auch auf das Thema der Apfelallergie eingegangen und es werden Sorten vorgestellt, die Allergiker in der Regel gut vertragen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 115051L92

TERMIN: Mi 16.10.19, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 18,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 2 Euro für das Skript (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Dipl.Ing. Carola Drüsedau • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Einen Obstbaum fürs Leben

Eine gute Investition für eine gesunde Zukunft

Die Auswahl an verschiedenen Obstbäumen ist sehr groß. Verschiedene Sorten, verschiedene Arten, Größen und Wuchsformen. Buschobst, Halbstamm, Hochstamm, Spindelobst... Welche dieser Möglichkeiten ist aber für den jeweiligen Anlaß und späteren Standort die Richtige? Dieser Frage wird im Kurs nachgegangen und erörtert. Verschiedene Kaufgrößen erläutert, ebenso wie zu erwartende Endgrößen des Baumes, Sorten, richtiger Standort, gesunde Bäume und die Obstbaumpflanzung. Sie erhalten einen Überblick der unterschiedlichen Optionen der Auswahl. Das kommende Frühjahr ist dann der perfekte Zeitpunkt den richtigen Obstbaum zu pflanzen.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 115050L92

TERMIN: Di 15.10.19, 18.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V., Steinweg 33 • **KOSTEN:** 16,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 2 Euro für das Skript (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Dipl.Ing. Carola Drüsedau • **AUSKUNFT:** Tel. 06695 911912 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Himmel und Erde

Letzte Rettung fürs Klima?

Hinter den Kulissen des Weltklimagipfels

Vom 2. bis zum 13. Dezember findet die nächste Weltklimakonferenz (COP) in der chilenischen Hauptstadt Santiago 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. Ende 2015 hat sich in Paris die Weltgemeinschaft geeinigt, die Erderwärmung auf deutlich unter 2°C - möglichst 1,5°C - zu begrenzen. Dazu müssen alle Länder ambitionierte Schritte unternehmen. Es klafft jedoch eine Lücke zwischen den Klimazielen der Länder und den tatsächlich notwendigen Maßnahmen - die sogenannte „Minderungslücke“. Das bedeutet: selbst wenn die Vertragsländer alle geplanten Klimaschutzmaßnahmen umsetzen, würde dies nicht ausreichen, um den Temperaturanstieg auf zwei - und schon gar nicht auf 1,5 Grad - zu begrenzen. Die Ziele der Pariser Klimakonferenz von 2015 wären damit verfehlt. Wie geht es weiter? Welche Ziele werden mit der Klimakonferenz in Chile verfolgt? Im Rahmen der Veranstaltung berichten die Referent*innen über die Ziele und aktuellen Ergebnisse der Klimakonferenz in Chile und informieren über die nächsten Schritte. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.

ONLINE: Vortrag Nr. 115501V92

TERMIN: Mi 11.12.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Online • **KOSTEN:** kostenfrei, 2 U-Std., ab 1 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Renate Treffeisen und Dr. Klaus Grosfeld • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Der Merkurtransit

Nach 2003 und 2016 findet am 11.11. der nächste Durchgang von Merkur vor der Sonnenscheibe statt. Erster Kontakt ist um 13.35 Uhr, Mitte des Transits um 16:19 Uhr.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 112051A92

TERMIN: Mo 11.11.19, 13.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin, Die Veranstaltung kann witterungsbedingt kurzfristig abgesagt werden. • **ORT:** Piazza vita&vespa, Ziegenhainer Str. 2 • **KOSTEN:** 15,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln., eine Ermäßigung ist nicht möglich • **LEITUNG:** Volker Karger • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Länder und Kulturen

Studienfahrt

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. Informationen zum Reiseprogramm finden Sie auf unserer Webseite.

SPANIEN: Studienfahrt Nr. 109050A21

TERMIN: So 4.10.20 bis So 11.10.20 • **ORT:** Madrid und Umland, Spanien • **KOSTEN:** ca. 1.890,00 für 80 U-Std. inkl. Transfer, Flug, Verpflegung, Übernachtung, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen, ab 15 Teiln., • **LEITUNG:** Werner Müller-Klevinghaus • **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.

Informationen sowie die Möglichkeit sich Online anzumelden finden Sie unter:
<https://www.asklepios-fuw-nordhessen.de/>



Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Nordhessen



Malerei und Grafik

Aquarellmalerei
Komplexe Stilleben

In diesem Aquarellkurs erlernen Sie die Techniken, mit denen Sie unterschiedliche Oberflächen, Strukturen und Stofflichkeiten ausdrucksvoll malen können. Die Themen sind aus dem Bereich des Stillebens, z.B. Glas, Holz, Stoff, Leder usw.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 207057L92

INFO: Mi 4.9., 18.30 Uhr, **BEGINN:** Mi 11.09.19, 18.30 bis 21.00 Uhr, 6 Termine
• **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverbund, Bahnhofstr. 1 • **KOSTEN:** 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 7 Teiln. • **LEITUNG:** Lutz Lobert • **AUSKUNFT:** Tel. 05662 2350 • **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. 207052L92

BEGINN: Mo 09.09.19, 17.00 bis 19.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhaus, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 10 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. Materialkosten, Die Kosten sind bar im Farbenhaus zu entrichten • **LEITUNG:** Sabine Brusius und Anna-Elisabeth Wagner, in Kooperation mit Hephata • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 9110396 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Druckkunst Kaltnadelradierung

Die Kaltnadelradierung bietet einen guten Einblick in die Technik der Druckkunst. Ein Motiv wird entworfen und auf eine Kunststoffplatte eingekratzt. Die fertige Platte wird mit Farbe bearbeitet, in die Presse eingelegt und auf Papier gedruckt. Es können kleine Serien entstehen. Die Drucke können nachträglich koloriert werden.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 207051L92

BEGINN: Mo 13.01.20, 17.00 bis 19.00 Uhr, 4 Termine
• **ORT:** Atelier Farbenhaus, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 11 U-Std., ab 1 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch. Die gesamten Kosten sind bar im Farbenhaus 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. 207062L92

TERMIN: Sa 23.11.19, 9.30 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Atelier Farbenhaus, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 5 Euro Materialkosten im Kurs zu zahlen • **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. 207056L92

INFO: Di 10.9., 18 Uhr, **BEGINN:** Di 17.09.19, 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. 207053L92

BEGINN: Mo 14.10.19, 16.30 bis 19.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhaus, 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 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. 207050L92

TERMINE: Fr 1.11., 14 bis 18 Uhr und Sa 2.11., 10 bis 18 Uhr • **ORT:** Steinwaldschule, Reißmannweg 7 • **KOSTEN:** 56,00 Euro für 15 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar im Kurs zu entrichten) • **LEITUNG:** Astrid Schlemmer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Meditatives Malen

In einer schnelllebigen und hektischen Zeit, können Sie durch die Malerei entspannen und zur Ruhe kommen. Impulse durch Musik, Gedichte und kleine Geschichten laden zum kreativen Arbeiten in einer entspannten Atmosphäre ein.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 207058L92

TERMIN: Sa 30.11.19, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin
• **ORT:** Atelier Farbenhaus, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 25,00 Euro für 7 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. Materialkosten (ohne 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.

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. 207064K92

INFO: Di 3.9., 19 Uhr, **BEGINN:** Di 10.09.19, 17.00 bis 18.30 Uhr, 7 Termine
• **ORT:** Altenburgschule, Kasseler Str. 12 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U-Std., ab 7 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar im Kurs zu entrichten) • **LEITUNG:** Edelgard Opfer • **AUSKUNFT:** Tel. 05626 669 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Schnuppern im Atelier

Das Atelier Farbenhaus stellt sich vor - ausprobieren und schnuppern erwünscht. Als Gastdozentin wird die Künstlerin Gerlinde Vestweber anwesend sein.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 207060L92

TERMIN: Fr 11.10.19, 19.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Atelier Farbenhaus, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 5,00 Euro für 3 U-Std., ab 1 Teiln., Die Kosten sind bar im Kurs zu entrichten. • **LEITUNG:** Sabine Brusius in Kooperation mit Hephata • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 9110396 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Plastisches Gestalten

Druck und Collage

Malen, drucken und kleben eröffnen viele gestalterische Möglichkeiten. Alltägliche Dinge werden zum Experimentieren genutzt. Fotos, Gedichte und andere Texte dienen als Inspiration und können in die Collage eingearbeitet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 207054L92

BEGINN: Mo 25.11.19, 16.30 bis 18.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhäuser, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 7 U-Std. zzgl. 10 Euro Materialkosten, ab 1 Teiln., 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.

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: Abendkurs Nr. 210051L92

BEGINN: Do 05.09.19, 19.00 bis 21.15 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Werkstatt Vonhof, Terrassenweg 6 • **KOSTEN:** 53,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten • **LEITUNG:** Sandra Vonhof • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 53654 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 210052L92

TERMIN: Sa 02.11.19, 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 • **LEITUNG:** Sandra Vonhof • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 53654 • **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, Farbkompositionen 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. 209050L92

BEGINN: Mo 14.10.19, 18.00 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 209051L92

BEGINN: Mo 18.11.19, 18.00 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähen leicht gemacht

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 Schneidern. Die Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 209059L92

INFO: Mo 9.9., 19.30 Uhr, **BEGINN:** Mo 16.09.19, 19.30 bis 21.40 Uhr, 7 Termine • **ORT:** DGH Obergrenzebach, Am Wasser 20 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Ingrid Jäckel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähen am Wochenende

Pimpen, re- oder upcyclen, aus Alt macht Neu, oder Neu - einfach Nähen was das Herz erfreut. Sie lernen das Zuschneiden nach einem Schnittmuster, den Umgang mit der Nähmaschine und erhalten viele Tipps und Tricks rund ums Schneidern. Vorkenntnisse spielen keine Rolle. Die Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 209065L92

TERMINE: Sa 26.10., 10 bis 17 Uhr und So 27.10., 10 bis 15 Uhr • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Klassen-Bäumener • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 209066L92

TERMINE: Sa 9.11., 10 bis 17 Uhr und So 10.11., 10 bis 15 Uhr • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Klassen-Bäumener • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Wochenendkurs Nr. 209058L92

TERMINE: Fr 29.11., 17 bis 21 Uhr, Sa 30.11., 10 bis 17 Uhr und So 1.12., 10 bis 16 Uhr • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ruth Henkel • **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. Die Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden.

NEUENTAL: Abendkurs Nr. 209067L92

BEGINN: Di 03.09.19, 18.00 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** DGH Schlierbach, Rosengasse 5 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gerda Klehm-Engelbrecht • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

NEUENTAL: Abendkurs Nr. 209068L92

BEGINN: Fr 06.09.19, 18.00 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** DGH Schlierbach, Rosengasse 5 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gerda Klehm-Engelbrecht • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Nähworkshop in den Herbst- / Winterferien

Für Kinder ab 9 bzw. 10 Jahren

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

EDERMÜNDE: Wochenkurs Nr. 209052L92

INFO: Do 2.1.20, 17 Uhr. **TERMINE:** Mo 6.1. bis Do 9.1.20, 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.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 209054L92

INFO: Fr 27.9., 17 Uhr. **TERMINE:** Mo 7.10. bis Do 10.10., jeweils 10 bis 14 Uhr • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **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.

SCHWALMSTADT: Wochenkurs Nr. 209069L92

INFO: Mo 30.9., 16.30 Uhr **TERMINE:** Mo 7.10. bis Do 10.10., 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.



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.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 209057L92

BEGINN: Mo 04.11.19, 10.00 bis 12.30 Uhr, 6 Termine, Termine im 2- bis 3-Wochen Rhythmus nach Absprache • **ORT:** DGH Lützelwig, Ohestr. 14 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Anna Elisabeth Grein • **AUSKUNFT:** Tel. 06697 571 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

KNÜLLWALD: Nachmittagskurs Nr. 209056L92

BEGINN: Do 17.10.19, 14.00 bis 16.30 Uhr, 6 Termine, Termine im 2- bis 3-Wochen Rhythmus nach Absprache • **ORT:** Privatraum in Rengshausen • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Anna Elisabeth Grein • **AUSKUNFT:** Tel. 06697 571 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 209060K92

INFO: Mo 23.9., 18 Uhr, **BEGINN:** Mo 07.10.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine, 14-täglich • **ORT:** DGH Niedergrenzbach, Knüllstr. 21 / Kirchplatz • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Elisabeth Stübing • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 3809 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Handwerkskunst

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.



BAD ZWESTEN: Wochenendkurs Nr. 100059A92

TERMIN: Fr 24.1., 18 bis 21.15 Uhr und Sa 25.1., 9 bis 14 Uhr • **ORT:** Altenburgschule, Kasseler Str. 12 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., die Zutatenliste wird nach Anmeldung per E-Mail versendet • **LEITUNG:** Sabine Rath • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Backen-ein kunstvolles Erlebnis

Wie backe ich eine Motivtorte?

Wer hat nicht schon einmal in den Medien eine zauberhafte Motivtorte gesehen und sich gefragt: Kann ich das auch? Sie erlernen alles Wissenswerte über das Backen, Stapeln, Zuschneiden, Füllen, Einstreichen und Dekorieren einer Motivtorte. Wir wollen ein kleines Kunstwerk entstehen lassen.

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 100060A92

TERMINE: Fr 8.11., 18 bis 21.15 Uhr und Sa 9.11.19, 9 bis 14 Uhr • **ORT:** Altenburgschule, Kasseler Str. 12 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., die Zutatenliste wird nach Anm. per E-Mail versendet • **LEITUNG:** Sabine Rath • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► Mehr **Dekorationsideen für Ihre Torte** gesucht? Dann siehe Seite 35.

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. 100053A92

TERMINE: Fr 11.10., 18 bis 20.15 Uhr und Sa 12.10., 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. 100054A92

TERMINE: Fr 15.11., 18 bis 20.15 Uhr und Sa 16.11., 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: 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. 100055A92

TERMINE: Fr 18.10., 18 bis 21 Uhr und Sa 19.10., 9 bis 17 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6, der 2. Termin findet in der Grube Mardorf statt • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 13 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 5 Euro Materialkosten an Kursleiter zu zahlen • **LEITUNG:** Achim Lingner • **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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein wenig Fachkunde und Wissenswertes zum Thema schmieden und Metallbearbeitung runden den Kurs ab. Hergestellt werden können z.B. Haken, Splinte Gabeln, Griffe usw. Als besonderes Schmankerl bekommt jeder Kursteilnehmer ein eigenes Trinkhorn, zu dem er sich einen genau passenden Trinkhornständer schmieden kann.

WILLINGSHAUSEN: Tageskurs Nr. 100057A92

TERMIN: Sa 05.10.19, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Schmiede-Werkstatt Loshausen, 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. 100058A92

TERMIN: Sa 09.11.19, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Schmiede-Werkstatt Loshausen, 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.



Handwerkunst: 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. 100051A92

TERMIN: Sa 23.11.19, 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. 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.

Handwerkunst: 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. 100056A92

TERMINE: Sa 9.11 und 23.11, jeweils von 17 bis 19 Uhr • 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.



Lesen und Schreiben

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. 202050L92

BEGINN: Fr 18.10.19, 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 Dahmann-Pearce • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Eine dreiteilige, **geschichtliche Lesereihe** finden Sie im Programmbereich **Gesellschaft und Leben** auf Seite 7.

Theaterkunst

Improvisationstheater

Grundlagen der szenischen Improvisation

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. Auf praktisch-spielerische Weise werden die Grundlagen von Improvisationstheater und Theatersport erfahren, erlebt und gleich selbst umgesetzt. Improvisationstheater ermöglicht es, die eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu entdecken und weiter zu entwickeln. Darüber hinaus macht improvisationstheater spielen unheimlich viel Spaß.

SCHWALMSTADT: Wochenendkurs Nr. 204050L92

TERMINE: Fr 27.9, 17 bis 20 Uhr und Sa 28.9, 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.

Schattentheater

Spiel mit Licht und Schatten.

Schattentheater ist eine Jahrtausende alte Kunstform. Mit einfachen Möglichkeiten lassen sich magische Ergebnisse erzielen. In diesem Kurs werden unterschiedliche Spielmöglichkeiten und Techniken vorgestellt und ausprobiert. Wir experimentieren mit Bewegung und Tanz, stellen eigene Schattenfiguren her und erwecken Alltagsgegenstände zum Leben. In Kleingruppen entwickeln Sie eigene kleine Inszenierungen, die zum Abschluss gegenseitig präsentiert werden. Der Kurs ist sowohl für Jugendliche, als auch für Familien und Erwachsene gleichermaßen geeignet.



MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 204051L92

TERMINE: Sa 16.11., 13 bis 18 Uhr und So 17.11, 10 bis 16.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 56,50 Euro für 15 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Kosten für das Verbrauchsmaterial • LEITUNG: Benjamin Porps • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.





Bewegung und Tanz

Jonglieren lernen

Bewegung im Spiel

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 Gehirntraining 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.

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 200051K92

INFO: Di 10.9., 19 Uhr, BEGINN: Di 17.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5 Termine
• ORT: Dr.-Georg-August-Zinn-Schule, Schwimmbadweg 30 • KOSTEN: 47,00 Euro für 10 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Isabel Döring • 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 (Anfängerkurs) bzw. erweitern Ihre Kenntnisse (Fortgeschrittenen-Kurs) 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. 205057L92

TERMINE: So 29.9., 6.10., 13.10., 27.10., 10.11. und 24.11., jeweils 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. 205050L92

TERMINE: So 29.9., 6.10., 13.10., 27.10., 10.11. und 24.11., jeweils 18.30 bis 20 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.

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. Dieser Kurs ist geeignet für Paare ohne Kenntnisse. Vor der Kursbuchung bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

↪ Für Paare ohne Vorkenntnisse

WABERN: Abendkurs Nr. 205053K92

INFO: Di 10.9., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, BEGINN: Fr 20.09.19, 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.

↪ Für Paare mit geringen Vorkenntnissen

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 205055K92

INFO: Di 10.9., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, BEGINN: So 15.09.19, 11.00 bis 12.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Stellbergsschule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • 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

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.

↪ Für Anfänger und Fortgeschrittene

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 205056K92

INFO: Di 10.9., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, BEGINN: So 15.09.19, 13.00 bis 14.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Stellbergsschule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • 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

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 in einen Kurs bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

↪ Für Paare mit geringen Vorkenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205051K92

INFO: Di 10.9., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, BEGINN: Di 17.09.19, 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.

↪ Für Paare mit guten Vorkenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205054K92

INFO: Di 10.9., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, BEGINN: Fr 20.09.19, 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.

↪ Für Fortgeschrittene

WABERN: Abendkurs Nr. 205052K92

INFO: Di 10.9., 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, BEGINN: Do 26.09.19, 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.

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. 205059K92

INFO: Di 1.10, 18.30 Uhr, BEGINN: Di 08.10.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: DGH Cappel • KOSTEN: 56,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Andree Herzog • AUSKUNFT: Tel. 0172 5690692 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ Für Fortgeschrittene

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 205060K92

INFO: Di 1.10, 18.30 Uhr, BEGINN: Do 10.10.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: DGH Cappel • KOSTEN: 56,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Andree Herzog • AUSKUNFT: Tel. 0172 5690692 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Singen und Musizieren

Afrikanisches Trommeln

Schnell eingestiegen, einfach gelernt - mit effektiver Wirkung gegen Kopfplastigkeit, 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. 213052L92

BEGINN: Mo 09.09.19, 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. 213053L92

BEGINN: Di 10.09.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 6 Termine • ORT: Privatraum, Ostpreußenstr. 4 • 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: Birgit Schließer • 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 Stimmblätter, 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. 213050L92

BEGINN: Di 15.10.19, 19.30 bis 20.30 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.

FRIELENDORF: Nachmittagskurs Nr. 213051K92

INFO: Do 5.9., 17.15 Uhr, BEGINN: Do 12.09.19, 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.

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. 213054L92

BEGINN: Di 05.11.19, 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.

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



Die vhs Schwalm-Eder wird 100

Gegründet am 19.09.1919 -und mit ihr viele andere Volkshochschulen. Das ist Grund genug zu feiern - und das wollen wir mit Ihnen tun!

Damals wie heute trägt Erwachsenenbildung maßgeblich zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Integration bei. Weiterbildung leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr Chancengerechtigkeit und Teilhabe. Der gesamten Volkshochschulfamilie bietet das Jubiläum die einmalige Gelegenheit, zu feiern und öffentlich sichtbar zu machen: Volkshochschulen sind mit ihrer einzigartigen Palette von Angeboten überall vor Ort die erste Adresse in Sachen Weiterbildung – da, wo sich Menschen begegnen, um miteinander und voneinander zu lernen.



„Urknall und Sternenstaub“ am 22.09.2019

Ein Konzert der Sonderklasse

Eine audiophile und visuelle Begegnung des Liedermachers und Pfarrers **Clemens Bittlinger** sowie des Astrophysikers **Prof. Dr. Andreas Burkert** über den Anbeginn des Universums. Atemberaubende Sternbilder, farbenfrohe Astralnebel und die komplexe Welt der Astrophysik werden durch eine beeindruckende Einfachheit auf überaus unterhaltsame Art und Weise dem Publikum charmant zugänglich gemacht. Im Dialog mit Texten und Musik von Clemens Bittlinger entfaltet sich ein unvergessliches Konzert der Sonderklasse. Ein symphonisches Klangerlebnis vorgetragen mit dem Ensemble Matthias Dörsam, David Kandert und dem Schweizer Keyboarder David Plüss, welches mit spielerischer Leichtigkeit besticht.

Vor und nach dem Konzert gibt es die Gelegenheit der Himmelsbeobachtung mit der mobilen Sternwarte durch das Team „Piazza vita und vespa - **Volker und Almuth Karger**“.

Tickets:

Vorverkauf: Karten im Vorverkauf sind online und telefonisch, unter Angabe der Bankverbindung, zum Ticketpreis von 15,00 € bis eine Woche vor der Veranstaltung erhältlich. Die Anmeldebestätigung gilt mit dem Zahlungsnachweis als Eintrittskarte.

Abendkasse: Karten an der Abendkasse sind zum Ticketpreis von 18,00 € erhältlich.

SCHWALMSTADT: Konzert Nr. 213055A92

TERMIN: So., 22.9.19, ab 20 Uhr. Einlass ab 19 Uhr
 • ORT: Festhalle, Eckhard-Vonholdt-Schule Treysa, Pestalozzistr. 6, Freie Platzwahl • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Jahre Wissen teilen

Ausstellung vom 26.08 - 26.09.2019

Im Jubiläumsjahr werden in unseren Räumlichkeiten wechselnde, kostenfreie Ausstellungen präsentiert. Im Herbst-/Wintersemester wird die folgende Ausstellung präsentiert:

Der 1. Weltkrieg in der Region - Am Beispiel von Dörfern des Kirchenkreises Homberg (Efze)

Die Ausstellung ist während der üblichen Öffnungszeiten in der Kreisverwaltung, Parkstr. 6, 34576 Homberg (Efze) zugänglich. Auf Wunsch auch gern mit Führung. Auskunft und Terminvereinbarung für Gruppen unter 05681 71393 bei Herrn Koch.

Lange Nacht der Volkshochschulen am 20.09.2019

Am 20. September 2019 öffnen wir unsere Türen zur Langen Nacht der Volkshochschulen.

Die Besucherinnen und Besucher erwartet am Standort Homberg (Parkstr. 6, 34576 Homberg Efze) ein buntes Kaleidoskop an kostenfreien Angeboten zum Anschauen und Mitmachen quer durch unser Programm; umrahmt von viel Musik und Gelegenheit zum Austausch. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Die Lange Nacht der Volkshochschulen ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland und findet bundesweit statt. Sie bildet den Auftakt zu einem Herbst-/Wintersemester unter dem Motto „zusammenleben. zusammenhalten“.

**Lange Nacht
der Volks-
hochschulen**

100 Jahre Wissen teilen.

19.09.2019
Melsungen
Festakt zum
Jubiläum

vhs 100 Jahre
Wissen teilen
Volkshochschule
Schwalm-Eder

www.volkshochschule.de



Entspannung

Achtsamkeit: achtsam leben, lieben und arbeiten

Inhalt dieses Seminars ist eine Einführung in die buddhistische Achtsamkeitspraxis, ergänzt durch Techniken der modernen Psychologie. Mit Hilfe einfacher effektiver Übungen lernen Sie, Achtsamkeit als Alltagspraxis in alle Bereiche Ihres Lebens einfließen zu lassen. Dies wird Ihnen helfen, Ihr Privat- und Berufsleben angenehmer zu gestalten, indem Stress, Ärger und Sorgen deutlich reduziert oder sogar aufgelöst werden und gleichzeitig Ihre Lebenszufriedenheit deutlich wächst.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 301068H92

TERMIN: So 03.11.19, 9.00 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 25,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Andreas Eckert • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen können, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung können Ihnen auf diesem Weg helfen. Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu rascher Entspannung führen. Des Weiteren wird es z.B. auch bei Nervosität, Schlafstörungen, psychosomatischen Beschwerden, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Bluthochdruck häufig von Ärzten empfohlen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301059H92

BEGINN: Di 22.10.19, 19.30 bis 21.00 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.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301052H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Ergotherapiepraxis Meding, Komotauer Str. 6 • KOSTEN: 100,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgelt ermäßigung möglich • LEITUNG: Felicitas Meding • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Biodanza®

Tanzen zum Entspannen

Von diesem Tanzangebot profitiert der ganze Körper. Ziel ist dabei, über die eigene Aktivität zur Entspannung zu kommen. Ohne feste Schrittfolge oder Choreografie ist Biodanza® für alle offenen und neugierigen Menschen, egal welchen Alters, geeignet. Erfahren Sie beim Tanzen Kommunikation ohne Worte, als einen Zustand der inneren Stille. Vorkenntnisse oder Tanzpartner sind nicht erforderlich. Es genügt die Freude an Musik und Tanz und die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 301063G92

BEGINN: Di 10.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 22,50 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Angela Pooch • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin (offener Abend).

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301072G92

BEGINN: Mi 09.10.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 30,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Angela Pooch • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin (offener Abend).

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 301064H92

TERMINE: Sa 9.11 und 23.11, jeweils von 17 bis 19 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 17,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Angela Pooch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Entspannung zum Ausprobieren

Autogenes Training und Progressive-Muskelentspannung

In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und ausprobiert. 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, Antriebschwäche, Schlaflosigkeit oder gar Bluthochdruck und Herzkrankheiten erst gar nicht entstehen.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 301050H92

BEGINN: Mi 16.10.19, 16.00 bis 17.00 Uhr, 5 Termine • ORT: Zehntscheune, Bergstraße 17 • KOSTEN: 41,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dorothea Dithmar • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ganz entspannt im Hier und Jetzt

Möchten Sie völlige Entspannung erleben? Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, tiefe Entspannung zu erfahren. Sie kommen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Neben bewährten Entspannungsmethoden wie Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung (PMR) werden auch verschiedene Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis sowie Techniken aus der Selbsthypnose praktiziert. Sie können Grundformen dieser Techniken anschließend selbstständig praktizieren. Herausforderungen in Beruf und Privatleben können damit besser bewältigt werden.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 301069H92

TERMIN: Sa 19.10.19, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 19,00 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Andreas Eckert • 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. 301055H92

BEGINN: Mi 04.09.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • ORT: DGH Weißenborn • KOSTEN: 81,60 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Birgit Balzer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

OTTRAU: Abendkurs Nr. 301054H92

BEGINN: Fr 06.09.19, 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.

Ruhe vor dem Sturm

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 Meditierens eingeübt und erprobt, mit dem Ziel sich besser kennen zu lernen und zu verstehen.

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 301057H92

BEGINN: Fr 13.09.19, 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.

Meditation der vier Himmelsrichtungen

Diese sehr populär gewordene Bewegungsmeditation - die Meditation der Himmelsrichtungen - verbindet Elemente aus Tai Chi und Sufi-Tanz und lässt sich zu der dezenten, angenehm fließenden Piano-Trommelmusik leicht ausführen. Jabrane Sebnat, der die Meditation entwickelt hat, sagt dazu: „Die eigentliche Botschaft dieser Übung ist: Bewege Dich, atme und bringe Deine Schönheit zum Ausdruck!“

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 301056H92

TERMIN: So 27.10.19, 10.00 bis 12.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 18,00 Euro für 3 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothee Basselli • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Meditation

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. Die reine Kursdauer beträgt 60 Minuten. Die verbleibenden Minuten dienen zum entspannten Ankommen vor Kursbeginn und zum gemeinsamen Teetrinken als Abschluss der Meditationseinheiten.

BORKEN: Vormittagskurs Nr. 301550H92

TERMINE: So 8.9., 22.9., 20.10 und 3.11 jeweils von 10.50 bis 12.20 Uhr • **ORT:** Yogazentrum Borken, Strichpfluhweg/Ecke Bommerweg • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 8 U.-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgelt ermäßigung möglich. • **LEITUNG:** Oliver Salzmann • **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. 301062H92

BEGINN: Mo 25.11.19, 19.00 bis 21.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 45,50 Euro für 11 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Meditation für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Meditieren gemacht haben und diese vertiefen möchten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301071H92

BEGINN: Mo 12.08.19, 19.00 bis 21.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 66,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Progressive Muskelentspannung

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

➔ **Für Kinder ab 8 Jahren**

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 301060H92

BEGINN: Do 17.10.19, 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

Die Progressive Muskelentspannung ist eine wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen können Sie lernen, verspannte Muskeln zu lockern, Ihr Körpergefühl zu verbessern und mehr Gelassenheit zu erreichen. Das Verfahren gilt als leicht erlernbar und bringt im Vergleich mit anderen Methoden oft schnellere Erfolge. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

➔ **Für Anfänger**

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 301058H92

BEGINN: Do 17.10.19, 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.

➔ **Für alle Niveaustufen**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301051H92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Ergotherapiepraxis Meding, Komotauer Str. 6 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 13 U.-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgelt ermäßigung möglich • **LEITUNG:** Felicitas Meding • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Die Kraft der Selbsthypnose

Selbsthypnose ist eine sehr effektive Methode, die Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen kann. Mit Selbsthypnose können Sie endlich rauchfrei leben, leichter abnehmen, besser einschlafen, tief entspannen, besser Stress bewältigen, Ihre Motivation und Ihr Selbstbewusstsein steigern, effektiver lernen, sich mental auf wichtige Ereignisse wie Prüfungen und Vorstellungsgespräche vorbereiten und vieles mehr. Selbsthypnose ist eine Methode, die jeder erlernen und selbst anwenden kann. Mit ihr kann man wichtige Veränderungsprozesse einleiten, die man allein, bequem und sicher durchschreiten kann. Bei diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Methoden der Selbsthypnose, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können. Dieses Angebot ist für Menschen mit psychischen Erkrankungen, schweren Herz-/Kreislaufkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie nicht geeignet.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 303055H92

TERMIN: Sa 23.11.19, 10.00 bis 14.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V., Steinweg 33 • **KOSTEN:** 22,50 Euro für 5 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Andreas Eckert • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Stressbewältigung: Wege zu mehr Gelassenheit

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, äußerst effektive Methoden zur Stressbewältigung zu erlernen. Damit können Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser bewältigt werden. Es werden verschiedene bewährte Entspannungsmethoden wie Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung (PMR) und Meditation kennengelernt und eingeübt. Insbesondere geht es aber auch darum, persönliche Stressreaktionen zu verstehen, innere und äußere Antreiber zu erkennen und individuelle Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 301067H92

TERMIN: Sa 02.11.19, 9.00 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V., Steinweg 33 • **KOSTEN:** 33,00 Euro für 8 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Andreas Eckert • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Bildungsurlaub**Stressbewältigung - Wege zu mehr Gelassenheit**

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64)

FRITZLAR: Bildungsurlaub Nr. 301070X92

TERMINE: Mo 21.10 bis Fr 25.10, jeweils von 9 bis 15.45 Uhr, Anmeldeschluss 27.9.19 • **ORT:** DGH Rothhelmshausen, Birkenweg 62 • **KOSTEN:** 180,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Getränkeverpflegung. Kostenfreie Abmeldung bis 27.9.19 möglich • **LEITUNG:** Andreas Eckert • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

▶ Weitere Kurse zu den Themen **Burnout-Prävention** und **Stressbewältigung** finden Sie auch im Programmbereich *Gesellschaft & Leben*, Rubrik *Ich und Wir* (ab Seite 10).

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. 301073H92

TERMIN: Sa 14.09.19, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Treffpunkt 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. 301074H92

TERMIN: Sa 21.09.19, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Treffpunkt 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. 301075H92

TERMIN: Sa 19.10.19, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Treffpunkt 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.

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: Nachmittagskurs Nr. 301254H92

BEGINN: Mi 11.09.19, 14.30 bis 16.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Alten- und Pflegeheim Blumenhain, Metzen Tannen 8 • **KOSTEN:** 79,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sibylle Eitel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Abendkurs Nr. 301167H92

BEGINN: Mi 11.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Yogazentrum Borken, Strichpfuhlweg/Ecke Bommerweg • **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. 301168H92

BEGINN: Do 12.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Yogazentrum Borken, Strichpfuhlweg/Ecke Bommerweg • **KOSTEN:** 91,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • **LEITUNG:** Oliver Salzmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 301171H92

BEGINN: Mi 11.09.19, 10.00 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlär, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GUDENSBERG: Nachmittagskurs Nr. 301255H92

BEGINN: Di 10.09.19, 16.30 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 64,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Manuela Fritsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301253H92

BEGINN: Di 03.09.19, 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.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301252H92

BEGINN: Do 05.09.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Stadtteilzentrum Alte Sparkasse, Birkenweg 2 • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Hesse • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

KNÜLLWALD-OBERBEISHEIM: Abendkurs Nr. 301157H92

BEGINN: Mi 04.09.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Knüllwaldschänke Oberbeisheim, Am Bornrain 4 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 301151H92

BEGINN: Mi 04.09.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** N.N. • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 301152H92

BEGINN: Do 05.09.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Anja Gorissen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ **Aufbaukurs**

FRIELENDRORF: Abendkurs Nr. 301166H92

BEGINN: Mo 02.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Hinter den Höfen 6 • **KOSTEN:** 67,50 Euro für 18 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Petra Rothe • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ **Seniorenkurs**

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 301150H92

BEGINN: Mi 04.09.19, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Anja Gorissen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Business-Yoga**Für die Arbeitspause**

Gönnen Sie sich zwischen- durch immer mal wieder eine kleine Auszeit am Arbeitsplatz: Kurze, effektive Übungen im Stehen oder auf dem Bürostuhl lockern Verspannungen, bringen den Kreislauf in Schwung, klären den Kopf und geben neue Energie. Für jedes Alter und jede Konstitution geeignet - ganz ohne Hilfsmittel.



HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301153H92

BEGINN: Di 10.09.19, 11.30 bis 12.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 16,00 Euro für 4 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga und Meditation

In der Meditation geht darum, den Geist zu beruhigen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Das kann Stress abbauen und einen ins Gleichgewicht bringen. Erfahren Sie mit Meditation, innere Ruhe und Klarheit. Schöpfen Sie Kraft und Energie mit Yoga-Asanas, Atem- und Entspannungsübungen.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301169H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 66,00 Euro für 22 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Alexander Schenk • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301162H92

BEGINN: Fr 13.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 66,00 Euro für 22 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). Infos über das Seminarhaus im Internet: www.haus-ebersberg.de.

BAD ZWESTEN: Wochenendkurs Nr. 301163H92

TERMINE: Fr 29.11., 18 Uhr bis So 1.12., 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.

Yoga-Workshops

Yoga - Workshop

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 und kann je nach Wunsch herausfordernd und anspruchsvoll sein. Wir arbeiten von „Basic“ bis „Level 2“.

KNÜLLWALD-OBERBEISHEIM: Tageskurs Nr. 301160H92

TERMIN: Sa 28.09.19, 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. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga für den Bauch - Workshop

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. 301161H92

TERMIN: Sa 19.10.19, 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. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga fürs Herz - Workshop

Ein Yogaprogramm zur Öffnung des Herzens auf körperlicher und seelischer Ebene; Vorstellung des Ornish-Herzprogramms mit Ernährungsempfehlungen. Sie werden in 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. 301159H92

TERMIN: Sa 02.11.19, 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. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga gegen Ängste - Workshop

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. 301158H92

TERMIN: Sa 23.11.19, 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. • LEITUNG: Heidrun Brandt • 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



Qi Gong, Tai Chi und Kung Fu**Entspannung und Selbstheilungskraft stärken****Mit Zhineng Qi Gong und Klangschalen**

In diesem Kurs können Sie altersunabhängig Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und gleichzeitig einen klaren Geist und Gelassenheit erreichen. Mit leichten Übungen aus dem Zhineng Qi Gong, basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), erleben Sie die wohltuende Wirkung eines starken positiven Energiefelds. Sie erfahren, wie Sie mit naturheilkundlichen Maßnahmen Blockaden und festgefahrene Gedankenmuster lösen und Ihre Gesundheit stärken können. Die harmonisierenden Schwingungen der Klangschalen dienen Ihnen zur nachhaltigen Entspannung und Regeneration – für Gesundheit und Lebensqualität.

FRIEENDORF: Abendkurs Nr. 301451H92

BEGINN: Mo 16.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 84,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**FRIEENDORF:** Vormittagskurs Nr. 301462H92

BEGINN: Di 17.09.19, 9.00 bis 10.30 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIEENDORF: Tageskurs Nr. 301453H92

TERMIN: Sa 28.09.19, 9.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 24,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIEENDORF: Tageskurs Nr. 301452H92

TERMIN: Sa 19.10.19, 9.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 24,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIEENDORF: Vormittagskurs Nr. 301463H92

BEGINN: Di 05.11.19, 9.00 bis 10.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 42,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIEENDORF: Tageskurs Nr. 301459H92

TERMIN: Sa 16.11.19, 9.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 24,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIEENDORF: Tageskurs Nr. 301460H92

TERMIN: Sa 07.12.19, 9.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 24,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIEENDORF: Tageskurs Nr. 301461H92

TERMIN: Sa 18.01.20, 9.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Multifunktionshaus Todenhausen, Im Dorfe 22 • **KOSTEN:** 24,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Qigong**Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong**

Der Kurs beinhaltet Lockerungsübungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, z.B. der Gelenke oder der Muskulatur. Ausgewählte Übungen aus den 18 Bewegungen des Taiji-Qigong ermöglichen einen einfachen Zugang zur Bewegung. Sie sind leicht erlernbar und gut in den Alltag zu integrieren. Regelmäßig praktiziert können sich Qigong-Übungen positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken. Sie können das Immunsystem stabilisieren und die Wahrnehmung von Körpersignalen fördern sowie entspannend, beruhigend und vitalisierend wirken. Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf die Bewegungen gelenkt.

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 301457H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 10.30 bis 11.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Cornelia Gaußmann • **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.

FRIEENDORF: Abendkurs Nr. 301456H92

BEGINN: Do 22.08.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Kindergarten Obergrenzbach, An der Schule 7 • **KOSTEN:** 29,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Schneider-Zörnig • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIEENDORF: Abendkurs Nr. 301458H92

BEGINN: Do 17.10.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Kindergarten Obergrenzbach, An der Schule 7 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Schneider-Zörnig • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Grundübungen der Kraft**Und Einführung in das QuanDao Kung Fu**

Das Hauptaugenmerk dieser Kampfkunst liegt auf der Verbindung von Körper und Geist. Die Grundübungen der Kraft bestehen aus einem Zyklus von zwölf leicht zu erlernenden Bewegungen. Begleitet werden sie durch ein tiefes und bewusstes Ein- und Ausatmen. Durch die synchrone Durchführung der weichen, aber kraftvollen Bewegungen in der Gruppe, kann das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und ein tieferes Körperbewusstsein erlangt werden. Allgemeine Fitness, Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz. Vorkenntnisse oder ein bestimmtes Fitnesslevel sind nicht erforderlich.

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 301450H92

BEGINN: Fr 13.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 11 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Keller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bewegung und Fitness**AROHA®**

AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem neuseeländischen HAKA®, dem Kung-Fu und dem Thai Chi vereint. Aus dem Kung-Fu stammen Elemente wie das Kicken und bestimmte Angriffs-, Verteidigungs- und Schlagposen. Aus dem Thai 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 jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302050H92

BEGINN: Do 12.09.19, 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 Otyts • **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. Anfängerinnen werden integriert.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302859H92

BEGINN: Fr 13.09.19, 18.30 bis 19.15 Uhr, 10 Termine. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 10 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Gülcan Günes • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bewegend in den Tag / Feierabend

Pilates, Kinästhetik, Stretching

Ein Faszien-Training mit Übungen aus Kinästhetik, Rückenschule, 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. Das „warm-up“ zu Beginn dient der Dynamisierung der Bewegung und fördert Koordination, Kraft, Ausdauer und Kondition. Es folgen Übungen aus Pilates, Kinästhetik und Stretching als Basis für gesunde Muskelarbeit. Übungen der Achtsamkeit sowie Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

➔ Bewegend in den Tag

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 302052H92

BEGINN: Do 19.09.19, 10.00 bis 11.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothee Basselli • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Bewegend in den Feierabend

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302053H92

BEGINN: Do 17.10.19, 16.00 bis 17.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothee Basselli • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Body-Forming

Unter Bodyforming versteht man verschiedene Fitness-Workouts, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sorgen bzw. helfen können, den Körper durch Fitness zu gestalten. Dabei geht es nicht nur um Gewichtsreduktion, sondern auch darum, die Muskeln zu straffen. 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.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302852H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert. • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 302074H92

BEGINN: Di 10.09.19, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Cross Training für Teens

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302762H92

BEGINN: Do 12.09.19, 17.00 bis 17.45 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 12 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Stephan Lenz • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Faszientraining

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. 302860H92

BEGINN: Do 12.09.19, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10 Termine. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt. • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 302076H92

BEGINN: Mi 11.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja • **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 Gruppenzirkel. 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 steigert so den Energieverbrauch und reduziert das Gewicht.

BORKEN: Vormittagskurs Nr. 302850H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 11.00 bis 12.00 Uhr, 10 Termine, Termine können individuell vereinbart werden. Kursbuchung ist auch nach Beginnstermin noch möglich • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Désirée Kaiser und Mike Thomas • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Vormittagskurs Nr. 302858H92

BEGINN: Fr 13.09.19, 11.00 bis 12.00 Uhr, 10 Termine, Termine können individuell vereinbart werden. Kursbuchung ist auch nach Beginnstermin noch möglich • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Désirée Kaiser und 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. 302061H92

BEGINN: Di 13.08.19, 19.00 bis 19.45 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Heßlar, Rückweg 2 • **KOSTEN:** 40,50 Euro für 15 U-Std., ab 11 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Funk • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gymnastik 50 Plus

Leiden Sie unter Rückenbeschwerden? Bewegen Sie sich zu wenig? Gezielte Gymnastik kann dem entgegen wirken. Sie stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert Ihre Beweglichkeit und hilft gegen Verspannungen. Koordinationstraining, Kräftigungsübungen und eine abwechslungsreiche Kursgestaltung sorgen für Sicherheit im Alltag. Unter Berücksichtigung der physischen und psychischen Belastbarkeit der Teilnehmenden, mit motivierender Musik und Freude werden die Übungen der Gruppe angepasst.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302060H92

BEGINN: Di 13.08.19, 18.00 bis 18.45 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Heßlar, Rückweg 2 • **KOSTEN:** 40,50 Euro für 15 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. 302065H92

BEGINN: Mo 19.08.19, 15.00 bis 16.00 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Grundschule, Schöne Aussicht 13-25 • **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.

Herz- und Kreislauftraining

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining für Ungeübte bzw. Fortgeschrittene, 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.

➔ Für Anfänger und Ungeübte

BORKEN: Abendkurs Nr. 302855H92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.00 bis 18.30 Uhr, 15 Termine, Individuelle Terminabsprache möglich. Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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. 302854H92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine, Individuelle Terminabsprache möglich. Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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, anstrengend und mitreißend: Radfahren mit Musik 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. 302750H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 19.00 bis 19.55 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 15 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 auf moderne Charts kleine Choreographien auf Steppern eingeübt werden. Danach beginnt mit Hilfsmitteln wie z.B. dynamischen Schwunghanteln oder Rubber- Bändern sowie Hanteln ein intensives Kraftausdauertraining. Durch die o.g. Kombination (Ausdauer/Kraft = Intervalltraining) wird die Ausdauer verbessert, ebenso wird eine Straffung und Definition des Körpers erreicht. Auch der Stoffwechsel kann dadurch angeregt und die Fettverbrennung bedeutend verbessert werden.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302073H92

BEGINN: Mo 12.08.19, 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.

Latin Aerobic Kurs

Latin Aerobic ist ein Tanz-Fitness-Training, bei dem sich die Tanzbewegungen an lateinamerikanischen Tänzen orientieren und im Aerobicstil ausgeführt werden. Schnelle und langsame Rhythmen wechseln sich ab. Somit können sowohl Muskelaufbau und Definition als auch eine Verbesserung der Kondition erreicht werden.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 302075H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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. Der Spaß an tänzerischer Bewegung steht im Vordergrund. Let's rock!

➔ Anfänger

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302051H92

BEGINN: Di 10.09.19, 19.00 bis 20.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Osterbachschule, August-Vilmar-Str. 4 • **KOSTEN:** 52,80 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Sara Moteka • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302069H92

BEGINN: Do 12.09.19, 17.30 bis 18.30 Uhr, 14 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 62,70 Euro für 19 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Susanne Koller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Fortgeschrittene

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302070H92

BEGINN: Do 12.09.19, 18.45 bis 19.45 Uhr, 14 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 62,70 Euro für 19 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Susanne Koller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen in der Körpermitte angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung bei fließenden Bewegungen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 302077H92

BEGINN: Fr 13.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • KOSTEN: 50,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Wellja • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Präventives Ganzkörper-Training

Schwerpunkt: Muskulatur - 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.

GUXHAGEN: Abendkurs Nr. 302066H92

BEGINN: Mi 14.08.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 16 Termine • ORT: Kindergarten Sonnenwiese, Goethestr. 18 • KOSTEN: 86,40 Euro für 32 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. 302067H92

BEGINN: Do 15.08.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 16 Termine • ORT: Kindergarten Sonnenwiese, Goethestr. 18 • KOSTEN: 86,40 Euro für 32 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • LEITUNG: Gabriele Jäger • AUSKUNFT: Tel. 05665 1697 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Selbstverteidigung

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

➔ Für Kinder (von ca. 6 bis 8 Jahren)

BORKEN: Abendkurs Nr. 302851H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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 u. Jugendliche (von 9 bis ca. 15 Jahren)

BORKEN: Abendkurs Nr. 302853H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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.

Step-Aerobic

Menschen mit Spaß an der rhythmischen Bewegung erlernen hier Übungen mit Schrittkombinationen und erhalten gezielte Belastungsvarianten. Eine weitere Möglichkeit des Herz-Kreislauftrainings, ein Ausgleich zu Stress, Anspannung und Hektik im Alltag.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302856H92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert • ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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.

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, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302058H92

BEGINN: Mo 14.10.19, 17.00 bis 18.30 Uhr, 9 Termine • ORT: vhs im Bildungsbh., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 52,20 Euro für 18 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Monika Charlet • AUSKUNFT: Tel. 05661 8010 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302059H92

BEGINN: Mo 14.10.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 9 Termine • ORT: vhs im Bildungsbh., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 52,20 Euro für 18 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Monika Charlet • AUSKUNFT: Tel. 05661 8010 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MORSCHEN: Abendkurs Nr. 302062H92

BEGINN: Mi 04.09.19, 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.

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. 302759H92

BEGINN: Mi 11.09.19, 8.30 bis 9.15 Uhr, 12 Termine • ORT: naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • KOSTEN: 75,00 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.

Sensitive Jumping

Nicht nur für Senioren

Mit diesem Training vereinen Sie Ausdauertraining mit einem Muskelaufbautraining. Egal ob Osteoporose, Rückenprobleme, Herz-Kreislaufproblemen, Problemzonen wie Bauch-Beine-Po - mit diesem Training haben Sie ein Ganzkörpertraining. Aufgrund einer speziellen Haltevorrichtung ist dieses Programm besonders für ältere Teilnehmende geeignet. Nach einer kurzen Gewöhnungsphase erleben Sie ein Training, bei dem Muskelaufbau, Gleichgewichtsschulung zur Sturzprophylaxe und Herz-Kreislaufaktivierung durch einfache Feder- und Wippbewegungen erreicht werden.

WASENBERG: Vormittagskurs Nr. 302764H92

BEGINN: Fr 13.09.19, 9.15 bis 10.10 Uhr, 12 Termine • ORT: naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • KOSTEN: 85,00 Euro für 15 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Reha- und Gesundheitssport Wasenberg e.V. • AUSKUNFT: Tel. 06691 911989 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Yogilates

Yogilates ist ein Workout, bei dem Übungen aus dem Yoga mit Pilatesübungen 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. 302758H92

BEGINN: Di 10.09.19, 19.30 bis 20.25 Uhr, 12 Termine • **ORT:** naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 15 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Reha- und Gesundheitssport Wasenberg e.V. • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

ZUMBA FITNESS®

Für Jugendliche und Erwachsene

Für ZUMBA FITNESS® muss man nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen, den Rhythmus zu fühlen und so spielerisch 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.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302857H92

BEGINN: Do 12.09.19, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine, Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, 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. 302763H92

BEGINN: Do 12.09.19, 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. 302757H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 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**Fitness für Männer ab 40**

Rückenfitness und muskuläre Entspannung für Männer

Schmerzt der Rücken, sind die Schultern und der Nacken verspannt, lässt die Kraft nach und wird der Bauch etwas runder? Dagegen lässt sich etwas tun. 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, stressfreier und attraktiver durch ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm für Männer, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Am letzten Kurstermin wird eine Wanderung mit anschließender Einkehr und Feedbackrunde angeboten.

GUDENBERG: Abendkurs Nr. 302154H92

BEGINN: Mi 04.09.19, 20.30 bis 21.30 Uhr (bzw. 18 bis 19.30 bei der Fackelwanderung), 11 Termine • **ORT:** Odenbergschule, Große Binde 18 • **KOSTEN:** 43,50 Euro für 15 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 - 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. 302156H92

BEGINN: Di 19.11.19, 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.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302157H92

BEGINN: Di 19.11.19, 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.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302158H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Osterbachschule, August-Vilmar-Str. 4 • **KOSTEN:** 35,10 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Gloria Rickmeyer • **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

Rücken- und Faszientraining

Rückenfitness und muskuläre Entspannung

Allgemeine Fitness, Kräftigung der Muskulatur und Entspannung sind die drei Ziele dieses Kurses. Verspannungen im Hals-, Nacken-, Schulterbereich und Rücken gehen zumeist auf einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen zurück und sind keine Frage des Alters. Mit einem ausgewogenen Fitness- und Kräftigungsprogramm, unterstützt durch Elemente des Faszientrainings, wird versucht, dem dauerhaft entgegenzuwirken. Im letzten Drittel der Kursstunde wird eine neue Art der Selbstmassage erlernt und geübt: die myofasziale Entspannungsmethode, bei der Sie Ihre Faszien und Muskeln mit einer Faszienrolle ausrollen. Mit großen Dehnübungen schließt die Stunde ab. Am letzten Kurstermin findet eine abendliche Fackelwanderung mit anschließender Einkehr und Feedbackrunde statt.

GUDENBERG: Abendkurs Nr. 302153H92

BEGINN: Mi 04.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr (bzw. 18 bis 19.30 bei der Fackelwanderung), 11 Termine • **ORT:** Odenbergschule, Große Binde 18 • **KOSTEN:** 59,40 Euro für 22 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. 302155H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 9.30 bis 10.15 Uhr, 12 Termine • **ORT:** natural-sport-zentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • **KOSTEN:** 75,00 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. Ein Video finden Sie auf unserer Webseite. 

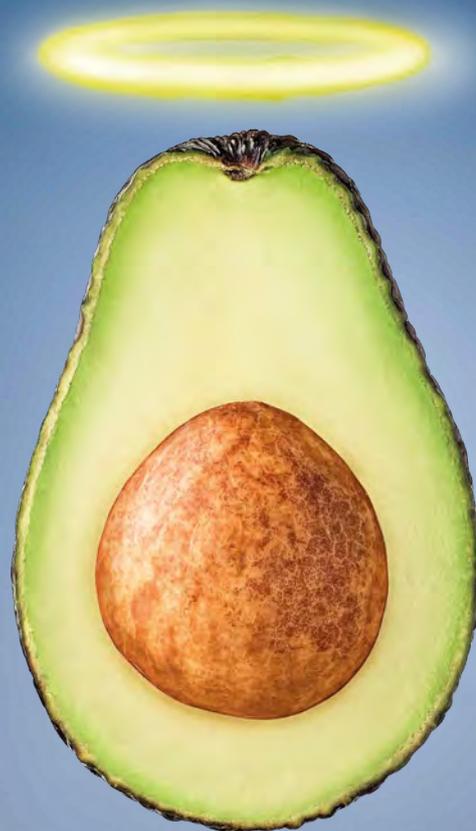
HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 302151H92

TERMINE: Fr 1.11., 18 bis 22 Uhr und Sa 2.11., 10 bis 18.30 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 64,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Anna-Katharina Fischer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Funkkolleg Ernährung

Genuss. Gesundheit. Geschäft.

Start: 2. November 2019



www.funkkolleg.de

hr iNFO

Bewegung im Wasser**Aqua-Fitness**

Auch für Nichtschwimmer

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.

FRIELENDORF: Vormittagskurs Nr. 302358H92

BEGINN: Mi 21.08.19, 10.30 bis 11.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Badesgebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Manuela Fritsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 302350H92

BEGINN: Di 03.09.19, 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. Badesgebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Nachmittagskurs Nr. 302359H92

BEGINN: Do 12.09.19, 15.00 bis 16.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Badesgebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Manuela Fritsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302360H92

BEGINN: Mo 14.10.19, 15.00 bis 15.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülssa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., Kursgebühr enthält die Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Petra Semmelroth • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302352H92

BEGINN: Mi 16.10.19, 14.00 bis 14.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülssa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., Kursgebühr enthält die Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302353H92

BEGINN: Mi 16.10.19, 14.45 bis 15.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülssa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., Kursgebühr enthält die Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302355H92

BEGINN: Do 17.10.19, 20.15 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülssa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 42,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., Kursgebühr enthält die Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 302256H92

BEGINN: Fr 27.09.19, 8.10 bis 9.10 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Brigitte Zeuch-Szecsényi • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302250H92

BEGINN: Mi 16.10.19, 14.00 bis 15.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 11 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Susanne Bolz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302253H92

BEGINN: Do 17.10.19, 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.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302550H92

BEGINN: Do 10.10.19, 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. 302551H92

BEGINN: Do 10.10.19, 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. 302552H92

BEGINN: Do 10.10.19, 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.

➔ Kennenlern-Kurs Aqua-Fitness

Dieser Kurstermin dient zum Kennenlernen und Ausprobieren unseres Angebots „Aqua-Fitness“. Wenn Ihnen der Kurs gefällt, melden wir Sie gern für einen regulären Kurs an.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302258H92

TERMIN: Do 26.09.19, 16.15 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 3,00 Euro für 1 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Kerstin Kromholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Aqua-Fitness

Für Schwimmer

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. In diesem Kurs findet in jeder 2. Stunde ein Intervall-Training statt.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302255H92

BEGINN: Di 24.09.19, 19.45 bis 20.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Kerstin Theis • **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. 302251H92

BEGINN: Mi 16.10.19, 15.00 bis 16.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 11 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Susanne Bolz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Aqua-Jogging-Mix-Kurs**MELSUNGEN:** Nachmittagskurs Nr. 302252H92

BEGINN: Do 17.10.19, 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 Kromholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Kennenlern-Kurs

Dieser Kurstermin dient zum Kennenlernen und Ausprobieren unseres Angebots „Aqua-Jogging-Mix“. Wenn Ihnen der Kurs gefällt, melden wir Sie gern für einen regulären Kurs an.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302257H92

TERMIN: Do 26.09.19, 15.30 bis 16.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 3,00 Euro für 1 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Kerstin Kromholz • **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.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302755H92

BEGINN: Fr 18.10.19, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Badewelt, Birkenallee • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen; zzgl. 25 Euro Leihgebühr für das Fitboard, an die Kursleitung zu zahlen • **LEITUNG:** Liane Rasner-Peters • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 911989 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Babyschwimmen und Wassergewöhnung

Für Babys ohne Wasser-Erfahrung

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

FRIELENDORF: Vormittagskurs Nr. 300050H92

BEGINN: Do 17.10.19, 11.15 bis 11.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 24,50 Euro für 7 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenmäßigkeit), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Katrin Weineck • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Essen und Trinken

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 Fettverzehr, 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 jederzeit möglich.

BORKEN: Abendkurs Nr. 305062H92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.00 bis 18.45 Uhr, 9 Termine, Info am ersten Termin (30 Min.), danach 8 mal 45 Min. • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 115,00 Euro für 9 U-Std., ab 1 Teiln., Präventionskurs - bis zu 100 Prozent Krankenkassenzuschuss (durch Kooperationspartner Olympic) möglich • **LEITUNG:** Claudia Becker • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wildkräuter Winter Wellness

Smoothies fürs Winterhalbjahr

Wilde Heilkräuter mit ihrem Basenreichtum an Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sind die ideale Heilnahrung und bieten sich uns überall in verschwenderischer Fülle an: Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch, Klettenlabkraut, Gänseblümchen, Gundelrebe, Storchschnabel usw. Mit den wilden Blättern und Blüten lassen sich im Handumdrehen gehaltvolle Drinks mixen - wenn man weiß, wie und wo man die Pflanzen findet. Es stimmt schon: Die normale Wiese ist essbar. 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. Spezielle Winterkräuter sowie Möglichkeiten der Haltbarmachung der Spätsommerkräuter für unsere Winter-Smoothies werden vorgestellt.

BORKEN: Tageskurs Nr. 305055H92

TERMIN: So 15.09.19, 15.00 bis 18.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** DGH Kerstenhausen, Am Kindergarten 5 • **KOSTEN:** 23,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. 3 Euro Lebensmittelumlage • **LEITUNG:** Ute-Rahel Baer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gesunde Ernährung für mehr Energie

Fit durch den Winter

Die Inhalte des Vortrags sind eine auf dem Säure-Basen-Haushalt basierende Ernährung, unter Berücksichtigung der Aufnahme von Omega 3-Lebensmitteln. Die Möglichkeiten mit der Ernährung dazu beizutragen, Entzündungen positiv zu beeinflussen, wird besprochen. Sie lernen außerdem die Vorzüge sowie Zutaten und Inhaltsstoffe von Energieballs kennen und können diese direkt vor Ort kosten.

MELSUNGEN: Vortrag Nr. 305054H92

TERMIN: Mi 23.10.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 14,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln., der Beitrag für die Verköstigung der Kostproben ist in der Kursgebühr enthalten (5 Euro) • **LEITUNG:** Angela Alter • **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 vorausgegangenen Kurstermin gemeinsam festgelegt wird.

MORSCHEN: Abendkurs Nr. 305059H92

BEGINN: Do 17.10.19, 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.

Kuchen und Torten dekorieren

Nicht nur beim Geburtstag ist ein farbenprächtig und fantasievoll verzierter Kuchen oder eine Torte mit bunten Motiven der Höhepunkt der Kaffeetafel. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Überzugs- und Modelliermasse (Rollfondant) einfache zwei- und dreidimensionale Motive herstellt und damit eigene Kuchen oder Torten zu Hause schmückt.



➔ Figur 1/4

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 305050H92

TERMINE: Mo 14.10 und Di 15.10, jeweils 18 bis 20 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 20,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkostenanteil (ca. 10 Euro), direkt im Kurs zu zahlen • **LEITUNG:** Sujani Sandarekha Bechstein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Figur 2/4

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 305051H92

TERMINE: Mo 21.10 und Di 22.10, jeweils 18 bis 20 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 20,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkostenanteil (ca. 10 Euro), direkt im Kurs zu zahlen • **LEITUNG:** Sujani Sandarekha Bechstein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Figur 3/4

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 305052H92

TERMINE: Mo 28.10 und Di 29.10, jeweils 18 bis 20 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 20,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkostenanteil (ca. 10 Euro), direkt im Kurs zu zahlen • **LEITUNG:** Sujani Sandarekha Bechstein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Figur 4/4

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 305053H92

TERMINE: Mo 4.11 und Di 5.11, jeweils 18 bis 20 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 20,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkostenanteil (ca. 10 Euro), direkt im Kurs zu zahlen • **LEITUNG:** Sujani Sandarekha Bechstein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Kuchen & Torten backen? Dann siehe Seite 18.



Helfen und Heilen**Gesunder Darm – Gesunder Mensch**

Darmreinigung nach Dr. Mayr

Schon in den 60er Jahren waren sich Ärzte und Ernährungswissenschaftler einig, dass eine gesunde Darmflora erheblichen Einfluss auf den Körper hat. Dr. Mayr hat die Mayr-Semmel-Kur entwickelt, um besonders bei Darmträgheit den Körper zu unterstützen wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. Zusätzlich hierzu erfahren Sie an diesem Abend auch, was Sie selber für ein gesunde Darmflora tun können.

HOMBERG: Vortrag Nr. 303058H92

TERMIN: Di 15.10.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 8,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Eva Kloiber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gut durch die Wechseljahre

Jede Frau wünscht sich, gut durch die Wechseljahre zu kommen. Die Umstellung des Körpers empfindet jede Frau anders. Schweißausbrüche oder hormonelle Veränderungen, aber auch Stimmungsschwankungen gehören oft dazu. In diesem Vortrag werden Tipps und Maßnahmen aufgezeigt, die helfen können, gut durch die Wechseljahre zu kommen.

HOMBERG: Vortrag Nr. 303057H92

TERMIN: Di 05.11.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 8,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Eva Kloiber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

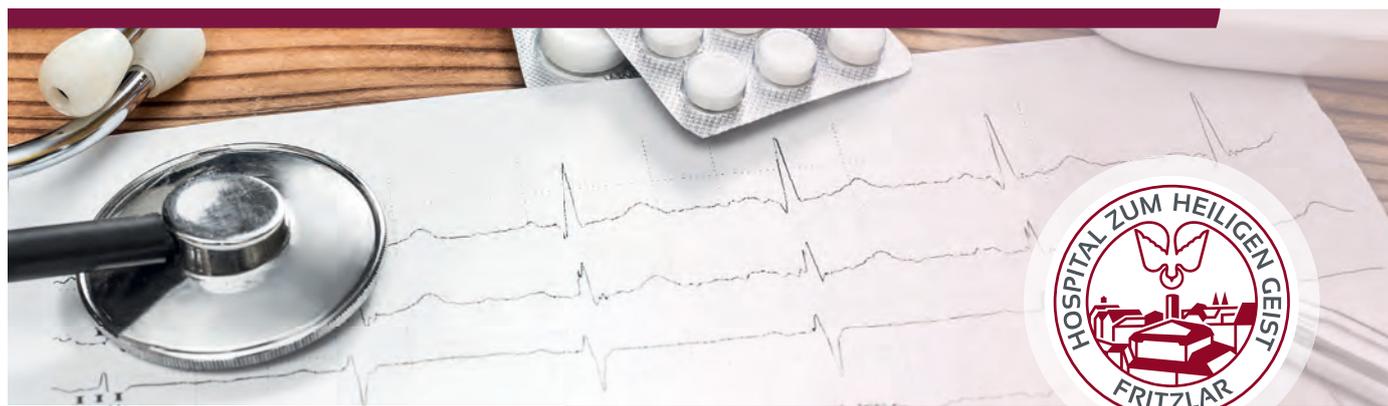
► Weitere Kurse zu den Themen **Wechseljahre** sowie **Krankheiten verstehen** finden Sie auch im Programmbereich *Gesellschaft & Leben*, Rubrik *Ich und Wir* (ab Seite 10).

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 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. 

MELDUNGEN: Wochenkurs Nr. 303054H92

TERMINE: Do 7.11., 19 bis 20.30 Uhr, So 10.11. 17 bis 18.30 Uhr, Di 12.11 und Do 14.11 je 19 bis 20.30 Uhr, Sa 16.11, 11 bis 13.15 Uhr • **ORT:** Seminarraum Rohde, Altstadt 20 • **KOSTEN:** 47,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Kerstin Rohde • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.





FÜR MENSCHEN, VON MENSCHEN, FÜR DIE REGION

**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 Fritzlär
☎ 05622 997-0
www.hospital-fritzlar.de



#unserhospi
www.unserhospi.de

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. Freuen Sie sich auf eine gemeinsame und vitalisierende Zeit.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 303053G92

TERMINE: Fr 20.9, 18 bis 20.30 Uhr, Sa 21.9 und So 22.9, jeweils 14 bis 16.30 Uhr, Mo 23.9 bis Fr 27.9, jeweils 18 bis 20.30 Uhr • **ORT:** Praxis für ganzheitliches Vitaltraining, Waberner Straße 23 • **KOSTEN:** 110,00 Euro für 27 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für Mineral- und Vitalstoffe nach pers. Bedarf und Verbrauch, im Kurs zu entrichten (ca. 35 Euro) • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Homöopathie bei Rücken- und Gelenkbeschwerden

Homöopathie ist eine Naturheilmethode. In diesem Vortrag werden praxisbewährte homöopathische Medikamente vorgestellt, die Rücken- und Gelenkbeschwerden in vielen Fällen wirksam behandelt haben. Wir laden dazu ein, herauszufinden, ob Homöopathie auch für Sie eine Linderung bedeuten kann. Es besteht die Möglichkeit, auf Wunsch, einen akuten Fall eines Teilnehmers während des Vortrages zu besprechen.

HOMBERG: Vortrag Nr. 303050H92

TERMIN: Mo 18.11.19, 19.00 bis 20.30 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.

Homöopathische Hausapotheke

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Homöopathie in Theorie und Praxis. Dabei werden ca. 30 bis 40 Akute- und Konstitutionsmittel und ihr Einsatz erklärt. Das Ziel ist ein Kennenlernen der Homöopathie und ein sicherer Umgang mit ihr.

SCHRECKSBACH: Abendkurs Nr. 303056H92

BEGINN: Do 24.10.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Naturheilzentrum Cornelia Lehfeld, Alsfelder Str. 2 • **KOSTEN:** 76,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Cornelia Lehfeld • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Mit Homöopathie Schlafstörungen behandeln

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. 303051H92

TERMIN: Mo 04.11.19, 19.00 bis 20.30 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.

Wickel und Auflagen

Klassiker neu entdeckt

Die Naturheilkunde bietet uns viele Möglichkeiten gesundheitliche Störungen selbst unterstützend zu behandeln. Beliebte und bewährte Heilmittel sind Wickel und Auflagen. Bekannt sind Wadenwickel bei Fieber oder Halswickel bei Husten oder Heiserkeit. An diesem Abendtermin erhalten Sie eine Übersicht über die Hintergründe, die richtige Anwendung und einige Vorschläge zur Anwendung.

SCHWALMSTADT: Vortrag Nr. 303052H92

TERMIN: Di 22.10.19, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hephata-Klinik Treysa, Schimmelpfeng-Str. 6 • **KOSTEN:** 10,50 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ruth Engelbrecht • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Letzte Hilfe

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. Anmeldungen sind bis eine Woche vor Kursbeginn möglich.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 304052H92

TERMIN: Sa 26.10.19, 14.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** AWO Altenpflegezentrum, Hospitalstraße 4 • **KOSTEN:** kostenfrei, 4 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Bettina Nickel, Palliativnetz Schwalm-Eder und Christine-Ann Raesch, Ambulante Hospizarbeit im Kirchenkreis Ziegenhain • **AUSKUNFT:** Tel. 05681 7107420 und 06691 9210272 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten (bis eine Woche vor Kursbeginn).

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 304050H92

TERMIN: Sa 19.10.19, 9.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Harningsmühle, Huberg 4 • **KOSTEN:** kostenfrei, 4 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ina Gärtner und Bärbel Hamenstädt, Hospizgruppe Felsberg/Melsungen • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 9261933 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten (bis eine Woche vor Kursbeginn).



SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 304053H92

TERMIN: Sa 07.09.19, 14.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Festungsschule, Paradeplatz 3 • **KOSTEN:** kostenfrei, 4 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Bettina Nickel, Palliativnetz Schwalm-Eder und Christine-Ann Raesch, Ambulante Hospizarbeit im Kirchenkreis Ziegenhain • **AUSKUNFT:** Tel. 05681 7107420 und 06691 9210272 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten (bis eine Woche vor Kursbeginn).

SPANGENBERG: Vormittagskurs Nr. 304051H92

TERMIN: Sa 02.11.19, 9.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** AWO Spangenberg, Pfeifferstr. 13 • **KOSTEN:** kostenfrei, 4 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ina Gärtner und Bärbel Hamenstädt, Hospizgruppe Felsberg/Melsungen • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 9261933 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten (bis eine Woche vor Kursbeginn).



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. 180250K92

INFO: Do 24.10., 16 Uhr, BEGINN: Mo 28.10.19, 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, bitte vor dem Info bei Kursleitung melden • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

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. 106353L92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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. 106354L92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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

Entwicklungsförderung für Kinder

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. 106350K92

INFO: Fr 23.8., 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 30.08.19, 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: Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 106351K92

INFO: Fr 23.8., 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 30.08.19, 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: Am 1. Kurstermin.

➔ **Kinder von 7 bis 10 Jahren****SCHWALMSTADT:** Nachmittagskurs Nr. 106352K92

INFO: Fr 23.8., 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 30.08.19, 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: Am 1. Kurstermin.

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. (05661) 9261931
E-Mail: kinderundfamilienbuero@melsungen-foerdert.de - www.melsungen-foerdert.de

Nähworkshop in den Herbst-/Winterferien

Für Kinder ab 9 bzw. 10 Jahren

Ihr wollt Nähen einfach mal ausprobieren oder könnt es schon ein wenig? Wenn ihr Spaß habt eigene Ideen umzusetzen, dann seid ihr hier richtig. Mit Unterstützung und Tipps könnt ihr euer eigenes Kleidungsstück nähen! Der Besuch des Infos ist verbindlich, weil dort die Auswahl der Schnitte und Stoffe besprochen werden.

EDERMÜNDE: Wochenkurs Nr. 209052L92

TERMINE: Mo 6.1. bis Do 9.1.20, 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.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 209054L92

TERMINE: Mo 7.10. bis Do 10.10., jeweils 10 bis 14 Uhr • ORT: FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • 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.

SCHWALMSTADT: Wochenkurs Nr. 209069L92

TERMINE: Mo 7.10. bis Do 10.10., 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 Phantasie- und Bewegungsspielen werden 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 ein 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-Tagebuches kommen außerdem zum Einsatz.

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 301060H92

BEGINN: Do 17.10.19, 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.

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.

FRIELENDDORF: Vormittagskurs Nr. 300050H92

BEGINN: Do 17.10.19, 11.15 bis 11.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 24,50 Euro für 7 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. Badegebühr: 3,80 Euro (Gruppenermäßigung), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Katrin Weineck • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Cross Training für Teens

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

WASENBERG: Abendkurs Nr. 302762H92

BEGINN: Do 12.09.19, 17.00 bis 17.45 Uhr, 12 Termine • ORT: naturalsportzentrum Wasenberg, Treysaer Str. 14 • KOSTEN: 35,00 Euro für 12 U-Std., ab 1 Teiln., Keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Stephan Lenz • AUSKUNFT: Tel. 06691 911989 • 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.

➔ Kinder (von ca. 6 bis 8 Jahren)

BORKEN: Abendkurs Nr. 302851H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 65,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltmäßigung möglich • **LEITUNG:** Kai Damm • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Kinder u. Jugendliche (von 9 bis ca. 15 Jahren)

BORKEN: Abendkurs Nr. 302853H92

BEGINN: Mo 09.09.19, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 65,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltmäßigung möglich • **LEITUNG:** Kai Damm • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Französisch - Schülerkurs

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Ich lerne Französisch. Dieser Kurs richtet sich an junge und junggebliebene Menschen ab 12 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 persönliche Wünsche Berücksichtigung finden. Bienvenue!

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 408105T92

BEGINN: Do 19.09.19, 15.00 bis 16.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spegel • **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. 501054A92

TERMINE: Mo 6.1., Mi 8.1. und Fr 10.1.20, 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.

Tastat Schreiben 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. 504053A92

TERMINE: Mo 6.1., Mi 8.1. und Fr 10.1.20, 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.



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



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



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: 12.09, 17.10, 14.11., 12.12.2019 und 16.01.2020

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 allen Sprachkursen gilt: Terminverschiebungen und späterer Einstieg möglich.

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT
www.herd.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

A2-Deutschkurs am Abend

Niveaustufe A2

Aufbau von Grundkenntnissen der deutschen Sprache auf der Grundlage von A1-Vorkenntnissen und intensive Vorbereitung auf die telc-Deutsch Zertifikatsprüfung A2. Die Teilnahme an der Zertifikatsprüfung ist freiwillig.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 404201T92

TERMINE: Ab Mo 30.09.19, jeweils Mo bis Mi, 18.15 bis 21.30 Uhr, 25 Termine
• ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 417,00 Euro für 100 U-Std., ab 6 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • LEITUNG: Mascha Günther
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

A2-Prüfung Deutsch

Telc Deutsch A2-Niveau

Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2. Anmeldeschluss 05.11.2019.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 404201TP92

TERMIN: Fr 13.12.19, 18.00 bis 20.45 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 130,00 Euro für 4 U-Std., ab 3 Teiln. • LEITUNG: N.N.
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Prüfung: Deutsch DTZ für Externe

Deutsch-Prüfung für Zuwanderer

Telc-Deutschprüfung für Zuwanderer zum Nachweis von Deutschkenntnissen auf der Niveaustufe B1 bzw. A2 in Orientierung am Europäischen Referenzrahmen für Fremdsprachen.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 404267TP92

TERMIN: Fr 08.11.19, 10.00 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 130,00 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln., Anmeldeschluss: 20.09.2019 • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Deutsch Lesen und Schreiben lernen

Alphabetisierung 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: Nachmittagskurs Nr. 405101S92

BEGINN: Di 13.08.19, 16.30 bis 18.00 Uhr, 6 Termine • ORT: Haus f. Gemeinschaftspflege Treysa, Burggasse 7 • KOSTEN: 49,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln., Ermäßigtes Entgelt auf Antrag • LEITUNG: Patricia Kaiser-Rickert
• ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Englisch

Terminverschiebungen
und späterer Einstieg
möglich.

Niveaustufe A1

Englisch Auffrischung - von Anfang an

Niveaustufe A1

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 „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 Anfangsniveau A1. Zum Anschlusskurs werden Sie beraten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 406104T92

TERMIN: Fr 13.09.19, 15.00 bis 19.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 25,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Simone Dahlmann-Pearce • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Let's enjoy English First Steps • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch - von Anfang an

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!

➔ Niveaustufe A1.01

BORKEN: Abendkurs Nr. 406103S92

BEGINN: Di 03.09.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Gustav-Heinemann-Schule, Geysostr. 6 - 10 • KOSTEN: 46,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Doris Spiegel • LEHRMATERIAL: Langenscheidt: Network Now English A1, ISBN 978 3 12 606588 7 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406102S92

BEGINN: Do 12.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 63,00 Euro für 22 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dagmar Braun • LEHRMATERIAL: Langenscheidt: Network Now English A1, ISBN 978 3 12 606588 7 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406101S92

BEGINN: Do 12.09.19, 10.00 bis 11.30 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 75,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Evemarie Klein • LEHRMATERIAL: Cornelsen Verlag: Easy English A1.1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Bildungsurlaube A1

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.

↪ **Niveaustufe A1.03**

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406110S92

BEGINN: Mo 12.08.19, 9.00 bis 10.30 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **LEHRMATERIAL:** Langenscheidt: Network Now English A1 Starter, ISBN 978 3 12 6065856 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406106S92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Schwalmgymnasium Treysa, Ascheröder Str. 30 (Änderung vorbehalten) • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln., bei höherer Teilnehmerzahl wird das Entgelt anteilig gekürzt. • **LEITUNG:** Heino Günther • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt Verlag Network Now A1 Starter - Student's Book ISBN 978-3-12-606585-6, ab Unit 6, Step 3 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ **Niveaustufe A1.04**

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406111S92

BEGINN: Mo 14.10.19, 9.00 bis 10.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 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 A1.05**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406113S92

BEGINN: Mo 09.09.19, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **LEHRMATERIAL:** Klett-Verlag: Network Now English A1, ab Unit 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406199S92

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. 406114S92

BEGINN: Mo 13.01.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **LEHRMATERIAL:** Klett-Verlag: Network Now English A1, ab Unit 9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406107S92

BEGINN: Mi 18.09.19, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A1, Unit 1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ **Niveaustufe A1.11**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406115S92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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 A1.12**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406116S92

BEGINN: Mo 20.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 22 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.

Englisch von Anfang an / Anfangskenntnisse erweitern

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

↪ **Niveaustufe A1**

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406103X92

TERMINE: Mo 14.10. bis Fr 18.10.2019, 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: Great!A1 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

↪ **Niveaustufe A1.2**

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406114X92

TERMINE: Mo 27.1 bis Fr 31.1.20, jeweils 8.30 bis 16 Uhr. Kostenfreie Abmeldung bis zum 17.01.20. • **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.

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.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 406105T92

TERMINE: Fr 17.1, 15 bis 19 Uhr und Sa 18.1.20, 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.

Niveaustufe A2

Englisch - Grundkenntnisse erweitern

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.

↪ **Niveaustufe A2.01**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406214S92

BEGINN: Mo 12.08.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln., bei höherer Teilnehmendenzahl wird das Entgelt anteilig reduziert. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English A2.1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406202S92

BEGINN: Mi 14.08.19, 9.00 bis 10.30 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wir am 1. Kurstag bekannt gegeben. • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406215S92

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.

▶ Fortsetzung auf der nächsten Seite (S. 44)

➔ Niveaustufe A2.02

BORKEN: Abendkurs Nr. 406207S92

BEGINN: Di 03.09.19, 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 Spegel • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A2, ab Unit 3, Step 3 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406203S92

BEGINN: Mi 16.10.19, 9.00 bis 10.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben. • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ Niveaustufe A2.03

BORKEN: Abendkurs Nr. 406208S92

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 Spegel • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A2, ab Unit 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406204S92

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:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben. • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ Niveaustufe A2.10

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406210S92

BEGINN: Mo 12.08.19, 10.45 bis 12.15 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt Verlag: English Network Now A2, Klett-Langenscheidt Verlag • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ Niveaustufe A2.11

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406211S92

BEGINN: Mo 14.10.19, 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 A2.12

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406212S92

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.

Englisch intensiv

Niveaustufe A2 - Fortsetzung zum BU

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Fortsetzung zum Bildungsurlaub als intensives Lernen auf A2-Niveau mit schneller Progression mit Ziel B1. Hören, Verstehen, Lesen, Schreiben und nicht zuletzt Sprechen stehen auf dem Programm.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406220T92

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.

Bildungsurlaube A2

Englisch Grundlagen - Niveaustufe A2

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406201X92

TERMINE: Mo 28.10 bis Fr 1.11.2019, 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!A2 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Englisch intensiv

Refresher Course - Niveaustufe A2 Bildungsurlaub

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

GUDENSBERG: Bildungsurlaub Nr. 406209X92

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.

Niveaustufe A2 - B1

English - Getting started again A2-B1

Schnupperkurs zur Orientierung

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/B1. Zum Anschlusskurs werden Sie beraten. Take your chance.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 406201T92

TERMIN: Fr 06.09.19, 15.00 bis 19.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 25,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Easy English B1.1, Cornelsen Verlag • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Enjoy speaking English

Aktuell - Unterhaltsam - Kommunikativ - A2-B1

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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406303S92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406404S92

BEGINN: Mo 20.01.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 22 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

Aktuell - Unterhaltsam - Kommunikativ - B1

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.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406304S92

BEGINN: Mi 14.08.19, 9.00 bis 10.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 131,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln., bei höherer Teilnehmendenzahl wird das Entgelt anteilig reduziert. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Fairway Refresher B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406305S92

BEGINN: Mi 15.01.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 107,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln., bei höherer Teilnehmendenzahl wird das Entgelt anteilig reduziert. • **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 die Sprachkenntnisse ausbauen und ein möglichst selbstständiges Anwenden der Fremdsprache erreichen.

Niveaustufe B1.02

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406307S92

BEGINN: Di 17.09.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English B1, ab Unit 6 • **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 B1.03

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406301S92

BEGINN: Mi 21.08.19, 17.30 bis 19.00 Uhr, 13 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 108,00 Euro für 26 U-Std., ab 6 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 die Sprachkenntnisse ausbauen und ein möglichst selbstständiges Anwenden der Fremdsprache erreichen.

Niveaustufe B1.03

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406306S92

BEGINN: Di 17.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen-Verlag: Easy English B1, ab Unit 9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1.06

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406310S92

BEGINN: Mi 14.08.19, 10.45 bis 12.15 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 45,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1.07

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406311S92

BEGINN: Mi 16.10.19, 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 B1.08

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406312S92

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 - 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. The course is designed to put more contents into your English. Let's get together and update your English.

GUDENBERG: Vormittagskurs Nr. 406405S92

BEGINN: Di 13.08.19, 10.00 bis 11.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 133,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln., Für jedes Alter. Ab 8 Teiln. erfolgt Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

GUDENBERG: Vormittagskurs Nr. 406406S92

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., Für jedes Alter. Ab 8 Teiln. erfolgt Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 406407S92

BEGINN: Fr 20.09.19, 15.00 bis 16.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., Für jedes Alter. Ab 8 Teiln. erfolgt Entgeltreduzierung • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B2

Enjoy speaking English

Aktuell - Unterhaltsam - Kommunikativ - B2

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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406402S92

BEGINN: Mo 02.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine, 14-täglich, terminliche Abweichungen nach Absprache • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln., Für alle Alter • **LEITUNG:** Tony Baker • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe C1

English - Come together and have a good talk

Plaudern, Diskutieren, Lachen - C1

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. 406501S92

BEGINN: Mi 14.08.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Restaurant Landgraf, Landgraf-Philipp-Str. 3 • **KOSTEN:** 45,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln., Kursort-Wechsel in Ziegenhain in Absprache möglich. • **LEITUNG:** Karin Wind-Ruhl • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Business English

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. 406350T92

BEGINN: Sa 07.09.19, 9.00 bis 13.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** DGH Harle, Gensunger Str. 21 • **KOSTEN:** 53,00 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: Vormittagskurs Nr. 406351T92

BEGINN: Sa 19.10.19, 9.00 bis 13.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 53,00 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: Vormittagskurs Nr. 406352T92

BEGINN: Sa 02.11.19, 9.00 bis 13.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 53,00 Euro für 10 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildungsurlaub B1

Business English

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406307X92

TERMINE: Mo 16.9. bis Fr 20.9., jeweils 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:** Real Business English B1 Studentbook+CD Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501670-5 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Französisch

Französisch - Schülerkurs

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 408105T92

BEGINN: Do 19.09.19, 15.00 bis 16.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A1

Französisch - Anfangskenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Französischkurs, der das Erlernen der französischen Sprache rund um Wortschatz, kleine Dialoge und Kurztex te 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 A1.03

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408103S92

BEGINN: Do 29.08.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On ya va, A1, ab Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.04

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408104S92

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 ya 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!

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 408201S92

BEGINN: Mi 21.08.19, 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 Grenzabach • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Perspectives A1, ab Unité 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Für die Reise

Wenn Sie die französische Sprache für Begegnungen beruflicher oder im Rahmen von städtepartnerschaftlichem Austausch erlernen wollen, sind Sie hier richtig. Das Lernen ist rund um den wichtigen Wortschatz, kleine Dialoge und Kurztex te 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!

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408101S92

BEGINN: Mi 04.09.19, 18.15 bis 19.45 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 70,00 Euro für 22 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Vive les vacances! • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Terminverschiebungen
und späterer Einstieg
möglich.

Niveaustufe A2

Französisch - Grundkenntnisse aufbauen - Allez-y! Courage!

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. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue!

➔ Niveaustufe A2.03

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 408202S92

BEGINN: Mi 11.09.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzsbach • **LEHRMATERIAL:** Perspectives A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ Niveaustufe A2.07

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408207S92

BEGINN: Di 24.09.19, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 49,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Gabriele Mollenhauer • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Perspectives A2-B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408208S92

BEGINN: Di 21.01.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **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 A2.11

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408209S92

BEGINN: Mi 25.09.19, 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 A2.12

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408210S92

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 - 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. 408204S92

BEGINN: Do 29.08.19, 17.50 bis 19.20 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Rebonjour- Auffrischkurs A2, ab Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408205S92

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.



Italienisch

Niveaustufe A1

Italienisch - von Anfang an

Ideal zum Wiederholen, Auffrischen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf der A1-Stufe oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre von Anfang an, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben.

➔ Niveaustufe A1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409101S92

BEGINN: Mo 09.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Karin Casorati-Kerpen • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben. • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409113S92

BEGINN: Do 12.09.19, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Espresso neu A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Italienisch - Anfangskenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Italienischkurs, der den (Wieder-)Einstieg in die Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexthe einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Alltagssituationen. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Italien rundet den Kurs ab. Benvenuto!

➔ Niveaustufe A1.02

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409102S92

BEGINN: Mo 09.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Espresso neu A1, ab Lektion 3 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ Niveaustufe A1.03

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409103S92

BEGINN: Mo 13.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **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.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409104S92

BEGINN: Mi 28.08.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Insieme A1, Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ Niveaustufe A1.05

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409110S92

BEGINN: Do 22.08.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 13 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 108,00 Euro für 26 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: LB Espresso A1, ab Lektion 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

► Fortsetzung **Italienisch** auf der nächsten Doppelseite (S. 49).



Italienisch macht munter

Anfangskenntnisse erweitern

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!

➔ Niveaustufe A1.10

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409106S92

BEGINN: Di 15.10.19, 9.30 bis 11.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Espresso neu A1, ab Lektion 9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Bildungsurlaube A1

Italienisch in Italien

Sprache intensiv für ein mehrsprachiges Europa

Die Kursbeschreibungen finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

➔ in Casina / Emilia Romagna

CASINA/ITALIEN: Bildungsurlaub Nr. 409102X92

TERMINE: Mo 24.6. bis Fr 28.6.20, jeweils 9.30 bis 17 Uhr, Abmeldung bis 15.5.20 kostenfrei möglich • **KOSTEN:** 341,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ in der Toskana

TOSKANA/ITALIEN: Bildungsurlaub Nr. 409101X92

TERMINE: Mo 23.9. bis Fr 27.9.2019, jeweils 9.30 bis 17 Uhr • **KOSTEN:** 346,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung., Anerkannter Bildungsurlaub • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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, wiederholen Wortschatz und Grammatik und erhalten reichlich Gelegenheit zum Sprechen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409201S92

BEGINN: Do 15.08.19, 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. 409202S92

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.

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.

➔ Niveaustufe A2.05

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409203S92

BEGINN: Mi 28.08.19, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen-Verlag: Insieme A2, Lektion 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1

Italienisch - Kommunikativ mit Kopf und Herz

Fortgeschrittene - Niveaustufe B1

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409303S92

BEGINN: Mi 21.08.19, 19.00 bis 20.30 Uhr, 13 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 108,00 Euro für 26 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** „che storia“ Bonacci editore • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409304S92

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. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** „che storia“ Bonacci editore • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Italienisch - Sprechvergnügen auf Italienisch

Fortgeschrittene - Niveaustufe B1

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409305S92

BEGINN: Do 12.09.19, 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. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409306S92

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. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Niveaustufe B2

Italienisch in guter Mischung

Fortgeschrittene - Niveaustufe B2

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409401S92

BEGINN: Mi 25.09.19, 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. 409402S92

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.





Spanisch

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“

↪ Niveaustufe A1

HOMBERG: Wochenkurs Nr. 422102S92

TERMINE: Mo 30.9. bis Mi 2.10, jeweils 9 bis 14 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 75,00 Euro für 19 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Galya Constanza Velasco Uribe • LEHRMATERIAL: Spanisch für den Urlaub A1 Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - von Anfang an

Mitmachen können alle, die keine Vorkenntnisse haben oder nach sehr langer Lernpause neu in die Sprache einsteigen wollen. Im Anfängerkurs geht es in kleinen Schritten voran. Sie lernen in eigenem Tempo und ohne Druck. Wir sorgen für eine angenehme Kursatmosphäre und sagen allen zum Auftakt ein herzliches Willkommen auf Spanisch: „Bienvenidos“!

↪ Niveaustufe A1.01

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422103S92

BEGINN: Mo 09.09.19, 17.15 bis 18.45 Uhr, 15 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 92,00 Euro für 30 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben. • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Spanisch für die Reise

Mitmachen können alle, die schnell erste Sprachkenntnisse für Kontakte oder für (Geschäfts-) Reisen brauchen. In dieser Woche lernen Sie das Wichtigste. Ein herzliches Willkommen: „Bienvenidos“!

↪ Niveaustufe A1.01

MELSUNGEN: Wochenkurs Nr. 422104S92

TERMINE: Mo 7.10 bis Fr 11.10, jeweils 18 bis 21 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 63,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: N.N. • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Spanisch A1. ISBN 978-3-12-514265-7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Terminverschiebungen
und späterer Einstieg
möglich.

Spanisch - Anfangskenntnisse erweitern

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 A1.02

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422105S92

BEGINN: Fr 06.09.19, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Albis Fischer • LEHRMATERIAL: Com Gusto! A1, Klett-Verlag, ab Lektion 10 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.03

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422109S92

BEGINN: Mo 12.08.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 13 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 108,00 Euro für 26 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Rita Schön-Bachmann • LEHRMATERIAL: Caminos Hoy A1, Klett Verlag, Lektion 3 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422106S92

BEGINN: Mo 09.09.19, 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: Caminos Neu A1 ab Lektion 6/7, Klett Verlag • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.04

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422110S92

BEGINN: Mo 13.01.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 67,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Rita Schön-Bachmann • LEHRMATERIAL: Caminos Hoy A1, Klett Verlag, ca. Lektion 6 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422107S92

BEGINN: Di 10.09.19, 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 9/10 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.05

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 422108S92

BEGINN: Di 10.09.19, 16.40 bis 18.10 Uhr, 15 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 74,00 Euro für 30 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Caminos neu A1 ab Lektion 11 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.07

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422116S92

BEGINN: Mo 14.10.19, 17.30 bis 18.30 Uhr, 9 Termine • ORT: E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 51,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto, Bd.1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

↪ Niveaustufe A1.08

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422117S92

BEGINN: Mo 20.01.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 60,00 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto, Bd.1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Bildungsurlaub A1

Spanisch intensiv von Anfang an - für ein gemeinsames Europa

Niveaustufe A1 - Bildungsurlaub mit gesellschaftlichen Bezügen

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422101X92

TERMINE: Mo 18.11. bis Fr 22.11, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Galya Constanza Velasco Uribe • LEHRMATERIAL: Spanisch für den Urlaub A1 Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Eine **Studienfahrt nach Spanien** finden Sie im Programmbereich Gesellschaft & Leben, Seite 15.

Niveaustufe A2

Spanisch intensiv - Niveaustufe A2

Spanisch-Auffrischung

Sie erwerben rasch verwertbare Spanischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation auch für berufliche Settings. Grundlegende Vorkenntnisse auf der allgemeinsprachlichen Niveaustufe A1 werden vorausgesetzt. Eine kostenfreie Einstufung vor Kursbeginn ist möglich.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 422201T92

TERMINE: Fr 13.9 + 11.10 und Sa 14.9 + 12.10, jeweils 9 bis 16.30 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 145,00 Euro für 32 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Albis Fischer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - Grundkenntnisse aufbauen

Viel sprechen, wiederholen und dazulernen in entspannter Lernatmosphäre. So verbessern Sie Ihre Grundkenntnisse und bleiben sprachlich am Ball.

➔ **Niveaustufe A2.05**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422207S92

BEGINN: Di 10.09.19, 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 Verlag: Caminos A2 neu ab Lektion 10 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Niveaustufe A2.08**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422208S92

BEGINN: Mo 12.08.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 7 Termine • ORT: E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Con gusto A2, Klett Verlag • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Niveaustufe A2.09**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422209S92

BEGINN: Mo 14.10.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 9 Termine • ORT: E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Con gusto A2 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Niveaustufe A2.10**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422211S92

BEGINN: Mo 20.01.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Con gusto A2 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Terminverschiebungen und späterer Einstieg möglich.

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. 422202S92

BEGINN: Mo 12.08.19, 9.30 bis 11.00 Uhr, 13 Termine • ORT: FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., Hellenweg 12 • KOSTEN: 116,00 Euro für 26 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Rita Schön-Bachmann • LEHRMATERIAL: Con Gusto A2, Klett Verlag, ab Lektion 10 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422203S92

BEGINN: Mo 13.01.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 8 Termine • ORT: FaFritz Frauen- und Familienzentrum e. V., 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.



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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422210S92

BEGINN: Mo 09.09.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ralf Ohm • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird am 1. Kurstermin bekanntgegeben. • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1

Spanisch - Sprechvergnügen auf Spanisch

Fortgeschrittene - Niveaustufe B1

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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422310S92

BEGINN: Mo 09.09.19, 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: Ralf Ohm • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird am 1. Kurstermin bekanntgegeben. • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Sprachen Spezial

Arabisch

Arabisch - Anfangskenntnisse erweitern

Für Ehrenamtliche und Interessierte Niveaustufe A1.02
Gefördert vom Ministerium für Soziales und Integration

Für Europäer sind die arabischen Schriftzeichen, die Schreibung von rechts nach links und die Aussprache äußerst ungewöhnlich. Die kulturellen Unterschiede spiegeln sich auch in der Bedeutung von Wortschatz und Redewendungen wider, da das Lernen der Sprache stets auch die Beschäftigung mit der arabischen Kultur einfordert. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Vermittlung des modernen Standard-Arabisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im arabischen Alphabet.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 401101T92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 33,00 Euro für 20 U.-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Ahmed El-Cherid • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bulgarisch

Bulgarisch für die Reise

Niveaustufe A1.01

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.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 426101S92

BEGINN: Mo 16.09.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Krasimira Dimova • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kursabend festgelegt. • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Chinesisch

Chinesisch - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kommunikativ und informativ Niveau A1- A2

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



FRITZLAR: Abendkurs Nr. 402102S92

BEGINN: Do 12.09.19, 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 Wörtern 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.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 400001T92

BEGINN: Do 05.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 43,00 Euro für 10 U.-Std., ab 7 Teiln., Für Gehörlose und für Menschen mit Gehör. Bei höherer Teilnehmerzahl niedrigeres Entgelt möglich. • **LEITUNG:** Lea Knack • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 400002T92

BEGINN: Do 31.10.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 12 U.-Std., ab 7 Teiln., Für Gehörlose und für Menschen mit Gehör. Bei höherer Teilnehmerzahl niedrigeres Entgelt möglich. • **LEITUNG:** Lea Knack • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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 besten 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.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 410101T92

BEGINN: Mo 14.10.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 3 Termine • **ORT:** E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • **KOSTEN:** 28,00 Euro für 6 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Mizue Kishimoto-Angres • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niederländisch

Niederländisch - für die Reise

Niveaustufe A1.01

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. „Hartelijk welkom!“

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 414101S92

BEGINN: Di 10.09.19, 20.00 bis 21.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **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

Niveaustufe A1.03

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. „Hartelijk welkom!“

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 414102S92

BEGINN: Mi 11.09.19, 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 3 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Polnisch

Polnisch - für die Reise
Niveaustufe A1.01

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.



SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 417020S92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine, 14-tägig, dienstags und donnerstags • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 63,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ewa Badenska • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Russisch

Russisch - von Anfang an
Anfangs- / Grundkenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Sprachkurs, der den Einstieg in die russische Sprache rund um die Schrift, den Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte 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.

↪ **Niveau A1.01**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419101S92

BEGINN: Di 17.09.19, 18.00 bis 19.30 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.

↪ **Niveaustufe A1.02 - Vorkenntnisse erforderlich**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419103S92

BEGINN: Mi 14.08.19, 18.00 bis 19.30 Uhr, 7 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1, A1-A2, ab Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ **Niveaustufe A1.04 - Vorkenntnisse erforderlich**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419104S92

BEGINN: Mi 14.08.19, 19.30 bis 21.00 Uhr, 16 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 130,00 Euro für 32 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1, A1-A2, ab Lektion 11 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



↪ **Niveaustufe A2 - Vorkenntnisse erforderlich**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419201S92

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 11 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Schwedisch

Schwedisch - von Anfang an
Von der Sprache zum Fest der Santa Lucia

Der Kurs bietet abwechslungsreich eine Menge an Informationen und Lernaktivitäten rund um die schwedische Sprache und das Leben in Schweden. Alltagsdialoge stehen im Vordergrund, verknüpft mit viel Einblick in landestypische Besonderheiten. Zum Abschluss winkt als fröhlicher Abschluss das Lichterfest Santa Lucia. „Välkomna!“

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 420101S92

BEGINN: Mo 16.09.19, 18.30 bis 20.00 Uhr, 14 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 88,00 Euro für 28 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Reis • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben. • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Türkisch

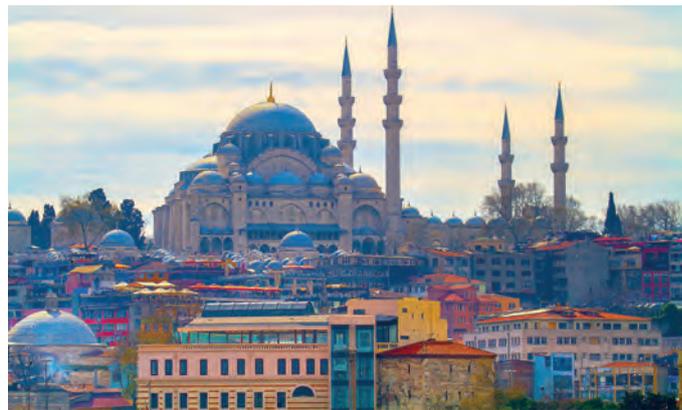
Türkisch - von Anfang an

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. 424101S92

BEGINN: Do 12.09.19, 17.30 bis 19.00 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aliye König • **LEHRMATERIAL:** Reichert-Verlag: Günaydin, Teil1, ab Lektion 1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Türkisch

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.

↪ **Niveaustufe A1.03 - Anfangkenntnisse erweitern**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 424102S92

BEGINN: Di 17.09.19, 17.30 bis 19.00 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aliye König • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

↪ **Niveaustufe A2 - Grundkenntnisse aufbauen**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 424201S92

BEGINN: Di 03.09.19, 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., Bei mehr Teilnehmenden Reduzierung des Kursentgeltes. • **LEITUNG:** Haydar Toptas • **LEHRMATERIAL:** Kolay gelsin! Thema 11, Klett Verlag • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Terminverschiebungen und späterer Einstieg möglich.

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. Bitte Netzteil und evtl. Zubehör nicht vergessen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501063A92

BEGINN: Do 12.09.19, 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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501066A92

BEGINN: Do 05.12.19, 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: Abendkurs Nr. 501056A92

BEGINN: Di 17.09.19, 18.30 bis 21.45 Uhr, 2 Termine • **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. 501057A92

BEGINN: Di 26.11.19, 18.30 bis 21.45 Uhr, 2 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 8 U.-Std., ab 8 Teiln., • **LEITUNG:** Harald Klug • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 501059A92

TERMIN: Sa 21.09.19, 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.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 501060A92

TERMIN: Sa 09.11.19, 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. 501065A92

BEGINN: Do 07.11.19, 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.

Apple-Geräte richtig nutzen

iPad, iPhone oder iPod Touch

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. 501061A92

BEGINN: Mo 14.10.19, 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. 501064A92

BEGINN: Do 17.10.19, 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. 501062A92

BEGINN: Mo 14.10.19, 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. 501058A92

BEGINN: Di 15.10.19, 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. 501055A92

BEGINN: Mi 11.09.19, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 120,00 Euro für 24 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 501051A92

BEGINN: Mo 04.11.19, 10.00 bis 13.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Dienstleistungszentrum, Sandstraße 13 • **KOSTEN:** 120,00 Euro für 24 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Lothar Graupner In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten • **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 Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 58,40 Euro für 8 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

PC-Einstieg für Ältere

Schritt für Schritt in angepasstem Lerntempo erschließen Sie sich in vier Modulen PC-Grundwissen, Betriebssystem (MS-Windows 7, Exkurs MS-Windows 8/10), Internet-Basiswissen und Einstieg in die Textverarbeitung (MS-Word 2007 bis zur Version 2016), Wege und Möglichkeiten, den PC sinnvoll zu nutzen. Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 501052A92

BEGINN: Di 15.10.19, 18.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 135,00 Euro für 30 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Siegfried H. Groß • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Internet

Sicher und clever im Internet - ab Klasse 5

Das Netz vergisst nichts!

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Junge vhs** (ab Seite 38).

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 501054A92

TERMINE: Mo 6.1., Mi 8.1. und Fr 10.1.20, 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.



Bildungsurlaub

Regionale Direktvermarktung optimieren

Den Betrieb digital ergänzen

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501351X92

TERMINE: Mo 18.11. bis Fr 22.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Christian Schreiber • **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. 501352A92

BEGINN: Di 29.10.19, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501353A92

BEGINN: Do 16.01.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildungsurlaub

Von der Idee zur professionellen Website

Mit Wordpress

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501354X92

TERMINE: Mo 2.12. bis Fr 6.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Christian Schreiber • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Foto, Film und Layout

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: 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. 501453A92

BEGINN: Mo 09.09.19, 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.

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: Wochenendkurs Nr. 501451A92

TERMINE: Fr 8.11., 17 bis 21 Uhr und Sa 9.11., 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterial • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Kreative Gestaltung 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. 501452A92

BEGINN: Mi 06.11.19, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 127,50 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildungsurlaub

Vom Entwurf zur Druckerei

Photoshop, Indesign, Acrobat und Illustrator CS 5

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501551X92

TERMINE: Mo 11.11. bis Fr 15.11., jeweils 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.



Trickfilmlabor

Sie lernen verschiedene Trickfilmtechniken (Legetrick, Zeichentrick, Figurenanimation, Pixilation etc.) kennen und erstellen selbst kurze Trickfilme. Neben der Vermittlung der technischen und ästhetisch-gestalterischen Grundlagen liegt der Fokus des Kurses im experimentell-kreativen Ausprobieren. Wenn gewünscht, kann eigene Technik (Kamera, Fotohandy/Smartphone, Laptop) mitgebracht und erprobt werden. Der Kurs ist sowohl für Jugendliche, als auch für Familien und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 211050L92

TERMINE: Fr 1.11., 17 bis 20 Uhr, Sa 2.11., 10 bis 18 Uhr, So 3.11., 10 bis 16.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 82,00 Euro für 22 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Kosten für das Verbrauchsmaterial • **LEITUNG:** Benjamin Porps • **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. 504054A92

BEGINN: Do 17.10.19, 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. 504051A92

TERMINE: Di 15. und Do 17. und 24.10., jeweils 17.45 bis 21 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 504052A92

BEGINN: Di 10.09.19, 18.30 bis 21.45 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterial, Bitte Schreibutensilien mitbringen • **LEITUNG:** Siegfried H. Groß • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Kinder ab der Klasse 5

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504053A92

TERMINE: Mo 6.1., Mi 8.1. und Fr 10.1.20, 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.

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 Layouten von Tabellen • Drucken • Erstellen von Diagrammen. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 502052A92

TERMINE: Sa 9.11. und So 10.11., jeweils 8 bis 14.30 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502051A92

TERMINE: Sa 21.9. und So 22.9., jeweils 8.30 bis 15.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **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.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 502152A92

TERMINE: Sa 7.12. und So 8.12., 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.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502151A92

TERMINE: Sa 19.10. und So 20.10., jeweils 8.30 bis 15.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein • **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. 502454A92

TERMIN: Fr 25.10.19, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Heidrun Rösler • **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. 502050A92

BEGINN: Mo 11.11.19, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Excel - Tabellen aufbereiten und drucken

Workshop

Sie haben bereits Excel-Grundkenntnisse und möchten mehr darüber erfahren, wie Sie Ihre Tabellen optisch und für den Druck aufbereiten können? Dann bietet Ihnen dieser Kompakt-Workshop eine gute Möglichkeit dazu. Dabei lernen Sie auch Einsatzmöglichkeiten der bedingten Formatierung und das einfache Arbeiten mit Tabellen kennen. Und mit wenigen Klicks und Einstellungen bringen Sie große Tabellen anschaulich auf Papier.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 502453A92

TERMIN: Fr 29.11.19, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 4 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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 502452A92

TERMIN: Fr 18.10.19, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 4 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502451A92

TERMIN: Fr 29.11.19, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 4 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildungsurlaub

Visual Basic for Applications

Office-Automatisierung mit Excel 2016

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 502351X92

TERMINE: Mo 25.11. bis Fr 29.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Xpert Tabellenkalkulation

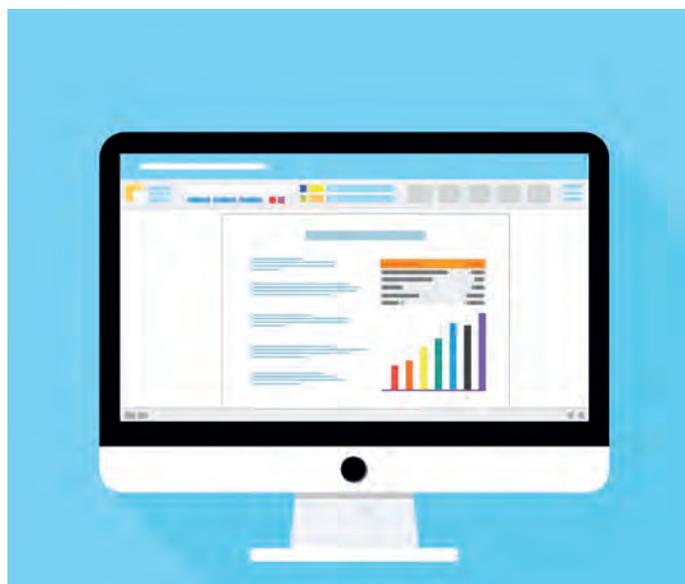
Excel für Alltag und Beruf

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Xpert-Kurse** (ab Seite 62).

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502053A92

BEGINN: Mo 02.12.19, 18.00 bis 20.15 Uhr, 18 Termine, immer Mo und Mi • **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverband, 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.

▶ Weitere Kurse zu dem Thema **Tabellenkalkulation** finden Sie auch unter der Rubrik *Office-Anwendungen* (Seite 58).



Textverarbeitung mit Word

Tabellen u. Formatvorlagen ab Word 2016

Workshop

In Word besteht die Möglichkeit, professionell formatierte Tabellen in Ihre Dokumente einzufügen. Sie können dabei beliebig viele Zeilen und Spalten definieren, ihre Höhe und Breite verändern, Rahmen und Schattierungen wählen oder mit Tabellenformatvorlagen arbeiten. Auch lernen Sie Texte in Tabellen umzuwandeln. Formatvorlagen in Word sind, richtig eingesetzt, nicht nur praktisch, sondern sparen auch Zeit.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504451A92

TERMIN: Fr 27.09.19, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 4 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Serienbriefe mit unterschiedlichen Datenquellen

Workshop

Der Workshop beschäftigt sich mit den vielfältigen Möglichkeiten des Seriendrucks: Serienbrief mit Abfrageoptionen und Abfragebedingungen oder auch dem Druck von Etiketten etc. sowie die Verknüpfung von Excel und Outlook. Voraussetzung: Gute Wordkenntnisse.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504452A92

TERMIN: Fr 15.11.19, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 4 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. 504050A92

BEGINN: Mo 18.11.19, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

(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. 504453A92

TERMIN: Fr 13.12.19, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 4 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Xpert Textverarbeitung

Word für Alltag und Beruf

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Xpert-Kurse** (ab Seite 62).

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504055A92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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.

▶ Weitere Kurse zu dem Thema **Textverarbeitung** finden Sie auch unter der Rubrik *Office-Anwendungen* (Seite 58).



Office-Anwendungen

Word, Excel, PowerPoint ab 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. 504854A92

BEGINN: Di 22.10.19, 9.00 bis 12.15 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.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504853A92

BEGINN: Do 07.11.19, 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.

Word, Excel, PowerPoint ab 2016

In diesem Kurs erhalten Sie 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. 504852A92

TERMINE: Sa 14./21. und 28.9., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 120,00 Euro für 24 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Word, Excel, PowerPoint ab 2016

Für Fortgeschrittene

Word: Schnellbausteine, Serienbriefe, Briefe nach DIN 5008. PowerPoint: Arbeiten mit den Folienmastern, Interaktiven Schaltflächen, verschiedenen Steuerungselementen. Excel: Absolute und relative Bezüge, Diagrammbearbeitung, Tipps und Tricks.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504855A92

BEGINN: Do 24.10.19, 9.00 bis 12.15 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.

Bildungsurlaub

Fit im Büro

Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Bildungsurlaub im Überblick** (ab Seite 64).

➔ **Ab Office 2016/2013****HOMBERG:** Bildungsurlaub Nr. 504850X92

TERMINE: Mo 7.10. bis Fr 11.10, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 235,00 Euro für 40 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ **Ab Office 2016****MELSUNGEN:** Bildungsurlaub Nr. 504801X92

TERMINE: Mo 25.5. bis Fr 29.5.20, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 235,00 Euro für 40 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**Xpert Kommunikation**

Outlook im Alltag und Beruf auch für Neueinsteiger

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite **Xpert-Kurse** (ab Seite 62).

HOMBERG: Abendkurs Nr. 509051A92

BEGINN: Mo 02.12.19, 18.00 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. Lernmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Präsentieren und Visualisieren - Schnelleinstieg

PowerPoint ab Version 2016

Im Mittelpunkt steht die Aufbereitung verschiedener Informationen (z.B. Texte, Grafiken, Fotos, Diagramme) Bildschirmpräsentationen, Transparentfolien oder Papierausdrucke. Das Seminar ist für alle interessant, die PowerPoint als leistungsfähiges Werkzeug beispielsweise im Zusammenhang mit Schulungen, Vorträgen, Konferenzen sowie Produkt- und Unternehmenspräsentationen einsetzen wollen. Inhalte: • Grundlagen • Folien erzeugen und bearbeiten • mit Platzhaltern arbeiten • Elemente kopieren und verschieben • mit Präsentationen arbeiten • Ansichten und Folienarten • Bildschirmpräsentation • Textgestaltung • Clips und Grafiken verwenden. Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows, Wordkenntnisse vorteilhaft.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 504551A92

TERMINE: Fr 25.10, 17 bis 20.15 Uhr und Sa 26.10., 9 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **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. 504550A92

BEGINN: Mo 02.12.19, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 509052A92

BEGINN: Mo 09.09.19, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 8 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Finanzen

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. 505051A92

TERMIN: Sa 16.11.19, 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.

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. 505052A92

TERMIN: Sa 30.11.19, 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.

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. 505053A92

TERMIN: Sa 30.11.19, 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.

CAD-Anwendungen

CAD mit AutoCAD ab 2016
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. 503051A92

BEGINN: Di 05.11.19, 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. 503052A92

BEGINN: Di 29.10.19, 17.00 bis 20.15 Uhr, 8 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 207,00 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. 503053A92

BEGINN: Do 31.10.19, 17.00 bis 20.15 Uhr, 8 Termine, Nach Absprache im Kurs, kann auch Di und Do der Unterricht stattfinden. • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 207,00 Euro für 32 U-Std., ab 8 Teiln., Kennnissnachweis durch optionale Prüfung möglich • 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. 507053A92

BEGINN: Di 29.10.19, 18.00 bis 21.15 Uhr, 10 Termine • ORT: Berufl. Schulen ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 215,00 Euro für 40 U-Std., ab 4 Teiln. • LEITUNG: Frank Wittenborn • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

NLP Practitioner Zertifikat

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 19.1.20, 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 26.1.20, 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 (S. 60)





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



- QM-Fachkraft
- QM-Beauftragter
- Interner Auditor
- Rezertifizierung
- Q-Manager
- Q-Auditor

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. 500050A92

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. 500051A92

TERMINE: Sa 26.10. und So 27.10., 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. 500052A92

TERMINE: Sa 16.11. und So 17.11., 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. 500053A92

TERMINE: Sa 7.12. und So 8.12., 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.

▶ Weitere Kurse zum Thema **Kommunikation**
finden Sie auf Seite 9.

Berufsausbildung

Schnupperlehrgang Schweißen

Schweißen für Heimwerker und Selbstermacher

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in die Thematik des Schweißens „hineinzuschmecken“. 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. 507050A92

TERMINE: Di 5.11. und Do 7.11., jeweils 17.30 bis 21.15 Uhr und Sa 9.11., 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. 507051A92

TERMINE: Di 26.11. und Do 28.11., jeweils 17.30 bis 21.15 Uhr und Sa 30.11., 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.

Ausbilderlehrgang

Vorbereitung auf die Prüfung der IHK

Wer in anerkannten Ausbildungsberufen nach dem BBiG ausbilden will, muss eine Prüfung als Ausbilder/in nach der AEVO absolvieren und den Erwerb der berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach dieser Verordnung nachweisen. Handwerker/innen, die einen Meisterlehrgang besuchen wollen, bekommen die Auszubildereignungsprüfung als Teil IV der Meisterprüfung anerkannt. Die Inhalte der vier Handlungsfelder: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen. Die Prüfung findet nach der Prüfungsordnung der IHK Kassel statt. Wir setzen Ihre Bereitschaft zur regelmäßigen Vor- und Nachbereitung der Lerninhalte im Eigenstudium voraus.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 500055A92

BEGINN: Mo 11.11.19, 18.30 bis 21.45 Uhr, 27 Termine, montags und mittwochs ggfs. 1 bis 2 mal samstags • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 430,00 Euro für 112 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. derzeit 230 Euro Prüfungsgebühr IHK und ca. 30 Euro Lernmaterial • LEITUNG: Holger Siasny • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

▶ Weiterer Kurs in der nächsten Spalte oben (S.61)

Ausbilderlehrgang für Eilige

HOMBERG: Kompaktkurs Nr. 500054A92

BEGINN: Sa 19.10.19, 9.00 bis 16.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 390,00 Euro für 40 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. derzeit 230 Euro Prüfungsgebühr IHK und ca. 30 Euro Lernmaterial, Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen! • **LEITUNG:** Gertrud-Cornelia Wasko • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Qualifizierung Kindertagespflege

Wir qualifizieren Tagesmütter und Tagesväter nach dem vom Deutschen Jugendinstitut entwickelten Curriculum und eröffnen ihnen damit die Möglichkeit, ein bundesweit anerkanntes Zertifikat zu erlangen. In Kooperation mit dem Jugendamt, der Beratungsstelle, und mit dem Tageselternverein Schwalm-Eder werden Sie auf Ihre zukünftige Rolle als Tagesmutter oder Tagesvater 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 der Kindertagesbetreuung und über den Betreuungsvertrag runden das Angebot ab. Sie hospitieren während des Kurses bei einer erfahrenen Tagesmutter, um einen Einblick in die praktische Arbeit zu bekommen.

Der Kurs dient als Voraussetzung für die Anerkennung als Tagespflegeperson durch das Jugendamt (Ansprechpartnerin Renate Glebe, Tel.: 05681 775-574).

Infotermine: jeden letzten Montag im Monat um 10 Uhr, Kreisverwaltung, Parkstr. 6, Homberg (Efze), Raum B133.

QUALIFIZIERT WEITERKOMMEN!

GEPRÜFTER INDUSTRIEMEISTER IHK

Praxisnahe Aufstiegsfortbildung

Am **17.08.2019** starten an der FTK schichtbegleitende Industriemeister-Lehrgänge (IHK) der Fachrichtungen Elektrotechnik, Mechatronik und Metall sowie der Gepr. Logistikmeister (IHK). In der Wochenend-Variante (Fr/Sa) starten die IM-Lehrgänge in den o.a. Fachrichtungen am **20.09.2019** (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.



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 €).

HOMBERG: Beginn September 2019

Infotermine: 11.09.2019 um 18.00 Uhr

Die Abschlussprüfungen (schriftlich und mündlich) werden vor einem Prüfungsausschuss des Staatlichen Schulamtes abgelegt. Information und Anmeldung unter 05681 775-775 und -404. Danach ist ein Kursbeginn erst wieder im Sommer 2021 möglich.

Hauptschulabschluss

Dauer des Lehrgangs: ca 15 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. Kostenfrei - die Kosten für ein Schülerticket Hessen können übernommen werden.

MELSUNGEN: Beginn August 2019. Infotermine: 19.08.2019

SCHWALMSTADT: Beginn August 2020. Infotermine: 24.08.2020

Ausbilderlehrgang: <https://www.ftk-kassel.de/leistungsangebot/fachkurse/ausbilder-in/ausbildungereignung-nach-aevo.html>



Schichtbegleitender Lehrgang

BEGINN: Sa 17.08.19, 8.30 bis 13.00 Uhr, 270 Termine, 14-tägig dienstags, donnerstags und jeden Samstag | jeweils 15.30 bis 18.45 Uhr und Sa 8 bis 13 Uhr **ORT:** Reichspr.-Friedrich-Ebert-Schule, Schladenweg 41 **KOSTEN:** 5.100 Euro für 1000 U-Std., ab 15 Teiln., zzgl. aktuelle IHK-Prüfungskosten. 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: 04.11.2019 | Wochenendlehrgang: 10.01.2020**

www.ftk-kassel.de

Europäischer Computerpass

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 - 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 3 x 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 und Prüfungsgebühren je 48 Euro.

Xpert Europäischer Computer Pass		Xpert
<p>Nach erfolgreicher Absolvierung drei frei wählbarer Module, wird der Abschluss "European Computer Passport Xpert" erreicht.</p>	Xpert	Xpert - Module
		<p>Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss "European Computer Passport Xpert Master" erworben.</p>
		<p>Weitere Info unter www.xpert-online.info</p>

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 Zertifikatssystems „Xpert - Europäischer ComputerPass“, Modul „Starter“. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Weitere Infos auch unter <http://www.gutgebildet.de> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501050A92

BEGINN: Mo 16.09.19, 18.30 bis 20.45 Uhr, 15 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 202,50 Euro für 45 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lernmaterialien, 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 Hilfsfunktionen 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. 504055A92

BEGINN: Mo 16.09.19, 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. Lernmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Sonia Kornick • 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 ist freiwillig. Voraussetzung: Gute Windowskenntnisse. Weitere Infos auch unter <http://www.gutgebildet.de> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502053A92

BEGINN: Mo 02.12.19, 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 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 erinnern 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. 509051A92

BEGINN: Mo 02.12.19, 18.00 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. Lernmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Sonia Kornick • **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





Stressbewältigung - Wege zu mehr Gelassenheit

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Methoden zur Stressbewältigung anhand praxisorientierter Methoden darzustellen. Die Ursachen und Auswirkungen von Stress im Berufsleben werden gemeinsam erarbeitet (unter Einbindung gesellschaftspolitischer Aspekte). Zur Ausbildung einer Gesundheitsprophylaxe werden wesentliche Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden wie: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan, Meditation und Yoga praktisch aufgezeigt, durchgeführt und geübt. Vor dem Hintergrund der Erhaltung der Arbeitskraft wird die Bedeutung der Gesundheitsprophylaxe im beruflichen und sozialen Umfeld aufgezeigt und Handlungsempfehlungen erarbeitet.

FRITZLAR: Nr. 301070X92

TERMINE: Mo 21.10 bis Fr 25.10, jeweils von 9 bis 15.45 Uhr, Anmeldeschluss 27.9.19 • **ORT:** DGH Rothelmshausen, Birkenweg 62 • **KOSTEN:** 180,00 Euro, inkl. Getränkeverpflegung. Kostenfreie Abmeldung bis 27.9.19 möglich • **LEITUNG:** Andreas Eckert

Englisch von Anfang an / Anfangskenntnisse erweitern

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!“

➔ Niveaustufe A1

MELSUNGEN: Nr. 406103X92

TERMINE: Mo 14.10. bis Fr 18.10.2019, 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 220,00 Euro • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett: Great!A1

➔ Niveaustufe A1.2

HOMBERG: Nr. 406114X92

TERMINE: Mo 27.1 bis Fr 31.1.2020, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett: Great!A1

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. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet als Fortsetzung des Bildungsurlaubes im vergangenen Semester und für alle, die endlich wieder Englisch lernen wollen. „Welcome!“

HOMBERG: Nr. 406201X92

TERMINE: Mo 28.10 bis Fr 1.11.2019, 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett: Great!A2

Englisch intensiv

Refresher Course - Niveaustufe A2 Bildungsurlaub

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.

GUDENSBERG: Nr. 406209X92

TERMINE: Mo 30.3. bis Fr 3.4.2020, 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** DGH Gleichen, Am Burgfeld 3 • **KOSTEN:** 220,00 Euro • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann und Karin Wind-Ruhl • **LEHRMATERIAL:** Buch wird noch bekannt gegeben.

Business English - Niveaustufe B1

Communication for Business in Europe

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; mündliche und schriftliche 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.

MELSUNGEN: Nr. 406307X92

TERMINE: Mo 16.9. bis Fr 20.9., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 220,00 Euro • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Real Business English B1 Studentbook+CD Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501670-5

Italienisch in Casina/Emilia Romagna

Sprache intensiv - Niveaustufe A1

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 in Casina. Die Themenschwerpunkte zur Landeskunde sind ausgerichtet an den lokalen Besonderheiten der Region wie die Herstellung von Spezialitäten, z.B. Aceto Balsamico und Pasta. Wirtschaftspolitische und kulturorientierte Aspekte werden im Unterricht und vor Ort erschlossen. Der Bildungsurlaub ist ideal für Personen zum ersten Einstieg in die italienischen Sprache auch mit wenig Grundkenntnissen und besonders geeignet für die Berufsreiche Gastronomie, Tourismus, Handel und Soziales. Die Organisation der An- und Abreise sowie die Buchung der vorgesehenen Unterkunft in 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. Kostenfreie Abmeldung bis 15.05.2020 möglich. Danach entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Entgelts. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

CASINA/ITALIEN: Nr. 409102X92

TERMINE: Mo 24.6. bis Fr 28.6.20, jeweils 9.30 bis 17 Uhr • **KOSTEN:** 341,00 Euro • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp

Jeweils 40 U-Std., ab 6 bzw. 8
Teilnehmern

Info und Anmeldung:
siehe Infozeilen unten

Italienisch in der Toskana mit ihrer Wirtschaft und Politik Sprache intensiv - Niveaustufe A1

Sprachliche Qualifizierung und Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenzen. 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 in der Toskana. Die Themenschwerpunkte zur Landeskunde sind ausgerichtet an den lokalen Besonderheiten der Region wie Tourismus und Olivenanbau und -verarbeitung sowie das Thema Weinanbau. 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 Berufsbeiriche Gastronomie, Tourismus, Handel und Soziales. Die Organisation der An- und Abreise sowie die Buchung der vorgesehenen Unterkunft mit Verpflegung in der Umgebung von Florenz 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 12.08.19 möglich. Danach entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Entgelts. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

TOSKANA/ITALIEN: Nr. 409101X92

TERMINE: Mo 23.9. bis Fr 27.9.2019, jeweils 9.30 bis 17 Uhr • **KOSTEN:** 346,00 Euro zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp

Spanisch intensiv von Anfang an - für ein gemeinsames Europa Niveaustufe A1

Ai 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“!

HOMBERG: Nr. 422101X92

TERMINE: Mo 18.11. bis Fr 22.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Spanisch für den Urlaub A1 Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7

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 2016/2013**

HOMBERG: Nr. 504850X92

TERMINE: Mo 7.10. bis Fr 11.10., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 235,00 Euro • **LEITUNG:** Sonia Komnick

➔ **Ab Office 2016**

MELSUNGEN: Nr. 504801X92

TERMINE: Mo 25.5. bis Fr 29.5.20, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 235,00 Euro • **LEITUNG:** Manfred Stein



Regionale Direktvermarktung optimieren

Den Betrieb digital ergänzen

Produkte aus regionaler Herstellung genießen ein hohes Maß an Vertrauen seitens der Konsumenten. Gerade angesichts immer wieder zu Tage geförderter Lebensmittelskandale der Industrie, ist eine Tendenz zu kleineren, nachhaltigen Produktionen erkennbar. Das Potential ist also groß. In diesem Kurs werden Strategien zur Vermarktung Ihrer Produkte unter Nutzung von Printprodukten, Websites und sozialen Netzwerken aufgezeigt. So erschließen Sie einen größeren Käuferkreis, erzielen Reichweite und stärken Ihr Qualitätsprodukt & Ihre eigene Marke. Sie lernen den Umgang mit Facebook, Google & Co aus werblicher Sicht kennen und es wird der Umgang und Nutzen einer eigenen Website verdeutlicht. Gemeinsam machen wir aus Ihrem Betrieb den Betrieb 2.0.

HOMBERG: Nr. 501351X92

TERMINE: Mo 18.11. bis Fr 22.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro • **LEITUNG:** Christian Schreiber

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: Nr. 501354X92

TERMINE: Mo 2.12. bis Fr 6.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro • **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 Faltskarten 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: Nr. 501551X92

TERMINE: Mo 11.11. bis Fr 15.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro • **LEITUNG:** Thilo Hadamovsky

Visual Basic for Applications

Office-Automatisierung mit Excel 2016

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: Nr. 502351X92

TERMINE: Mo 25.11. bis Fr 29.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 245,00 Euro • **LEITUNG:** Manfred Stein

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

FRIELEDORF: 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, Dauer- ausstellung 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- 17Uhr, 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

MELSONGEN: Heimatmuseum, An der Bartenwetterbrücke, ☎ 05661 2378, geöffnet: Sa 15-17 Uhr, So 15-16 Uhr und nach Vereinbarung

NEUNTAL-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 2. Halbjahr 2019

Kursbeginne: Fortsetzungskurse nach den Sommerferien
Neue Kurse ab 09. September

Schulferien 2019

Herbstferien: 30. September bis 12. Oktober 2019

Winterferien: 23. Dezember 2019 bis 11. Januar 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, 34574 Homberg (Efze)

Verantwortlich i. S. d. P.: Franz Drescher, vhs-Leiter
Redaktion, Gestaltung: Hannah Beier

Bildnachweise: Shutterstock.com, hessischer Volkshochschulverband, 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 Informationgesetzes (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.*



Stiftung
Warentest

Finanztest



GUT (2,0)

Versionsnummer: 4.1.2

Ausgabe 10/2018

www.test.de

Mobil bezahlen ist einfach.



Mit dem Smartphone bezahlen:

- App „Mobiles Bezahlen“ downloaden
- EC-Karte in der App digitalisieren
- Bezahlen bis 25 Euro ohne PIN

Mehr Informationen unter
Telefon 05661 7070

www.kskse.de



Kreissparkasse
Schwalm-Eder