



Neu:
Mittwochs
Sprechtage in
den Außen-
stellen in
Fritzlar und
Melsungen!

Sprache verbindet



Neu:
kostenfreie
Schulungen für
die Teilnahme an
Online-Kursen!





Landrat Winfried Becker

In eigener Sache

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Seit dem Frühjahr 2020 hat die Welt sich verändert und ist kurzzeitig sogar zum Stillstand gekommen. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind noch deutlich spürbar und verändern nicht nur die Bildungslandschaft. Wenn möglich wurden digitalisierte Angebote geschaffen oder als Outdoor-Kurse oder in Kleingruppen angeboten und durchgeführt. Mir sind der Schutz und das Wohlergehen von Menschen, die im Schwalm-Eder-Kreis leben ein wichtiges Anliegen und je nach zukünftiger Entwicklung der Corona-Situation werden zu Ihrem persönlichem Schutz geeignete Gegenmaßnahmen getroffen. Dies könnte auch wieder eine Einschränkung der Bildungsangebote, wie im Frühjahr 2020 erlebt, zur Folge haben.

Sprache digitalisiert

Während der Corona-Pandemie hat die Kommunikation einen besonderen Stellenwert eingenommen. Viele Firmen haben kurzfristig Home-Office-Arbeitsplätze geschaffen und die Kommunikation mit Kollegen, Kunden oder Geschäftspartnern digital abgewickelt. Videokonferenzen haben einen neuen Stellenwert eingenommen. Schulen haben

innerhalb kürzester Zeit den Lernstoff digital aufbereitet und Lehrer betreuen ihre Schüler digital. Insgesamt hat die Digitalisierung einen großen Schritt nach vorn erlebt. Was uns die Pandemie in jedem Fall gelehrt hat ist, dass wir mit Ihnen in Kontakt bleiben und die gegenwärtige Entwicklung der Kursangebote kommunizieren müssen und wollen. Bitte informieren Sie sich auf der Homepage der Volkshochschule über kostenfrei angebotene Schulungen, zur Nutzung der vhs.cloud oder des vhs Lernportals, um digitale Angebote sicher nutzen zu können.

Sprache verbindet

Aber auch die nonverbale Kommunikation ist stärker in den Vordergrund gerückt: Menschen haben auf das Händeschütteln verzichtet und sich stattdessen ein Lächeln geschenkt – welches man selbst unter den zu tragenden Mund-Nasen-Schutz an den Augen erkennen konnte. Es wurde Abstand zu den Mitmenschen gehalten und so gezeigt „Ich nehme Rücksicht auf dich“.

Die Corona-Pandemie hat außerdem eine Welle an Hilfsangeboten untereinander hervorgebracht. Von privaten Einkaufsangeboten und Besorgungsgängen für ältere oder besonders gefährdete Mitmenschen über Spenden an die kleinen, lokalen Dienstleister, die ihre Geschäfte schließen mussten, bis hin zu Staatshilfen in Milliardenhöhe: die Krise hat uns verbunden!

Kommen Sie mit uns in Verbindung und in das Gespräch. Ab dem Herbstsemester bieten wir an unseren Außenstellen in Fritzlar und Melungen jeweils mittwochs und an einem weiteren Wochentag zu den üblichen Bürozeiten Sprechtag an. Damit sind wir ab dem 17. August für Sie persönlich vor Ort verbunden.

Sprache kompetent einsetzen

Weil sich kommunikative Kompetenzen somit einmal mehr als Schlüsselqualifikationen herausgestellt haben, hat die vhs Schwalm-Eder das Herbstsemester unter das Motto „Sprache verbindet“ gestellt. Mit allen vhs-Angeboten soll die Kommunikation unter- und miteinander weiter gestärkt werden.

So lassen sich im Herbstprogramm der vhs Schwalm-Eder neben Fremdsprachen auch die Gebärdensprache erlernen. Auch Angebote zum frühkindlichen Spracherwerb hält die vhs mit ihren Kursen, speziell für Kinder, bereit. Selbstverständlich werden auch klassische Kommunikationstrainings angeboten. Neben diesen gibt es aber auch non-formal viele Möglichkeiten zum Kommunizieren: sei es bei dem gemeinsamen Musizieren, Malen, Zeichnen oder Schreiben sowie bei dem Ausüben von Sport- oder Gymnastikübungen, philosophischen Wanderungen oder dem gemeinsamen Tanzen oder Handwerken.

Das vorliegende Herbstprogramm der Volkshochschule bietet Anregungen, neue Kommunikationswege kennenzulernen und auszuprobieren sowie bekannte Kommunikationsmethoden weiter auszubauen.

Denn seit über 100 Jahren gilt: Den Kurs bestimmen Sie - und - bleiben Sie uns verbunden!

www.rbborken.de

Unser wichtigstes Investment: die nächste Generation.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, Familien oder Start-ups, Hausbauer, Pläneschmieder... – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Das Team der Volkshochschule

Pädagogisches Team

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



Anika Wolf
Gesellschaft und Leben
Schulabschlüsse
Tel. 05681 775-411



Hannah Beier
Gesundheitsbildung
Tel. 05681 775-402



Gertraud Mergner-Wudy
Sprachen
Tel. 05681 775-405



Oliver Gombert
Deutsch Projekte
Tel. 05681 775-417



Susanne Shera
Berufsbezogene
Deutschkurse
Tel. 05681 775-399



Annika Mattheis
Kulturelle Bildung
Kindertagespflege
Tel. 05681 775-414



Verwaltungsteam

Mario Wissemann
Verwaltungsleitung
Tel. 05681 775-406



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



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



Bärbel Backhaus
Gesundheitsbildung
Tel. 05681 775-407



Sabine Breidenstein
Kulturelle Bildung
Tel. 05681 775-775



Ramona Stückradt
Gesellschaft und Leben
Tel. 05681 775-775



N.N.
Integrationskurse
Tel. 05681 775-398



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

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

DEUTSCH
**Beratung, Einstufung,
Anmeldung**
Sprechzeiten:
Montag: 13.30 bis 16.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 bis 12.00 Uhr

Das vhs-Team informiert Sie
gern über Kurse, Termine, Kurs-
Entgelte, An- und Abmeldungen,
Widerrufsrecht, Bescheinigungen
u.v.m.
Hinweise zur Anmeldung sowie
einen Auszug aus unseren allge-
meinen Geschäftsbedingungen
finden Sie auf der vorletzten Seite.

► **Neu:**
Mittwochs sowie an einem
weiteren Tag finden
Sprechtage in unseren
Außenstellen in **Fritzlar**
und **Melsungen** statt.

A

Acrobat 56, 65
 Aerobic 29, 30
 Afrikanisches Trommeln 21
 Alfa-Telefon 37
 Android-Smartphones 54
 Apfelsorten 9
 Apple-Geräte 54
 Aqua-Fitness 32
 Aqua-Jogging 33
 Arabisch 50
 Arbeiten mit Stein 14
 AROHA® 28
 Ausbilderlehrgang 61
 AutoCAD 59

B

Babyschwimmen 22, 33
 Backen 15
 Basenfasten 34
 Basteln 13, 22
 Bauch-Beine-Po 29
 Bauchtanz 28
 Bauen mit Lehm 14
 Beeren 35
 Berufsausbildung 60
 Berufsbezogenes Deutsch 37
 Betriebswirt 61
 Bezuschussung von Kursen 25
 Bierbrauen 15
 Bildbearbeitung 56
 Bildungsberatung 63
 Body-Forming 29
 Body-Percussion 21
 Body-Training 29
 Briefe 38
 Brotbacken 14
 Buch schreiben 16
 Bulgarisch 50
 Business English 23, 43

C

CAD-Anwendungen 59
 Callanetics 30
 Chinesisch 23, 50
 Computer 23, 54, 55
 Computerpass 62
 CorelDRAW 56
 Country Line Dance 16

D

Deutsch 36, 38
 Deutsche Geschichte 6
 Dialekt 7
 Digitale Fotografie 20
 Discofox 17
 Diskriminierung 6

E

Ehrenamt 7
 Einbürgerungstest 36
 Einstufungstest 36
 Eltern 12
 E-Mails 38
 Englisch 39, 40, 41, 42, 43, 64
 Entspannung 24
 Ernährung 34
 Essen 35
 Europäischer Computerpass 62
 Excel 56, 57, 58, 63, 65

F

Fachschule für Technik 61
 Familienzentrum 13
 Farbberatung 11
 Farb-Typ-Outfitberatung 11
 Fasten 34
 Faszientraining 29
 Finanzen 59
 Fitness 28, 29, 30, 31
 Fotografie 20
 Fotovoltaik-Anlagen 59
 Französisch 23, 44, 45
 Frauen 11

G

Gebärdensprache 51
 Geschichten für Kinder 13, 22
 Gestaltung 18
 Goldschmieden 19
 Grafik 18
 Gymnastik 29

H

Handwerkskunst 14
 Hass im Netz 7
 Hauptschulabschluss 62
 Heilfasten 34
 Hessische Landesgeschichte 6, 8
 Holzarbeiten 14
 Holzkohle 14
 Holzlöffel 14

I

Illustrator 56, 65
 Impressum 66
 Indesign 56, 65
 Industriemeister 61
 Integrationskurse 36
 Internet 55
 iPad 54
 iPhone 54
 Italienisch 46, 47

J

Japanisch 51
 Jonglieren 16

K

Kalligraphie 16
 Kinästhetik 29
 Kinder 12, 13, 22, 23
 Kindertagespflege 61
 Klangentdeckung 12, 22
 Kochkurs 35
 Kommunikation 8, 58, 60, 63
 Konfliktfähigkeit 8
 Krankenkasse 25
 Kräuter 35
 Kreativer Tanz 17
 Kurssystem Sprachen 37

L

Latin Aerobic 29, 30
 Layout 56
 Lehm 14
 Lesen 38
 Letzte Hilfe Kurs 33
 Literatur 16
 Logistikmeister 61

M

Magie 16
 Malerei 18
 Männer 31
 Meditation 26
 Meditatives Malen 18
 Metalza® 30
 Meta-Modell 60
 Milton Modell 60
 Mobile Geräte 54
 Museen 66
 Musikschulen 21
 Musizieren 21
 Mütter 12

N

Nähen 19, 22
 Niederländisch 51
 Niveaustufen Sprachen 37
 NLP Practitioner Zertifikat 60

O

Obstbäume 9
 Office-Anwendungen 58
 OneNote 58
 Outfitberatung 11
 Outlook 58, 63, 65
 Oxymerl 35

P

Paartanz 17
 Persönlichkeitsentwicklung 7, 10
 Pflanzliche Virenbekämpfung 35
 Philosophie 10
 Photoshop 56, 65
 Pilates 29, 30, 31
 Pivot-Tabellen 57
 Plastisches Gestalten 19
 Politik 6
 Polnisch 51
 Porzellanmalerei 18
 PowerPoint 58, 59, 63, 65
 Power-Workout 30
 Präsentationen 8
 Presse- und Öffentlichkeitsarb. 7
 Progres. Muskelentspann. 22, 24
 Psychologie 10

Q

Qigong 28

R

Realschulabschluss 62
 Reframing 60
 Rückentraining 31
 Russisch 52

S

Schärfen 15
 Schmieden 15
 Schnitzen 14
 Schreiben 16, 38
 Schulabschlüsse 62
 Schwämler Weißstickerei 19
 Schwedisch 53
 Schweißen 60, 61
 Seidenfaden Qigong 28
 Selbstmanagement 8
 Selbstverteidigung 23, 30
 Singen 21
 Smartphones 54, 55
 Smoothies 35
 Spanisch 23, 48, 49, 64
 Standard- und Lateintänze 17
 Steuererklärung 59
 Stickerei 19
 Stilberatung 11
 Stimmbildung 21
 Stressbewältigung 25, 64
 Stretching 29
 Stricken 19
 Sudetenland 6
 Super Callanetics 30

T

Tabellenkalkulation 56
 Tablet 54, 55
 Tai Chi 28
 Tanzimprovisation 17
 Tastschreiben 23, 56
 Tanz 16, 17
 Techn. Betriebswirt 61
 Textiles Gestalten 19
 Textverarbeitung 54, 58, 62
 Thai-Fit 31
 Trinken 15, 35
 Trommeln 21
 Türkisch 53
 Typberatung 11

V

Väter 12
 Verhandlungstechnik 11
 Vermietung und Verpachtung 59
 Virenbekämpfung 35
 Visual Basic 57, 65

W

Wald 9
 Waldbaden 25
 Wanderung 11
 Webseite 55, 65
 Wechseljahre 11
 Weihnachtskarten 18
 Wellness Mix 31
 Wellness-Wochenende 26
 Widerrufsbelehrung 66
 Wildkräuter 35
 Windows 55
 Word 54, 58, 65
 Wordpress 55, 65

X

Xpert 57, 58, 59, 62, 63

Y

Yoga 26, 27

Z

Zaubertricks 16
 Zeichnen 18
 Zeitmanagement 8
 Zuschuss der Krankenkassen 25

Gesellschaft & Leben 6-13



Geschichte, Heimatkunde	6
Politik, Gesellschaft	6
Ehrenamt	7
Selbst- u. Zeitmang., Kommunik.	8
Garten und Umwelt	9
Pers.-entwickl., Psychol.	10
Philosophie	10
Frauenbildung	11
Eltern und Kunder	12

Kultur & Kreativität 16-21



Literatur	16
Künstl. Techniken	16
Tanz	16
Malerei, Grafik, Gestaltung	18
Textiles Gestalten	19
Plastisches Gestalten	19
Fotografie	20
Singen, Musizieren	21

Gesundheit & Fitness 24-35



Entspannung	24
Meditation	26
Yoga und Meditation	26
Yoga	27
Qigong und Tai Chi	28
Bewegung und Fitness	28
Rückentraining	31
Aqua-Kurse	32
Letzte Hilfe	33
Essen und Trinken, Ernährung	34

Sprachen & Kommunikation 36-53



Deutsch	37
Englisch	39
Business English	43
Französisch	44
Italienisch	46
Spanisch	48
Sprachen spezial	50

Beruf & Computer 54-63



Mobile Geräte	54
Computer Basiswissen	54
Internet	55
Layout u. Bildbearbeitung	56
Tastschreiben	56
Tabellenkalkulation	56
Office-Anwendungen	58
Finanzen	59
CAD-Anwendungen	59
NLP-Ausbildung	60
Berufsausbildung	60
Kindertagespflege	61
Schulabschlüsse	62
Xpert-Kurssystem	62

Und sonst

Familienzentrum SEK	13
Handwerkskunst	14
Musikschulen	21
Junge vhs, Kurse für Kids	22
Einbürgerungstest	36
Bildungsurlaub Überblick	64
Museen	66

Geschichte und Heimatkunde

Vertreibung aus dem Sudetenland – Aufnahme in Hessen, 1945 + 1946

1. Vortrag der Triologie „Sudetenland“

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

HOMBERG: Vortrag Nr. 101052V02

TERMIN: Mi 14.10.20, 17.00 bis 18.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 6,00 Euro für 2 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Horst W. Gömpel und Marlene Gömpel • LEHRMATERIAL: <http://www.mittleeuropa.de/angekommen/#Buchvorstellung> • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Aufarbeitung der Geschichte der Vertreibung

2. Vortrag der Triologie „Sudetenland“

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

HOMBERG: Vortrag Nr. 101053V02

TERMIN: Mi 21.10.20, 17.00 bis 18.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 6,00 Euro für 2 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Horst W. Gömpel und Marlene Gömpel • LEHRMATERIAL: <http://www.mittleeuropa.de/angekommen/#Buchvorstellung> • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Fotoreise in's Sudetenland: Böhmen – Mähren – Sudetenschlesien

3. Vortrag der Triologie „Sudetenland“

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

HOMBERG: Vortrag Nr. 101054V02

TERMIN: Mi 28.10.20, 17.00 bis 18.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 6,00 Euro für 2 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Horst W. Gömpel und Marlene Gömpel • LEHRMATERIAL: <http://www.mittleeuropa.de/angekommen/#Buchvorstellung> • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Deutsche Geschichte

Kunstgeschichte als Architekturgeschichte

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

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101061V02

BEGINN: Mo 07.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine, 14-tägig • 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

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

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101060V02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine, 14-tägig • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 60,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dr. Dirk Richhardt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Zur Zukunft der nordhessischen Regiotram

Regionalpolitische Gedanken zur anstehenden Rekonstruktion

Fast 20 Jahre sind die Regiotram-Fahrzeuge jetzt im Schienen-Personen-Nahverkehr zwischen Melsungen, Hümme, Wolfhagen und Kassel unterwegs. Sie haben schon mehr als 1 Millionen Kilometer auf ihren Tachometern. Für diese leichten Triebwagen aus Salzgitter steht in den Jahren 2022 bis 2029 eine grundlegende Aufarbeitung bevor. Zudem werden diese Nahverkehrsleistungen in drei Jahren neu ausgeschrieben und vergeben werden. Aus regionalpolitischer Sicht sollen Erfahrungen und Wünsche für die Zukunft dieses preiswerten und umweltfreundlichen Verkehrsmittels ausgelotet werden. Dazu gehören geschichtliche Aspekte, wie die Reduzierung der befahrenen Linien, aber auch Utopien für die Verkehre von übermorgen.

MELSUNGEN: Vortrag Nr. 101056V02

TERMIN: Di 10.11.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 4,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Klaus-Peter Lorenz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Der Modellstaat „Königreich Westphalen“ von 1807 - 1813

Nordhessen zwischen Fortschritt und Bevormundung!?

Das Königreich als Modellstaat existierte nur 6 Jahre. Im Eiltempo wurden Reformen vorgenommen, die weitreichend, tiefgreifend und fortschrittlich, aber auch mit Widersprüchen verbunden waren. Sein Herrscher wurde nach dem Ende des Modellstaats als „König Lustik“ verhöhnt. Gleichwohl hat diese kurze Phase der Geschichte Auswirkungen auf die nordhessische Bevölkerung des Kurfürstentums Hessen-Kassel gehabt, die aus damaliger und heutiger Sicht Gegenstand der Betrachtung sein sollen.

FRITZLAR: Vortrag Nr. 101055V02

BEGINN: Di 03.11.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 48,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Wilfried Bernhardt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Politik und Gesellschaft

Diskriminierung geht uns alle an

Ein Angebot der Bildungsstätte Anne Frank e.V.

Diskriminierung bestimmt den Alltag vieler Menschen - etwa dann, wenn sie aufgrund negativer Zuschreibungen und Vorurteilen ausgegrenzt und abgewertet werden. Oft ist es schwer zu erkennen, wo Diskriminierung anfängt und wie man dagegen vorgehen kann. Wir werden unterschiedliche Formen und Ebenen von Alltagsdiskriminierung betrachten und die Perspektive von Betroffenen in den Fokus nehmen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 102053V02

TERMIN: Di 08.12.20, 17.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 5,20 Euro für 4 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Dr. Maria Seip in Kooperation mit Gewalt geht nicht! • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



#hatebreach – Hass im Netz begegnen

Ein Angebot des Vereins Kopiloten e.V. Kassel

Hasskommentare und Hetze sind in den sozialen Netzwerken mittlerweile zum Teil des digitalen Alltags geworden. Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Phänomenkomplex Hate Speech in den sozialen Netzwerken genauer kennen. Dieser wird sowohl mit politischen Zielsetzungen (Agendasetting) als auch mit dem Syndrom Gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit (GMF) verknüpft. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sensibilisiert werden und Möglichkeiten der Gegenrede kennenlernen. Sie sollen ermutigt und befähigt werden, aktiver Teil demokratischer Netzkultur zu werden, die vom Beitrag aller lebt.



FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 102050V02

TERMIN: Do 22.10.20, 16.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: kostenfrei, 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Ann-Kathrin Mogge in Kooperation mit Gewalt geht nicht! • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Und wir haben doch noch einen Dialekt

Viele Nordhessen sind der Meinung, wir haben keinen Dialekt mehr. Man schaut etwas neidisch auf andere Gegenden in unserem Land. Unbewusst (oder mit Absicht?) benutzen aber viele von uns noch typische nordhessische Begriffe oder solche, die uns sprachlich zum Nordhessen machen. In diesem Kurs wollen wir diese Begriffe wiederbeleben oder auch neu erlernen. Wir können mit recht stolz sein auf diese Wörter und sie mit Freuden wiederverwenden im Alltag.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 109050V02

TERMIN: Mi 28.10.20, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 7,50 Euro für 3 U-Std., ab 11 Teiln. • LEITUNG: Eike Herwig in Kooperation mit Gesellschaft für Nordhessische Mundart e.V. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ich bin ich und Du bist Du

Stellenwert als eigenständige Persönlichkeit - ein literarischer Zugang

Ich bin ich heißt auch immer Ich bin Ich und Du bist Du. Wir wollen darüber sprechen, uns austauschen und Gedanken festhalten. Wie nehme ich als „mein Ich“ meine Umwelt wahr und wie nehmen mich Außenstehende wahr? Ich hinterfrage meine Persönlichkeit, mein Verhalten, meine Gefühle, mein Aussehen. Ich mache mir Gedanken über mein derzeitiges Leben und wie ich es für mich gestalten kann, um ihm eine erfüllende Zielsetzung und Richtung zu geben. Ich mache mir bewusst, wie ich das Nachdenken über mich im Umgang mit Partner, Bekannten und mir Nahestehenden behaupten kann, um anerkannt und respektiert zu werden. Mein Sagen und Denken, Handeln und Tun soll im Einklang mit meiner Seele stattfinden, sodass ich mich wohlfühle. In den zwei Abendveranstaltungen wollen wir unseren Stellenwert als eigenständige Persönlichkeit begreifen, darüber sprechen, uns austauschen und neue Erkenntnisse, Wünsche und Erwartungen für uns im Alltag umsetzen.

GUDENBERG: Nachmittagskurs Nr. 106050V02

TERMIN: Fr 30.10.20, 14.30 bis 19.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Rosenhaus-Literatur-Kunst, Auf dem Bürgel 1 • KOSTEN: 17,50 Euro für 7 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dr. Werner Seibel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GUDENBERG: Nachmittagskurs Nr. 106060V02

TERMIN: Fr 06.11.20, 14.30 bis 19.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Rosenhaus-Literatur-Kunst, Auf dem Bürgel 1 • KOSTEN: 17,50 Euro für 7 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dr. Werner Seibel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ehrenamt

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in Vereinen und Gemeinden

„Tue Gutes und rede darüber“

Gute Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig. Eine kleine gelungene Pressemitteilung reicht - und schon pfeifen Spatzen die Botschaft von den Dächern. Woran liegt das? Der Kurs gibt Einblicke in das Funktionieren von erfolgreicher Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und vermittelt professionelles Wissen mit passendem Handwerkszeug für die eigene Arbeit, auch im Ehrenamt. Themenschwerpunkte: Welche Medien sind zu nutzen? Wie mache ich meine Arbeit für die Presse interessant? Wie sollte eine Pressemitteilung verfasst sein? Wie trete ich an eine Presse-Redaktion heran? Der Kurs bietet wertvolle Anleitungen für eine erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Organisationen, Gemeinde- und Kirchenvorstände.

SCHWALMSTADT: Wochenendkurs Nr. 102051V02

TERMINE: Fr 9.10., 17 bis 20 Uhr, Sa 10.10., 9 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 3,00 Euro für 14 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Heike Knauff-Oliver in Kooperation mit der Anlaufstelle für das Ehrenamt des Schwalm-Eder-Kreises • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Büchereileitertreffen

Wochenendseminar für Bibliotheksmitarbeiterinnen und -mitarbeiter im Schwalm-Eder-Kreis

Im Rahmen eines Wochenendseminars erwarten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Bibliotheken im Schwalm-Eder-Kreis Vorträge von der Hessischen Fachstelle für Öffentliche Bibliotheken als auch von Tina Kemnitz (Literaturvermittlerin „tolles Buch“, Berlin). Auch aktuelle Informationen aus der Hessischen Fachstelle und interaktive Elemente für den fachlichen Erfahrungsaustausch finden in dem Programm Ihren Platz. Die Veranstaltung wird als Online-Angebot geplant, kann aber ggf. auch als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden.



ONLINE: Wochenendkurs Nr. 111050V02

TERMINE: Sa 7.11., 10 bis 21 Uhr und So 8.11., 8 bis 13 Uhr • ORT: vhs cloud • KOSTEN: kostenfrei, 21 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Tina Kemnitz in Kooperation mit der Hessischen Fachstelle für Öffentliche Bibliotheken • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ehrenamtliche rechtliche Betreuungen

Schulung nach dem hessischen Curriculum

Als rechtliche Betreuerin oder rechtlicher 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 ehrenamtlicher 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. 102052V02

BEGINN: Di 29.09.20, 18.00 bis 21.00 Uhr, 6 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: kostenfrei, 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Ute Karwatzki in Kooperation mit Betreuungsverein Schwalm-Eder e.V. und AWO-Betreuungsverein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Fortsetzung auf der nächsten Seite

Hessische Landesgeschichte im digitalen Zeitalter

Ein Kurs für geschichtsinteressierte Vereine oder Einzelpersonen

Die digitale Bereitstellung von Informationen und Wissen gehört heute zu den unverzichtbaren Standards von Kultureinrichtungen. Archive, Bibliotheken oder Museen stellen seit vielen Jahren einer interessierten Öffentlichkeit digitalisierte Inhalte und die Möglichkeit der Online-Recherche zur Verfügung (z.B. das Landesgeschichtliche Informationssystem LAGIS, die Archivadatenbank Arcisyns etc.). Das sogenannte „digitale Zeitalter“ hat also auch die historische Recherche verändert. Doch was nützen die ganzen digitalen Angebote, wenn der Nutzer sich in dem virtuellen Dschungel nicht mehr zurechtfindet? Hier soll der Kurs Abhilfe schaffen. Ziel ist es, das vielfältige Angebot und deren Möglichkeiten auch im Einzelnen vorzustellen und Interessierte anhand von praktischen Beispielen an die Nutzung heranzuführen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 101050V02

TERMINE: Fr 20.11., 16 bis 19 Uhr, Sa 21.11., 10 bis 15 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 6,00 Euro für 11 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Marion Jäckel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Selbst- und Zeitmanagement, Kommunikation**Erfolgreich kommunizieren**

In der Tagesveranstaltung lernen Sie die Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Sie lernen, auch schwierige Situationen kommunikativ zu meistern und Gespräche so zu lenken, dass es keine Verlierer gibt. Wertschätzende Kommunikation ist eine Fähigkeit, die für alle von Vorteil ist und die den persönlichen und beruflichen Erfolg unterstützt.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 106064V02

TERMIN: Sa 07.11.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 16,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Katharina Schwalm-Schäfer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Kommunikationstraining: Konfliktfähigkeit

Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch warum kommt es so oft zu Missverständnissen und Konflikten? Bei näherem Hinsehen können Konflikte sogar etwas Positives haben. In diesem Workshop geht es darum, Konflikte zu erkennen, zu nutzen und auch zu lösen. Mit Praxisübungen testen wir die konstruktive und lösungsorientierte Kommunikation und Sie beschäftigen sich mit Ihrem persönlichen Konfliktprofil.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 106052V02

TERMIN: Sa 19.09.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: CoWorking Space Schwalmstadt, Bahnhofstr. 12-14 • KOSTEN: 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Jutta Blumenauer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 106058V02

TERMIN: Sa 26.09.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: CoWorking Space Schwalmstadt, Bahnhofstr. 12-14 • KOSTEN: 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Jutta Blumenauer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Lustig mit Schluss

Humor und Pointen mit Witz

Wer kennt es nicht? Der Jubilar wird 70, die Begrüßungsrede auf dem Sommerfest, der Heiratsantrag vor der Angebeteten... eine Rede muss her, aber bitte humorvoll. In diesem Kurs werden Witz & Humor etwas genauer unter die Lupe genommen und das Setzen einer guten Pointe anhand von Kurz-Videos anschaulich erklärt. Im Anschluss werden Techniken vermittelt und geübt, wie man z.B. eine Rede selber humoristisch schreibt und auch vorträgt. Als krönender Abschluss ist ein gemeinsamer Auftritt vor Publikum (Poetry-Slam, o.Ä.) geplant.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500060A02

TERMINE: Sa 31.10. und So 1.11., jeweils 9 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Olaf Normann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Präsentationen

Die Kunst liegt in der richtigen Vorbereitung

Im Workshop erwerben Sie Kompetenzen um Ihre Ideen, Produkte oder Konzepte effektiver darzustellen. Wir erarbeiten gemeinsam, wie eine Präsentation inhaltlich und in der Darstellung auf Ihre Ziele und Ihre Zielgruppe abgestimmt wird. Ebenso beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kommunikation. Punkten Sie zukünftig mit professionellen Präsentationen bei Ihren Vorträgen.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 106051V02

BEGINN: Mi 21.10.20, 18.00 bis 21.30 Uhr, 4 Termine • ORT: CoWorking Space Schwalmstadt, Bahnhofstr. 12-14 • KOSTEN: 57,00 Euro für 19 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Jutta Blumenauer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Wochenendkurs Nr. 106057V02

TERMINE: Fr 6.11., 14.30 bis 18 Uhr, Sa 7.11., 9 bis 17 Uhr • ORT: CoWorking Space Schwalmstadt, Bahnhofstr. 12-14 • KOSTEN: 45,00 Euro für 15 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Jutta Blumenauer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Selbst? Aber sicher!

Sie wollen sich beruflich verändern, Sie wollen für Ihre Dienstleistung mehr Aufmerksamkeit erreichen, Sie wollen mehr/neue Kunden erreichen? In diesem Kurs erlernen Sie alle benötigten „Tools“, um sich oder Ihre Fähigkeiten besser präsentieren zu können. Dazu gehört zunächst das reale Erkennen und Einschätzen der eigenen Qualitäten sowie später das freie Reden und der Umgang mit Auftrittsangst & Lampenfieber.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 500062A02

TERMINE: Sa 16.1. und So 17.1., jeweils 9 bis 16 Uhr • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Olaf Normann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Zeitmanagement

So schalten Sie Zeitdiebe in Beruf und Alltag aus

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

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 106063V02

TERMIN: Sa 10.10.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 16,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Katharina Schwalm-Schäfer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Zeitmanagement

Oder: Wie priorisieren wir richtig?

Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns was gibt – Im Workshop werden wir gemeinsam „Zeitdiebe“ identifizieren und Arbeitstechniken kennenlernen, mit denen Sie Aufgaben richtig abschätzen und priorisieren können. Sie lernen Methoden zur Selbstorganisation kennen, die sowohl privat als auch im Arbeitsleben leicht umsetzbar sind und schnell zu einem erfolgreichen Zeitmanagement führen.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 106053V02

TERMIN: Sa 24.10.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: CoWorking Space Schwalmstadt, Bahnhofstr. 12-14 • KOSTEN: 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Jutta Blumenauer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 106059V02

TERMIN: Sa 31.10.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: CoWorking Space Schwalmstadt, Bahnhofstr. 12-14 • KOSTEN: 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Jutta Blumenauer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Garten und Umwelt

Alte Apfelsorten

Lecker und gesund

Die ersten Vorfahren unserer Obstbäume gab es vermutlich schon vor ca. 65 Millionen Jahren. Ein langer Weg bis zu unseren heutigen leckeren Apfelsorten. In Deutschland geht man heute noch von rund 2000 verschiedenen Apfelsorten aus, Tendenz leider rapide fallend. Ich stelle Ihnen verschiedene Sorten vor die sich besonders gut in unserer Region behauptet haben. Baumgesundheit, Erntemenge, Geschmack und gute Verarbeitung und Lagerung sind Kriterien, die zur Auswahl bei der Pflanzung eines Baumes herangezogen werden sollten. Natürlich wollen wir auch einige leckere Sorten verkosten. Sie bekommen von mir grundlegende Informationen dazu, wie ein Obstbaum aufgebaut ist, welche Baumgrößen es im Handel gibt, wo Sie alte Apfelsorten kaufen können und wo sich Ihr Obstbaum wohl fühlt und gut entwickeln kann.

JESBERG: Abendkurs Nr. 104052V02

TERMIN: Di 27.10.20, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Grünland-Akademie Carola Drüsedau, Bahnhof Densberg • **KOSTEN:** 20,50 Euro für 4 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 2 Euro für Skript (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Dipl.Ing. Carola Drüsedau • **AUSKUNFT:** Tel. 06695 911912 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Obstbäume

Eigenes Obst ist kostbar, lecker und gesund

Einen eigenen Obstbaum zu besitzen war in früheren Zeiten oftmals eine lebenswichtige Grundlage zur Ernährung der Familien. Durch ein nahtloses Angebot an frischem Obst übers Jahr in den Supermärkten geriet dieser „Schatz“ jedoch leider in den letzten Jahrzehnten immer mehr in Vergessenheit. Da Obstbäume aber nicht von Anfang an Ertrag bieten ist es besonders wichtig, jetzt wieder neue Obstbäume zu pflanzen und die vorhandenen zu pflegen. Die Auswahl an verschiedenen Obstbäumen ist aber unermesslich. Welcher dieser Bäume ist aber für den jeweiligen Anlaß und späteren Standort der Richtige? Dies möchte ich gemeinsam mit Ihnen an diesem Abend erörtern.

JESBERG: Abendkurs Nr. 104051V02

TERMIN: Mi 30.09.20, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Grünland-Akademie Carola Drüsedau, Bahnhof Densberg • **KOSTEN:** 20,50 Euro für 4 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 2 Euro für das Skript (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Dipl.Ing. Carola Drüsedau • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wald ist mehr als Holz

Gesunde Wälder – gesunde Menschen

Es gibt nur noch wenige Urwälder auf dieser Welt und die Zerstörung der Wälder schreitet in rasantem Tempo weiter voran. Meistens werden Wälder zum Ausbau landwirtschaftlicher Nutzflächen gerodet. Auch Waldbränden kommt eine Schlüsselrolle zu. Aber fast immer beginnt die Zerstörung der Wälder mit dem Fällen der Bäume. Dabei sind Wälder weit mehr als Land und Holz. Sie sind die Lunge unserer Erde, sie sind der Kern unseres Klimas und sie sind Hotspots der Artenvielfalt. Darüber hinaus haben sie auch direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit: Beispielsweise zeigen Untersuchungen aus Brasilien einen Zusammenhang zwischen Waldrodungen und der Zunahme von Malaria-Erkrankungen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe werden die weitreichende Bedeutung unserer Wälder näher beleuchtet und die notwendigen Schritte für ihren Erhalt diskutiert.

ONLINE: Vortrag Nr. 104053V02

TERMIN: Mi 23.09.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • **KOSTEN:** kostenfrei, 1 U-Std., ab 1 Teiln., Link zur Einzelnutzung zu Hause • **LEITUNG:** Susanne Winter Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF Deutschland und der Plattform baumfeldwirtschaft.de • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

Alltagskrisen meistern

Innere Stärke aufbauen

Stehen Sie vor Herausforderungen, die Sie zu Veränderungen aufrufen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs neue Impulse, Ihr Potential zu entfalten. Jeder Mensch benötigt, um eine Chance zu ergreifen oder ein Ziel zu erreichen, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Um diese zu stärken, gilt es, positive Gewohnheiten zu entwickeln und sich über jeden kleinen Schritt zu freuen. Entspannungs- und Körperübungen dienen Ihnen dazu, diesen Prozess zu unterstützen – für mehr Lebensqualität.



FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 106061V02

BEGINN: Fr 25.09.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 45,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

#einfachsein

Workshopreihe

Persönlichkeitsentwicklung kann so einfach sein. Die praxisorientierte Workshopreihe #einfachsein nimmt Sie mit auf eine Reise zu einem ganz besonderen und wichtigen Menschen - Sie selbst. • Was ist meine Vision? Entwickeln Sie mit uns Ihre ganz persönliche Vision für einzelne Lebensbereiche. • Wie erreiche ich mein Ziel? Erhalten Sie von uns wertvolle Strategien zur Zielerreichung und kommen Sie damit in die Umsetzung. • Wer bin ich? Lernen Sie Ihre Persönlichkeitsanteile kennen und verstehen. • Welche Gedanken leiten mich? Identifizieren Sie hinderliche Gedankenmuster und bewerten Sie diese neu, um Ihr volles Potenzial zu entfalten. Die Workshopreihe #einfachsein kann sowohl als Präsenzveranstaltung als auch als Online-Kurs angeboten und besucht werden.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 106054V02

BEGINN: Do 10.09.20, 17.15 bis 20.15 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 82,00 Euro für 16 U-Std., ab 11 Teiln. • **LEITUNG:** Miriam Kraus • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Finde deinen Weg

Jeder Mensch trägt es in sich, aber oft können wir unser Potential nicht spüren oder erkennen. Wir fühlen uns manchmal planlos und suchen den richtigen Weg. Manchmal haben wir aber auch schon eine Ahnung wie der Plan aussehen könnte, aber irgendetwas blockiert oder hindert uns daran. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die im Leben die für sich eigene, richtige Richtung suchen - sei es privat oder beruflich. Wir möchten an diesem Vormittag das vielleicht noch unbewusste Potential in jedem Einzelnen erforschen, um so den Weg für die erfüllende Richtung zu 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. 106056V02

TERMIN: Sa 24.10.20, 11.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 22,50 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Hildebrand • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Mich und andere besser verstehen lernen

Ein Einblick in die Persönlichkeit

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

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 106055V02

TERMIN: Do 10.09.20, 11.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 22,50 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Hildebrand • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Philosophie

Philosophischer Stammtisch

Information, Bildung, Persönlichkeitstraining

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

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 108051V02

BEGINN: Sa 12.09.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 4 Termine, immer am 2. Sa. d. Monats (außer in den Ferien) • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** kostenfrei, 16 U-Std., ab 1 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Bernd Handschuch • **LEHRMATERIAL:** Identität erlangen - aber wie? Download unter https://www.xinxii.com/index.php?route=product/product&product_id=362079 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Philosophie Schritt für Schritt

Rundwanderung mit Reflexionen über Grundbefindlichkeiten menschlichen Daseins

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

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 108050V02

TERMINE: Fr 11.9., 25.9, 15 bis 19 Uhr • **ORT:** Freibad, Loriolstr. 2 • **KOSTEN:** kostenfrei, 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Frank Rutz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Wanderung vor dem Aschenberg mit philosophischen Gesprächen

Ludwig Wittgenstein - ein bedeutender Philosoph des 20. Jahrhunderts

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

KNÜLLWALD: Tageskurs Nr. 108052V02

TERMIN: Sa 19.09.20, 12.00 bis 17.15 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Parkplatz vor dem DGH Knüllwaldschänke, Am Bornrain 4 • **KOSTEN:** 10,00 Euro für 7 U-Std., ab 5 Teiln., Treffpunkt vor dem DGH „Knüllwaldschänke“ Oberbeisheim • **LEITUNG:** Dr. Thomas Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Frauenbildung

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

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

HOMBERG: Tageskurs Nr. 170050V02

TERMIN: Sa 24.10.20, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 32,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katharina Schwalm-Schäfer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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. 170150V02

TERMIN: Sa 07.11.20, 10.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 52,80 Euro für 11 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 50 Euro (auf Wunsch für Farbpass) • **LEITUNG:** Monika Wendrich • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fit durch die Wechseljahre

Alternativen zu Soja, Leinsamen und Co

Die Wechseljahre sind für viele Frauen ein Anlass, ihr Leben neu zu strukturieren. Da mit dem Östrogen auch der weibliche Gesundheitsschutz zurückgeht, ist jetzt der richtige Moment, sich für einen gesundheitsbewussteren Lebensstil zu entscheiden. Was kann ich jetzt in dieser Lebensphase tun? Fragen wie „Was braucht mein Körper jetzt?“ „Wie halte ich mein Gewicht?“ Und „Welche Lebensmittel können mir in den Wechseljahren helfen?“ werden in diesem Workshop erarbeitet. Kleine Entspannungsübungen und Rezepte zum Nachkochen runden den Workshop ab.

ONLINE: Vormittagskurs Nr. 170153V02

TERMIN: Sa 14.11.20, 10.00 bis 12.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs cloud • **KOSTEN:** 9,00 Euro für 3 U-Std., ab 7 Teiln. • **LEITUNG:** Inge Wertgen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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. 170151V02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.30 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Treffpunkt Wagnergasse, Wagnergasse 4-6 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 25 Euro Farbkarte (vor Ort zu zahlen), Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen • **LEITUNG:** Ute Nees-Thiedemann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► Ein Wellness-Wochenende für Frauen mit Yoga und Meditation finden Sie auf Seite 26

Eltern und Kinder

Gute Tage - Schlechte Tage

Ein Kurs für Mütter und Väter

Kinder verantwortungsvoll erziehen ist eine wunderbare Aufgabe – aber auch eine echte Herausforderung! • Was brauchen Kinder und Eltern, damit sie sich wohl fühlen? • Wie schafft man es, in der Familie respektvoll und fair miteinander umzugehen? • Was mache ich bei Wut und



anderen starken Gefühlen? • Welche Dinge sind uns in unserer Familie wichtig? • Wie führe ich ein gutes Gespräch? • Warum ist es wichtig, Grenzen zu setzen und wie kann man gute Regeln aufstellen? • Was kann man tun, wenn es Streit gibt? • Zu diesen und weiteren Fragen gibt es fachliche Informationen und Anregungen. Der Austausch mit anderen Eltern und konkrete Anleitung helfen dabei, die neuen Ideen gleich zu Hause anzuwenden.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 180050P02

INFO: Mi 21.10, 19 Uhr, BEGINN: Mi 28.10.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V., Obertorstraße 5 • KOSTEN: 44,80 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Susanne Gerlach in Kooperation mit der Beratungsstelle des Schwalm-Eder-Kreises und dem Familienzentrum Schwalm-Eder e.V. • AUSKUNFT: Tel. 05681 775604 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Die Welt ist Klang

Entspannung mit Klang, Spiel und Tanz

Gehen Sie auf Klangentdeckung mit Ihrem Kind, Sie erleben Neues, haben eine entspannte Zeit, gehen mit neuer Kraft in den Alltag. Für Eltern/Großeltern mit Kleinkindern.

Für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 180155P02

INFO: 20.10, 17 Uhr, BEGINN: Di 27.10.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 5 Termine • ORT: Allton, Bad Wildunger Str. 7 • KOSTEN: 49,00 Euro für 7 U-Std., ab 5 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Annette Schelberger in Kooperation mit Allton Klang-Möbel-Galerie • AUSKUNFT: Tel. schelberger@allton.de • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



Klettern, Schwingen, Spielen

Entwicklungsförderung für Kinder

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

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180150P02

INFO: Fr 21.8, 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 28.08.20, 14.30 bis 15.30 Uhr, 15 Termine • ORT: BerufsschulCampus ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 4 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180151P02

INFO: Fr 21.8, 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 28.08.20, 15.30 bis 16.30 Uhr, 15 Termine • ORT: BerufsschulCampus ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 4 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180152P02

INFO: Fr 21.8, 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 28.08.20, 16.30 bis 17.30 Uhr, 15 Termine • ORT: BerufsschulCampus ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 4 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



EIGENBETRIEB
Jugend- und Freizeiteinrichtungen
des Schwalm-Eder-Kreises

ideal für Gruppen

familiär + strandnah

Ferienstpaß + Meer

Natur hautnah erleben

Tel.: (05681) 775-492 oder -493
info@freizeit-schwalm-eder.de
www.freizeit-schwalm-eder.de

WILLKOMMEN

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.

➔ Für Kinder von 1 bis 2 Jahren

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 180153P02

INFO: Mo 14.09, 16 Uhr, BEGINN: Mo 21.09.20, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Ursula Nießner • AUSKUNFT: Tel. 05624 8177 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ Für Kinder von 3 bis 4 Jahren

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 180154P02

INFO: Mo 14.09, 16 Uhr, BEGINN: Mo 21.09.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Ursula Nießner • AUSKUNFT: Tel. 05624 8177 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



Basteln und Geschichten für Kinder

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

➔ Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 180250P02

INFO: Mo. 26.10, 16.30 Uhr, BEGINN: Mo 02.11.20, 16.30 bis 18.00 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). Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Helga Marie Wicke • AUSKUNFT: Tel. 05681 2465 • 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. (0 56 61) 9 26 19 31
E-Mail: kinderundfamilienbuero@melsungen-foerdert.de · www.melsungen-foerdert.de



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



Handwerkskunst**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. 100066A02

TERMINE: Fr 18.9., 17 bis 20 Uhr und Sa 19.9., 9 bis 17 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln., inkl. 15 Euro Materialkosten, 2. Termin findet in der Grube Mardorf statt • **LEITUNG:** Achim Lingner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Arbeiten mit Stein

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

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 100068A02

TERMINE: Fr 15., Sa 16.1. jeweils 9 bis 16 Uhr und So 17.1., 11 bis 14 Uhr • **ORT:** Bächts Scheune, Von-Hund-Gasse 1 • **KOSTEN:** 88,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 50 Euro Material- und Werkzeugkosten, vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Uwe Bächt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 100067A02

TERMINE: Fr 16., Sa 17.10. jeweils 9 bis 16 Uhr und So 18.10., 11 bis 14 Uhr • **ORT:** Bächts Scheune, Von-Hund-Gasse 1 • **KOSTEN:** 88,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 50 Euro Material- und Werkzeugkosten, vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Uwe Bächt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Holzarbeiten

Holzverbindungen

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

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 100065A02

BEGINN: Sa 14.11.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 12 Euro Materialkosten, vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Achim Lingner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**Handwerkskunst: Holzlöffel selber schnitzen**

Einführung in die Kunst des Holzlöffelschnitzens

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

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 100063A02

TERMIN: Sa 17.10.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 31,50 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 12 Euro Materialkosten, vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Frederic Besier • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 100064A02

TERMIN: Sa 28.11.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 31,50 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 12 Euro Materialkosten, vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Frederic Besier • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Kohle machen mit Kohle machen

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

GILSERBERG: Tageskurs Nr. 100060A02

TERMIN: Sa 26.09.20, 9.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Spähnchenparadies Wölfel, Kartoffelgasse 11 • **KOSTEN:** 25,00 Euro für 9 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. aller Materialkosten und Mittagessen • **LEITUNG:** Reinhard Wölfel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GILSERBERG: Tageskurs Nr. 100061A02

TERMIN: Sa 17.10.20, 9.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Spähnchenparadies Wölfel, Kartoffelgasse 11 • **KOSTEN:** 25,00 Euro für 9 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. aller Materialkosten und Mittagessen • **LEITUNG:** Reinhard Wölfel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GILSERBERG: Tageskurs Nr. 100062A02

TERMIN: Sa 07.11.20, 9.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Spähnchenparadies Wölfel, Kartoffelgasse 11 • **KOSTEN:** 25,00 Euro für 9 U-Std., ab 1 Teiln., inkl. aller Materialkosten und Mittagessen • **LEITUNG:** Reinhard Wölfel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Brotbacken-nach alter Tradition

Lernen Sie die traditionelle Art des Brotbackens kennen. Alle erforderlichen Schritte von der richtigen Auswahl des Mehls über den erforderlichen Sauerteig, dem Einsatz von Hefe und Salz bis hin zum Backen des Brotes werden praxisnah und anschaulich erläutert. Am ersten Kurstag werden zunächst die notwendigen Arbeitsschritte und Abläufe 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. 100056A02

TERMINE: Fr 23.10., 18 bis 20.15 Uhr und Sa 24.10., 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. 100057A02

TERMINE: Fr 13.11., 18 bis 20.15 Uhr und Sa 14.11., 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.

► **Neu: kostenfreie Schulungen für die Teilnahme an Online-Kursen.**

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage.

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.



HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 100055A02

TERMIN: Fr 30.10., 18 bis 21.15 Uhr und Sa 31.10., 9 bis 14 Uhr • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., Die Zutatenliste wird nach Anmeldung per E-Mail versendet • LEITUNG: Volker Karger • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Handwerkskunst: Schmieden

Einführung

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

WILLINGSHAUSEN: Tageskurs Nr. 100053A02

TERMIN: Sa 10.10.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Deisenroth, Holger, Raiffeisenstr. 3 • KOSTEN: 60,00 Euro für 8 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. Materialkosten ca. 20 Euro, vor Ort zu zahlen, Schmiedewerkstatt Willingshausen-Loshausen • LEITUNG: Holger Deisenroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WILLINGSHAUSEN: Tageskurs Nr. 100054A02

TERMIN: Sa 07.11.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Deisenroth, Holger, Raiffeisenstr. 3 • KOSTEN: 60,00 Euro für 8 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. Materialkosten ca. 20 Euro, vor Ort zu zahlen, Schmiedewerkstatt Willingshausen-Loshausen • LEITUNG: Holger Deisenroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Handwerkskunst: Schärfen

Endlich scharfe Messer, Scheren und Werkzeuge

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

HOMBERG: Tageskurs Nr. 100051A02

TERMIN: Sa 28.11.20, 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, vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Burkhard B. Wittig • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 100052A02

TERMIN: Sa 23.01.21, 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, vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Burkhard B. Wittig • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Handwerkskunst: Bierbrauen

ab 18 Jahren

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

BORKEN: Tageskurs Nr. 100058A02

TERMIN: Sa 05.09.20, 10.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Mach's Bierkeller, Bommerweg 18 • KOSTEN: 89,00 Euro für 8 U-Std., ab 9 Teiln., inkl. Getränke und Verpflegung, Ermäßigung nicht möglich • LEITUNG: Markus Mach Getränkehandel Mach • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Tageskurs Nr. 100059A02

TERMIN: Sa 21.11.20, 10.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Mach's Bierkeller, Bommerweg 18 • KOSTEN: 89,00 Euro für 8 U-Std., ab 9 Teiln., inkl. Getränke und Verpflegung, Ermäßigung nicht möglich • LEITUNG: Markus Mach Getränkehandel Mach • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Literatur

Ein Buch schreiben und veröffentlichen

In diesem Kurs werden die Teilnehmer bei den Schritten von der Idee bis zur Umsetzung eines Buches unterstützt und angeleitet. Es werden Themen wie der Inhalt des Buches, das Konzept, der Schreibstil, die Gliederung, die Kosten sowie die Pressearbeit besprochen. Zudem gibt es Tipps und Hilfestellungen bei der Vorbereitung eines Manuskriptes, bei den Kriterien für das Layout und die Druckvorbereitung.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 202050L02

BEGINN: Mi 02.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 24,00 Euro für 6 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dieter Kindel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Finde deinen Stil - Schreibwerkstatt und Selbsterfahrung

Was ist eigentlich Stil? Wie bringe ich Persönlichkeit in meine Texte? Wie möchte ich mich überhaupt ausdrücken? Gemeinsam lernen wir unterschiedliche Stile kennen und probieren uns mithilfe von Übungen des Kreativen Schreibens an ganz verschiedenen Gattungen, Tonlagen und Kniffen. Wir spüren unserer eigenen Stimme nach und schreiben uns - mal assoziativ, mal mit gut durchdachtem Plan - tief in die eigene Persönlichkeit hinein.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 202053L02

BEGINN: Mo 21.09.20, 19.45 bis 21.15 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 20 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Rebekka Knoll • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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 sowie damit ein eigenes Schreibprojekt zu konzipieren und zu verwirklichen. Texte, die während des Workshops entstehen, werden besprochen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 202051L02

BEGINN: Fr 23.10.20, 17.00 bis 20.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 32,00 Euro für 8 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Simone Dahlmann-Pearce • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Schreib dein Buch - Romanwerkstatt

„Irgendwann schreibe ich einen Roman“ - diesen Gedanken kennen viele. Die Kursleiterin unterstützt Sie dabei, aus einer Idee eine fesselnde Geschichte zu entwickeln. Sie lernen die Unterschiede der Genres und die Kniffe des Plottens kennen, Sie üben sich im Schreiben von überraschenden Wendepunkten und tiefgründigen Figuren. Schritt für Schritt wird jeder Teilnehmer dabei unterstützt, seinen eigenen Roman zu Papier zu bringen und an seinem Stil zu arbeiten. Die Gruppe tauscht sich über ihre Fortschritte aus und lernt, mit Krisen, Zweifeln und Blockaden umzugehen. Die Teilnehmer bekommen Einblicke in den Literaturbetrieb: Sie lernen wie man ein Exposee schreibt und wie man sich bei Literaturagenturen und Verlagen bewirbt.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 202052L02

BEGINN: Mo 21.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 77,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rebekka Knoll • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Kalligraphie und chinesische Tuschemalerei

Die chinesische Schrift übt auf viele Menschen eine große Faszination aus. Sie ist die älteste und einzige Schrift, die bis heute lebendig geblieben ist. In diesem Kurs lernen Sie den Ursprung der Zeichen und ihre Entwicklung aus der Knochenschrift kennen und erfahren einen Einstieg in die traditionelle wie moderne chinesische Tuschemalerei.

BAD ZWESTEN: Wochenendkurs Nr. 207056L02

TERMINE: Fr 09.10., 16 bis 19 Uhr und Sa 10.10., 10 bis 18 Uhr • **ORT:** Werkstattgalerie, Hardtstraße 3 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 14 U.-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 5 - 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch • **LEITUNG:** Xiaoming Song • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Künstlerische Techniken

Die Magie der Illusion

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

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 500061A02

TERMINE: Sa 21.11. und So 22.11., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U.-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Schnupperkurs Jonglieren**Jonglieren für die ganze Familie**

Jonglage mit ihren zahlreichen Varianten fasziniert immer wieder und es ist schon beeindruckend, wenn die kleinen Bälle wie selbstverständlich aus der Luft gegriffen werden. Nur wenige aber wissen, dass Jonglieren als ausgezeichnetes Gehirnttraining 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: Tageskurs Nr. 200050L02

TERMIN: Sa 19.09.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Dr.-G.-A.-Zinn-Schule, Schwimmbadweg 30 • **KOSTEN:** 18,80 Euro für 4 U.-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Isabel Döring • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

WABERN: Tageskurs Nr. 200052L02

TERMIN: Sa 26.09.20, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** DGH Hebel, Neue Str. 18 • **KOSTEN:** 18,80 Euro für 4 U.-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Dieter Schmidchen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tanz

Country Line Dance

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

➔ Für Anfänger

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 205052L02

BEGINN: Do 24.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Cappel, Rosenstraße • **KOSTEN:** 56,00 Euro für 20 U.-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Andree Herzog und Nicole Herzog • **AUSKUNFT:** Tel. 0172 5690692 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Fortgeschrittene

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 205053L02

BEGINN: Di 22.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Cappel, Rosenstraße • **KOSTEN:** 56,00 Euro für 20 U.-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Andree Herzog und Nicole Herzog • **AUSKUNFT:** Tel. 0172 5690692 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tanzimprovisation Kreativer Tanz

„Jeder Mensch ist ein Tänzer“: Das Zitat beschreibt die Idee, die dem Kurs zugrunde liegt: Jeder ist in der Lage sich körperlich auszudrücken, kann Bewegung genießen und sich kreativ entfalten. Beim kreativen Tanz und der Tanzimprovisation geht es nicht darum, festgelegte Schrittfolgen auswendig zu lernen, sondern die individuelle Bewegungsvielfalt auszuleben. Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die ihr Bewegungsrepertoire erforschen und erweitern möchten. Getanzt wird barfuß oder in Gymnastikschläppchen.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 205065L02

TERMINE: Sa, 26.9. und So, 27.9. jeweils 10 bis 16.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 56,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Benjamin Porps • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Standard- und Lateintänze

Let's dance - Lust auf Tanzen

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

➔ Für Paare ohne oder mit geringen Kenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205057K02

INFO: Di 8.9, 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:** Fr 11.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich, Ederweg 16 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 20 U-Std., ab 12 Teiln. • **LEITUNG:** Iris Plasberg und Tanzpartner • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Let's dance - Lust auf Tanzen

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

➔ Für Paare mit geringen Vorkenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205056K02

INFO: Di 8.9, 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:** Di 15.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich, Ederweg 16 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Iris Plasberg • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 205054K02

INFO: Di 8.9, 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:** So 13.09.20, 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.

➔ Für Paare mit guten Kenntnissen

WABERN: Abendkurs Nr. 205059K02

INFO: Di 8.9, 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:** Do 10.09.20, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich, Ederweg 16 • **KOSTEN:** 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Iris Plasberg • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

WABERN: Abendkurs Nr. 205058K02

INFO: Di 8.9, 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:** Fr 11.09.20, 20.30 bis 22.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Niedermöllrich, Ederweg 16 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 20 U-Std., ab 12 Teiln. • **LEITUNG:** Iris Plasberg und Tanzpartner • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 920302 o. 0171 2132084 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Tanzen – das Abenteuer Paartanz erleben Standard- und Lateintänze

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 oder erweitern Ihre im Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse und erhalten Tipps zur Führung. Dieser Kurs ist geeignet für Paare jeden Alters. Neben dem Kurs werden Tanztees besucht, um die Kenntnisse ganz praktisch zu vertiefen.

➔ Für Anfänger

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205050L02

TERMINE: So, 4./11./18./25.10./ 8./29.11., jeweils von 17 bis 18.30 Uhr • **ORT:** DGH Röhrenfurth, Unterdorf 1 • **KOSTEN:** 48,50 Euro für 12 U-Std., ab 12 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel und Heidemarie Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Fortgeschrittene

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205051L02

TERMINE: So 4./11./18./25.10./ 8./29.11., jeweils von 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.

Discofox

Let's dance - Lust auf Tanzen Discofox

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

➔ Für Anfänger und Fortgeschrittene

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 205055K02

INFO: Di 8.9, 20 Uhr, DGH Wabern-Niedermöllrich, Ederweg 16, **BEGINN:** So 13.09.20, 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.

Discofox - das Abenteuer Paartanz erleben

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Tänze und folgen Sie der Musik zum Discofox. Dieser Kurs ist geeignet für Paare jeden Alters.

➔ Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205061L02

BEGINN: So 06.09.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 33,50 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel und Heidemarie Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Fortgeschrittene

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205063L02

BEGINN: So 06.09.20, 18.45 bis 20.15 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 33,50 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel und Heidemarie Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Malerei, Grafik und Gestaltung**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: Nachmittagskurs Nr. 207050L02

BEGINN: Mo 11.01.21, 16.30 bis 18.30 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 10 U-Std., ab 1 Teiln., inklusive Materialkosten, Vor Ort zu zahlen • **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. 207057L02

TERMIN: Sa 14.11.20, 9.30 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 5 Euro Materialkosten (vor Ort 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 figurliche 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. 207053L02

INFO: Di 1.9., 18 Uhr, **BEGINN:** Di 08.09.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kuosman • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Kartendruck - Weihnachtskarten selbst gestalten

Malen, drucken und kleben bieten eine Vielfalt an gestalterischen Möglichkeiten. Durch das Experimentieren mit verschiedenen Techniken entstehen Unikate, die einen besonderen Weihnachtsgruß versprechen.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 207060L02

BEGINN: Mo 30.11.20, 16.30 bis 18.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 8 U-Std., ab 1 Teiln., Vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Sabine Brusius und Anna-Elisabeth Wagner, in Kooperation mit Hephata • **AUSKUNFT:** Tel. 06691 9110396 • **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. 207059L02

TERMIN: Sa 28.11.20, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Atelier Farbenhause, Wagnergasse 1 • **KOSTEN:** 25,00 Euro für 8 U-Std., ab 1 Teiln., zzgl. 5 - 15 Euro nach Verbrauch für Leinwand (vor Ort zu zahlen), Vor Ort zu zahlen • **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. 207055L02

TERMINE: Fr 6.11. 14 bis 18 Uhr und Sa 7.11. 10 bis 18 Uhr • **ORT:** Steinwaldschule, Reißmannweg 7 • **KOSTEN:** 57,00 Euro für 15 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Astrid Schlemmer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Porzellanmalerei

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

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 207054L02

BEGINN: Di 15.09.20, 17.00 bis 19.15 Uhr, 7 Termine, Kurszeit am letzten Kurstag: 17 bis 18.30 Uhr • **ORT:** Altenburgschule, Kasseler Str. 12 • **KOSTEN:** 66,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Edelgard Opfer • **AUSKUNFT:** Tel. 05626 669 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Textiles Gestalten

Auf die Socken, fertig, los!

Stricken für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sockenstricken liegt wieder voll im Trend. Ob als modisches Statement, für das perfekte „Fuß-Klima“ oder einfach für kuschelig-warme Füße. Eine vielfältige Auswahl an Garnmischungen für Socken, ein großes Farbspektrum, tolle Muster, 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.

FRIESENDORF: Abendkurs Nr. 209062L02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.00 bis 20.00 Uhr, 4 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 37,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln., Nadelspiel und Strumpfwolle kann auch bei der Kursleitung erworben werden • 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 Schneiden. Vorkenntnisse spielen keine Rolle.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 209060L02

INFO: Di 15.9., 18 Uhr, BEGINN: Di 22.09.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 10 Termine • ORT: Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • KOSTEN: 87,00 Euro für 30 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • LEITUNG: Sabine Scharffenberg • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 209061L02

INFO: Do 17.9., 18 Uhr, BEGINN: Do 24.09.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 10 Termine • ORT: Kinder- und Familienbüro, Huberg 4 • KOSTEN: 87,00 Euro für 30 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • LEITUNG: Sabine Scharffenberg • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Nähworkshop in den Herbstferien

Wollt ihr anders sein, euch abheben? Dann versucht es! Shirt und Hose, selbst gemacht aus einem Stoff, der euch echt gefällt. Hier könnt ihr coole Klamotten selbst nähen, lernen, wie man Schnittmuster in individuelle Kleidungsstücke umsetzt und eigene Ideen und Entwürfe verwirklicht. Anschließend könnt ihr nähen, habt ein Kleidungsstück nach euren Wünschen und vielleicht ein neues Hobby. Der Besuch des Infos ist verbindlich, weil dort die Auswahl der Schnitte und der Stoffeinkauf besprochen werden.

➔ Für Kinder ab 9 Jahren

SCHWALMSTADT: Wochenkurs Nr. 209059L02

TERMINE: Mo 5.10. bis Do 8.10., jeweils 14 bis 16.40 Uhr • ORT: Werkraum, Steingasse 7 • KOSTEN: 55,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Gerda Klehm-Engelbrecht • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Kinder ab 10 Jahren

FRIESENDORF: Wochenkurs Nr. 209053L02

TERMINE: Mo 5.10. bis Do 8.10., jeweils von 14 bis 16.40 Uhr • ORT: DGH Obergrenzebach, Am Wasser 20 • KOSTEN: 39,20 Euro für 14 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • LEITUNG: Ingrid Jäckel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIESENDORF: Wochenkurs Nr. 209054L02

TERMINE: Mo 12.10. bis Do 15.10., jeweils 14 bis 16.40 Uhr • ORT: DGH Obergrenzebach, Am Wasser 20 • KOSTEN: 39,20 Euro für 14 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • LEITUNG: Ingrid Jäckel • 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 in Trachtenkleidung und Wäschestücke mit der Weiß-in-Weiß-Stickerei verziert. Heute werden überwiegend Tischdecken, Tischläufer, Zierkissen, Wohndeko aber auch Blusen und Taufkleider aus edlem Leinen oder feinem Baumwollstoff in kunstvoller Fleißarbeit hergestellt.

FRIESENDORF: Abendkurs Nr. 209068L02

BEGINN: Do 22.10.20, 19.30 bis 21.30 Uhr, 8 Termine, 14-täglich • ORT: Grundschule Obergrenzebach, An der Schule 5 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Irene Horn • AUSKUNFT: Tel. 06691 5974 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 209071L02

BEGINN: Mo 02.11.20, 10.00 bis 12.30 Uhr, 6 Termine • ORT: DGH Lützelwig, Ohestr. 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Anna Elisabeth Grein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

KNÜLLWALD: Nachmittagskurs Nr. 209070L02

BEGINN: Do 15.10.20, 14.00 bis 16.30 Uhr, 6 Termine • ORT: Privatraum in Rengshausen • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Anna Elisabeth Grein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 209069K02

INFO: Mo 28.9., 18 Uhr, BEGINN: Mo 19.10.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine, 14-täglich • ORT: DGH Niedergrenzebach, 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.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 209051L11

BEGINN: Mi 13.01.21, 14.00 bis 16.30 Uhr, 6 Termine • ORT: Feuerwehrgerätehaus Dittershausen • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Anna Elisabeth Grein • AUSKUNFT: Tel. 06697 571 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Plastisches Gestalten

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. 210051L02

BEGINN: Di 27.10.20, 19.15 bis 21.30 Uhr, 5 Termine • ORT: Werkstatt Vonhof, Terrassenweg 6 • KOSTEN: 59,00 Euro für 15 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Sandra Vonhof • AUSKUNFT: Tel. 05661 53654 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 210050L02

TERMIN: Sa 07.11.20, 10.00 bis 18.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Werkstatt Vonhof, Terrassenweg 6 • KOSTEN: 49,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Sandra Vonhof • AUSKUNFT: Tel. 05661 53654 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.





Fotografie

Grundlagen der Fotografie

Meine Digitalkamera verstehen in Theorie & Praxis

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Fotografie für Anfänger und Interessierte. Sie lernen die Handhabung, Funktionen und Einstellungen einer Kamera kennen, bekommen einen Einblick in das RAW Format und Informationen über die Brennweite. Sie werden in die Bildgestaltung eingeführt. Es findet ein Fotospaziergang statt, um das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

SCHWALMSTADT: Kompaktkurs Nr. 211050L02

TERMINE: Do. 24.9., 19 bis 20.30 Uhr und Sa. 26.9., 11 bis 14.30 Uhr • **ORT:** BerufsschulCampus ZIG, Dammweg 5 • **KOSTEN:** 21,00 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Horst Schultheis • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Einführung Digitale Fotografie

Fototechnik und Fotopraxis

Der Kurs zeigt die Möglichkeiten der digitalen Fotografie auf und liefert theoretisches Wissen zur Kameraausrüstung und den Kameraeinstellungen. Anhand gemeinsamer praktischer Fotoübungen werden die unterschiedlichen Bedienkonzepte dargestellt. Anschließend werden die Bilder auf den PC übertragen und verarbeitet. Inhalt: 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. 501404A02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Lothar Graupner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501405A02

BEGINN: Mo 30.11.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Lothar Graupner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Singen und Musizieren

Afrikanisches Trommeln

Schnell eingestiegen, einfach gelernt - mit effektiver Wirkung gegen Kopffastigkeit, zum Entspannen und zum Energieschöpfen. Sie lernen die Grundkenntnisse des afrikanischen Trommelns 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!

FELSBERG: Abendkurs Nr. 213053L02

BEGINN: Mi 09.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Privatraum, Ostpreußenstr. 4 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 10 Euro für Instrumentennutzung (vor Ort 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 Stimmbänder, schützen vor schnellem Ermüden, wirken gegen Heiserkeit, die nach langem Reden auftreten kann und stärken das Potenzial Ihrer Stimme. Ein Kurs besonders für Menschen, die Ihre Stimme stark in Anspruch nehmen oder gerne singen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 213050L02

BEGINN: Mi 09.09.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 32,00 Euro für 6 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. 213051K02

INFO: Do 3.9., 17.15 Uhr, **BEGINN:** Do 10.09.20, 16.30 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Hinter den Höfen 6 • **KOSTEN:** 58,00 Euro für 20 U-Std., ab 15 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte-Barbara Michelbach in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Gemeinde Frielendorf. • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 8938 o. 06692 1836 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurs-termin.

Rhythmus schreibt man mit 2 „h“

Body-Percussion

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

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 213055A02

TERMINE: Sa 26.9. und So 27.9., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 7 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 213056A02

TERMINE: Sa 14.11., 10 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 24,00 Euro für 8 U-Std., ab 7 Teiln. • **LEITUNG:** Olaf Normann • **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



Spiel & Spaß

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.

➔ **Für Babys von der 12. Woche bis zum 1. Lebensjahr**

FRIELENDORF: Vormittagskurs Nr. 302651H02

BEGINN: Do 29.10.20, 11.15 bis 11.45 Uhr, 8 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 17,50 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Schwimmbadgebühr (Gruppenerm.), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Katrin Weineke • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Basteln und Geschichten für Kinder

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

➔ **Für Kinder von 5 bis 10 Jahren**

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 180250P02

INFO: Mo. 26.10, 16.30 Uhr, BEGINN: Mo 02.11.20, 16.30 bis 18.00 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). Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Helga Marie Wicke • AUSKUNFT: Tel. 05681 2465 • 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. Für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

➔ **Für Kinder von 1 bis 2 Jahren**

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 180153P02

INFO: Mo 14.09, 16 Uhr, BEGINN: Mo 21.09.20, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Ursula Nießner • AUSKUNFT: Tel. 05624 8177 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Für Kinder von 3 bis 4 Jahren**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 180154P02

INFO: Mo 14.09, 16 Uhr, BEGINN: Mo 21.09.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 35,00 Euro für 14 U-Std., ab 10 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Ursula Nießner • AUSKUNFT: Tel. 05624 8177 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Die Welt ist Klang

Entspannung mit Klang, Spiel und Tanz

Gehen sie auf Klangentdeckung mit ihrem Kind, sie erleben neues, haben eine entspannte Zeit, gehen mit neuer Kraft in den Alltag. Für Kinder in Begleitung eines Eltern- / Großelternanteils.

➔ **Für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren**

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 180155P02

INFO: 20.10, 17 Uhr, BEGINN: Di 27.10.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 5 Termine • ORT: Allton, Bad Wildunger Str. 7 • KOSTEN: 49,00 Euro für 7 U-Std., ab 5 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Annette Schelberger in Kooperation mit Allton Klang-Möbel-Galerie • AUSKUNFT: schelberger@allton.de • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Klettern, Schwingen, Spielen

Entwicklungsförderung für Kinder

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

➔ **Für Kinder von 4 bis 6 Jahren**

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180150P02

INFO: Fr 21.8, 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 28.08.20, 14.30 bis 15.30 Uhr, 15 Termine • ORT: BerufsschulCampus ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 4 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180151P02

INFO: Fr 21.8, 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 28.08.20, 15.30 bis 16.30 Uhr, 15 Termine • ORT: BerufsschulCampus ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 4 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180152P02

INFO: Fr 21.8, 15.15 Uhr, BEGINN: Fr 28.08.20, 16.30 bis 17.30 Uhr, 15 Termine • ORT: BerufsschulCampus ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 50,00 Euro für 20 U-Std., ab 4 Teiln. Bitte vor dem Infotermin bei Kursleitung melden • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung (PME), aus Phantasieereisen und Bewegungsspielen werden kombiniert und auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Ziel des Kurses ist es, den Kindern eine leicht erlernbare Entspannungsmethode nahe zu bringen, auf die sie bei schwierigen Situationen in Schule, Stress- oder Angstsituationen gern und selbstständig zurückgreifen können.



➔ **Für Kinder ab 8 Jahren**

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 301060H02

BEGINN: Mo 19.10.20, 16.00 bis 17.30 Uhr, 4 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 30,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Sandra Brandebusemeyer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Nähworkshop in den Herbstferien

Shirt und Hose, selbst gemacht aus einem Stoff, der euch echt gefällt. Hier könnt ihr coole Klamotten selbst nähen, lernen, wie man Schnittmuster in individuelle Kleidungsstücke umsetzt und eigene Ideen und Entwürfe verwirklicht. Anschließend könnt ihr nähen und habt ein Kleidungsstück nach euren Wünschen. Der Besuch des Infos ist verbindlich, weil dort die Auswahl der Schnitte und der Stoffeinkauf besprochen werden.

➔ **Für Kinder ab 9 Jahren**

SCHWALMSTADT: Wochenkurs Nr. 209059L02

TERMINE: Mo 5.10. bis Do 8.10., jeweils 14 bis 16.40 Uhr • ORT: Werkraum, Steingasse 7 • KOSTEN: 55,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Gerda Klehm-Engelbrecht • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Für Kinder ab 10 Jahren**

FRIELENDORF: Wochenkurs Nr. 209053L02

TERMINE: Mo 5.10. bis Do 8.10., jeweils von 14 bis 16.40 Uhr • ORT: DGH Obergrenzebach, Am Wasser 20 • KOSTEN: 39,20 Euro für 14 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • LEITUNG: Ingrid Jäckel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Wochenkurs Nr. 209054L02

TERMINE: Mo 12.10. bis Do 15.10., jeweils 14 bis 16.40 Uhr • ORT: DGH Obergrenzebach, Am Wasser 20 • KOSTEN: 39,20 Euro für 14 U-Std., ab 8 Teiln., Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör müssen mitgebracht werden • LEITUNG: Ingrid Jäckel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Selbstverteidigung

Elemente aus Wing Tsun (WT), Kickboxen, Boxen und Gewaltprävention werden optimal zusammengeführt. 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.

➔ Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 302851H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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.

➔ Für Kinder von 9 bis 15 Jahren

BORKEN: Abendkurs Nr. 302852H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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.

Sprachen

Business English for Presentations

Niveaustufe B1

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. Der Kurs ist auch für Schülerinnen und Schüler mit Prüfungsfach Englisch zu empfehlen.

➔ Auch für Schüler

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 406341T02

TERMIN: Sa 14.11.20, 10.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 9 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Chinesisch von Anfang an

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

➔ Für Jugendliche von 7 bis 15 Jahren

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 402101T02

BEGINN: Sa 31.10.20, 9.30 bis 10.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 41,00 Euro für 8 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Hongying Li • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Französisch - Ein Erlebnis

Niveaustufe A1.01

Wir erkunden die französische Kultur und lernen die Wörter und Sätze verstehen und sprechen, die ihr als Schülerinnen und Schüler für eure Interessen braucht: Gespräche mit Freunden, Essen, Hobbys, den Weg finden. Eure persönlichen Wünsche sollen Berücksichtigung finden.

➔ Für Kinder ab 8 Jahren

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 408105T02

TERMIN: Mo 12.10.20, 13.30 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 19,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., Kursfortsetzung bei Interesse möglich • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - von Anfang an (Ferienkurs)

Niveaustufe A1

Wir wollen uns gemeinsam dem Erlernen der Sprache in entspannter Atmosphäre widmen. Ob Vokabeln oder kleine Dialoge, wir werden uns unser persönliches Nachschlagewerk in dieser Woche gemeinsam erarbeiten. Es sollen auch persönliche Wünsche Berücksichtigung finden.

➔ Für junge und junggebliebene Menschen

MELSUNGEN: Wochenkurs Nr. 422102T02

TERMINE: Mo 5.10. bis Do 8.10., jeweils 13 bis 17 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Cristina Mata Rodriguez • **LEHRMATERIAL:** Klett. Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Computer & Internet

Sicher und clever im Internet

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.



➔ Für Kinder ab der Klasse 5

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 501057A02

TERMINE: Mo 4.1., Mi 6.1. und Di 8.1., 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.

Computereinstieg für Kids

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

➔ Für Kinder der 3. und 4. Klassen

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 501055A02

TERMINE: Di 13. bis Fr 16.10., jeweils 12.30 bis 15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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. Erkenntnisse aus Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. werden kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen.

➔ Für Kinder ab der Klasse 5

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504051A02

TERMINE: Mo 4.1., Mi 6.1. und Di 8.1., jeweils 9 bis 12.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504050A02

TERMINE: Di 13., bis Fr 16.10., jeweils 9.30 bis 12 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Entspannung**Einführung in die Praxis der Achtsamkeit**

Mit Übungen aus dem MBSR-Programm

Die Praxis der Achtsamkeit macht es möglich, den Blick weiten zu können, freundlicher mit sich umzugehen und sich innerlich von schwierigen Situationen, Gedanken oder Gefühlen distanzieren zu lernen. Damit werden Belastungsgrenzen früher wahrgenommen. An diesem Seminartag lernen sie Körper-, Atem- und Bewegungsübungen aus dem umfangreichen MBSR-Programm kennen. Geleitete Meditationen helfen Ihnen, Ruhe zu finden und aus der Erschöpfungsspirale herauszutreten.

BAD ZWESTEN: Tageskurs Nr. 301064H02

TERMIN: So 20.09.20, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 40,10 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Cornelia Gaußmann • **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. 301054H02

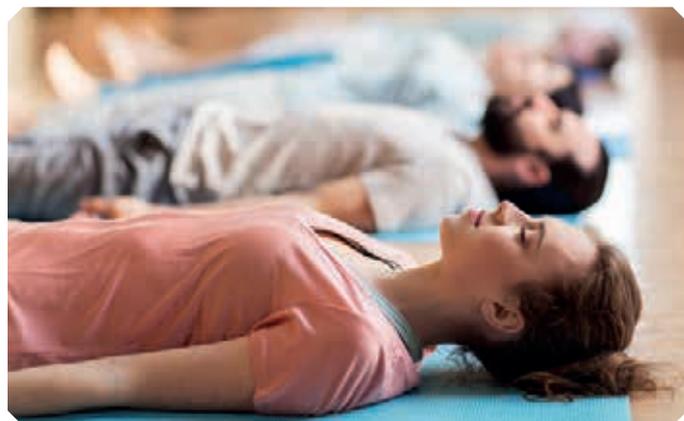
BEGINN: Mi 02.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** DGH Weißenborn, Schulweg 5 a • **KOSTEN:** 81,60 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Birgit Balzer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

OTTRAU: Abendkurs Nr. 301051H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Weißenborn, Schulweg 5 a • **KOSTEN:** 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Birgit Balzer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

OTTRAU: Abendkurs Nr. 301055H02

BEGINN: Fr 11.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** DGH Weißenborn, Schulweg 5 a • **KOSTEN:** 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Birgit Balzer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**Entspannung pur**

Mit Progressiver Muskel-Entspannung (PME)

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

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301062H02

BEGINN: Do 17.09.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 58,50 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Leitherer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**Entspannung zum Ausprobieren**

Autogenes Training und Progressive-Muskelentspannung (PME)

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. 301022I02

BEGINN: Mi 02.09.20, 16.00 bis 17.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 26,00 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothea Dithmar • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Für Anfänger

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

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 301059H02

BEGINN: Do 22.10.20, 18.00 bis 19.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Brandebusemeyer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobson

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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301050H02

BEGINN: Mi 09.09.20, 17.30 bis 18.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Schule am Dom, Dr.-Jestädt-Platz 5 • **KOSTEN:** 28,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Haase • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Progressive Muskelentspannung (PME)

Für Kinder ab 8 Jahren

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

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 301060H02

BEGINN: Mo 19.10.20, 16.00 bis 17.30 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Brandebusemeyer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Waldbaden

In den Ederauen

Beim Waldbaden taucht man gemächlich und in Stille in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes und der Natur ein. An verschiedenen Stationen werden durch Achtsamkeitsübungen die Sinne aktiviert und trainiert. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag, entspannen Sie an der frischen Luft und fördern Sie dabei Ihre Gesundheit. Erleben Sie Ihre Umwelt mit anderen Augen. Genießen Sie mit allen Sinnen. Nutzen Sie die wohlthuenden Effekte der Natur auf Körper, Geist und Seele.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 301063H02

TERMIN: Fr 09.10.20, 15.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Ederauen • **KOSTEN:** 10,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln., Ab 18 Jahre. Das Mitführen von Hunden ist leider nicht möglich • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

JESBERG: Tageskurs Nr. 301052H02

TERMIN: Sa 12.09.20, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** DGH Elnrode-Strang, Stranger Str. 2 • **KOSTEN:** 31,50 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. 301053H02

TERMIN: Sa 19.09.20, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** DGH Elnrode-Strang, Stranger Str. 2 • **KOSTEN:** 31,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln., Das Mitführen von Hunden ist leider nicht möglich • **LEITUNG:** Marion Heidenreich • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► **Umfangreichere Kursbeschreibungen gesucht? Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage!**

Stressbewältigung - Wege zu mehr Gelassenheit

Unter Berücksichtigung der Gesundheitsprophylaxe in einer sich verändernden Arbeitswelt

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Methoden zur Stressbewältigung anhand praxisorientierter Methoden darzustellen. Darüber hinaus sollen Ursachen und Auswirkungen von Stress im Berufsleben gemeinsam erarbeitet werden (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.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 301004X02

TERMINE: Mo 26.10. bis Fr 30.10., jeweils von 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 180,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Getränkeverpflegung • **LEITUNG:** Brigitte Leitherer • **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.html>).

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

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



Meditation**Bewegende Meditation****Meditation der 4 Himmelsrichtungen**

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

BAD ZWESTEN: Wochenendkurs Nr. 301058H02

TERMINE: So 18.10., 10.30 bis 12 Uhr und Fr 30.10., 18 bis 19.30 Uhr • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 22,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothee Basselli • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**Meditation**

Ein Kurs für Menschen, die erste oder aufbauende 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 und zu innerem Frieden dienlich sein können.

➔ **Anfänger**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301550H02

BEGINN: Di 20.10.20, 18.45 bis 21.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 49,50 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ **Fortgeschrittene**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301555H02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.45 bis 21.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 49,50 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Meditation mit Klangschalen**Für Anfänger geeignet**

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von geführten Meditationen in einer positiven Atmosphäre begleitet von sanfter Stimme und den ausgleichenden Schwingungen von Klangschalen. Regeneration geschieht in Phasen von Entspannung. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit durch Meditation, Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu entwickeln.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 301554H02

BEGINN: Mi 21.10.20, 18.30 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Meditation erleben - Anleitung, Praxis, Theorie**Workshop mit Training**

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

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 301557H02

TERMINE: Sa 24.10., 15 bis 17 Uhr, So 25.10. und So 1.11., jeweils 11 bis 12 Uhr • **ORT:** Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 3 Teiln., zzgl. ggf. Ausleihgebühr für Yoga-Material, wenn gewünscht (vor Ort zu zahlen), je nach Bedarf zwischen 20 Euro und 40 Euro, Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • **LEITUNG:** Oliver Salzmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 301558H02

TERMINE: Sa 14.11., 15 bis 17 Uhr, So 15.11 und So 22.11 jeweils 11 bis 12 Uhr • **ORT:** Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 3 Teiln., zzgl. ggf. Ausleihgebühr für Yoga-Material, wenn gewünscht (vor Ort zu zahlen), je nach Bedarf zwischen 20 Euro und 40 Euro, Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • **LEITUNG:** Oliver Salzmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga und Meditation**Yoga und Meditation**

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

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301252H02

BEGINN: Fr 11.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 69,60 Euro für 24 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Sibylle Eitel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301250H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 69,60 Euro für 24 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Alexander Schenk • **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). Saunabbenutzung ist möglich (Handtücher etc. bitte mitbringen). Der Tagesablauf wird am Vorabend gemeinsam festgelegt. Für Übernachtung und Verpflegung gelten die AGB des Hauses Ebersberg. Infos über das Seminarhaus im Internet: www.haus-ebersberg.de.

BAD ZWESTEN: Wochenendkurs Nr. 301251H02

TERMINE: Fr 9.10., 18 Uhr bis So 11.10., 14 Uhr • **ORT:** Haus Ebersberg, Wenzigerode, Ebersberg Str. 27 • **KOSTEN:** 294,00 Euro für 23 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. 2 x Übernachtung und Vollpension. Keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Eva Melbert und Monica Pilar Ortiz Vives • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga

Yoga Bausteine online

In Kooperation mit der vhs Eschweiler

Yoga Bausteine online für die Mittelstufe und Fortgeschrittene: 2 Audios und 4 Videos zur Verwendung in freier Zeiteinteilung zu Hause, auf dem Balkon, im Garten oder im Freien. Nutzen Sie den Online-Kurs, wenn Sie Zeit haben. <https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 301350H02

TERMINE: Mo 07.09. bis Do 31.12.2020 in freier Zeiteinteilung. Einstieg jederzeit möglich. • **ORT:** vhs cloud • **KOSTEN:** 15,00 Euro für 6 U-Std., ab 1 Teiln. • **LEITUNG:** vhs Eschweiler und Dr. Eugen Rüter u. Andreas Balsliemke • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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.

➔ Für Anfänger

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301175H02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 65,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sonja Fuhrmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Jedermann

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 301154H02

BEGINN: Mi 09.09.20, 11.00 bis 12.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja, Inh. Jennifer Rohde • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

GUDENSBERG: Nachmittagskurs Nr. 301155H02

BEGINN: Di 08.09.20, 15.00 bis 16.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 64,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Petra Rothe • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301163H02

BEGINN: Di 08.09.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 65,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301172H02

BEGINN: Do 10.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Stadtteilzentrum Alte Sparkasse, Birkenweg 2 • **KOSTEN:** 68,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Sandra Hesse • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 301152H02

BEGINN: Do 10.09.20, 14.30 bis 16.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 65,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Petra Rothe • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

SCHWALMSTADT: Vormittagskurs Nr. 301164H02

BEGINN: Di 08.09.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kulturhalle ZIG, Alleeplatz • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Josefine Scherka • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Aufbaukurs

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 301165H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Hinter den Höfen 6 • **KOSTEN:** 73,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Petra Rothe • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Raja-Yoga für Beginner und Fortgeschrittene

BORKEN: Abendkurs Nr. 301176H02

BEGINN: Mi 16.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Yogazentrum Borken, Bommerweg 18 • **KOSTEN:** 99,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., zzgl. ggf. Ausleihgebühr für Yoga-Material, wenn gewünscht (vor Ort zu zahlen), je nach Bedarf zwischen 50 Euro und 110 Euro, Kooperationsveranstaltung. Keine Entgeltermäßigung möglich. • **LEITUNG:** Oliver Salzmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga-Workshops

Yoga

Mit TRIYOGA®-Flows

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

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Nachmittagskurs Nr. 301162H02

TERMIN: Sa 12.09.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga gegen Ängste

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

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Nachmittagskurs Nr. 301159H02

TERMIN: Sa 10.10.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga fürs Herz

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

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Nachmittagskurs Nr. 301160H02

TERMIN: Sa 31.10.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Yoga für den Bauch

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

KNÜLLWALD- OBERBEISHEIM: Nachmittagskurs Nr. 301161H02

TERMIN: Sa 14.11.20, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Bitte in der Parallelstraße parken • **LEITUNG:** Heidrun Brandt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Qigong und Tai Chi**Tai Chi****Für Anfänger und Fortgeschrittene**

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



FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 301455H02

BEGINN: Do 22.10.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Kindergarten Obergrenzebach, An der Schule 7 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Schneider-Zörnig • **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. 301451H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 10.30 bis 12.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 88,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Cornelia Gaußmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Qigong für ein starkes Immunsystem

In der vhs cloud



Qigong gilt als eine der Säulen der Traditionell chinesischen Medizin (TCM). Qigong kann man als „Üben mit der Lebensenergie“ übersetzen. Es handelt sich um eine Kombination aus Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Mittels einfacher, fließender Bewegungen können Sie Körper, Geist und Seele harmonisieren. Bei diesem Online-Angebot besteht für viele Teilnehmende die Möglichkeit, im heimischen Wohnzimmer, mit „kurzen Wegen“, etwas für sich zu tun.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 301460H02

BEGINN: Do 26.11.20, 18.30 bis 19.15 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs cloud • **KOSTEN:** 20,00 Euro für 4 U-Std., ab 5 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Jutta Pietsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Seidenfaden Qigong

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

SCHWALMSTADT: Vormittagskurs Nr. 301453H02

BEGINN: Do 17.09.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Heilzeit, Bruchgasse 16 • **KOSTEN:** 70,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Jutta Pietsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Körper, Geist und Seele in Harmonie

Mit Qi Gong und Klangschalen

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

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 301461H02

BEGINN: Do 17.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 104,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Tageskurs Nr. 301456H02

TERMIN: Sa 26.09.20, 9.30 bis 15.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 30,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Tageskurs Nr. 301457H02

TERMIN: Sa 10.10.20, 9.30 bis 15.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 30,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Tageskurs Nr. 301458H02

TERMIN: Sa 14.11.20, 9.30 bis 15.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 30,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Tageskurs Nr. 301459H02

TERMIN: Sa 05.12.20, 9.30 bis 15.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Praxis Möller, Hainstr. 3, Gebersdorf • **KOSTEN:** 30,50 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ulrike Möller • **AUSKUNFT:** Tel. 05684 7722 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bewegung und Fitness**AROHA®**

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

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302073H02

BEGINN: Do 03.09.20, 16.15 bis 17.15 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Stellberg-schule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • **KOSTEN:** 35,10 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Otyš • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bauchtanz

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

BORKEN: Abendkurs Nr. 302859H02

BEGINN: Fr 11.09.20, 18.30 bis 19.15 Uhr, 10 Termine • **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.

Pilates, Kinästhetik, Stretching

Bewegend in den Tag / Feierabend

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

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 302068H02

BEGINN: Do 22.10.20, 10.00 bis 11.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Freiraum, Wildunger Str. 1 b • **KOSTEN:** 57,70 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Dorothee Basselli • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302014I02

BEGINN: Do 27.08.20, 16.00 bis 17.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 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. Das Training bei passender Musik kann das Wohlbefinden steigern. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302860H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 10 Termine • **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.

Body-Training

Bauch, Beine, Po

Die Figur verbessern und dabei auch noch etwas für die Gesundheit tun: Das Body-Training stärkt die untere Rückenmuskulatur, stützt die Wirbelsäule und beugt damit Rückenbeschwerden und Fehlhaltungen vor. Die Beinmuskulatur wird besser durchblutet und gewinnt an Kontur und Straffheit. Auch das Bindegewebe kommt nicht zu kurz, ebenso wie der Stoffwechsel, der durch den Wechsel von Spannung und Anspannung angekurbelt wird.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302078H02

BEGINN: Mi 09.09.20, 18.30 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Wera Weller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Faszientraining

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, werden wir versuchen, dem dauerhaft entgegenzuwirken. Unser ganzheitliches Faszientraining löst Verklebungen im Gewebe durch Stretching, Selbstmassage, gezielte Übungen, die Faszienrolle und viele weitere Hilfsmittel. Außerdem werden Beweglichkeit und Wohlbefinden gesteigert.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 302067H02

BEGINN: Mi 09.09.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja, Inh. Jennifer Rohde • **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 oder auf der Matte, mit motivierender Musik, wird jede Unterrichtseinheit individuell gestaltet.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302059H02

BEGINN: Di 18.08.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Heßlar, Rückweg 2 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Nicole Funk • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gymnastik 50 Plus

Rückenbeschwerden? Sitzen Sie zu viel, bewegen sich zu wenig? Gezielte Gymnastik kann hier Wunder wirken. Sie stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert Ihre Beweglichkeit und hilft gegen Verspannungen. Die Kräftigung von Kopf-, Hals- und Schulterbereich beugt Beschwerden vor und hilft, Schmerzen zu lindern. Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur wird gestärkt, Ihre Wirbelsäule mobilisiert und verkürzte Muskelgruppen gedehnt. Nur ein gut trainiertes Muskelkorsett bietet Ihrer Wirbelsäule ausreichenden Halt.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302058H02

BEGINN: Di 18.08.20, 18.00 bis 18.45 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Heßlar, Rückweg 2 • **KOSTEN:** 40,50 Euro für 15 U-Std., ab 10 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. 302053H02

BEGINN: Mo 24.08.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 14 Termine • **ORT:** Grundschule, Schöne Aussicht 13-25 • **KOSTEN:** 51,30 Euro für 19 U-Std., ab 10 Teiln., Kursanmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin • **LEITUNG:** Gabriele Jäger • **AUSKUNFT:** Tel. 05665 1697 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Lala-Dance

Fitness im Latino-Takt

Spaß an Rhythmus und Bewegung steht im Mittelpunkt dieses Kurses, der - ganz nebenbei - ein dynamisches Workout für alle relevanten Muskelgruppen darstellt. Besonders die Körpermitte mit Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestrafft und gestärkt, der Kreislauf kommt in Schwung und die hohe Kalorienverbrennung hilft beim Abnehmen. Musik aus verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen bringt fließende Bewegungsabläufe und sorgt für Abwechslung und gute Laune.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302077H02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.30 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Wera Weller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Latin Aerobic

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. 302065H02

BEGINN: Mi 09.09.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja, Inh. Jennifer Rohde • **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. Spaß an tänzerischer Bewegung steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Let's rock!

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 302070H02

BEGINN: Di 15.09.20, 19.15 bis 20.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Altenburgschule, Kasseler Str. 12 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 11 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Gina Lück • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302063H02

BEGINN: Di 08.09.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Osterbachschule, August-Vilmar-Str. 4 • **KOSTEN:** 62,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Sara Moteka • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302051H02

BEGINN: Do 10.09.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 13 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 55,50 Euro für 17 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Susanne Koller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fortgeschrittene

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302052H02

BEGINN: Do 10.09.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 13 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 55,50 Euro für 17 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Susanne Koller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei 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. 302069H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellja Fritzlar, Kasseler Straße 27 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Wellja, Inh. Jennifer Rohde • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Power-Workout

Auf Weltmeister-Niveau

Dieser High-Level-Kurs ist eine reine Fitness-Gymnastik, die Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten mit Aerobic verbindet und zu motivierender Musik praktiziert wird. Durch den sehr intensiven Workout werden Herz- und Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke und die Beweglichkeit verbessert. Sie sollten sich gesund fühlen und belastbar sein, denn Sie werden nach der Stunde ausgepowert aber glücklich sein. Die Kursbuchung ist auch nach dem Beginnstermin noch möglich, da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt - Anfänger werden integriert.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302862H02

BEGINN: Fr 11.09.20, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“ UG, Bahnhofstr. 55 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich • **LEITUNG:** Regiane Da Silva • **AUSKUNFT:** Tel. 05682 1234 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Selbstverteidigung

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

➔ **Für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 302851H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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 von 9 bis 15 Jahren**

BORKEN: Abendkurs Nr. 302852H02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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.

**Super Callanetics**

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302061H02

BEGINN: Mo 31.08.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302062H02

BEGINN: Mo 31.08.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302074H02

BEGINN: Mo 02.11.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302075H02

BEGINN: Mo 02.11.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Monika Charlet • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 8010 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Thai-Fit

Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer

Ein intensives Workout für Kreislauf, Muskulatur und allgemeine Ausdauer. Auf Basis von acht Kampfsportübungen wird die Körperspannung erhöht sowie Beweglichkeit und Koordination verbessert. Abhängig von der Konstitution der Teilnehmenden können die Trainingseinheiten von leicht bis hoch intensiv angepasst werden.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302079H02

BEGINN: Mi 09.09.20, 19.30 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 46,40 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Wera Weller • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Wellness Mix

Mit Elementen aus Yoga, Pilates, Tai Chi und BBP

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



MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 301253H02

BEGINN: Do 10.09.20, 17.45 bis 19.15 Uhr, 13 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 26 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Kerstin Krombholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Fitness für Männer ab 40

Rückenfitness und muskuläre Entspannung für Männer

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

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 302154H02

BEGINN: Mi 02.09.20, 20.30 bis 21.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Odenberg-schule, 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, Fackelwanderung am letzten Kurstermin (2.12): 18 bis 20.30 Uhr • **LEITUNG:** Sonja Fuhrmann • **AUSKUNFT:** Tel. 0160 8727608 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Rückentraining

Rückenschule / Gesundheitssport

Für jedes Alter

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

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302151H02

BEGINN: Di 20.10.20, 18.20 bis 19.20 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Melgershausen, Zum Lochfeld 8 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Reichmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FELSBERG: Abendkurs Nr. 302152H02

BEGINN: Di 20.10.20, 19.20 bis 20.20 Uhr, 15 Termine • **ORT:** DGH Melgershausen, Zum Lochfeld 8 • **KOSTEN:** 54,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Gudrun Reichmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Rücken- und Faszientraining

Rückenfitness und muskuläre Entspannung

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

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 302153H02

BEGINN: Mi 02.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Odenberg-schule, 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, Fackelwanderung am letzten Kurstermin (2.12): 18 bis 20.30 Uhr • **LEITUNG:** Sonja Fuhrmann • **AUSKUNFT:** Tel. 0160 8727608 • **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 in Borken

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



Bewegung im Wasser**Aqua-Fitness**

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

➔ **Auch für Nichtschwimmer****FRIELENDORF:** Abendkurs Nr. 302351H02

BEGINN: Di 01.09.20, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Schwimmbadgebühr (Gruppenerm.), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRIELENDORF: Nachmittagskurs Nr. 302357H02

BEGINN: Do 22.10.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 7 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Schwimmbadgebühr (Gruppenerm.), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Manuela Fritsch • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302352H02

BEGINN: Mi 21.10.20, 14.00 bis 14.45 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 38,00 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302353H02

BEGINN: Mi 21.10.20, 14.45 bis 15.30 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 38,00 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302354H02

BEGINN: Do 22.10.20, 19.30 bis 20.15 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 38,00 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302355H02

BEGINN: Do 22.10.20, 20.15 bis 21.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Bewegungsbad Hülsa, Spitzenweg 7 • **KOSTEN:** 38,00 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., inkl. Nutzungsgebühr für das Schwimmbad • **LEITUNG:** Ulrike Spuling • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302252H02

BEGINN: Di 22.09.20, 18.30 bis 19.30 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.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302256H02

BEGINN: Do 22.10.20, 16.15 bis 17.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Kerstin Kromholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 302254H02

BEGINN: Fr 23.10.20, 8.10 bis 9.10 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 12 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Claudia Witzmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302550H02

BEGINN: Do 17.09.20, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Badewelt, Birkenallee • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Susanne Lachnitt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302551H02

BEGINN: Do 17.09.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Badewelt, Birkenallee • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Susanne Lachnitt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302552H02

BEGINN: Do 17.09.20, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Badewelt, Birkenallee • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Susanne Lachnitt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ **Für Schwimmer****MELSUNGEN:** Abendkurs Nr. 302253H02

BEGINN: Di 22.09.20, 19.30 bis 20.30 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.

NEUSTADT: Abendkurs Nr. 302450H02

BEGINN: Do 15.10.20, 19.15 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Rotkäppchen Bad, Zum Engelhain 18 • **KOSTEN:** 30,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 2,30 Euro Schwimmbadgebühr (Gruppenerm.), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Bettina Steinmetz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Aqua-Jogging

Für Schwimmer

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

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302251H02

BEGINN: Mi 28.10.20, 15.00 bis 16.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 33,00 Euro für 11 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Susanne Bolz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Aqua-Jogging-Mix

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302255H02

BEGINN: Do 22.10.20, 15.30 bis 16.15 Uhr, 9 Termine • **ORT:** Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • **KOSTEN:** 27,00 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 3,50 Euro Schwimmbadgebühr, im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Kerstin Krombholz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Babyschwimmen und Wassergewöhnung

Für Babys ohne Wasser-Erfahrung

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



FRIELENDORF: Vormittagskurs Nr. 302651H02

BEGINN: Do 29.10.20, 11.15 bis 11.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Wellness-Paradies am Silbersee • **KOSTEN:** 17,50 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Schwimmbadgebühr (Gruppenerm.), im Bad zu zahlen • **LEITUNG:** Katrin Weineck • **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.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 304052H02

TERMIN: Sa 29.08.20, 14.00 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • **KOSTEN:** kostenfrei, 6 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ambulante Hospizarbeit des Kirchenkreises Schwalm-Eder, Christine-Ann Raesch und Palliativnetz Schwalm-Eder Bettina Nickel • **AUSKUNFT:** Tel. 05681 7107420 und 06691 9210272 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 304050H02

TERMIN: Sa 24.10.20, 14.00 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Evangelische Gemeindehaus, Krausgasse 56 • **KOSTEN:** kostenfrei, 6 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ambulante Hospizarbeit des Kirchenkreises Schwalm-Eder, Christine-Ann Raesch und Palliativnetz Schwalm-Eder Bettina Nickel • **AUSKUNFT:** Tel. 05681 7107420 und 06691 9210272 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

ORT FOLGT: Vormittagskurs Nr. 306050H02

TERMIN: Sa 07.11.20, 9.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **KOSTEN:** kostenfrei, 5 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Ina Gärtner und Bärbel Hamenstädt Hospizgruppe Felsberg/Melsungen • **AUSKUNFT:** Tel. 05661 9261933 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

JESBERG: Nachmittagskurs Nr. 304051H02

TERMIN: Sa 07.11.20, 14.00 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** DRK Schlösschen, Schlossstrasse 9 • **KOSTEN:** kostenfrei, 6 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Ambulante Hospizarbeit des Kirchenkreises Schwalm-Eder, Christine-Ann Raesch und Palliativnetz Schwalm-Eder Bettina Nickel • **AUSKUNFT:** Tel. 05681 7107420 und 06691 9210272 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Ernährung**Heilfasten**

Bewußt sein mit dem Körper

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 Kursleitende 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: Wochenkurs Nr. 305055G02

TERMINE: Do 1.10. bis Do 8.10., täglich 18.30 bis 21 Uhr, Wochenendtermine nach Absprache • **ORT:** Praxis für ganzheitliches Vitaltraining, Alte Kasseler Straße 4 • **KOSTEN:** 112,00 Euro für 27 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für Mineral- und Vitalstoffe nach pers. Bedarf und Verbrauch, vor Ort zu zahlen (ca. 35Euro) • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Wochenkurs Nr. 305056G02

TERMINE: Fr 9.10. bis Fr 16.10., täglich 18.30 bis 21 Uhr, Wochenendtermine nach Absprache • **ORT:** Praxis für ganzheitliches Vitaltraining, Alte Kasseler Straße 4 • **KOSTEN:** 112,00 Euro für 27 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für Mineral- und Vitalstoffe nach pers. Bedarf und Verbrauch, vor Ort zu zahlen (ca. 35Euro) • **LEITUNG:** Dietmar Millhoff • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Heil-/Basenfasten als ganzheitliche Erfahrung

Fastenwoche in fachkundiger Begleitung

Eine Fastenwoche ist wie ein Hausputz für Körper, Seele und Geist. Durch den vorübergehenden freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung (Heilfasten) bzw. auf säurebildende Nahrungsmittel wie z. B. Zucker, Kaffee, Weißmehlprodukte u.v.m. (Basenfasten) findet eine Regeneration, Entgiftung sowie Gewichtsreduktion statt. Fasten kann Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Migräne, erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten, Neigung zu Rheuma, Gicht und Arteriosklerose vorbeugen und hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Außerdem ist es ein optimaler Einstieg für eine längerfristige Ernährungsumstellung. Das erste Treffen ist als Infoabend zum Ablauf der Fastenwoche gedacht. Im Verlauf der Woche treffen Sie sich alle zwei Tage mit der Kursleiterin zum Erfahrungsaustausch. Interview mit der Kursleiterin: <https://www.vhs-schwalm-eder.de/service/mediathek/audio-1.html>

MELSUNGEN: Wochenkurs Nr. 303054H02

TERMINE: Do 5.11. (Infotermin), So 8.11., Di 10.11. und Do 12.11., jeweils 19 bis 20.30 Uhr. Sa 14.11 (Fastenbrechen), 11 bis 13.15 Uhr • **ORT:** Seminarraum Rohde, Altstadt 20 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Kerstin Rohde • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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 Ärztepunkten
- 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



Oxymel aus Wildkräutern und Beeren

Während schon viele wilde Beeren reifen (Weißdorn als Herzbeere; Vogelbeere als lymphbewegende, leberheilende Kraft; Schlehen zur Linderung von Erschöpfung) bieten sich uns immer noch eine Fülle von heilenden Grünkräutern dar. Auf einem entspannten Kräuterspaziergang wird den Pflanzen begegnet, einiges gesammelt und nach alter Weise in Essig und Honig angesetzt. Dieses Oxymel mit seinem Reichtum an Mineralien und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen ist nicht nur als Hausmittel zu verwenden, sondern kann auch prophylaktisch in die Ernährung eingebaut werden. Es können damit Erfrischungsgetränke; Salatdressing oder Süßspeisen zubereitet werden. Es stellt ein Detoxmittel dar sowie ein isotonisches Getränk für Sportler. Eine angenehme und alkoholfreie Möglichkeit das Immunsystem zu stärken.

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 305052H02

TERMIN: So 27.09.20, 15.00 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • ORT: DGH Kerstenhausen, Am Kindergarten 5 • KOSTEN: 24,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. 3 Euro Lebensmittelumlage • LEITUNG: Ute-Rahel Baer • 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. 305053H02

BEGINN: Do 22.10.20, 18.00 bis 21.30 Uhr, 5 Termine • ORT: G.-A.-Zinn-Schule, Jägerpfad 7 • KOSTEN: 92,00 Euro für 23 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Lebensmittelumlage: ca. 10 - 15 Euro pro Abend nach Verbrauch und Art des Menüs, vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Matthias Blackert • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Wilde Smoothies

Vorräte für die Wintersmoothies anlegen

Wilde Kräuter mit ihrem Basenreichtum an Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sind ideale Hausmittel und bieten sich uns überall in verschwenderischer Fülle an: Brennessel, Löwenzahn, Vogelmilch, 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 Wirkungen leckerer wilder Smoothies. Spezielle Winterkräuter sowie Möglichkeiten der Haltbarmachung der Spätsommerkräuter für Winter-Smoothies werden vorgestellt.

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 305054H02

TERMIN: Sa 03.10.20, 15.00 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • ORT: DGH Kerstenhausen, Am Kindergarten 5 • KOSTEN: 23,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. 3 Euro Lebensmittelumlage • LEITUNG: Ute-Rahel Baer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Pflanzliche Virenbekämpfung

Immunstärkung und natürliche Mittel für ein gesundes Wohlbefinden

Vorgestellt werden pflanzliche Mittel zur Virenbekämpfung, um das Immunsystem mit natürlichen Mitteln zu stärken. Es wird auf Gartenkräuter und Wildkräuter eingegangen und wie man mit deren Hilfe Grüne Kosmetik für das eigene Wohlbefinden herstellen kann. Zur Verköstigung wird immunstärkendes Oxymel gereicht, was schon in der Antike erfolgreiche Anwendung fand.

MELSUNGEN: Vortrag Nr. 303050H02

TERMIN: Do 10.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungsbh., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 14,00 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln., inkl. 5 Euro Gebührenumlage für Verköstigung und Kosmetikmaterial • LEITUNG: Angela Alter • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Kurse zu den Themen **Backen, Brotbacken** und **Bierbrauen** finden Sie auf Seite 14-15



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 kostenfreien 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)

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



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 Gemeinsamen 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: 17.09, 22.10, 19.11, 17.12.2020 und 21.01.2021

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

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herdt.com

Lernstufen und erreichbare Fertigkeiten

Niveaustufe A1

Ohne bzw. geringe Kenntnisse

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

Niveaustufe A2

Grundkenntnisse

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

Kurssystem Sprachen

Niveaustufe B1

Fortgeschrittene

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

Niveaustufe B2

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

Niveaustufe C1

Kompetente Sprachverwendung in allen Bereichen, auch bei komplexen Themen; Beurteilen und Anwenden verschiedener Register; implizite und explizite Äußerungen und Haltungen verstehen und darstellen; Wortschatz fließend, flexibel und kreativ nutzen.

Abschlussprüfungen

- Europäische Sprachzertifikate TELC A1-A2; A2/B1; B1; B2; C1

Wir beraten - Sie wählen

Einstufungstests sind online möglich. Links finden Sie auf der Homepage der vhs Schwalm-Eder:

www.vhs-schwalm-eder.de

Tel. 05681 775-405



Deutsch

A1-Deutschkurs am Abend - intensiv

Niveaustufe A1.1

Einstieg in das Lernen der deutschen Sprache in 100 Unterrichtsstunden. Vermittlung der wichtigsten Kenntnisse in Lesen, Schreiben, Hören, Sprechen und Grammatik. Ziel des Kurses ist die Niveaustufe A1.1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Bei ausreichenden Kenntnissen kann auch eine Vorbereitung auf die optionale A1-Zertifikatsprüfung (nach Modul A1.2) erfolgen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 404101T02

BEGINN: Di 01.09.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 25 Termine, Dienstags und donnerstags • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 419,00 Euro für 100 U-Std., ab 6 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • **LEITUNG:** N.N. • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

A2-Deutschkurs am Abend

Niveaustufe A2.01

Dieser Kurs bietet den Einstieg in das Lernen der deutschen Sprache mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens. Der Schwerpunkt soll in der Konversation liegen, weil Sprache durch Sprechen gelernt werden kann. Grammatik ist die Grundlage für eine gute Verständigung. Sie soll nur soweit wie nötig in den Fokus rücken. Bei Bedarf kann eine Vorbereitung auf die A2-Zertifikatsprüfung zusätzlich angeboten werden.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 404201T02

BEGINN: Mi 09.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 109,00 Euro für 22 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

A2-Deutschkurs am Abend - intensiv

Niveaustufe A2.1

Modul A2.1 als Aufbau von Grundkenntnissen der deutschen Sprache in 100 Unterrichtsstunden (UE) auf der Grundlage von Vorkenntnissen auf Niveaustufe A1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). In 200 UE (A2.1 + A2.2) wird die telc-Deutsch Zertifikatsprüfung A2 vorbereitet. Eine Fortsetzung mit Modul A2.2. (100 UE) wird angestrebt. Die Zertifikatsprüfung wird zu einem nachfolgenden Termin angeboten. Separate Anmeldung zur Zertifikatsprüfung erforderlich.

**HOMBERG:** Abendkurs Nr. 404202T02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.15 bis 21.15 Uhr, 27 Termine, Montags, mittwochs und freitags • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 419,00 Euro für 100 U-Std., ab 6 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • **LEITUNG:** N.N. • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

B1-Deutschkurs am Abend - intensiv

Niveaustufe B1.1

Aufbau von fortgeschrittenen Kenntnissen der deutschen Sprache in 100 Unterrichtsstunden auf der Grundlage von Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Vorbereitung auf die telc-Deutsch Zertifikatsprüfung B1 wird in insgesamt 200 UE angestrebt (B1.1 + B1.2). Die Zertifikatsprüfung wird zu einem nachfolgenden Termin angeboten. Separate Anmeldung zur Zertifikatsprüfung erforderlich.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 404301T02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.15 bis 21.00 Uhr, 27 Termine, Montags, dienstags und freitags • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 419,00 Euro für 100 U-Std., ab 6 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • **LEITUNG:** Mascha Günther • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Briefe und E-Mails richtig schreiben

Briefe und E-Mails sind unverzichtbar im privaten und geschäftlichen Alltag. Sie sind die Visitenkarte für Sie und Ihr Unternehmen. Ob Korrespondenz mit Behörden, Kunden-Information, Antworten auf Beschwerden und Reklamationen, Einladungen, Absagen oder Glückwünsche – immer gilt es die richtigen Worte zu finden. Gute Korrespondenz zeichnet sich durch verständliche, stilsichere Formulierung und die Orientierung am Empfänger des Schreibens aus. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Anliegen auf den Punkt bringen können und Interesse beim Adressaten wecken. Sie lernen zeitgemäß und positiv zu formulieren, selbst wenn es um negative Anlässe geht. Nicht zuletzt bekommen Sie Tipps für bessere E-Mails und eine größere Sicherheit und Schnelligkeit in der schriftlichen Kommunikation. Der Kurs richtet sich an alle, die Ihren Schreibstil verbessern und klar und präzise formulieren wollen. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und dem Word-Programm werden vorausgesetzt.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 405601T02

TERMINE: Di 15. und Do 17.9., jeweils 17.30 bis 19 Uhr • **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • **KOSTEN:** 22,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katharina Schwalm-Schäfer • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

**Lesen und Schreiben für Alltag und Beruf**

Grundbildungskompetenzen in aufbauenden Kursen

„Ich will endlich besser lesen und schreiben lernen.“ Kennen Sie Menschen, die dieses Ziel erreichen wollen? Wir richten uns mit diesem Deutschkurs an Erwachsene, die ihre Muttersprache oder ihre Zweitsprache Deutsch nicht oder nur mit Mühe lesen können bzw. große Schwierigkeiten beim korrekten Schreiben haben. Die Teilnehmenden starten vom eigenen Lernstand aus und üben individuell in kleinen Schritten und in eigenem Tempo. So bauen sie Sicherheit im Umgang mit der Schriftsprache auf. Unterstützung für das Lernen zu Hause (auch online) wird ermöglicht. 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 funktionalen Alphabetisierung aufmerksam. Für eine Anfrage ist es nie zu spät. Wir beraten Sie individuell. Diskretion sichern wir Ihnen zu.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 405101S02

BEGINN: Mi 16.09.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 78,00 Euro für 16 U-Std., ab 5 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • **LEITUNG:** Mascha Günther • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 405104S02

BEGINN: Di 08.09.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 78,00 Euro für 16 U-Std., ab 5 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • **LEITUNG:** Gabi Trümper-Blos • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 405103S02

BEGINN: Mi 16.09.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 78,00 Euro für 16 U-Std., ab 5 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • **LEITUNG:** N.N. • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 405102S02

BEGINN: Do 10.09.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Haus f. Gemeinschaftspflege Treysa, Burggasse 7 • **KOSTEN:** 78,00 Euro für 16 U-Std., ab 5 Teiln., Teilzahlungen des Entgelts möglich • **LEITUNG:** Linda Heynmöller • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch

Niveaustufe A1

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 englischsprachige Länder runden den Kurs ab. Welcome!

Niveaustufe A1.01

GUDENSBERG: Vormittagskurs Nr. 406105S02

BEGINN: Fr 11.09.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Svetlana Atroshenko • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406103S02

BEGINN: Di 08.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Sari Alhammoud • LEHRMATERIAL: Langenscheidt: Network Now English A1, ISBN 978 3 12 606588 7 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406106S02

BEGINN: Do 10.09.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Evemarie Klein • LEHRMATERIAL: Cornelsen Verlag: Easy English A1.1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf der Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens (GER) oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben.

Niveaustufe A1.02

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406111S02

BEGINN: Do 10.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 92,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dagmar Braun • LEHRMATERIAL: Klett: Let's Enjoy English A1.1. ISBN: 978-3-12-501630-9, ab Lektion 4 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.04

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406112S02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • ORT: C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 92,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heino Günther • LEHRMATERIAL: Klett: Network Now A1, ab Unit 5 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.05

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406113S02

BEGINN: Mo 17.08.20, 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. 406156S02

BEGINN: Di 26.01.21, 18.00 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • ORT: C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heino Günther • LEHRMATERIAL: Klett: Let's Enjoy English A1.1 ISBN 978-3-12-501630-9 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.06

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406114S02

BEGINN: Mo 19.10.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 9 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heike Schneider • LEHRMATERIAL: Langenscheidt: Network Now English A1 Starter, ISBN 978 3 12 6065856 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.07

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406117S02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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 Spegel • LEHRMATERIAL: Klett-Verlag: Network Now English A1, ab Unit 6 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406115S02

BEGINN: Mi 09.09.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • 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 A1.14

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406116S02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Elke Manshausen • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Network Now English A2.1. ISBN: 978-3-12-606591-7 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Englisch - für den Urlaub

Dieser Englischkurs ist für Angänger mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs wird rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte einfach gestaltet. Die Themenfelder drehen sich ganz praktisch um Situationen, die im Urlaub vorkommen können: im Restaurant, am Flughafen, beim Arzt, auf der Bank. Die Aussprache kommt nicht zu kurz. Wissenswertes über Englisch sprachige Länder runden den Kurs ab. Welcome!

Niveaustufe A1

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406107S02

BEGINN: Di 15.09.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Doris Spegel • LEHRMATERIAL: Langenscheidt: English PocketTraveller • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Englisch - von Anfang an

Englisch von Anfang an - ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub. Es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkennt-



nissen 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!“ Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung mit Themen aus Politik und Wirtschaft für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern.

Niveaustufe A1

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406101X02

TERMINE: Mo 31.8. bis Fr 4.9., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1071 • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett: Great!A1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Englisch - intensiv am Vormittag

Dieser Englischkurs will Sie intensiv in die Sprache einführen. Kenntnisse in der Sprech- und Hörfertigkeit werden ebenso gründlich vermittelt wie Leseverstehen und Schreiben. Ziel ist die Bewältigung einfacher Situationen in Alltag und Beruf in der englischen Sprache. Landeskundliche Themen runden dabei die sprachlichen Themen ab. Geeignet für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit Kenntnisse vorweisen wollen. Eine Fortsetzung ist geplant und eine Zertifikatsprüfung wird auf Wunsch angeboten. Welcome!

➔ **Niveaustufe A1****HOMBERG:** Vormittagskurs Nr. 406102S02

BEGINN: Do 01.10.20, 9.00 bis 11.15 Uhr, 15 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 219,00 Euro für 45 U-Std., ab 5 Teiln., Teilzahlungen des Entgeltes möglich • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English A1.1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

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

➔ **Niveaustufe A1.2****HOMBERG:** Bildungsurlaub Nr. 406118X02

TERMINE: Mo 25.1. bis Fr 29.1., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-20-0900 vom 18.06.2020 • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Great! A1 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A1-A2**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 im Sprechen und Verstehen der englischen Sprache. Take your chance. Geeignet für Lernende auf Niveaustufe A1 bis A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 406204T02

TERMINE: Fr 25.9., 17 bis 18.30 Uhr und Sa 26.9., 9.30 bis 12.45 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 29,00 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Svetlana Atroschenko • **LEHRMATERIAL:** Klett: Let's enjoy English A1-A2 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Englisch - Survival English Compact

How to survive in an English speaking country. Survival English - ob 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, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet für Lebenskünstler und alle anderen. Welcome!

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406108S02

BEGINN: Di 20.10.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elke Manshausen • **LEHRMATERIAL:** Klett: Great Survival English, ISBN: 978-3-12-501495-4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Test your English - Schnupperabend

So planen Sie Ihren neuen Start in die englische Sprache: Mit englischen Brettspielen (board games) wird die Kommunikation in Gang gebracht und Sprechhemmungen abgebaut. Dieser Kurs wird empfohlen, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit oder vorhergehenden Kursen ausgraben und auffrischen möchten. Er ist geeignet für Teilnehmende mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen der Niveaustufen A1 bis B1. Der Kurs bietet auf jeden Fall jede Menge Spaß.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406205S02

TERMIN: Mi 30.09.20, 17.30 bis 19.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 15,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzebach • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Test your English - Schnupperabend

So planen Sie Ihren neuen Start in die englische Sprache: Für Teilnehmende mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen der Niveaustufen A1 bis B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). An diesem Abend lernen Sie mit viel Spaß, kurzweilig und zwanglos typische britische Bräuche des Jahresendes kennen und reaktivieren dabei Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit oder vorhergehenden Kursen. Der Abend bietet interaktive weihnachtliche Traditionen (mit Christmas raffle - Weihnachtstombola) und Bräuchen zum Jahresabschluss - garantiert ohne „Dinner for One“. Enjoy it!

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406206S02

TERMIN: Mi 09.12.20, 17.30 bis 19.45 Uhr, 1 Termin • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 15,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzebach • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.





Niveaustufe A2

Englisch - Grundkenntnisse erweitern

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

Niveaustufe A2.02

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406214S02

BEGINN: Mo 31.08.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr, 13 Termine • **ORT:** Radko-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 108,00 Euro für 26 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch - Grundkenntnisse aufbauen

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

Niveaustufe A2.03

BORKEN: Abendkurs Nr. 406211S02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Gustav-Heinemann-Schule, Geysstr. 6 - 10 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **LEHRMATERIAL:** Klett-Langenscheidt: English Network Now A2, ab Unit 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406213S02

BEGINN: Mi 19.08.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **LEHRMATERIAL:** Klett: Let's Enjoy English A2.1, Unit 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2.04

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406215S02

BEGINN: Mi 21.10.20, 9.00 bis 10.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2.12

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406212S02

BEGINN: Mo 17.08.20, 10.45 bis 12.15 Uhr, 7 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2.13

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406216S02

BEGINN: Mo 19.10.20, 10.45 bis 12.15 Uhr, 9 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Englisch intensiv - Refresher Course

Geeignet für alle, die solide Englischkenntnisse in zurückliegender Schulzeit erworben haben und diese passiven Kenntnisse intensiv auffrischen und erweitern wollen. Kursinhalte: Festigung und Erweiterung der Sprech- und Hörfertigkeit; Schulung des Leseverstehens und der Schreibfertigkeit für das Verfassen einfacher Kurzmitteilungen, auf der Basis von themenbezogener Wortschatz- und Grammatikarbeit. Ziel ist das Bewältigen einfacher Alltagssituationen in der englischen Sprache. Aspekte aus Politik, Kultur und Geschichte englischsprachiger Länder runden die sprachlichen Themen ab. Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verbesserung der Kommunikation in Europa.

GDENSBERG: Bildungsurlaub Nr. 406209X01

TERMINE: Mo 26. bis Fr 30.10., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** DGH Gleichen, Am Burgfeld 3 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1063 vom 14.05.2020 • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann und Karin Wind-Ruhl • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

English - Getting started again - 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 auf dem Niveau A2 bis B1 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. Take your chance.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 406203T02

BEGINN: Sa 12.09.20, 9.30 bis 12.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 133,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Simone Dahlmann-Pearce • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Englisch Grundlagen

Englisch Grundlagen - ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub, es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“ auf dem Niveau A2, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Gut geeignet als Fortsetzung des Bildungsurlaubs A1.2 im vergangenen Semester und für alle, die endlich wieder Englisch lernen wollen. „Welcome!“. Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung mit Themen aus Politik und Wirtschaft für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406202X01

TERMINE: Mo 21.9. bis Fr 25.9.2020, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1068 vom 14.05.2020 • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Great! A2 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A2-B1

Test your English - Schnupperabend

So planen Sie Ihren neuen Start in die englische Sprache: Mit einer spannenden Englischlektüre (Krimi) und einer vereinfachten Hörfassung im Audioformat werden Sie zusammen mit dem Kursleiter Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit oder vorhergehenden Kursen ausgraben und auffrischen. Die verwendete Lektüre wird vom Kursleiter kurzfristig ausgewählt. Darüber hinaus werden wir Kommunikation und Sprechen üben, gern auch anhand aktueller Texte. Der Kurs bietet auf jeden Fall jede Menge Spaß. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen der Niveaustufen A2-B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406201S02

TERMINE: Mi 2.9., 17.30 bis 19.45 Uhr, Mi 9.9., 17.30 bis 19 Uhr • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 23,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 9 Euro Lehrmaterial, vor Ort zu zahlen • **LEITUNG:** Udo Grenzebach • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Enjoy speaking English

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406331S02

BEGINN: Mo 14.09.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elke Manshausen • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Network Now English A2.1. ISBN: 978-3-12-606591-7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1

Englisch - Fortgeschrittene

Mit guten Grundkenntnissen können Sie nun auf der fortgeschrittenen Niveaustufe Ihre Sprachkenntnisse ausbauen und ein möglichst selbstständiges Anwenden der Fremdsprache erreichen.

Niveaustufe B1.03

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406311S02

BEGINN: Di 08.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen Verlag: Easy English B1, ab Unit 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

English Refresher Course

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

Niveaustufe B1.04

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406304S02

BEGINN: Mi 16.09.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzebach • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

► Umfangreichere Kursbeschreibungen gesucht? Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage!

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 B1.04

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406332S02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Regina Liebertz • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen-Verlag: Easy English B1, ab Unit 11 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1.08

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406335S02

BEGINN: Mi 19.08.20, 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 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1.09

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406333S02

BEGINN: Mi 21.10.20, 10.45 bis 12.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Schneider • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Enjoy speaking English

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

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406334S02

BEGINN: Mi 02.09.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 107,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Fairway Refresher B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

English - Getting started again - 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 auf dem Niveau B1 bis B2 noch vorhanden ist. Wir bieten auf jeden Fall jede Menge an „practice and activities“ an. Da geht es um Wortschatz, Grammatik und mündlichen wie schriftlichen Ausdruck. „Step by step“ werden Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern, so dass Sie voran kommen auf Niveau B1 mit Ziel B2. „Take your chance!“

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 406301T02

BEGINN: Sa 12.09.20, 12.30 bis 15.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 133,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Simone Dahlmann-Pearce • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe B1-B2

English in Conversation

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

GUDENSBERG: Vormittagskurs Nr. 406432S02

BEGINN: Di 01.09.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 105,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406434S02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sari Alhammoud • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch: Klett: In Conversation. ISBN: 978-3-12-501555-5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Niveaustufe B2

Enjoy speaking English

Topical issues - entertaining. You will have the opportunity to practise your English in different communicative situations. You make this course work by exchanging your opinions with others. The course is designed to put more content into your English. Let's get together and update your English.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406431S02

BEGINN: Mo 14.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 7 Termine, 14-täglich, terminliche Abweichungen möglich • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 59,00 Euro für 14 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Tony Baker • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B2-C1

English in Conversation

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406433S02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 22 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Evemarie Klein • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: In conversation, B1/B2 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

A Literary Walk Through Scotland

Welcome to literary works -

In this course, we are exploring some of the wonders and miracles of Scotland as seen through the eyes of writers. We are reading their works or excerpts from their works as they turn up in diverse genres and by immersing into them.

We are also identifying ourselves with their characters and thus are freely travelling through time and place. This course is aimed at students of B2/C1-level who enjoy reading literary works of different genres and from various periods. Participants should be able to read original English texts and enjoy discussing selected literary topics in class.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406403S02

BEGINN: Mi 30.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine, 14-täglich • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heino Günther • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe C1

English - Come together and have a good talk

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. 406531S02

BEGINN: Mi 16.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5 Termine, 1 Treffen pro Monat. Kursort-Wechsel innerhalb Ziegenhain ab 2. Kurstag möglich! • **ORT:** Restaurant Landgraf, Landgraf-Philipp-Str. 3 • **KOSTEN:** 53,00 Euro für 10 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Karin Wind-Ruhl • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Business English

Niveaustufe B1

Business English

Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung mit Themen aus Politik und Wirtschaft für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Sie erwerben rasch verwertbare Englischkenntnisse im Bereich Business English für die mündliche und schriftliche Kommunikation am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf den englischsprachigen Berufsalltag vorbereiten. Inhalte: Unternehmensstrukturen; Produktbeschreibungen; Arbeitsabläufe; Kundenkontakte; mündliches und schriftliches Kommunikationstraining, Präsentationen, Meetings, Tradefare. Grundlegende Vorkenntnisse auf der allgemeinsprachlichen Niveaustufe B1 werden vorausgesetzt. Fragen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen englischsprachiger Länder stehen im Fokus.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406341X02

TERMINE: Mo 18.1. bis Fr 22.1.21 jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Real Business English B1 Studentbook+CD Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501670-5 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 406340T02

TERMIN: Sa 07.11.20, 10.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 9 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Business English for Presentations

Auch für Schüler

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. Der Kurs ist auch für Schülerinnen und Schüler mit Prüfungsfach Englisch zu empfehlen.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 406341T02

TERMIN: Sa 14.11.20, 10.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 9 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

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: Tageskurs Nr. 406342T02

TERMIN: Sa 21.11.20, 10.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • **KOSTEN:** 48,00 Euro für 9 U.-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Französisch

Niveaustufe A1

Französisch - Ein Erlebnis - ab 8 Jahren

Frankreich ist unser Nachbarland. Französisch wird auch in vielen Ländern auf der Welt gesprochen. Wir erkunden die französische Kultur und lernen die Wörter und Sätze verstehen und sprechen, die ihr als Schülerinnen und Schüler ab 8 Jahren für eure Interessen braucht: Gespräche mit Freunden, Essen, Hobbys, den Weg finden. Eure persönlichen Wünsche sollen Berücksichtigung finden. Bienvenue!

Niveaustufe A1.01

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 408105T02

TERMIN: Mo 12.10.20, 13.30 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 19,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., Kursfortsetzung bei Interesse möglich. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Französisch - von Anfang an

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

Niveaustufe A1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 408101S02

BEGINN: Mo 07.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 99,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Doris Spiegel • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408103S02

BEGINN: Mi 23.09.20, 19.45 bis 21.15 Uhr, 8 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** N.N. • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekannt gegeben • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Französisch - von Anfang an - Wiedereinstieg

Es erwartet Sie ein Französischkurs, der den Einstieg oder den Wiedereinstieg in die französische Sprache rund um Wortschatz, kleine Dialoge und Kurztexte sehr kurzweilig 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 A1.01

GUDENSBERG: Vormittagskurs Nr. 408104S02

BEGINN: Fr 11.09.20, 10.30 bis 12.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Familienzentrum Quartier, Grabenweg 7 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Svetlana Atroshenko • **LEHRMATERIAL:** Pons: Langenscheidt Komplett-Paket Französisch, ISBN 978-3-12-563333-9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - geringe Anfangskenntnisse

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

Niveaustufe A1.02

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408106S02

BEGINN: Mi 02.09.20, 18.15 bis 19.45 Uhr, 14 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 116,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Vive les vacances! • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.03

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408107S02

BEGINN: Mi 20.01.21, 18.15 bis 19.45 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Vive les vacances! • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Anfangskenntnisse erweitern

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

Niveaustufe A1.05

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408108S02

BEGINN: Do 27.08.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 14 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 116,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1, ab Lektion 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.06

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408109S02

BEGINN: Do 21.01.21, 19.30 bis 21.00 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: On y va, A1, ab Lektion 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Anfangskenntnisse erweitern

Sie erwerben rasch verwertbare Französischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und insbesondere am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt in Frankreich oder im französischsprachigen Ausland vorbereiten. Ein Sprachkurs mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen französischsprachiger Länder und einer Einführung in die Wirtschaft und Bildungspolitik von Frankreich. Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verbesserung der Kommunikation in Europa.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 408111X02

TERMINE: Mo 25.1. bis Fr 29.1. jeweils 9 bis 16.30 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

► **Passenden Kurs nicht gefunden? Weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage!**

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. 408201S02

BEGINN: Mi 09.09.20, 19.10 bis 20.40 Uhr, 3 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 27,00 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzsbach • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Conversation

Vous êtes francophile, vous aimez parler français, vous avez appris le français à l'école ou chez nous à la VHS, alors vous êtes le bienvenu dans notre groupe de conversation pour parler de la vie courante, de voyages, de loisirs, etc..

HOMBERG: Abendkurs Nr. 408210S02

BEGINN: Mi 09.09.20, 17.15 bis 18.15 Uhr, 13 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 71,00 Euro für 17 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Kursmaterial wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2

Französisch - Grundkenntnisse aufbauen

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

➔ Niveaustufe A2.04

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 408206S02

BEGINN: Mi 21.10.20, 19.10 bis 20.40 Uhr, 5 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 43,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Udo Grenzsbach • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen: Perspectives Allezy A2, Unité 4 • **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. 408203S02

BEGINN: Do 27.08.20, 17.50 bis 19.20 Uhr, 14 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 116,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Rebonjour- Auffrischkurs A2, ab Lektion 4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408204S02

BEGINN: Do 21.01.21, 17.50 bis 19.20 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 35,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Rebonjour-Auffrischkurs A2, ab Lektion 12 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Französisch - Grundkenntnisse aufbauen

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

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408308S02

BEGINN: Mi 23.09.20, 18.45 bis 19.45 Uhr, 8 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 49,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Gabriele Mollenhauer • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen: Perspectives A2-B1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Italienisch

Niveaustufe A1

Italienisch - von Anfang an

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

Niveaustufe A1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409102S02

BEGINN: Di 20.10.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Nuovo Espresso A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409101S02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Espresso neu A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Italienisch - Anfangskenntnisse erweitern

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

Niveaustufe A1.02

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409110S02

BEGINN: Mo 07.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Karin Casorati-Kerpen • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Intermezzo, ISBN 978-3-19-209600-6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409112S02

BEGINN: Do 22.10.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Espresso neu A1, ab Lektion 3 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.03

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409111S02

BEGINN: Mo 18.01.21, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Karin Casorati-Kerpen • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Intermezzo, ISBN 978-3-19-209600-6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409113S02

BEGINN: Mo 17.08.20, 16.30 bis 18.00 Uhr, 15 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Espresso neu A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.04

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409114S02

BEGINN: Mo 18.01.21, 16.30 bis 18.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Espresso neu A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409115S02

BEGINN: Mi 21.10.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Cornelsen: Insieme A1, Lektion 7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.06

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409116S02

BEGINN: Do 22.10.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Hueber: LB Espresso A1, ab Lektion 9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

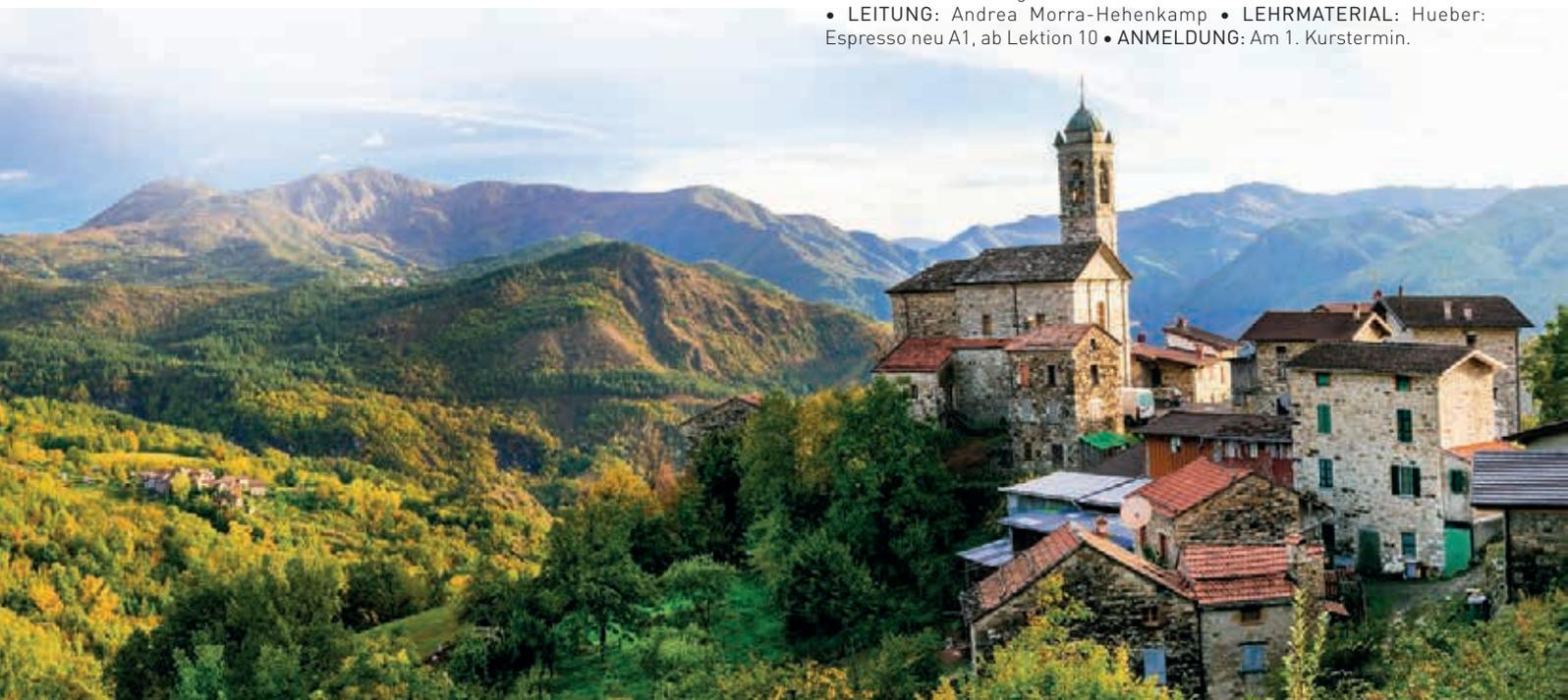
Italienisch macht munter

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

Niveaustufe A1.11

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409117S02

BEGINN: Di 20.10.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • **KOSTEN:** 72,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Andrea Morra-Hehenkamp • **LEHRMATERIAL:** Hueber: Espresso neu A1, ab Lektion 10 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Italienisch intensiv in Casina/Emilia Romagna bzw. in der Toskana

Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Ein Sprachkurs in Italien mit sprachlicher Qualifizierung in authentischen Situationen und Themen aus Politik und Wirtschaft an Beispielen vor Ort sowie der Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenzen. Vermittelt werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache, ausgerichtet an Themen und Kommunikationssituationen im italienischsprachigen Alltags- und Berufsleben. Das Sprachtraining erfolgt auch in realer Kommunikation mit Einheimischen 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 (Casina) bzw. Tourismus, Olivenanbau und -verarbeitung sowie den Themen Weinanbau und Weinernte (Toskana). Wirtschaftspolitische und kulturorientierte Aspekte werden im Unterricht und vor Ort erschlossen. Der Bildungsurlaub ist ideal für Personen zum ersten Einstieg in die italienische Sprache auch mit wenig Grundkenntnissen und besonders geeignet für die Berufsbereiche Gastronomie, Tourismus, Handel und Soziales. Die Organisation der An- und Abreise sowie die Buchung der vorgesehenen Unterkunft in Casina bzw. 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. Eine kostenfreie Abmeldung ist möglich bis zum 15.05.2021 (Casina) bzw. bis zum 20.08.21 (Toskana). Danach entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Entgelts. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

➔ Niveaustufe A1

CASINA/ITALIEN: Nr. 409103X11

TERMINE: Mo 21.6. bis Fr 25.6.21, jeweils 9.30 bis 17 Uhr • KOSTEN: 341,00 Euro für 50 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung, AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1062 vom 14.05.2020 • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp

TOSKANA/ITALIEN: Nr. 409104X12

TERMINE: Mo 4.10. bis Fr 8.10.2021, 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, AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1064 vom 14.05.2020 • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp



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. 409202S02

BEGINN: Do 10.09.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 12 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409212S02

BEGINN: Do 21.01.21, 17.30 bis 18.30 Uhr, 9 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 51,00 Euro für 12 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 A2.06

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409203S02

BEGINN: Mi 21.10.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 6 Termine • ORT: Berufsschul-Campus ZIG, Hessenallee 14 • KOSTEN: 51,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • LEHRMATERIAL: Cornelsen-Verlag: Insieme A2, Lektion 11 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1

Italienisch: Kommunikativ mit Kopf und Herz

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409304S02

BEGINN: Mi 09.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • LEHRMATERIAL: Bonacci editore: „Che storia!“ • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409305S02

BEGINN: Mi 20.01.21, 19.00 bis 20.30 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: Bonacci editore: „Che storia!“ • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Italienisch - Sprechvergnügen auf Italienisch

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409331S02

BEGINN: Do 10.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409332S02

BEGINN: Do 21.01.21, 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: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B2

Italienisch in guter Mischung

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409402S02

BEGINN: Mi 09.09.20, 18.00 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 83,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409403S02

BEGINN: Mi 20.01.21, 18.00 bis 19.00 Uhr, 11 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 63,00 Euro für 15 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dr. Giovanna De Santis-Maciossek • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



Spanisch

Niveaustufe A1

Spanisch - von Anfang an - auch mit Vorkenntnissen

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

Niveaustufe A1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422104S02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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:** Concepcion Aurea Lopez Tisaire • **LEHRMATERIAL:** Klett: Con Gusto Nuevo A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422101S02

BEGINN: Mi 16.09.20, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Cristina Mata Rodriguez • **LEHRMATERIAL:** Klett: Con Gusto Nuevo A1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Spanisch - Anfangskenntnisse erweitern

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

Niveaustufe A1.02

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422103S02

BEGINN: Mo 14.09.20, 17.15 bis 18.45 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Neu A1 ab Lektion 3 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.03

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422105S02

BEGINN: Fr 11.09.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Albis Fischer • **LEHRMATERIAL:** Con Gusto! A1, Klett: ab Lektion 11 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.04

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422110S02

BEGINN: Mo 17.08.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 43,00 Euro für 10 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Hoy NEU A1, ca. Lektion 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422106S02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.45 bis 20.15 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Neu A1, ab Lektion 9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.05

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422111S02

BEGINN: Mo 19.10.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Hoy NEU A1, ca. Lektion 7 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422107S02

BEGINN: Di 15.09.20, 18.15 bis 19.45 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Adela Davila-Nienhaus • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Caminos Neu A1 ab Lektion 11 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A1.06

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422112S02

BEGINN: Mo 11.01.21, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Rita Schön-Bachmann • **LEHRMATERIAL:** Klett: Caminos Hoy A1, ca. Lektion 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Spanisch - Anfangskenntnisse erweitern

Mußstunden für entspanntes Lernen. Gelassen den Feierabend angehen und eine Stunde Spanisch lernen, in kleinen Schritten, konzentriert und mit Freude an der Sprache. Wir wünschen angenehmes Lernen. Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Niveaustufe A1.07

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422115S02

BEGINN: Mi 21.10.20, 17.30 bis 18.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • **KOSTEN:** 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Werner Müller-Klevinghaus • **LEHRMATERIAL:** Klett: Con Gusto, Bd.1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

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.

Niveaustufe A1

MELSUNGEN: Wochenkurs Nr. 422102T02

TERMINE: Mo 5.10. bis Do 8.10., jeweils 13 bis 17 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Cristina Mata Rodriguez • **LEHRMATERIAL:** Klett: Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Spanisch intensiv - von Anfang an / Anfangskenntnisse erweitern

Sie erwerben rasch verwertbare Spanischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt im spanischsprachigen Ausland vorbereiten. Ein Sprachkurs mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen spanischsprachiger Länder und einer Einführung in die Kulturen. Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verbesserung der Kommunikation in Europa.

Niveaustufe A1.1

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422102X02

TERMINE: Mo 2.11. bis Fr 6.11. jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ: III1A-55n-4145.0213-20-0441 vom 28.02.2020 • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422102X11

TERMINE: Mo 22. bis Fr 26.2.21 jeweils 9 bis 16.30 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Klett-Verlag: Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A1.2

FRITZLAR: Bildungsurlaub Nr. 422101X01

TERMINE: Mo 31.8. bis Fr 4.9. jeweils 8.30 bis 16.00 Uhr • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ: III1A-55n-4145.0213-20-0290 • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Klett: Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Niveaustufe A2

Spanisch - Grundkenntnisse aufbauen

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

➔ **Niveaustufe A2.06**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 422222S02

BEGINN: Do 03.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine • ORT: C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Diana Schulze • LEHRMATERIAL: Klett Verlag: Con gusto A2, • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Niveaustufe A2.07**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 422223S02

BEGINN: Do 14.01.21, 18.00 bis 19.30 Uhr, 3 Termine • ORT: C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 27,00 Euro für 6 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Diana Schulze • LEHRMATERIAL: Con gusto A2, Klett Verlag • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Niveaustufe A2.09**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422208S02

BEGINN: Mi 21.10.20, 18.30 bis 19.30 Uhr, 6 Termine • ORT: E.-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Con gusto A2, Klett Verlag • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

➔ **Niveaustufe A2**

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 422201S02

BEGINN: Di 15.09.20, 16.40 bis 18.10 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe A2-B1

Spanisch macht munter

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



FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422203S02

BEGINN: Mo 17.08.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 5 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 46,00 Euro für 10 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Rita Schön-Bachmann • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto A2, ab Lektion 10 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422204S02

BEGINN: Mo 19.10.20, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 72,00 Euro für 16 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Rita Schön-Bachmann • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto A2 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422205S02

BEGINN: Mo 11.01.21, 10.00 bis 11.30 Uhr, 9 Termine • ORT: FaFritz Familienzentrum, Hellenweg 12 • KOSTEN: 81,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Rita Schön-Bachmann • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto A2 • 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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 422212S02

BEGINN: Mo 07.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Concepcion Aurea Lopez Tisaire • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto Nuevo A1 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422231S02

BEGINN: Di 15.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Concepcion Aurea Lopez Tisaire • LEHRMATERIAL: Kursbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben. • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422210S02

BEGINN: Mo 31.08.20, 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: Perspectivas A2, Kursbuch, ISBN 9783464200575 und Arbeitsbuch, ISBN 9783464204580, Lektion 14 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422211S02

BEGINN: Mo 18.01.21, 19.30 bis 21.00 Uhr, 9 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ralf Ohm • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B1

Spanisch - Grundkenntnisse aufbauen

Sie haben gute Grundkenntnisse, mit denen Sie in diesem Kurs eine selbständige Sprachanwendung entwickeln können. In puncto Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben lernen Sie praxisbezogen und kurzweilig, sich ganz spontan oder geplant sprachlich angemessen zu bewegen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422301S02

BEGINN: Di 15.09.20, 19.45 bis 21.15 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 100,00 Euro für 24 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto B1, ISBN 978-3-12-515010-2 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Niveaustufe B2

Spanisch - Sprechvergnügen auf Spanisch

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

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422401S02

BEGINN: Mo 31.08.20, 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: Ralf Ohm • LEHRMATERIAL: Klett: Gente hoy 3, Libro del alumno, ISBN 9783125157200 plus Libro de trabajo, ISBN 9783125157217 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422402S02

BEGINN: Mo 18.01.21, 18.00 bis 19.30 Uhr, 9 Termine • ORT: R.-Stöckl-Schule, Evesham-Allee 4 • KOSTEN: 75,00 Euro für 18 U.-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ralf Ohm • LEHRMATERIAL: Gente hoy 3, Libro del alumno, ISBN 9783125157200 plus Libro de trabajo, ISBN 9783125157217 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



Sprachen spezial

Arabisch

Arabisch - von Anfang an

Für Ehrenamtliche und Interessierte

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 und des arabischen Alphabets. Diese Veranstaltung wird vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration gefördert.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 401102T02

BEGINN: Di 22.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 9 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 10,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ahmed El-Cherid • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Arabisch - von der Sprache zum Verständnis
Workshop für Ehrenamtliche und Interessierte

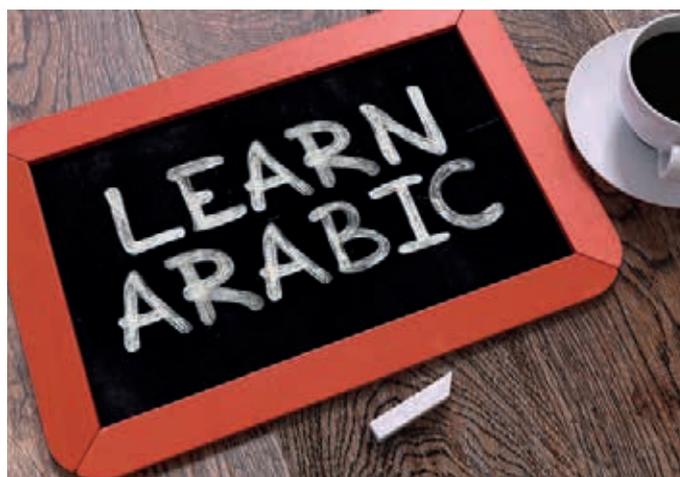
Das Arabische hat eine große Bedeutung für etwa 450 Millionen Menschen, die es als Erst- oder Zweitsprache oder auch als Fremdsprache sprechen. In Deutschland kommen zunehmend Menschen mit der Muttersprache Arabisch an. Sie zu integrieren fällt leichter, wenn jeder die Sprache des anderen lernt. Weil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

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 401101T02

TERMIN: Sa 19.09.20, 10.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 5,00 Euro für 7 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ahmed El-Cherid • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 401103T02

TERMIN: Sa 30.01.21, 9.45 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 4,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Dr. Maha El Nady • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Bulgarisch

Bulgarisch für die Reise

Bulgarien ist Ziel von Outdoor-Urlaubern ebenso wie von Reisenden mit beruflichen Gründen. Hier erhalten Sie die nötige sprachliche Ausrüstung, um alle wichtigen Situationen in unserem europäischen Partnerland zu meistern, ob auf der Trekkingtour oder auf Kultur- oder Dienstreise. Nutzen Sie auch die wertvollen Informationen über Land, Leute und bulgarische Lebensart. Mit dem kleinen Mittagssnack werden Sie sicher auf den Geschmack kommen.

➔ **Niveaustufe A1****MELSUNGEN:** Tageskurs Nr. 426101T02

TERMIN: Sa 24.10.20, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 7 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. ca. 6 Euro für Mittagimbiss (vor Ort zu zahlen) • **LEITUNG:** Krasimira Dimova • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Chinesisch

Chinesisch - für Anfänger und Fortgeschrittene

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

➔ **Niveaustufe A1- A2****FRITZLAR:** Abendkurs Nr. 402101S02

BEGINN: Do 17.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Fengjuan Greiner • **LEHRMATERIAL:** Klett: Chinesisch f. Anfänger A1-A2, ISBN: 978-3-12-528960-4 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Chinesisch von Anfang an

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

➔ **Für Jugendliche von 7 bis 15 Jahren****MELSUNGEN:** Vormittagskurs Nr. 402101T02

BEGINN: Sa 31.10.20, 9.30 bis 10.30 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungsbhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 41,00 Euro für 8 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Hongying Li • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Gebärdensprache

Gebärdensprache (DGS)

Einführung in die Sprache der Gehörlosen

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) zeigt viele Handbewegungen und Bewegungsabläufe, die die Gehörlosen und Hörbehinderten (auch Taubblinde) verstehen. Mit der Gebärdensprache lernen Sie, sich mit Wörtern und Sätzen auszudrücken und zu verständigen. 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 der Gebärdensprache bekannt zu machen, um Inklusion und Integration zu leben. Für Gehörlose und für Menschen mit Gehör.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 400001T02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Hephata, Akademie f. Soziale Berufe, Elisabeth-Seitz-Str. 12 • **KOSTEN:** 66,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 15 Euro für Handbuch • **LEITUNG:** Dietrich Dahmen • **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 beste Chancen für Informationen aus erster Hand: Sie erleben Japanisch pur mit einer Muttersprachlerin. Sie gehen mit ihr erste Schritte in die japanische Sprache und hören Faszinierendes über die japanische Kultur.

⇒ **Niveaustufe A1**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 410101T02

BEGINN: Mo 19.10.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 51,00 Euro für 10 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Mizue Kishimoto-Angres • **LEHRMATERIAL:** Klett: Japanisch bitte! • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Niederländisch

Niederländisch - Anfangskenntnisse erweitern

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

⇒ **Niveaustufe A1.05**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 414102S02

BEGINN: Mi 09.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • **ORT:** C.-Bantzer-Schule ZIG, Fünftenweg 30 • **KOSTEN:** 92,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aukje Teichert • **LEHRMATERIAL:** Hueber Verlag: Wat leuk! A1, ab Lektion 9 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Polnisch

Polnisch - Anfangskenntnisse erweitern

Ein Sprachkurs für die ersten Schritte in die polnische Sprache, kommunikativ und entspannt, mit einer Menge an Sprachpraxis und hilfreichen Informationen z.B. für den beruflichen Austausch oder eine Reise ins Nachbarland. Für alle, die mit geringen Anfangskenntnissen weiterlernen wollen.

⇒ **Niveaustufe A1.02**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 417102S02

BEGINN: Do 22.10.20, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Anna Schubert • **LEHRMATERIAL:** Klett: Razem, ISBN 978-3-12-528641-2, ab Lektion 5 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



Russisch

Russisch - von Anfang an / Anfangskenntnisse 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 russischsprachige Kulturen runden den Kurs ab. Ab der Niveaustufe A1.03 sind geringe Vorkenntnisse auch zum Alphabet erforderlich.

➔ **Niveaustufe A1.01**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419101S02

BEGINN: Di 08.09.20, 19.30 bis 21.00 Uhr, 15 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

➔ **Niveaustufe A1.03**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419102S02

BEGINN: Di 08.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1, A1-A2, ab Lektion 6 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

**Russisch - Grundkenntnisse erweitern**

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

➔ **Niveaustufe A2.03**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419201S02

BEGINN: Mi 09.09.20, 19.00 bis 20.30 Uhr, 15 Termine • **ORT:** König-Heinrich-Schule, Schladenweg 43 • **KOSTEN:** 122,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Elena Huber • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Mocht 1, A1-A2, ab Lektion 16 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

*Einer für alle.
Und alle fürs Hospi.*



Für Einsteiger und Durchstarter – unser neues Karriereportal
www.hospital-karriere.de





Schwedisch

Schwedisch - Anfangskenntnisse erweitern

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 ein fröhliches Feiern zum Lichterfest der Santa Lucia. „Välkomna!“

↪ Niveaustufe A1.08

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 420102S02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 116,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Reis • **LEHRMATERIAL:** Groa Verlag: Tala svenska, Lektion 8 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Schwedisch - von Anfang an

Von der Sprache zum Fest der Santa Lucia

Schnuppern Sie rein in die schwedische Sprache, in das Land und die Kultur Schwedens. Der Kurs bietet abwechslungsreich eine Menge an Informationen und Lernaktivitäten rund um die schwedische Sprache. Zum Abschluss winkt ein fröhliches Feiern zum Lichterfest der Santa Lucia. „Välkomna!“

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 420101S02

BEGINN: Do 17.09.20, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 116,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Heike Reis • **LEHRMATERIAL:** Kursbuch wird zum 1. Kurstag angegeben • **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 Kurztexzte 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. 424101S02

BEGINN: Do 24.09.20, 17.30 bis 19.00 Uhr, 8 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 67,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Aliye König • **LEHRMATERIAL:** Reichert-Verlag: Günaydin, Teil1, ab Lektion 1 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

Türkisch - Grundkenntnisse aufbauen

Viel sprechen, wiederholen und dazulernen in entspannter Lernatmosphäre. So verbessern Sie Ihre Grundkenntnisse und bleiben sprachlich am Ball. Das Lerntempo ist angepasst. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wiederholen Grammatik und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben.

↪ Niveaustufe A2

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 424201S02

BEGINN: Di 01.09.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Schwalmgymnasium Treysa, Ascheröder Str. 30 • **KOSTEN:** 127,00 Euro für 10 U-Std., ab 2 Teiln. • **LEITUNG:** Haydar Toptas • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Kolay gelsin! Thema 12 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 424202S02

BEGINN: Di 24.11.20, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • **ORT:** Schwalmgymnasium Treysa, Ascheröder Str. 30 • **KOSTEN:** 127,00 Euro für 10 U-Std., ab 2 Teiln. • **LEITUNG:** Haydar Toptas • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Kolay gelsin! Thema 13 • **ANMELDUNG:** Am 1. Kurstermin.



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 erfassen. Auch wenn vieles selbsterklärend zu sein scheint, gibt es doch Etliches zu entdecken. Inhalt: Vorbereitung • Erste Schritte • Kommunikation • Fotografie und Video • Dokumente und Medien • Unterwegs mit dem Smartphone • Organisation mit dem Smartphone • Im Internet surfen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder -Tablet ab der Androidversion 4.xx zum Kurs mit.

**FRITZLAR:** Abendkurs Nr. 501064A02

BEGINN: Do 22.10.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501066A02

BEGINN: Di 15.09.20, 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: Tageskurs Nr. 501067A02

TERMIN: Sa 31.10.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501068A02

BEGINN: Di 01.12.20, 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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501071A02

BEGINN: Fr 23.10.20, 17.30 bis 20.45 Uhr, 3 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501072A02

BEGINN: Do 14.01.21, 17.30 bis 20.45 Uhr, 3 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 501062A02

TERMIN: Sa 19.09.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Berufsschul-Campus ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 501063A02

TERMIN: Sa 23.01.21, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Berufsschul-Campus 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. 501065A02

BEGINN: Do 03.12.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 2 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Apple-Geräte richtig nutzen

iPad und iPhone

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

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 501070A02

BEGINN: Mo 19.10.20, 9.00 bis 12.15 Uhr, 2 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 36,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • 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. 501069A02

BEGINN: Do 12.11.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Computer Basiswissen

Computer Basiswissen

Mit Windows 10

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

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501054A02

BEGINN: Mo 19.10.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 6 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501059A02

BEGINN: Di 20.10.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 6 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501058A02

BEGINN: Mi 16.09.20, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 120,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Burkhard Appel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Computereinstieg für Kids - der 3. und 4. Klassen

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

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 501055A02

TERMINE: Di 13. bis Fr 16.10., jeweils 12.30 bis 15 Uhr, in den Ferien • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einfach und schnell den PC nutzen

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

- Favoriten clever nutzen
- Gekonnt suchen und finden
- Snipping Tool sinnvoll einsetzen
- Zügig arbeiten mit ShortCuts.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501060A02

BEGINN: Mo 19.10.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 43,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501053A02

TERMIN: Sa 28.11.20, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 43,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Onlinekurs per vhs.cloud

MELSUNGEN: Onlinekurs Nr. 501061A02

INFO: Technische Einweisung in die Cloud am Montag, 11.01.21, 18 Uhr, **BEGINN:** Do 14.01.21, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4 Termine • **ORT:** vhs cloud • **KOSTEN:** 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Windows 10

PC, Tablet oder Phone - egal!

Windows basierende Geräte (PC, Tablets und Smartphones) verfügen über einen enormen Funktionsumfang, und bietet eine Fülle von Funktionen, Anschlussmöglichkeiten und Einstellungen. Auch wenn vieles selbsterklärend zu sein scheint, gibt es doch Etlliches zu entdecken. Dieser Kurs vermittelt das Grundwissen zum schnelleren und einfacheren Einstieg, einem besserem Verständnis und Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501056A02

BEGINN: Do 10.09.20, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • **KOSTEN:** 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Lothar Graupner • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Internet

Sicher und clever im Internet - ab Klasse 5

Das Netz vergisst nichts!

Der Kurs zeigt die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Regeln auf, sich umsichtig und nicht zu ungeschützt im Netz zu bewegen. Inhalt:

- Finde-Strategien entwickeln
- Kommunikationsplattformen
- Soziale Netzwerke wie Facebook & Co.
- Persönlichkeitsrechte
- Urheberrecht
- Viren und Trojaner
- Jugendschutz und Kriminalität.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 501057A02

TERMINE: Mo 4.1., Mi 6.1. und Di 8.1., 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.

Von der Idee zur professionellen Website

Mit Wordpress

Jeder Teilnehmende entwickelt eine Website, die auch professionellen Ansprüchen genügt. Von der Idee über die Planung und Strukturierung bis hin zur Umsetzung, durchlaufen Sie alle Phasen der Website-Entwicklung. Sie installieren das CM- bzw. Blog-System Wordpress, suchen ein passendes Theme, binden die benötigten Plug-Ins ein. Alle Teile der Wordpress-Installation, die für das Verstehen und die Handhabung des Systems nötig sind, werden praxisnah und verständlich erläutert. Danach werden die Websites mit Inhalten gefüllt und Sie arbeiten bereits an der Umsetzung Ihres eigenen Projektes. Im Nachgang wird die Pflege „Ihrer“ Website kein Problem mehr sein.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501350X02

TERMINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0638 vom 10.03.2020 • **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. 501351A02

BEGINN: Di 29.09.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 52,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., Mobiler E-Mail Zugriff erforderlich • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501353A02

BEGINN: Do 28.01.21, 17.45 bis 21.00 Uhr, 2 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 100,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

WordPress - smart nutzen

Auch mobil

Mobile Endgeräte mit den smarten und zumeist einfach zu bedienenden Apps sind kaum noch wegzudenken. Nach der Installation von WordPress und Einpflegen erster Texte und Bilder Ihrer Homepage unter WordPress, lernen Sie hilfreiche Tools und die nutzbringende Einbindung mobiler Endgeräte kennen. Zur individuellen Anpassung des Systems, suchen und installieren wir Themes und Plugins. Abschließend wird alles Nötige für die Veröffentlichung im Internet aufgezeigt. Voraussetzungen: Sichere Windows- und Internet-Kenntnisse.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 501352A02

TERMINE: Fr 13.11., 17 bis 20.15 Uhr und Sa 14.11., 9 bis 14 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 62,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., Mobiler E-Mail Zugriff erforderlich • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Layout und Bildbearbeitung

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. 501451A02

TERMINE: Fr 18.9., 17 bis 21 Uhr und Sa 19.9., 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501452A02

BEGINN: Mo 02.11.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 3 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 85,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Kreatives Layout mit CorelDRAW 2020

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. 501403A02

BEGINN: Mi 11.11.20, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 127,50 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Burkhard Appel • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Vom Entwurf zur Druckerei

Photoshop, Indesign, Acrobat und Illustrator CS 5

Adobe Indesign besticht durch seinen sauberen Textsatz und die Integration verschiedener Standardprogramme wie Adobe Photoshop oder Adobe Illustrator. In diesem Seminar lernen Sie, bestehende Texte, Fotos und Illustrationen, z.B. zu Broschüren, Prospekten, Texten oder 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: Bildungsurlaub Nr. 501551X02

TERMINE: Mo 9.11. bis Fr 13.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0497 vom 09.03.2020 • **LEITUNG:** Thilo Hadamovsky • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tastschreiben

Tastschreiben am PC in 4 Stunden

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



➔ Für Erwachsene

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504052A02

BEGINN: Do 12.11.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 3 Termine • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 504053A02

BEGINN: Do 22.10.20, 17.45 bis 21.00 Uhr, 3 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 80,00 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • **LEITUNG:** Katja Schirakowski • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Kinder ab der Klasse 5

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504051A02

TERMINE: Mo 4.1., Mi 6.1. und Di 8.1., jeweils 9 bis 12.15 Uhr, in den Ferien • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504050A02

TERMINE: Di 13., bis Fr 1.10., jeweils 9.30 bis 12 Uhr, in den Ferien • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 75,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Tabellenkalkulation mit Excel

Excel 2016/2019

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. 502056A02

TERMINE: Sa 26.9. und So 27.9., jeweils 8 bis 14.30 Uhr • **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502055A02

BEGINN: Di 20.10.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • **KOSTEN:** 15,00 Euro für 18 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502051A02

TERMINE: Sa 5.9. und So 6.9., jeweils 8.30 bis 15.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502054A02

TERMINE: Sa 31.10. und So 1.11., jeweils 8 bis 14.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bildungsurlaub: Excel 2016/2019

Grundkurs

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden die Tabellenkalkulation am Beispiel von MS-Excel darzustellen. So ist es möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie z. B. Statistiken, Abrechnungen, Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen. Darüber hinaus können die Kalkulationsdaten grafisch in den diversen Diagrammart dargestellt werden. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über den Aufbau, die Arbeitsweise, die Funktionen und die Leistungsmerkmale des Tabellenkalkulationsprogramms Excel an praktischen Beispielen. Daneben sollen die Auswirkungen des IT-Einsatzes auf die Arbeitsabläufe und die ergonomischen Anforderungen herausgearbeitet werden. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 502052X02

TERMINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0635 vom 10.03.2020 • **LEITUNG:** Manfred Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Excel 2016/2019

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. 502151A02

TERMINE: Sa 21.11. und So 22.11., 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.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502152A02

BEGINN: Di 01.12.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • **KOSTEN:** 105,00 Euro für 18 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502153A02

TERMINE: Sa 26.9. und So 27.9., jeweils 8.30 bis 15.30 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Manfred Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Excel-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: Wochenendkurs Nr. 502053A02

TERMINE: Fr 11.9. und Sa 12.9., jeweils 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • **LEITUNG:** Helga Bettenhausen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Excel Aufbau - Formeln und Funktionen

Workshop

Sie wollen Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen und erweitern? 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 Kategorien anhand von Beispielen vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie aussagekräftige Namen anstelle von Zellen und Zellbereichen in Formeln verwenden und lernen Fehlermeldungen richtig zu deuten und zu beheben. Tipps und Tricks zum Arbeiten mit Excel runden den Workshop ab.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 502453A02

TERMIN: Fr 16.10.20, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • **LEITUNG:** Heidrun Rösler • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Pivot-Tabellen in Excel 2016/2019

Workshop

Pivot-Tabellen in Excel helfen Ihnen bei der Analyse von Daten. Sie lernen Daten zusammenzufassen, flexibel anzuordnen und auszuwerten. Dabei werden die ursprünglichen Daten gebündelt und sortiert. Bei diesen speziellen Tabellen haben Sie zusätzlich verschiedene Filtermöglichkeiten, die das Auswerten der Daten erleichtert. Das ursprüngliche Datenmaterial bleibt dabei unverändert. Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502451A02

TERMIN: Fr 23.10.20, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502452A02

TERMIN: Fr 04.12.20, 17.00 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 39,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Visual Basic for Applications

Office-Automatisierung mit Excel 2016

Bildungsurlaub: Mit dieser im Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind. Sie erhalten eine praxisnahe Einführung in die Logik des Programmierens mit VBA und lernen, eigene Programme zu erstellen. Kursinhalt: • Grundlagen der Programmiersprache VBA • die Objektmodelle der MS-Office-Programme • Variablen und Datentypen • Kontrollstrukturen • Subroutinen und Funktionen • Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung • Erstellen einfacher VBA-Anwendungen. Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Office Programme Excel, Access oder Word.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 502351X02

TERMINE: Mo 16.11. bis Fr 20.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0634 vom März 2020 • **LEITUNG:** Manfred Stein • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Xpert Tabellenkalkulation

Excel für Alltag und Beruf

Tabellenkalkulationsprogramme haben sich als Hilfsmittel zur effektiven Erstellung und Durchführung komplexer Berechnungen durchgesetzt. Angebotskalkulation, Preiskalkulation, Statistiken, Abschreibungstabellen und Kostenanalysen können einfach und schnell durchgeführt werden. Darüber hinaus stellen Tabellenkalkulationsprogramme Präsentationsmittel zur Verfügung, um Ergebnisse in Berichten darzustellen. Inhalt: • Aufbau und Bearbeitung von Tabellen • Benutzung des Hilfesystems • Gestalten von Tabellen • Arbeiten mit Funktionen • Ausdruck von Tabellen gestalten und steuern • Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation • Kopieren von Tabellenblättern, Grafikobjekten (Textfeldern) • Bereichsnamen • Einsatz komplexer Formeln und Funktionen • Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter • Zielwertberechnung • Schutz von Daten am Arbeitsplatz. Die Teilnahme an der Xpert-Prüfung oder ECDL-Prüfung ist freiwillig. Voraussetzung: Gute Windowskenntnisse. Weitere Infos auch unter <https://www.vhs-nds.de/index.php/startseite-epz.html> abrufbar.



HOMBERG: Abendkurs Nr. 502050A02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 18 Termine, immer Mo und Mi • **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • **KOSTEN:** 243,00 Euro für 54 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Office-Anwendungen**Fit im Büro ab Office 2016/2013**

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.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 504850X02

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 235,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0622 vom 09.03.2020 • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

OneNote - das digitale Notizbuch

Mit jedem Gerät, jederzeit und überall verfügbar

OneNote ist ein digitales Notizbuch zum zentralen Erfassen, Sammeln und Archivieren jeglicher Art von Informationen. Erleben Sie, wie OneNote die Dokumentation eines Projektes im Team erledigt. Lernen Sie, wie Notizbücher strukturiert angelegt, Abschnitte und Seiten eingefügt sowie Inhalte in Notizbüchern integriert werden. Das Beste daran: Sie können jederzeit mit jedem beliebigen Endgerät von überall blitzschnell auf Ihre Notizen zugreifen und OneNote ist kostenlos verfügbar.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 509053A02

TERMINE: Mo 23.11 und Do 26.11.20, jeweils 17.45 bis 21 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Katja Schirakowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 509052A02

BEGINN: Di 19.01.21, 18.30 bis 21.45 Uhr, 2 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • 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. 504551A02

TERMINE: Fr 11.12 und Sa 12.12.20, jeweils 9 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Windows, Word, Excel, PowerPoint ab 2016

In diesem Kurs erhalten Sie neben einer Windowseinführung einen ausführlichen Einblick in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint. Sie üben die Textgestaltung mit verschiedenen Layouts, Briefgestaltung, Serienbriefe, Bearbeiten und Berechnen von Tabellen und Diagrammen sowie Verknüpfungen und das Erstellen von Präsentationen mit verschiedenen Layouts und Designs als auch Animationen.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 504852A02

TERMINE: Mo 7.12. u. Mi 9.12.20, jeweils 9 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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. 504054A02

TERMINE: Fr 25.9. und Sa 26.9., jeweils 9 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Word, Excel, PowerPoint 2016

Für Umsteiger (ambitionierte Einsteiger)

In dieser praktischen Einführung lernen Umsteiger bzw. ambitionierte Einsteiger die Office Programme Word, Excel und PowerPoint kennen. Kursinhalt: Texte in Word erfassen, korrigieren und Schriften formatieren • Absatzformatierungen • Einsatz von Formatvorlagen • Änderungen im Seitenlayout • Drucken und Speichern von Dokumenten • Excel-Zellen adressieren, Inhalte formatieren • Rechenzeichen in Excel • einfache Berechnungen mit absoluten und relativen Zelladressen • Editieren und Anpassen von Tabellen • erste einfache Funktionen • Einsatz der PowerPoint-Vorlagen und Designs • Texteingabe, -korrektur und Schriftformatierung • Einfügen von Grafikelementen • Umgang mit Folien • Präsentieren, Speichern und Drucken.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504851A02

BEGINN: Do 24.09.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 3 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 504853A02

TERMINE: Mo 5.10. bis Mi 07.10., jeweils 9 bis 12.15 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Xpert Kommunikation

Outlook im Alltag und Beruf auch für Neueinsteiger

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen. Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefasst erledigen. Sie werden die Konzepte und die Bedienung von Outlook kennenlernen und in Situationen praktischer Büroarbeit mit E-Mails, Terminen, Aufgaben und Kontakte arbeiten. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Weitere Infos auch unter <https://www.vhs-nds.de/index.php/startseite-epz.html> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 509051A02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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., inklusive Lehrmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Xpert PowerPoint Basics

Präsentationen für Alltag und Beruf

Erwerben Sie über die Grundlagen hinausgehende Kenntnisse für die Präsentationsentwicklung am PC und dokumentieren diese auf Wunsch mit der Xpert-Prüfung. Neben der Beherrschung der Software ist die Kenntnis wichtiger gestalterischer Prinzipien notwendig, um Informationen optimal zu transportieren und Betrachter zu überzeugen. Inhalt: • Ziele und Aufbau von Präsentationen und Konzeptentwicklung • Entwicklung von Folien und Bildschirmpräsentationen • Handzettel und Notizseiten • Übungen zum Einsatz von Farben • Effekte und Animationen • Erzeugung von Richtung, Bewegung sowie Dreidimensionalität und Kontraste • sowie Praxistipps aus dem gestalterischen Bereich für wirkungsvolle Texte, Zeichnungen, Grafiken, Diagramme und Organigramme. Voraussetzung: Kenntnisse Windows. Wordkenntnisse vorteilhaft.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504503A02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 15 Termine, immer montags und mittwochs • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 202,50 Euro für 45 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • LEITUNG: Sonia Komnick • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Finanzen

Einkünfte aus Fotovoltaik-Anlagen Steuererklärung am PC (ESt und USt)

Der Kurs wendet sich an Besitzer, Planer und Interessenten von Fotovoltaik-Anlagen und informiert über die Aufzeichnungen von Betriebseinnahmen und Betriebsausgaben und deren Umfang, die Erstellung der Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit dem Anlagenverzeichnis, die Umsatzsteuererklärung (USt) und Umsatzsteuervoranmeldung und die Anlage „G“ zur Einkommensteuer (ESt).



HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 505053A02

TERMIN: Sa 28.11.20, 13.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung Steuererklärung am PC

Der Kurs wendet sich an Vermieter von Wohneigentum und informiert über die Überschusseinkünfte der Einnahmen über die Werbungskosten in Zusammenhang mit der Vermietung. Neben der Bearbeitung der Anlage „V“ zur Einkommensteuer, wird der Umsatzsteuerproblematik bei der Vermietung von Ferienwohnungen Raum gegeben.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 505052A02

TERMIN: Sa 28.11.20, 8.30 bis 12.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Holen Sie sich Ihr Geld zurück! Steuererklärung am PC

Lernen Sie, mit einer leicht verständlichen Software (WISO Sparbuch) am PC alle relevanten Daten für eine vollständige Einkommensteuererklärung 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 vorgestellt.

HOMBERG: Tageskurs Nr. 505051A02

TERMIN: Sa 14.11.20, 8.30 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 48,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

CAD-Anwendungen

CAD mit AutoCAD ab 2018

Grundkurs

Einführung in das computerunterstützte Konstruieren mit AutoCAD. Inhalt: • Hardwarevoraussetzungen • Bedienungselemente und Werkzeuge • Zeichenhilfsmittel wie Raster, Fang und Objektfang • Layertechnik • Seitenlayout • Herstellen von Zeichnungsvorlagen • praktische Zeichen- und Konstruktionsübungen • Bemaßen, Beschriften und Schraffieren der Zeichenobjekte • Möglichkeiten der Druckerausgabe in verschiedenen Maßstäben. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 503051A02

BEGINN: Di 03.11.20, 18.30 bis 21.45 Uhr, 10 Termine, immer dienstags und donnerstags • ORT: BerufsschulCampus 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. 503052A02

BEGINN: Di 27.10.20, 17.00 bis 20.15 Uhr, 8 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 211,00 Euro für 32 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Ludwig Prinz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

CAD mit AutoCAD 2018

Aufbaukurs 2D- und 3D-Konstruktionen

Dieser AutoCAD-Lehrgang baut auf dem Auto-CAD Grundkurs auf. Sie erlernen die Feinheiten der Erstellung von 2D-Zeichnungen mittels Polylinien, Feldern, Tabellen und Benutzerkoordinatensystemen (BKS) und kombinieren Ihre Zeichnungen in Plansätzen. Effizientes Plotten und ein Überblick über die Layouterstellung ermöglichen zukünftig eine sichere, effektive Arbeitsweise. Das Arbeiten im 3D-Bereich wird in diesem Kurs an vielen Beispielen geübt.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 503053A02

BEGINN: Do 29.10.20, 17.00 bis 20.15 Uhr, 8 Termine, Nach Absprache im Kurs, kann auch di, do oder sa der Unterricht stattfinden • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 211,00 Euro für 32 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Ludwig Prinz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Von der CAD-Anwendung zum 3D-Druck

Sie nutzen berufstypische Anwendersoftware (CAD-Programm) zur Erstellung von 3D-Modellen und Fertigung der Modelle auf einem 3D-Drucker.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 507053A02

BEGINN: Di 20.10.20, 18.00 bis 21.15 Uhr, 10 Termine, immer dienstags und donnerstags • ORT: BerufsschulCampus ZIG, Dammweg 5 • KOSTEN: 215,00 Euro für 40 U-Std., ab 4 Teiln. • LEITUNG: Frank Wittenborn • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



NLP Practitioner Zertifikat

Miteinander wirkungsvoll kommunizieren

Modul 1 (NLP)

Sie lernen durch Achtsamkeitstraining sich selbst und Ihr Gegenüber bewusster wahrzunehmen. Gesprächsführung: Den Kontakt zum Gesprächspartner gezielt herstellen, eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen als Basis für eine wirkungsvolle Kommunikation. Gewünschte Nähe oder Distanz zum Gegenüber gezielt herbeiführen. Die Kommunikation mit NLP Techniken bewusst steuern.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500052A02

TERMINE: Sa 26.9. und So 27.9., 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.

Ziele setzen und erreichen

Modul 2 (NLP)

Ziele geben unserem Leben eine Richtung. Wer keine klaren Ziele hat, kann sich vor allem in turbulenten Zeiten ständiger Veränderung nur schwer orientieren. Das Leben wird dann eher als Kampf wahrgenommen und ist meistens wenig erfolgreich. Deshalb stehen wohldurchdachte Ziele regelmäßig am Anfang des Erfolges. Sie lernen mit Hilfe von NLP Methoden wie man sich sinnvolle Ziele setzt und geeignete Strategien, die Ziele auch zu verwirklichen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500053A02

TERMINE: Sa 24.10. und So 25.10., 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.

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. 500054A02

TERMINE: Sa 7.11. und So 8.11., 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.

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. 500055A02

TERMINE: Sa 28.11. und So 29.11., 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.

Ankern – Jederzeit positive Gefühle auslösen

Modul 5 (NLP)

Sie lernen durch verschiedene NLP Techniken, wie man sich jederzeit in einen guten Zustand versetzen kann. Durch bewusstes Ankern schaffen Sie sich Zugang zu Ihren inneren Stärken. Sie lernen außerdem, störende Verhaltensmuster zu beseitigen.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 500056A02

TERMINE: Sa 12.12. und So 13.12., 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.

Unsere inneren Stimmen – Das Teilemodell nach R. 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. 500057A02

TERMINE: Sa 16.1. und So 17.1., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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. 500011A02

TERMINE: Sa 12.9. und So 13.9., 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.

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. 500058A02

TERMINE: Sa 6.2. und So 7.2., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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. 500059A02

TERMINE: Sa 27.2. und So 28.2., jeweils 9 bis 17 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 135,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Berufsausbildung

Schnupperlehrgang Schweißen

Schweißen für Heimwerker und Selbermacher

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in die Thematik des Schweißens „hineinzuschnuppern“. Vielleicht finden Sie den Einstieg in ein neues Berufsfeld. Dieser Lehrgang richtet sich an Heimwerker und Bastler mit und ohne Vorkenntnisse. Wir vermitteln elementare Grundkenntnisse im Schweißen auf die man aufbauen kann und die zur Ausführung einfacher Schweißarbeiten ausreichen werden. Für Teilnehmer mit umfangreichen Vorkenntnissen und nicht mehr gültigen Schweißerprüfungen ist dieses Lehrgangsangebot erweiterbar, so dass eine Schweißerprüfung nach DVS-Richtlinie oder EN 287-1 möglich wird.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 507051A02

TERMINE: Di 22.9. und Do 24.9., jeweils 17.30 bis 21.15 Uhr und Sa 26.9., 8.30 bis 14 Uhr • ORT: BerufsschulCampus 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. 507052A02

TERMINE: Di 24.11. und Do 26.11., jeweils 17.30 bis 21.15 Uhr und Sa 28.11., 8.30 bis 14 Uhr • ORT: BerufsschulCampus 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.

Kreatives Schweißen und Gestalten mit Stahl

Ederhuhn und Co

Bei der künstlerischen Herstellung von Metallobjekten aus Stahl erlernen Sie Scheren, Schweißen und Bohren. Es werden beispielsweise Ederhühner, Wappen oder Skulpturen aus Flacheisen, Blech und Rundmaterial hergestellt. Voraussetzungen: Sicherheitsschuhe, Arbeitskleidung.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 507054A02

TERMINE: Sa 7.11. und Sa 14.11., jeweils 9 bis 12 Uhr • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 45,00 Euro für 8 U.-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten 50 Euro • LEITUNG: Jürgen Pfingst • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 507055A02

TERMINE: Sa 23.1. und Sa 30.1., jeweils 9 bis 12 Uhr • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 45,00 Euro für 8 U.-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Materialkosten 50 Euro • LEITUNG: Jürgen Pfingst • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Ausbilderlehrgang - Vorbereitung auf die IHK-Prüfung

Weitere Informationen zu den Inhalten und Voraussetzungen des Ausbilderlehrgangs finden Sie auf unserer Webseite.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 500063A02

TERMINE: Mo 9.11., 18.30 bis 21.45 Uhr, 27 Termine, montags und mittwochs ggfs. 1 bis 2 mal samstags. IHK-Prüfungstermin ist der erste Dienstag im März 2021 • 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. 32 Euro Lernmaterial • LEITUNG: Holger Stiasny • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Qualifizierung Kindertagespflege

Kindertagespflege ist eine wichtige Säule in der Kinderbetreuung und bietet die Chance, die Freude am Umgang mit Kindern zu einer beruflichen Tätigkeit zu machen. Die Qualifizierung wird einmal jährlich nach den Anforderungen eines allgemein gültigen Lehrplans durchgeführt und findet tätigkeitsvorbereitend sowie tätigkeitsbegleitend statt. Die Qualifizierung eröffnet Ihnen die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erlangen.

In Kooperation mit dem Jugendamt, der Beratungsstelle und dem Tageselternverein Schwalm-Eder werden Sie auf Ihre zukünftige Rolle als Kindertagespflegeperson vorbereitet. Dabei geht es unter anderem um die zu erwartenden Veränderungen Ihres Familienalltags, um Ihre neue Rolle im Bereich professioneller Erziehung und um pädagogisches und psychologisches Grundwissen für die Entwicklung von Kindern. Informationen über rechtliche Grundlagen und über den Betreuungsvertrag runden das Angebot ab. Die angehenden Kindertagespflegepersonen absolvieren während der tätigkeitsvorbereitenden Grundqualifizierung zwei Praktika im Rahmen von jeweils 40 Stunden und bekommen einen ersten Einblick in die erzieherische Tätigkeit. Die Kosten der Qualifizierung trägt das Jugendamt des Kreises.

Der Kurs ist Voraussetzung für die Anerkennung als Tagespflegeperson durch das Jugendamt (Ansprechpartnerin Frau Heike Schottenhammer, Telefonnummer: 05681 775-574).

QUALIFIZIERT WEITERKOMMEN!

GEPRÜFTER INDUSTRIEMEISTER IHK

Praxisnahe Aufstiegsfortbildung

Am **22.08.2020** starten an der Fachschule für Technik Kassel (FTK), Standort Fritzlar, schichtbegleitende Industriemeister-Lehrgänge (IHK) der Fachrichtungen Elektrotechnik, Mechatronik und Metall sowie auch der Gepr. Logistikmeister. Der Lehrgang findet jeweils 14-tägig an zwei Wochentagen von 16:00 bis 19:15 Uhr sowie jeden Samstag von 08:00 bis 13:00 Uhr statt (Abweichungen möglich). Der Lehrgang endet am 30.10.2022. (siehe: WWW.FTK-KASSEL.DE).

Absolventen eignen sich mit der praxisnahen Fortbildung zum Industriemeister umfangreiches Wissen in den Bereichen Technik, Organisation (Rechnungswesen, Planung, Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz) und Personal (Personalführung, Personalentwicklung) an und legen mit einem erfolgreichen Abschluss den Grundstein für einen beruflichen Aufstieg.

Die IHK-geprüfte Aufstiegsfortbildung umfasst:

- Fachrichtungsübergreifende Basisqualifikationen (1. Teil)
- Handlungsspezifische Qualifikationen (2. Teil)
- Berufs- u. arbeitspädagogische Qualifikation (AEVO) muss in einem gesonderten (AdA-)Lehrgang belegt werden, da sie nicht im FTK-Meisterlehrgang enthalten ist.



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

Schichtbegleitender Lehrgang

BEGINN: Sa 22.08.20, 14-tägig an zwei Wochentagen und jeden Samstag. Jeweils 16 bis 19:15 Uhr und Sa 8 bis 13 Uhr (Abweichungen sind möglich). **ORT:** Reichspr.-Friedrich-Ebert-Schule, Schladenweg 41 **KOSTEN:** 5.250 Euro (exkl. Bücher, zzgl. aktuelle IHK-Prüfungskosten) inklusive QM-Beauftragter mit TQCert-Zertifikatsprüfung (exkl. Prüfungsgebühren). In Kooperation mit der RFES Fritzlar und Fachschule für Technik Kassel.



GEPRÜFTER TECHNISCHER BETRIEBSWIRT (IHK)

- Attraktive Aufstiegsfortbildung für Techniker und Kaufleute und
- ein Baustein für den Karriereschritt zur Führungskraft

Die IHK-geprüfte Weiterbildung qualifiziert zur Übernahme von Führungsaufgaben an der Schnittstelle von technischen und kaufmännischen Funktionsbereichen. Technische Betriebswirte verknüpfen technisches Können mit betriebswirtschaftlichen Kenntnissen, Managementwissen und Führungskompetenz. Die Doppelqualifikation ist gegenüber rein technischen oder betriebswirtschaftlichen Abschlüssen ein klarer Vorteil, da sie viele neue und interessante Tätigkeitsfelder erschließt.

Start (Standort Kassel): **Vollzeitlehrgang: 02.11.2020 | Wochenendlehrgang: 08.01.2021**

www.ftk-kassel.de



NEU

FIT FÜR INDUSTRIE 4.0

Fachkraft für

Produktionsorganisation IHK

Qualifizierung im Bereich „Digitalisierung“
für gewerblich-technische FachkräfteFACHSCHULE
FÜR TECHNIK
KASSEL E.V.Tel. 0561 585076
www.ftk-kassel.de

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. Information und Anmeldung unter 05681 775-775 und -404 bzw. -411.



Realschulabschluss

Dauer des Lehrgangs: ca 1 3/4 Jahre mit je 18 Unterrichtsstunden pro Woche 4 Termine (außer in den hessischen Schulferien). Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie, Physik oder Chemie. Änderungen vorbehalten. Kosten: 92 € monatlich (ermäßigt 23 €). Die Abschlussprüfungen (schriftlich und mündlich) werden vor einem Prüfungsausschuss des Staatlichen Schulamtes abgelegt.

HOMBERG: Einstieg im August 2020 möglich

Hauptschulabschluss

Dauer des Lehrgangs: ca 12 Monate mit 12 bis 16 Unterrichtsstunden pro Woche 3 - 4 Termine (außer in den hessischen Schulferien). Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie. Änderungen können sich noch ergeben. Der Lehrgang ist kostenfrei, die Kosten einer Fahrkarte für den ÖPNV können übernommen werden.

SCHWALMSTADT: Infotermine: 25.08.2020, 18Uhr

MELSUNGEN: Infotermine: 24.08.2020, 17Uhr

Hauptschulabschluss mit SPass

Sie interessieren sich für den Erwerb des Hauptschulabschlusses bei gleichzeitigem Erwerb des Zertifikates „Service- und Pflegeassistent“? Dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Wir beraten Sie gern und klären die Teilnahmebedingungen mit Ihnen in einem persönlichem Gespräch. Die Teilnahme ist, bei Erfüllung der Zielvorgaben, für die Teilnehmenden kostenfrei möglich. Ebenso werden die Kosten für ein hessisches Schülerticket (bei regelmäßiger Teilnahme) erstattet.

FRITZLAR: Geplanter Beginn: Januar 2021

Europäischer Computerpass

Xpert Europäischer Computer Pass		Xpert
<p>Nach erfolgreicher Absolvierung drei frei wählbarer Module, wird der Abschluss "European Computer Passport Xpert" erreicht.</p>	Xpert	<p>Xpert - Module</p> <p>Xpert Starter Xpert Textverarbeitung basic Xpert Präsentation Xpert Kommunikation/Organisation Xpert Tabellenkalkulation Xpert Datenbankanwendung</p> <p>Weitere Info unter www.xpert-online.info</p>

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 niedrighwelligen 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, Textverarbeitung, Kommunikation. 41 Termine; KOSTEN: 709,50 Euro für 123 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien und Prüfungsgebühren 3x 48 Euro.

➔ Xpert Master - 5 Module

Empfohlene Module für den „Xpert Master“: Starter, Textverarbeitung, Kommunikation, Präsentation und Tabellenkalkulation. 74 Termine; KOSTEN: 999 Euro für 222 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Lehrmaterialien, zzgl. Prüfungsgebühren je Modul 48 Euro.

Xpert Tabellenkalkulation

Excel für Alltag und Beruf

Tabellenkalkulationsprogramme haben sich als Hilfsmittel zur effektiven Erstellung und Durchführung komplexer Berechnungen durchgesetzt. Angebotskalkulation, Preiskalkulation, Statistiken, Abschreibungstabellen und Kostenanalysen können einfach und schnell durchgeführt werden. Darüber hinaus stellen Tabellenkalkulationsprogramme Präsentationsmittel zur Verfügung, um Ergebnisse in Berichten darzustellen. Inhalt: • Aufbau und Bearbeitung von Tabellen • Benutzung des Hilfesystems • Gestalten von Tabellen • Arbeiten mit Funktionen • Ausdruck von Tabellen gestalten und steuern • Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation • Kopieren von Tabellenblättern, Grafikobjekten (Textfeldern) • Bereichsnamen • Einsatz komplexer Formeln und Funktionen • Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter • Zielwertberechnung • Schutz von Daten am Arbeitsplatz. Die Teilnahme an der Xpert-Prüfung oder ECDL-Prüfung ist freiwillig. Voraussetzung: Gute Windowskenntnisse. Weitere Infos auch unter <https://www.vhs-nds.de/index.php/startseite-epz.html> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502050A02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 18 Termine, immer montags und mittwochs • **ORT:** Starthilfe Ausbildungsverbund, Bindeweg 32 • **KOSTEN:** 243,00 Euro für 54 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Jutta Stöcker • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Xpert PowerPoint Basics

Präsentationen für Alltag und Beruf

Erwerben Sie über die Grundlagen hinausgehende Kenntnisse für die Präsentationsentwicklung am PC und dokumentieren diese auf Wunsch mit der Xpert-Prüfung. Neben der Beherrschung der Software ist die Kenntnis wichtiger gestalterischer Prinzipien notwendig, um Informationen optimal zu transportieren und Betrachter zu überzeugen. Inhalt: • Ziele und Aufbau von Präsentationen und Konzeptentwicklung • Entwicklung von Folien und Bildschirmpräsentationen • von Handzetteln und Notizseiten • Übungen zum Einsatz von Farben • Effekten und Animationen • Erzeugung von Richtung • Bewegung • Dreidimensionalität und Kontrasten sowie Praxistipps aus dem gestalterischen Bereich für wirkungsvolle Texte, Zeichnungen, Grafiken, Diagramme und Organigramme. Voraussetzung: Kenntnisse Windows. Wordkenntnisse vorteilhaft.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 504503A02

BEGINN: Mo 14.09.20, 18.00 bis 20.15 Uhr, 15 Termine, immer montags und mittwochs • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 202,50 Euro für 45 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

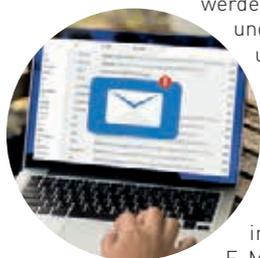
Xpert Kommunikation

Outlook im Alltag und Beruf auch für Neueinsteiger

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen. Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefaßt erledigen. Sie werden die Konzepte und die Bedienung von Outlook kennenlernen und in Situationen praktischer Bürotätigkeit mit E-Mails, Termine, Aufgaben und Kontakte arbeiten. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Weitere Infos auch unter <https://www.vhs-nds.de/index.php/startseite-epz.html> abrufbar.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 509051A02

BEGINN: Mo 07.09.20, 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., inklusive Lehrmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren 48 Euro • **LEITUNG:** Sonia Komnick • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Bildungsberatung

Mit der Bildungsprämie des Bundes wird berufliche Weiterbildung finanziell gefördert. Wenn Sie diese Förderung beantragen möchten, ist vor Ihrer Anmeldung zur Weiterbildung eine Beratung in unserer Beratungsstelle erforderlich.

Was ändert sich bei der Bildungsprämie?

Zum 1. Juli 2017 wurden die Förderkonditionen der Bildungsprämie vereinfacht. Hier finden Sie die neuen Regelungen im Überblick.

- Die Altersgrenzen wurden aufgehoben.
- Altersrentner und Pensionäre können jetzt die Bildungsprämie erhalten.
- Prämiegutscheine können jetzt jährlich ausgegeben werden.
- Weiterbildungen mit Kosten über 1.000 Euro sind jetzt förderfähig.
- Die Förderung von Prüfungen wurde vereinfacht.
- Ein Prämiegutschein kann für mehrere Weiterbildungen genutzt werden („Kursbündel“).
- Pflichtfortbildungen können unter bestimmten Bedingungen gefördert werden.
- Prämiegutscheine können bei Kursabbruch durch den Teilnehmer vom Anbieter abgerechnet werden.
- Prämiegutscheine können bei längeren Maßnahmen vorzeitig abgerechnet werden.
- Prämiegutscheine können jetzt bis Ende 2020 ausgegeben werden.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Europäische Union

Beratung und Anmeldung:
Tel.: 05681 775-775
www.bildungspraemie.info

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF
Europäischer Sozialfonds für Deutschland

Gesundheit & Fitness**Stressbewältigung - Wege zu mehr Gelassenheit**

Unter Berücksichtigung der Gesundheitsprophylaxe

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, Methoden zur Stressbewältigung anhand praxisorientierter Methoden darzustellen. Darüber hinaus sollen Ursachen und Auswirkungen von Stress im Berufsleben gemeinsam erarbeitet werden (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.

MELSUNGEN: Nr. 301004X02

TERMINE: Mo 26.10. bis Fr 30.10., jeweils von 9 bis 16 Uhr • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 180,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., inkl. Getränkeverpflegung • **LEITUNG:** Brigitte Leitherer

Sprachen & Kommunikation**Englisch - von Anfang an**

Niveaustufe A1

Englisch von Anfang an - ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub. Es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Kostenfreie Abmeld. nicht mehr möglich.

HOMBERG: Nr. 406101X02

TERMINE: Mo 31.8. bis Fr 4.9., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1071 • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett: Great!A1

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Niveaustufe A1.2

Englischintensivkurs - geeignet für Teilnehmende mit geringen Anfangskenntnissen. Ob für unterwegs, auf Reisen, geschäftlich oder im Urlaub. Es gibt Situationen, die auch mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern sind. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Hier die Schwerpunkte: meeting people, getting information, small talk, travelling, shopping, eating out, health and illness. Ein Sprachkurs zur Erleichterung der Kommunikation in Europa mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Fragen englischsprachiger Länder. „Welcome!“ Eine kostenfreie Abmeldung ist möglich bis zum 18.01.2021.

HOMBERG: Nr. 406118X02

TERMINE: Mo 25.1. bis Fr 29.1., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-20-0900 vom 18.06.2020 • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Great!A1

Englisch intensiv - Refresher Course

Niveaustufe A2

Geeignet für alle, die solide Englischkenntnisse in zurückliegender Schulzeit erworben haben und diese passiven Kenntnisse intensiv auffrischen und erweitern wollen. Kursinhalte: Festigung und Erweiterung der Sprech- und Hörfertigkeit; Schulung des Leseverstehens und der Schreibfertigkeit für das Verfassen einfacher Kurzmitteilungen, auf der Basis von themenbezogener Wortschatz- und Grammatikarbeit. Ziel ist das Bewältigen einfacher Alltagssituationen in der englischen Sprache. Aspekte aus Politik, Kultur und Geschichte englischsprachiger Länder runden die sprachlichen Themen ab. Eine kostenfreie Abmeldung ist möglich bis zum 19.10.2020.

GUDENSBERG: Nr. 406209X01

TERMINE: Mo 26. bis Fr 30.10., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** DGH Gleichen, Am Burgfeld 3 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1063 vom 14.05.2020 • **LEITUNG:** Sylvia Poschmann und Karin Wind-Ruhl

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 A1.2 im vergangenen Semester und für alle, die endlich wieder Englisch lernen wollen. „Welcome!“. Eine kostenfreie Abmeldung ist möglich bis zum 14.09.2020.

HOMBERG: Nr. 406202X01

TERMINE: Mo 21.9. bis Fr 25.9.2020, jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ. III1A-55n-4145-0213-19-1068 vom 14.05.2020 • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Klett Verlag: Great!A2

Business English

Niveaustufe B1

Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung mit Themen aus Politik und Wirtschaft für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Sie erwerben rasch verwertbare Englischkenntnisse im Bereich Business English für die mündliche und schriftliche Kommunikation am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf den englischsprachigen Berufsalltag vorbereiten. Inhalte: Unternehmensstrukturen; Produktbeschreibungen; Arbeitsabläufe; Kundenkontakte; mündliches und schriftliches Kommunikationstraining, Präsentationen, Meetings, Tradefare. Grundlegende Vorkenntnisse auf der allgemeinsprachlichen Niveaustufe B1 werden vorausgesetzt.

HOMBERG: Nr. 406341X02

TERMINE: Mo 18.1. bis Fr 22.1.21 jeweils 8.30 bis 16 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Ilona Kroeger • **LEHRMATERIAL:** Real Business English B1 Studentbook+CD Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501670-5

Französisch - Anfangskenntnisse erweitern

Niveaustufe A1.2

Sie erwerben rasch verwertbare Französischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und insbesondere am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt in Frankreich oder im französischsprachigen Ausland vorbereiten. Ein Sprachkurs mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen französischsprachiger Länder und einer Einführung in die Wirtschaft und Bildungspolitik von Frankreich. Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung mit Themen aus Politik und Wirtschaft für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Eine kostenfreie Abmeldung ist möglich bis zum 18.01.2021.

HOMBERG: Nr. 408111X02

TERMINE: Mo 25.1. bis Fr 29.1. jeweils 9 bis 16.30 Uhr • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Brigitte Wagner • **LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben

Italienisch intensiv in Casina/Emilia Romagna bzw. in der Toskana

Niveaustufe A1

Ein Bildungsurlaub der politischen Bildung mit Themen aus Politik und Wirtschaft für ein Europa mit mehrsprachigen Bürgerinnen und Bürgern. Ein Sprachkurs in Italien mit sprachlicher Qualifizierung in authentischen Situationen und Themen aus Politik und Wirtschaft an Beispielen vor Ort sowie der Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenzen. Vermittelt werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache, ausgerichtet an Themen und Kommunikationssituationen im italienischsprachigen Alltags- und Berufsleben. Das Sprachtraining erfolgt auch in realer Kommunikation mit Einheimischen 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 (Casina) bzw. Tourismus, Olivenanbau und -verarbeitung sowie den



Themen Weinanbau und Weinernte (Toskana). Wirtschaftspolitische und kulturorientierte Aspekte werden im Unterricht und vor Ort erschlossen. Der Bildungsurlaub ist ideal für Personen zum ersten Einstieg in die italienische Sprache auch mit wenig Grundkenntnissen und besonders geeignet für die Berufsbereiche Gastronomie, Tourismus, Handel und Soziales. Die Organisation der An- und Abreise sowie die Buchung der vorgesehenen Unterkunft in Casina bzw. 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. Eine kostenfreie Abmeldung ist möglich bis zum 15.05.2021 (Casina) bzw. bis zum 20.08.21 (Toskana). Danach entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Entgelts. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

CASINA/ITALIEN: Nr. 409103X11

TERMINE: Mo 21.6. bis Fr 25.6.21, jeweils 9.30 bis 17 Uhr • KOSTEN: 341,00 Euro für 50 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung, AZ: III1A-55n-4145-0213-19-1062 vom 14.05.2020 • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp

TOSKANA/ITALIEN: Nr. 409104X12

TERMINE: Mo 4.10. bis Fr 8.10.2021, 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, AZ: III1A-55n-4145-0213-19-1064 vom 14.05.2020 • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp

Spanisch intensiv - von Anfang an / Anfangskenntnisse erweitern

Sie erwerben rasch verwertbare Spanischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt im spanischsprachigen Ausland vorbereiten. Ein Sprachkurs mit Informationen zu gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themen spanischsprachiger Länder und einer Einführung in die Kulturen.

➔ **Niveaustufe A1.1**

HOMBERG: Nr. 422102X02

TERMINE: Mo 2.11. bis Fr 6.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ: III1A-55n-4145-0213-20-0441 vom 28.02.2020 • LEITUNG: Galya Constanza Velasco Uribe • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben

HOMBERG: Nr. 422102X11

TERMINE: Mo 22. bis Fr 26.2.21 jeweils 9 bis 16.30 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Galya Constanza Velasco Uribe • LEHRMATERIAL: Klett-Verlag: Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7

➔ **Niveaustufe A1.2**

FRITZLAR: Nr. 422101X01

TERMINE: Mo 31.8. bis Fr 4.9., jeweils 8.30 bis 16.00 Uhr • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 220,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., AZ: III1A-55n-4145-0213-20-0290 • LEITUNG: Galya Constanza Velasco Uribe • LEHRMATERIAL: Klett: Spanisch für den Urlaub A1, ISBN: 978-3-12-514265-7

Beruf & Computer

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. 501350X02

TERMINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0638 vom 10.03.2020 • LEITUNG: Christian Schreiber

Vom Entwurf zur Druckerei

Photoshop, Indesign, Acrobat und Illustrator CS 5

Adobe Indesign besticht durch seinen sauberen Textsatz und die Integration verschiedener Standardprogramme wie Adobe Photoshop oder Adobe Illustrator. In diesem Seminar lernen Sie, bestehende Texte, Fotos und Illustrationen, z.B. zu Broschüren, Prospekten, Texten oder Faltkarten zu setzen oder auch Briefbögen und Visitenkarten zu entwerfen. Die Programme Photoshop und Illustrator werden in Grundzügen angesprochen und die wesentlichen Programmfunktionen vorgestellt. Teilnahmevoraussetzungen: 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. 501551X02

TERMINE: Mo 9.11. bis Fr 13.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0497 vom 09.03.2020 • LEITUNG: Thilo Hadamovsky

Excel 2016/2019

Grundkurs

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, die Tabellenkalkulation am Beispiel von MS-Excel darzustellen. So ist es möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie z. B. Statistiken, Abrechnungen, Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen. Darüber hinaus können die Kalkulationsdaten grafisch in den diversen Diagrammartent dargestellt werden. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über den Aufbau, die Arbeitsweise, die Funktionen und die Leistungsmerkmale des Programms Excel an praktischen Beispielen. Daneben sollen die Auswirkungen des IT-Einsatzes auf die Arbeitsabläufe und die ergonomischen Anforderungen herausgearbeitet werden. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

MELSUNGEN: Nr. 502052X02

TERMINE: Mo 30.11. bis Fr 4.12., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0635 vom 10.03.2020 • LEITUNG: Manfred Stein

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. 502351X02

TERMINE: Mo 16.11. bis Fr 20.11., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0634 v. März 20 • LEITUNG: Manfred Stein

Fit im Büro ab Office 2016/2013

Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Zusätzlich zu aufbauenden Textverarbeitungskenntnissen lernen Sie die Grundlagen von Tabellenkalkul., 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.

HOMBERG: Nr. 504850X02

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10., jeweils 8.30 bis 16 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 235,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III1A-55n-4145-0213-20-0622 vom 09.03.2020 • LEITUNG: Sonia Kornick

Infos und Anmeldung: siehe Infozeilen unten

Gesellschaft & Leben

Kultur & Kreativität

Gesundheit & Fitness

Sprachen & Integration

Beruf & Computer

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-HESSLAR: Heimatmuseum u. Webstube, ☎ 05662 4628; geöffnet nach Voranmeldung.

FELSBERG-WOLFERSHAUSEN: Heimatstuben, DGH, geöffnet jeden 1. Sonntag im Monat 14-16 Uhr und nach Vereinbarung unter ☎ 05665 7038 oder ☎ 05622 6262

FRIELENDORF: Museumsladen, Hauptstr. 51, ☎ 05684 7827, geöffnet: Di., Do + 1. So im Monat 15-17 Uhr u.n.V.

FRITZLAR: Domschatz und Museum des St. Petri Domes, ☎ 05622 99990 oder 999916; geöffnet: Sommer: Mo-Sa 10-12, 14-17 Uhr, So 14-17 Uhr, Winter: Mo-Sa 10-12, 14-16 Uhr, So 14-16 Uhr

FRITZLAR: Regionalmuseum, im Hochzeitshaus und Patrizierhaus, ☎ 05622 798597; geöffnet: So-Fr 10-12, 15-17 Uhr

GUDENSBERG: Kulturhaus Synagoge, Hintergasse 23, Dauerausstellung zur Geschichte der Jüd. Gemeinde. ☎ 05603 933-0 (Rathaus), geöffnet während der Schulzeiten Mo-Fr 14-16 Uhr sowie n.V.

GUXHAGEN: Schmiedemuseum, Sellestraße/Ecke Mittelgasse, geöffnet: im Sommer ganztags, Führungen ☎ 05665 2450

GUXHAGEN: Gedenkstätte Breitenau, Brückenstr. 12, geöffnet Mo-Fr 9-13 Uhr und 14-16 Uhr, So 13-17 Uhr, Sa und Feiertage geschlossen. So 14.30 Uhr kostenlose Führung für Einzelbesucher. ☎ 05665 3533, www.gedenkstaette-breitenau.de

HOMBERG: Heimatmuseum, Pfarrstr.26, ☎ 05681 2640; geöffnet: Sa + So 10 - 12 Uhr, Mi 14:30-16:30 Uhr

KÖRLE: Margret-Knoop-Schellbach-Museum, Rathaus, Im Mülmischtal 2, ☎ 05665 94980; geöffnet: während d. Dienstzeit d. Gemeindeverwaltung

MALSFELD: Brauereimuseum, ☎ 05661 50278; geöffnet: 1.4. - 31.10., Sa 14-18 Uhr, So + Feiert. 11-16 Uhr

MALSFELD-BEISEFÖRTH: Korbmachermuseum, Mühlenstraße 18, ☎ 05661 50027; geöffnet: Mi, So 14-16 Uhr

MALSFELD-DAGOBERTSHAUSEN: Bauernmuseum, Höhenstr. 11, ☎ 05661 6152; Öffnung nach Absprache

MELSUNGEN: Heimatmuseum, An der Bartenwetterbrücke, ☎ 05661 2378, geöffnet: Sa 15-17 Uhr, So 15-16 Uhr und n.V.

NEUENTAL-ZIMMERSRODE: Heimatstuben, ☎ 06693 225

NEUKIRCHEN: Heimatmuseum, Marktplatz 5 + 6, ☎ 06694 440, 1506, 8080; geöffnet: Di + Do 10-12, 15-17 Uhr, jeden 1. So. im Monat (s. Do).

NEUKIRCHEN-RIEBELSDORF: Museum für Vor- und Frühgeschichte, Mühlgasse 4, ☎ 06694 5899; tel. Vereinbarung

NIEDENSTEIN: Altenburg und Stadtmuseum, Obertor 5, geöffnet: jeden 1. So./Monat und nach Vereinbarung

NIED.-KIRCHBERG: Heimatmuseum im Bergtor, ☎ 05603 2164; geöffnet: jeden 1. So. im Jan., April, Juli u. Okt., 14-16 Uhr und n. V.

OTTRAU-SCHORBACH: Mühlenmuseum, ☎ 06628 1018

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, Bahnhofstraße 28, ☎ 06691 9116868 o. 9110137, geöffnet: nach Vereinb.

SCHWALMSTADT-TREYSA: 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 unserer Internetseite 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 2020

Kursbeginne: Fortsetzungskurse nach den Sommerferien
Neue Kurse ab 07. September

Schulferien 2020

Herbstferien: 05. Oktober bis 18. Oktober 2020

Weihnachtsferien: 21. Dezember 2020 bis 10. Januar 2021

Während der Ferien finden in der Regel keine vhs-Kurse statt. Ausnahmen nach Vereinbarung. Alle Angaben ohne Gewähr.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den mit der vhs geschlossenen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Schicken Sie Ihre Erklärung an: Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises / Volkshochschule, 34574 Homberg (Efze) Tel: 05681 775-775, Fax: 05681 775-408, E-Mail: vhs@schwalm-eder-kreis.de.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist.

Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Impressum

Herausgeber

Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises

Parkstraße 6, 34576 Homberg (Efze)

Verantwortlich i. S. d. P.: Franz Drescher, vhs-Leiter

Redaktion, Gestaltung: Hannah Beier

Bildnachweise: Bildlizenzen von Shutterstock.com; hessischer

Volkshochschulverband; Jürgen Pfigst

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.

Auszug aus den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

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 (HDSIG) und Informationsgesetzes (HDSIG) wird zugesichert. Die Erfassung, Speicherung und Weitergabe der Daten wird auf das für die Durchführung der vhs-Veranstaltungen notwendige Maß beschränkt und erfolgt unter Beachtung der Vorgaben. Die vollständige Datenschutzerklärung ist unter www.vhs-schwalm-eder.de einsehbar oder kann bei der Volkshochschule angefordert werden.

SEPA-Lastschriftverfahren

Es wird lediglich das zu entrichtende Entgelt für die von Ihnen belegten Kurse von Ihrem Konto abgebucht. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Die vollständigen AGB können Sie im Internet einsehen oder bei der vhs anfordern.

Bitte füllen Sie die untenstehende Kursanmeldung in Druckschrift aus und schicken Sie sie an: Kreisausschuss Schwalm-Eder / vhs, 34576 Homberg (Efze) oder faxen Sie an 05681 775-408

KURS-ANMELDUNG

Statistische Angaben (freiwillig)

Bitte kreuzen Sie Ihre Altersgruppe an:

- bis 17 18-24 25-34
 35-49 50-65 ab 66

Antrag auf Entgelt-Ermäßigung (75 %)

bitte fügen Sie dieser Anmeldung einen aktuellen Nachweis bei, wenn Folgendes auf Sie zutrifft:

- Ich erhalte Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II, Sozialgeld).
- Ich beziehe Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung).
- Es liegt ein begründeter Einzelfall vor, ich bitte um Übersendung eines Antragsvordruckes.

Nebenkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Eine nachträgliche Erstattung ist nicht möglich.

Kursnummer, Kurstitel

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Tel. tagsüber

E-Mail:

Mobiltelefon (Ich bin einverstanden, dass ich kursbezogene Nachrichten per SMS erhalte)

Datum / Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen der vhs an.

Die obenstehenden Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.



Kennen lernen ist einfach.



Mit unserem leistungsstarken Girokonto.

- Sechs Monate kostenfrei
- Kontowechsel-Service & Finanzcheck inklusive
- Per Onlineberatung flexibel für Sie erreichbar
- 24 h: App und Bargeld an 24.000 Automaten

Das für sechs Monate kostenfreie Konto (Gehaltseingang vorausgesetzt) ist für Neukunden abschließbar, die innerhalb der letzten zwei Jahre kein Girokonto bei der Kreissparkasse Schwalm-Eder führten und innerhalb der ersten sechs Monate einen kostenfreien Finanzcheck genießen.

Online eröffnen:
www.kskse.de/giro-kostenfrei

Oder Termin vereinbaren:
Telefon: 05661 7070



**Kreissparkasse
Schwalm-Eder**