

CHANCEN

erkennen
erleben
nutzen



Volkshochschule
Schwalm-Eder



SCHWALM-EDER-KREIS
DER KREIS MIT DEN SCHÖNSTEN ECKEN

PROGRAMMHEFT 2. HALBJAHR 2026

NEUE KURSE AB 07. SEPTEMBER
www.vhs-schwalm-eder.de



Landrat Winfried Becker



In eigener Sache

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Wir verstehen Bildung als längst übergreifendes Lebensprinzip. Das Semesterthema „Chancen – erkennen, erleben, nutzen“ lenkt unseren Blick darauf, wie Lernangebote Menschen befähigen, neue Sichtweisen zu gewinnen, Fähigkeiten zu erweitern und neue Wege zu beschreiten.

Bildung ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein fortlaufender Prozess des Erkennens, Erlebens und Nutzens. Bildung eröffnet Chancen, indem sie Wissen mit Handlung verbindet: Theorien werden zu Kompetenzen, Ideen zu Praxis, Hindernisse zu Herausforderungen. In jedem vhs-Kurs liegt die Möglichkeit, eine persönliche Lernreise zu beginnen – seien es Grundlagen in Gesundheit und Prävention, digitale Kompetenzen, Sprach- oder

Kulturkenntnisse, aber auch politische Bildung und gesellschaftliche Themen dürfen nicht zu kurz kommen. Jede Begegnung im Lernraum stärkt das Gemeinschaftsgefühl, fördert Toleranz und verantwortungsvolles Handeln und schafft damit eine solide Basis für ein demokratisches und zukunftsorientiertes Zusammenleben.

Chancen

Unser Bildungssystem hat die Aufgabe, Chancen gerecht zu verteilen. Dafür braucht es Angebote, die niederschwellig und inklusiv sind: Lerninhalte, die verständlich erklärt werden; Lernzeiten, die sich an Beruf, Familie und Alltag orientieren; Lehrende, die Wissen mit Empathie vermitteln und Lernende dort abholen, wo sie stehen. So wird Lernen zu einem verlässlichen Ankerpunkt, an dem Menschen wachsen und sich weiterentwickeln können.

erkennen

Ich möchte Sie ermuntern, die Vielfalt unserer Kursangebote zu erkunden: Von Theoriewissen über praktische Fertigkeiten und Kompetenzen bis hin zu

kreativen oder kulturellen Anregungen – entdecken Sie Ihre Chancen, erleben Sie Lernwege aktiv mit und nutzen Sie das Gelernte für sich und Ihre Mitmenschen.

erleben

Mein herzlicher Dank gilt allen Kursleistenden, die ihr Fachwissen mit Engagement und Verantwortung in unsere Bildungslandschaft einbringen. Ihr Einsatz macht qualitativ hochwertige Bildung lebendig, sichtbar und erlebbar.

nutzen

Ich wünsche Ihnen ein Semester voller neuer Einsichten, praxisnaher Erfahrungen und nachhaltiger Impulse für Ihr persönliches wie gesellschaftliches Wirken. Nutzen Sie die Chancen, erkennen Sie Potenziale, gestalten Sie aktiv Ihre Zukunft.

Wie immer gilt: Den Kurs bestimmen Sie!

Winfried Becker



Großes erreichen – mit unserem Crowdfunding.

Sie haben eine gemeinnützige Idee, aber es fehlen die finanziellen Mittel zur Umsetzung?

Das können wir ändern: Veröffentlichen Sie Ihr Vorhaben ohne großen Aufwand in unserem **Viele schaffen mehr** Portal und teilen Sie die Projektseite mit Unterstützenden aus der Region.

Ganz nach dem Grundprinzip der Genossenschaftsbanken: Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele gemeinsam.

Alle Infos:
vrb-meinebank.de/viele-schaffen-mehr

VIELE SCHAFFEN

MEHR

Viele schaffen mehr!

VR-Bank in Nordhessen Westthüringen

Miteinander. Für die Region.



Das Team der Volkshochschule

Pädagogisches Team

Franz Drescher
vhs-Leitung, IT-Kompetenz,
Berufliche Bildung,
Schulabschlüsse
Tel. 05681 775-4030



Tanja Miller
Kultur, Schulabschlüsse,
Pädagogische Qualifizierung
Tel. 05681 775-4042



Hannah Beier
Gesundheitsbildung
Tel. 05681 775-4039



Gertraud Mergner-Wudy
Sprachen, Prüfungen
Tel. 05681 775-4038



Malena Bey
Integrations- und berufs-
bezogene Deutschkurse,
Prüfungen
Tel. 05681 775-4040



Dr. Anika Wolf
Politik & Gesellschaft,
Schulabschlüsse, Pädago-
gische Qualifizierung
Tel. 05681 775-4045



Johana Dudichum
Deutsch Einstiegs-
Angebote
Tel. 05681 775-4047



Bianca Preißner
Aus- und Weiterbildung
v. Tagespflegepersonen
Tel. 05681 775-4046



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 775-7755,
Fax: -4059

E-Mail:
vhs@schwalm-eder-kreis.de
Internet:
www.vhs-schwalm-eder.de

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

Verwaltungsteam

Mario Wissemann
Verwaltungsleitung
Tel. 05681 775-4033



Ramona Stückerdt
Kindertagespflege,
Gesellschaft, Kultur
Tel. 05681 775-4041



Marlen Lesch
Gesundheitsbildung,
Sprachen
Tel. 05681 775-4034



Martina Wagner
BAMF-Kurse,
Berufliche Bildung
Tel. 05681 775-4032



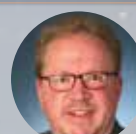
Katrin Ellenberger
BAMF-Kurse
Tel. 05681 775-4037



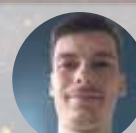
Jessica Kurz
BAMF-Kurse
Tel. 05681 775-4043



Dr. Stephan Lanzke
BAMF-Kurse
Tel. 05681 775-4044



Felix Clobes
Deutsch Einstiegs-
angebote
Tel. 05681 775-4031



A

AGB 67
Android 60
Ansprechpartner 3
Aqua-Fitness 28, 29
Aqua-Jogging 29
Arabisch 50
Atemübungen 19, 22
Ausgleichstraining 22
Außenstellen 32
AutoCAD 61
Autogenes Training 23
Ayurveda 30

B

Backen 20, 21, 30
BBP-Training 26
Beikost 8
Berufsbez. Deutsch 57
Betreuungsrecht 10
Bewegung 8, 26, 27
Bierbrauen 20
Bildungsurlaub 32, 58, 59
Blechkuchen 21
Body Balance 26
Body-Forming 26
Boogie Woogie 15
Breathwork 22
Brettspiele 10
Bridge 10
Brotbacken 20
Büchereitreffen 10
Business-Engl. 38, 40, 41

C

CAD 61
Chinesisch 50
Collagen 16, 17
Computer 60
Curry 30, 31
Cybercrime 9

D

3D-Druck 61
Dance-Workout 26
Darknet 9
Datendiebstahl 9
Deutsch 36, 55, 57
Digital Detox 7
Digitale Identität 9
Digitaler Nachlass 9
Discofox 14, 15
Dudling 16

E

Ehrenamt 10
Einbürgerungstest 56
Einstufungstest 56
Eltern 8
Englisch 37 - 40
Ensemble 50 plus 19
Entspan.-train. 22, 23
Entwicklungsförd. 8
Ernährung 30, 31
Excel 62 - 64

F

Feedback 33
Fermentieren 30
Festtagsgebäck 20
Filzen 18
Fitness 26, 27
Französisch 41 - 44

G

Gebärdensprache 51
Gedächtnistraining 8
Geschäftsstellen 32
Geschichte 6
Gesellschaftsspiele 10
Gewürze 31

H

Handwerkskunst 20, 21
Handy 60
Hauptschulabschl. 65
Heimatkunde 6
Holzarbeiten 20
Hydrotherapie 28

I

Ikigai 7
Impressum 66
Integration 55, 56
Italienisch 44 - 46

J

Japanisch 52
Junge vhs 34, 35

K

Kerzen ziehen 21
KI 9, 61
Kinästhetik 26
Kinder 8
Kindertagespflege 65
Kleinkindschlaf 8
Kneippen 28
Kochen 30, 31
Kompetenztraining 8
Kreisbüchereitreffen 10
Kroatisch 52
Künstliche Intellig. 9, 61
Kursleitung werden 11
Kurssystem 57

L

Lateintänze 14
Lerncoach 10, 36
Lerntreff 36
Linux 61
Literatur 7

M

Macarons 21
Malen 15, 16
Mangas zeichnen 16
Mantras 19
Meditation 23
Messer schärfen 21
METALZA® 27
Mobile Geräte 60
Museen 66
Musik 19
Musikschulen 19

N

Nähen 17
Neugriechisch 53
Neurografie 16
Niveaustufen 57

O

Office-Kompetenzen 64
Onlinekurse 12, 13
Onlineshopping 9
Origami 15

P

Paartänze 14, 15
Pfeffer 31
Philosophie 6, 7
Pilates 26, 27
Pivot-Tabellen 63
Polizei-Vortragsreihe 9
Polnisch 53
Prag 32

Q

Qigong 24

R

Raqs Scharqi 14
Realschulabschluss 65
Resilienz 7, 22
Rumänisch 54
Russisch 54

S

Sakrale Geometrie 16
Schach 10
Schulabschlüsse 65
Schwäl. Weißstick. 18
Schwedisch 54
Schweißen 21
Segelfliegen 6
Selbstfürsorge 7
Singen 19
Smartphone 9, 60
Spanisch 46 - 49
Spinnen 18
Spiritueller Lieder 19
Standardtänze 14, 15
Steinarbeiten 20
Step-Aerobic 27
Stimmbildung 19
Stretching 26
Stricken 17
Stuhl-Yoga 25
Super Callanetics® 27
Superfood 30
Suppe 30

T

Tabellenkalkul. 62 - 64
Tablets 60
Tai Chi 24
Tanzen 14, 15
Tastschreiben 64
Torten backen 20
TrophoTraining® 23
Türkisch 54

U

Ukrainisch 55

V

Vorlesetag 36

W

Wassergymn. 28, 29
Webdesign 62
Webseite 62
Weihnachtsstollen 21
Weißstickerei 18
Widerrufsbelehrung 66
Word 64
WordPress 62

Y

Yoga 24, 25

Z

Zeichnen 16
Zentangle 16
Zuckerkonsum 30

		Sprachen & Kommunikation	36-57
			
		Deutsch	36
		Englisch	37
		Französisch	41
		Italienisch	44
		Spanisch	46
		Sprachen spezial	50
		Deutsch u. Integration	55
		Berufsbez. Deutsch	57
			
Gesellschaft & Leben	6-10	Beruf & Computer	60-65
			
Geschichte u. Heimat	6	Mobile Geräte	60
Gesellsch. u. Zusammenl.	6	Computer	60
Eltern u. Kinder	8	KI, 3D-Druck, AutoCAD	61
Vortragsreihe d. Polizei	9	Webdesign	62
Ehrenamt	10	Tabellenkalkulation	62
Gesellschaftsspiele	10	Office-Kompetenzen	64
.....		Tastschreiben	64
Kultur & Kreativität	14-19	Kindertagespflege	65
		Schulabschlüsse	65
Tanzen	14		
Malerei u. Gestaltung	15	Und sonst	
Textiles Gestalten	17	Kursleitung werden	11
Musik u. Stimme	19	Online-Kurse	12
.....		Musikschulen	19
Gesundheit & Fitness	22-31	Handwerkskunst	20
		Geschäftsstellen	32
Entspannung	22	Feedback	33
Tai Chi u. Qigong	24	Junge vhs	34
Yoga	24	Familienzentrum	35
Bewegung u. Fitness	26	Einbürgerungstest	56
Bewegung im Wasser	28	Bildungsurlaube	58
Ernährung	30	Museen	66
		Widerrufsrecht	66
		AGB, Anmeldungen	67

Geschichte und Heimatkunde

Einführung in die Familienforschung

Wer waren meine Vorfahren – und was haben sie erlebt? Dieser Kurs gibt eine praktische Einführung in die Ahnenforschung und zeigt, wie man über Kirchenbücher, Standesamtsunterlagen und Online-Quellen spannende Einblicke in die Familiengeschichte gewinnt. Teilnehmende lernen Methoden zur Datenerfassung – klassisch und digital – und bekommen hilfreiche Tipps zu Recherchestrategien.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101050V62

BEGINN: Di 20.10.2026, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4 Termine
• ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 37,60 Euro für 8 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Dr. Helmut Hennighausen in Kooperation mit dem Geschichts- und Kulturkreis Wabern e.V.
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einführung in die Paläographie

Das Lesen alter Handschriften

Unter Paläographie versteht man die Lehre von der Entwicklung und den Formen der Schrift. Um Texte aus längst vergangenen Zeiten lesen und verstehen zu können, bedarf es gewisser Kenntnisse und Fertigkeiten. Der Kurs richtet sich an alle, die an handschriftlichen Texten interessiert sind – an Heimat- und Familienforscher ebenso wie an diejenigen, die nur einen Brief ihres Groß- oder Urgroßvaters lesen möchten, der in Sütterlinschrift verfasst wurde.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101051V62

BEGINN: Di 12.01.2027, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4 Termine
• ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 37,60 Euro für 8 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Dr. Helmut Hennighausen in Kooperation mit dem Geschichts- und Kulturkreis Wabern e.V.
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Hessische Geschichte: 80 Jahre Hessen

Für Geschichtsinteressierte und Ehrenamtliche

Hessen kann eine reichhaltige Klosterlandschaft vorweisen. Das Seminar befasst sich mit der Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte bedeutender Klöster – praktisch von Bonifatius bis zur Reformation. Dabei sollen jedoch nicht nur die großen Reichsklöster betrachtet werden, sondern auch kleinere Klöster und Stifte sowie die verschiedenen Orden und Gemeinschaften, die für das Leben dieser regulierten Kleriker Verantwortung trugen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101052V62

BEGINN: Mo 14.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine, 14-täglich • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Dr. Dirk Richhardt
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Deutschland und die Weltkriege

Für Geschichtsinteressierte und Ehrenamtliche

Das zwanzigste Jahrhundert wird oft auch als das Jahrhundert der Weltkriege bezeichnet. Das Seminar geht der Frage nach, welche Rolle Deutschland bzw. das Deutsche Reich dabei spielte. Gleichzeitig werden Entstehung, Verlauf, Ende und die Auswirkungen der Weltkriege bis heute thematisiert.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 101053V62

BEGINN: Mo 14.09.2026, 19.30 bis 21.00 Uhr, 8 Termine, 14-täglich • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 48,00 Euro für 16 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Dr. Dirk Richhardt
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Gesellschaft und Zusammenleben

Fliegen ohne Motor - Segelfliegen kennenlernen
Informationsveranstaltung - Ab 14 Jahren

Wollten Sie schon immer mal hinter den Horizont schauen? Wollen Sie wissen, wie es unter den Wolken ist? Suchen Sie ein anspruchsvolles Hobby für Ausgleich, Naturerlebnis oder den Einstieg in ein vielfältiges Berufsfeld? Dann ist Segelfliegen vielleicht die richtige Option für Sie. In dieser Informations-Veranstaltung wird Ihnen der Segelflug-Sport nähergebracht und der Weg zur Piloten-Lizenz erläutert. Die Veranstaltung ist zunächst rein informativ als Vortrags- und Frage-/Diskussions-Runde konzipiert. Bei Interesse kann eine praktische Teilnahme am Schulbetrieb im Nachgang der Informationsveranstaltung individuell mit dem LSV abgesprochen werden.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 300060H62Z

TERMIN: So 27.09.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Flugplatz Mosenberg • KOSTEN: kostenfrei, 3 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Luftsportverein Homberg/Efze • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Dichter und Denker**

Philosophischer Rundgang

Um Wichtiges klar zu machen, haben sich Dichter und Denker oft der Vergleiche bedient. Metaphern, Gleichnisse und Parabeln von ihnen sollen daher in diesem Kurs mitgeteilt und nachvollzogen werden. „Gleichnisse dürft ihr mir nicht verwehren; / Ich wüsste mich sonst nicht zu erklären.“ (Johann Wolfgang von Goethe).

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 108051V62

BEGINN: Sa 19.09.2026, 11.00 bis 15.00 Uhr, 5 Termine, jeden dritten Samstag im Monat • ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: kostenfrei, 25 U-Std., ab 2 Teiln. • LEITUNG: Frank Rutz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Selbstfürsorge und Rituale als Anker im Alltag

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen. Sie erfahren, wie Sie sich selbst mit mehr Achtsamkeit und Freundlichkeit begegnen können - auch dann, wenn äußere Anforderungen hoch sind. Durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, ritualbasierte Impulse und praxisnahe Anregungen entwickeln Sie individuelle Strategien, um Ihre Kraftquellen zu stärken und nachhaltig für sich zu sorgen. Ziel ist es, Ihre innere Stabilität zu fördern und Ihnen konkrete Anregungen mitzugeben, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 106051V62

TERMIN: Sa 21.11.2026, 14.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,50 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Daniela Schleicher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Resilienz im Alltag und Ikigai

Innere Stärke und Sinnorientierung entwickeln

In diesem Workshop geht es darum, persönliche Kraftquellen im Alltag bewusster wahrzunehmen und den eigenen Umgang mit Herausforderungen achtsam zu gestalten. Dabei werden auch individuelle Fähigkeiten sowie innere Stärken in den Blick genommen, die Orientierung geben und im Alltag unterstützend wirken können. Ergänzend widmet sich der Workshop auch dem japanischen Konzept des Ikigai - verstanden als „das, wofür es sich zu leben lohnt“. Dieses Modell lädt dazu ein, persönliche Interessen, Fähigkeiten, Werte und Tätigkeiten neu zu betrachten und daraus Impulse für eine stimmige und erfüllte Lebensgestaltung zu entwickeln.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 106052V62

TERMIN: Sa 05.12.2026, 14.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,50 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Daniela Schleicher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Literatur im Gespräch

Der Kurs widmet sich der gemeinsamen Textarbeit. Darüber hinaus können eigene Texte mitgebracht und besprochen werden. Lektorat, Kritik und Textvorträge sind möglich. Ebenso werden bei Interesse besondere Themen besprochen, wie zum Beispiel die Entstehung der deutschen Sprache, Flugschriften, Märchen, uvm. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, bitte vorher Rücksprache mit der Kursleitung halten.

WABERN: Vormittagskurs Nr. 202053K62

BEGINN: Sa 05.09.2026, 10.00 bis 12.00 Uhr, 5 Termine, immer am 1. Sa. d. Monats nach vorheriger Absprache • ORT: Familienzentrum & Generationentreff Wabern, Wilhelm-Dilich-Straße 12 • KOSTEN: kostenfrei, 13 U-Std., ab 1 Teiln., Bitte vor dem Kursbeginn bei Kursleitung melden • LEITUNG: Michael Meinicke in Kooperation mit dem Kulturkreis Uttershausen und dem Geschichts- und Kulturverein Wabern • AUSKUNFT: Tel. 05683 3498480 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

► **Auf unserer Webseite finden Sie stets aktuelle Informationen und weitere Kurse.**

Digital Detox: Zurück zur eigenen Zeit

Ständig erreichbar, ständig online - und wo bleibe ich dabei selbst? In diesem Workshop zum Thema Digital Detox erfahren Sie, welche Auswirkungen digitale Dauerpräsenz auf Ruhe, Klarheit und innere Balance haben kann und warum bewusste Offline-Zeiten so wertvoll sind. Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die ihre digitalen Routinen reflektieren, Stress reduzieren und ihre Lebensqualität im Alltag verbessern möchten.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 509051A62Z

TERMIN: Sa 12.12.2026, 14.00 bis 18.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,50 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Daniela Schleicher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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 unserem philosophischen Stammtisch sind alle herzlich eingeladen. Die Themen werden gemeinsam festgelegt.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 108050V62

BEGINN: Sa 12.09.2026, 10.00 bis 12.00 Uhr, 4 Termine, immer am 2. Sa. d. Monats (außer in den Ferien) • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: kostenfrei, 11 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Eirini Zielke • LEHRMATERIAL: Identität erlangen - aber wie? und Identisch bleiben - aber wie? • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



EIGENBETRIEB
Jugend- und Freizeiteinrichtungen
des Schwalm-Eder-Kreises

 Buchenhaus SCHÖNAU AM KÖNIGSSEE	 Haus Schwalm-Eder WESTERLAND SYLT
 Jugendcamp Schwalm-Eder DAHME	 Wildpark NATURZENTRUM KNÜLL

Tel.: (05681) 775-4602 oder -4603
info@freizeit-schwalm-eder.de
www.freizeit-schwalm-eder.de



WILLKOMMEN

Fit und aktiv im Alter

Bewegung, Gedächtnis- und Kompetenztraining

Mehr Lebensqualität und Selbständigkeit im Alter. Alt werden ist unumgänglich. Wie wir alt werden, darauf haben wir Einfluss. Dieser Kurs besteht aus Übungen, die die geistige und körperliche Fitness anregen und verbessern. Das Kursangebot richtet sich an Interessierte, die bis ins hohe Alter aktiv und beweglich in allen Lebensbereichen bleiben möchten. Spielerisch, mit Spaß und im Austausch mit anderen wird mit speziellen Übungen und Bewegungsangeboten das Gedächtnis aktiviert sowie die Motorik und Koordination gefördert. Mehr Selbständigkeit und verbesserte Lebensqualität im Alter sind Ziel dieses Kurses. Der Austausch in der Gruppe zu Themen, die den Teilnehmenden wichtig sind, hat ebenfalls seinen Platz.

BORKEN: Nachmittagskurs Nr. 107050V62

BEGINN: Di 15.09.2026, 14.30 bis 16.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: DGH Kleinenglis, Am Vogelsang 1 • KOSTEN: 72,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 4 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Heidi Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Eltern und Kinder****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 Jahre****SCHWALMSTADT:** Nachmittagskurs Nr. 180150V62

BEGINN: Fr 25.09.2026, 14.30 bis 15.30 Uhr, 10 Termine • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 41,60 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180151V62

BEGINN: Fr 25.09.2026, 15.30 bis 16.30 Uhr, 10 Termine • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 41,60 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Für Kinder von 7 bis 10 Jahren****SCHWALMSTADT:** Nachmittagskurs Nr. 180152V62

BEGINN: Fr 25.09.2026, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Termine • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 41,60 Euro für 13 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jürgen Hamborg • AUSKUNFT: Tel. 06691 24881 ab 20.30 Uhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Baby- und Kleinkindschlaf verstehen

Dieser Kurs behandelt gängige Fragen und Mythen über den kindlichen Schlaf: Warum schläft mein Kind nicht durch? Warum dauert es so lange bis zum Einschlafen? Warum heißt es, dass Babys das Schlafen lernen müssen? Es wird die Schlafentwicklung in den ersten Lebensjahren, das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern sowie das Ein- und Durchschlafen in den Blick genommen. Themen wie Schlafumgebung, nächtliches Stillen, Nachtschreck, Schlafen bei unterschiedlichen Betreuungspersonen und vieles mehr werden ebenfalls angesprochen.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 180251V62

TERMIN: Di 10.11.2026, 16.30 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 15,30 Euro für 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Sarah Stöhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Beikost-Workshop

Gerade bei dem Thema Beikost bekommen Eltern Tipps und Meinungen von allen Seiten. Den Überblick zu behalten ist gar nicht so einfach. In diesem Workshop geht es darum, den Beikoststart mit dem Baby so entspannt wie möglich zu gestalten und den eigenen Weg zu finden. Es werden verschiedene Konzepte wie Brei oder Baby Led Weaning (BLW) vorgestellt.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 180252V62

TERMIN: Di 24.11.2026, 16.30 bis 18.30 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 15,30 Euro für 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Sarah Stöhr • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► **(Weitere) Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie auf den Seiten 34 und 35.**

Vortragsreihe der Polizeipräsidien Hessen

Datendiebstahl - Darknet - Digitaler Nachlass

Besonders Finanzdaten, Benutzer-Accounts und E-Mail-adressen sind im digitalen Alltag ein wertvolles Ziel für Cyberkriminelle. Ihnen wird gezeigt, wie Datendiebstahl funktioniert, welche Rolle das Darknet spielt und wie Angriffe auf Ihre digitale Identität ablaufen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Daten wirksam schützen und Risiken frühzeitig erkennen können. So behalten Sie die Kontrolle über Ihre digitale Identität – auch im Hinblick auf Ihren digitalen Nachlass.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104058V62

TERMIN: Do 19.11.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin, Anmel-deschluss: 16.11.2026 • ORT: vhs cloud • KOSTEN: kosten-frei, 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Polizeipräsidien Hessen
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Cybercrime im KI-Zeitalter

Cyberangriffe werden durch Künstliche Intelligenz immer realistischer und schwerer zu erkennen. Ihnen wird erklärt, wie Täter KI nutzen, um Inhalte zu manipulieren und gezielte Betrugsversuche durchzuführen. Sie erhalten einen Überblick über typische Angriffsmuster und erfahren, wie Sie Risiken frühzeitig erkennen und minimieren. Neben der Neu- und Weiterentwicklung von Cybercrimedelikten werden auch Beispiele gezeigt, wie KI-basierte Tools bereits jetzt zur Betrugserkennung beitragen können.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104059V62

TERMIN: Do 03.12.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin, Anmel-deschluss: 30.11.2026 • ORT: vhs cloud • KOSTEN: kosten-frei, 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Polizeipräsidien Hessen
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Smartphone-Sicherheit

Die Nutzung eines Smartphones ist nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Smartphones sind multifunktionale Minicomputer, die zuhause und unterwegs für alle möglichen Situationen eingesetzt werden. Aber ist das Smartphone genauso gesichert, wie der Computer zuhause? In dem Vortrag erfahren Sie, wie Cyberkriminelle ihre Betrugsma-schen an die Nutzung von Smartphones angepasst haben. Anhand aktueller Beispiele werden Schutzmöglichkeiten in den Geräteeinstellungen und im Nutzerverhalten erläutert.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104055V62

TERMIN: Do 08.10.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin, Anmel-deschluss: 05.10.2026 • ORT: vhs cloud • KOSTEN: kosten-frei, 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Polizeipräsidien Hessen
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Sichere digitale Identität

Was ist eigentlich digitale Identität? Wie kommen Cyberkri-minelle an Daten und wie kann man seine digitale Identität schützen? Diese Fragen werden Ihnen beantwortet anhand von Fallbeispielen und Sie erhalten konkrete Empfehlungen zum Schutz Ihrer Daten. Sie erfahren, wie Sie sich wirk-sam schützen und entwickeln ein Bewusstsein für typische Risiken. So erhöhen Sie Ihre Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104056V62

TERMIN: Do 22.10.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin, Anmel-deschluss: 19.10.2026 • ORT: vhs cloud • KOSTEN: kosten-frei, 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Polizeipräsidien Hessen
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Sicher bestellen und bezahlen im Netz!

Das Einkaufen im Internet wird zunehmend beliebter. Das wissen auch Kriminelle, und versuchen, mit unterschied-lichen Methoden an Geld oder sensible Daten zu gelangen. Sie werden über gängige Betrugsmaschen aufgeklärt und erhalten Tipps, wie Sie das Risiko eines Betrugs reduzieren können. Es wird auch explizit auf das Thema „Kleinanzei-gen-Portale“ eingegangen.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104057V62

TERMIN: Do 05.11.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin, Anmel-deschluss: 02.11.2026 • ORT: vhs cloud • KOSTEN: kosten-frei, 3 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Polizeipräsidien Hessen
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Ehrenamt

Lerncoach - So geht's!

Ehrenamt lernen

Miteinander lernen und Spaß haben? Lernen ist so menschlich! Wollen Sie/wollt Ihr Wissen teilen und anderen beim Lernen helfen? Mit oder ohne digitale Mittel? In diesem Seminar können Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene erfahren, wie sie anderen Menschen, ob klein oder groß, Chancen eröffnen und sie beim Lernen unterstützen. Ein Seminar für ehrenamtliche Lerncoaches, Vorlesepaten u.a. Fragen? Rufen Sie uns an!

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 405151T62

TERMIN: Sa 19.09.2026, 13.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: kostenfrei, 4 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Kreisbüchereitreffen**

Für ehren- und hauptamtliche Büchereimitarbeitende

Im Rahmen dieses Seminars erwartet die Kreisbüchereimitarbeitenden ein spannender Impulsvortrag. Dazu finden aktuelle Informationen aus der Hessischen Fachstelle und interaktive Elemente für den hessischen Erfahrungsaustausch im Programm ihren Platz.

FELSBERG: Tageskurs Nr. 102050V62

TERMIN: Sa 31.10.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: DGH Neuenbrunslar, Stadtteilbücherei, Deuter Straße 9 • KOSTEN: kostenfrei, 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Dietlind Lembke in Kooperation mit der Hessischen Fachstelle für Öffentliche Bibliotheken • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ehrenamtliche rechtliche Betreuungen

Schulung nach dem hessischen Curriculum

Als rechtliche Betreuende vertreten Sie einen kranken oder behinderten Menschen gesetzlich und haben damit eine verantwortungsvolle, manchmal schwierige, aber auch eine für die Gesellschaft sehr wichtige Aufgabe. Das neu überarbeitete Curriculum für ehrenamtliche Betreuende des hessischen Sozialministeriums soll u.a. einen Überblick über die neuen gesetzlichen Regelungen geben. In der Schulung werden sowohl rechtliche als auch medizinische und psychosoziale Themenbereiche behandelt. Ziel der Schulung ist die Vermittlung von Basiswissen, um das Amt als ehrenamtliche Betreuungsperson kompetent ausführen zu können.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104008V61

BEGINN: Di 22.09.2026, 18.00 bis 21.00 Uhr, 7 Termine, Anmeldeschluss: 16.09.2026 • ORT: vhs cloud • KOSTEN: kostenfrei, 28 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Nico Walper in Kooperation mit Betreuungsverein Schwalm-Eder e.V. und AWO- Betreuungsverein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Gesellschaftsspiele

Brettspiel-Mania

Brettspielzeit im Schwalm-Eder-Kreis

Gesellschaftsspiele bieten nicht nur Unterhaltung und bringen Menschen zusammen. Sie sind ebenso ein gutes Werkzeug für die Förderung von Konzentration, Geduld und Verantwortung. Das Spielen schult logisches Denken und die Strategieplanung, Spiele thematisieren moralische Probleme und fördern soziale Kompetenzen. In den Treffen werden Spiele verschiedener Themen vorgestellt, die Teilnehmenden stellen persönliche Lieblingsspiele vor und es wird gemeinsam eine Auswahl an Spielen getroffen. In der Brettspielzeit kommen neben Familienspielen auch anspruchsvollere Kenner- und Expertenspiele auf den Tisch.

WABERN: Kompaktkurs Nr. 111050V62

BEGINN: Sa 19.09.2026, monatliche Treffen, nach Absprache Do, Fr oder Sa • ORT: DGH Uttershausen, Am Raingarten 2 • KOSTEN: kostenfrei, ab 3 Teiln. • LEITUNG: Michaela Spruck • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Bridge - Einstieg für Neulinge

Einführung in das weltweit bekannte Kartenspiel

Millionen von Menschen auf der Welt lieben Bridge und haben Freude daran, sich mit Gleichgesinnten im Spiel zu messen. Dabei treten in der Regel zwei Paare, die sich gegenüber sitzen, gegeneinander an. Wir bieten Lernenden Schritt um Schritt eine Einführung in das Spiel und üben zahlreiche Spielzüge sowie Spieltaktiken ein. Zur Erprobung des Gelernten dienen dann kleine Turniere. Vorkenntnisse aus dem Doppelkopf-Spiel oder dem Skat können den Einstieg erleichtern, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Durch den Kurs leitet Sie ein spielerprobter Bridge-Trainer.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 500050A62

BEGINN: Mo 19.10.2026, 19.15 bis 21.15 Uhr, 9 Termine • ORT: Hardehäuser Hof, Kasseler Str. 22 b • KOSTEN: kostenfrei, 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Torsten Skibbe • AUSKUNFT: Tel. 05622 916126 oder E-Mail: skibbe@t-online.de • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Schach - Ein königliches Spiel

Einführung oder Auffrischung

Millionen von Menschen auf der Welt lieben Schach und haben Freude daran, sich mit Gleichgesinnten im Spiel zu messen. Dabei treten in der Regel zwei Personen, die sich gegenüber sitzen, gegeneinander an. Wir bieten Lernenden Schritt um Schritt eine Einführung in das Spiel und üben zahlreiche Spielzüge sowie Spieltaktiken ein. Durch den Kurs leitet Sie ein spielerprobter Schach-Trainer.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 500051A62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 10.00 bis 12.15 Uhr, 8 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: kostenfrei, 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Reinhardt Mater • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 500052A62

BEGINN: Di 20.10.2026, 17.30 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: kostenfrei, 32 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Reinhardt Mater • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Kursleitung an der vhs werden? **HOCH**interessant!



*„Für mich die perfekte Ergänzung zum Studium.
Die vhs hat mich menschlich und beruflich weitergebracht.“*

Özcan Erbaşaran



*„Erfüllend. Die vhs ist der perfekte Ort, um neue
Kurse auszuprobieren und zu netzwerken.“*

Katja Glöckler

*„Ich möchte auch in meinem Alter aktiv sein.
Bei der vhs hab ich HOCHinteressierte
Teilnehmer*innen, die mein Wissen wertschätzen.“*

Rolf Heintzenberg



Das Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**: Andere weiterbringen, selbst vorankommen.

Jeder kann etwas besonders gut. So wie Du. Wie wäre es, Dein Wissen, Dein Talent, Deine Leidenschaft als Kursleitung bei der Volkshochschule mit Menschen zu teilen, die das **HOCH**spannend finden und dabei **HOCH**motiviert sind?

Egal, welches Thema oder welche Idee Du hast, um andere weiterzubringen, damit nebenbei etwas zu verdienen und zudem jede Menge Anerkennung, Wertschätzung und Inspiration zu bekommen: Sprich uns an. Wir unterstützen Dich gerne und helfen Dir dabei, Deine Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Denn die Kurse an der Volkshochschule entstehen durch Menschen wie Dich.

Mehr zum Volks**HOCH**schul**GEFÜHL** findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



Online-Angebote

Online-Kurse

Die Kurse finden virtuell statt, i.d.R. in einem Online-Klassenraum der *vhs.cloud*.
(<https://www.vhs.cloud>).

Benötigte Ausstattung

Sie benötigen einen Computer, Laptop oder ein ähnliches Gerät mit einem Internetzugang und Lautsprechern oder Kopfhörern. Je nach Kurs benötigen Sie ggf. auch eine Kamera und ein Mikrofon.

Zugangsdaten

Wir übernehmen die Registrierung in der *vhs.cloud* für Sie. Die Zugangsdaten für den Beitritt zum Online-Kursraum erhalten Sie spätestens einen Arbeitstag vor Kursbeginn per E-Mail von uns.

Anmeldungen

Anmeldungen sind persönlich, online, telefonisch oder per E-Mail möglich (Kontaktdaten siehe Infozeilen unten). Für Online-Kurse gilt i.d.R. ein Anmeldeschluss, welchen Sie der Kursbeschreibung entnehmen können.

Technik-Schulungen

Wenn Sie erstmalig an einem Onlinekurs teilnehmen und / oder die Technik vorab gerne testen möchten, bieten wir Ihnen dafür einen *Technik-Check* an. Bitte sprechen Sie uns an.

Smartphone-Sicherheit

Aus der Vortragsreihe der Polizeipräsidien
Alle Informationen finden Sie auf Seite 9.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104055V62

Sichere digitale Identität

Aus der Vortragsreihe der Polizeipräsidien
Alle Informationen finden Sie auf Seite 9.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104056V62

Sicher bestellen und bezahlen im Netz!

Aus der Vortragsreihe der Polizeipräsidien
Alle Informationen finden Sie auf Seite 9.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104057V62

Datendiebstahl - Darknet - Digitaler Nachlass

Aus der Vortragsreihe der Polizeipräsidien
Alle Informationen finden Sie auf Seite 9.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104058V62

Cybercrime im KI-Zeitalter

Aus der Vortragsreihe der Polizeipräsidien
Alle Informationen finden Sie auf Seite 9.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104059V62

Ehrenamtliche rechtliche Betreuungen

Schulung nach dem hessischen Curriculum
Alle Informationen finden Sie auf Seite 10.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 104008V61

Erlebnis: Gewürze

Tasting
Alle Informationen finden Sie auf Seite 31.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 500053A62

Curry - Experiment

Tasting
Alle Informationen finden Sie auf Seite 31.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 500054A62

Pfeffer - Ein Gewürz für besondere Gelegenheiten

Tasting
Alle Informationen finden Sie auf Seite 31.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 500055A62

English Business

Niveau B1
Alle Informationen finden Sie auf Seite 40.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 406361T62

Französisch

Alle Informationen finden Sie auf den Seiten 41, 42 und 44.

➔ Von Anfang an - Niveau A1.1

ONLINE: Onlinekurs Nr. 408154T62

➔ Anfangskenntnisse - Niveau A1.2

ONLINE: Onlinekurs Nr. 408160T62

➔ Mittelstufe - Niveau B1

ONLINE: Onlinekurs Nr. 408352T62

Italienisch

Alle Informationen finden Sie auf den Seiten 45 und 46.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 409155T62

➔ Anfangskenntnisse erweitern - Niveau A1.05

ONLINE: Onlinekurs Nr. 409156T62

➔ Grundkenntnisse - Niveau A2 - B1

ONLINE: Onlinekurs Nr. 409255T62



Spanisch

Alle Informationen finden Sie auf den Seiten 47 und 49.

➔ Von Anfang an - Niveau A1.01

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422151T62

➔ Anfangskenntnisse erweitern - Niveau A1.03

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422154T62

➔ Repaso - Auffrischung - Niveau A1 - A2

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422251T62

➔ Mittelstufe - Niveau B1.1

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422355T62

Arabisch lernen - Grundkenntnisse online Niveau A2.07

Alle Informationen finden Sie auf Seite 50.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 401253T62

Polnisch - Einfach sprechen Niveau A1.1

Alle Informationen finden Sie auf Seite 53.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 417155T62

WordPress

Alle Informationen finden Sie auf Seite 62.

➔ Modul 1 - Installation und Einrichtung

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501352A62

➔ Modul 2 - Gutenberg, Themes und Plugins

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501353A62

➔ Modul 3 - Formulare, Sicherheit und Co.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501354A62

➔ Workshop - FAQ und Troubleshooting

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501355A62



Japanisch - Hybrid

Alle Informationen finden Sie auf Seite 52.

➔ Von Anfang an - Niveau A1.01

HYBRID: Abendkurs Nr. 410151T62

➔ Anfangskenntnisse - Niveau A1.04 - Für Jugendliche

HYBRID: Nachmittagskurs Nr. 410152T62

➔ Anfangskenntnisse - Niveau A1.10

HYBRID: Abendkurs Nr. 410154T62

➔ Anfangskenntnisse erweitern - Niveau A1.11

HYBRID: Abendkurs Nr. 410153T62



Tanzen

**Raqs Scharqi - Klassischer Bauchtanz**

Die weichen wie auch rhythmischen Bewegungen verbessern Haltung und Körperwahrnehmung, vergrößern die Beweglichkeit, vertiefen die Atmung und bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht. Der Kursbesuch ist in jedem Alter möglich. Der Kurs ist eine Verbindung von klassischem Bauchtanz und vorbereitenden Körperübungen zur Stärkung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur.

➔ **Mit sehr guten Vorkenntnissen**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205050L62

BEGINN: Mi 23.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 96,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Yvonne Sonnenschein • AUSKUNFT: Tel. 05662 1464 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Mit guten Vorkenntnissen**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205051L62

BEGINN: Mi 23.09.2026, 19.05 bis 20.35 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 96,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Yvonne Sonnenschein • AUSKUNFT: Tel. 05662 1464 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Intensiv Workshop ohne Vorkenntnisse**

Der Intensiv Workshop bietet einen umfassenden Einblick in die Vielfalt der tänzerischen Bewegungen. Am Samstag lernen Sie die Grundbewegungen kennen und am Sonntag werden diese Grundbewegungen mit Schritten kombiniert. Dieser Intensiv Workshop ist auch als Vorbereitung für den Einstieg in einen der laufenden Kurse geeignet.

MELSUNGEN: Kompaktkurs Nr. 205053L62

TERMINE: Sa 21.11. und So 22.11.2026, jeweils 11.00 bis 14.45 Uhr
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 55,50 Euro für 10 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Yvonne Sonnenschein • AUSKUNFT: Tel. 05662 1464 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Let's dance - Lust auf Tanzen

Standard- und Lateintänze für Paare

Wir begeben uns auf eine Reise durch die Welt der Tänze. Die Tänze werden nach Absprache mit den Paaren ausgewählt. Für Stufe 4: Die bisher erlernten Tänze und Figuren werden vertieft und erweitert. Neue Tänze und Figuren kommen hinzu. Alle Kurse beinhalten auch eine Abschluss-Tanzveranstaltung. Vor der Kursbuchung bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

➔ **Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen - Stufe 1 und 2**

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 205057L62

BEGINN: So 13.09.2026, 11.00 bis 12.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: Stellbergsschule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Iris Plasberg und Tanzpartner • AUSKUNFT: Tel. 0171 2132084 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WABERN: Abendkurs Nr. 205062L62

BEGINN: Do 17.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: N.N. • KOSTEN: 75,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Iris Plasberg • AUSKUNFT: Tel. 0171 2132084 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Mit geringen Vorkenntnissen - Stufe 2 und 3**

WABERN: Abendkurs Nr. 205059L62

BEGINN: Di 15.09.2026, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: N.N. • KOSTEN: 75,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Iris Plasberg • AUSKUNFT: Tel. 0171 2132084 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Mit sehr guten Vorkenntnissen - Stufe 4**

WABERN: Abendkurs Nr. 205063L62

BEGINN: Do 17.09.2026, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: N.N. • KOSTEN: 75,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Iris Plasberg • AUSKUNFT: Tel. 0171 2132084 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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. Mit und ohne Vorkenntnisse. Der Kurs beinhaltet auch eine Abschluss-Tanzveranstaltung. Vor der Kursbuchung bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 205058L62

BEGINN: So 13.09.2026, 13.00 bis 14.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: Stellbergsschule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • KOSTEN: 95,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Iris Plasberg und Tanzpartner • AUSKUNFT: Tel. 0171 2132084 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WABERN: Abendkurs Nr. 205061L62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: N.N. • KOSTEN: 75,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Iris Plasberg • AUSKUNFT: Tel. 0171 2132084 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Discofox für Fortgeschrittene Mit Vorkenntnissen

Discofox, der Klassiker unter den Paartänzen, der in den 70er Jahren den Foxtrott ablöste und modernisierte, ist auch heute noch bei Jung und Alt beliebt und kommt nicht nur auf fast jeder Familienfeier zum Einsatz. Neben der Einführung und der Basis erlernen Sie erste Figuren und bekommen wertvolle Tipps zu Haltung und Führung.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 205066L62

BEGINN: Mo 12.10.2026, 19.00 bis 20.45 Uhr, 5 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 66,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Viola Gäde und Peter Brandt • AUSKUNFT: Tel. 0151 59474029 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Boogie Woogie tanzen

Fröhlich, sportlicher Paartanz für alle Altersgruppen, mit und ohne Tanzerfahrung. Getanzt wird nicht nur zur guten alten Rock'n'Roll Musik der 50er Jahre, sondern ebenso zu Discofox, Jive, Cha-Cha-Cha und Rumba. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen des Boogie-Woogie, wie Grundschrift und Varianten, aber auch verschiedene Platzwechsel, Figuren und Schrittfolgen. Es fließen nach und nach Tipps zur Tanz-/Körperhaltung, Körperspannung und dem Führen und Folgen ein. Außerdem wird vermittelt, warum das Boogie-Woogie-Tanzen ein Lebensgefühl werden kann. Für Teilnehmende mit Boogie-Woogie-Vorkenntnissen gibt es zusätzliche Inhalte.

FRITZLAR: Kompaktkurs Nr. 205068L62

TERMIN: Sa 31.10.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., Paarweise und Einzel-Anmeldung möglich • LEITUNG: Uwe Carl • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Kompaktkurs Nr. 205070L62

TERMIN: Sa 28.11.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., Paarweise und Einzel-Anmeldung möglich • LEITUNG: Uwe Carl • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Kompaktkurs Nr. 205072L62

TERMIN: Sa 16.01.2027, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Schule an den Türmen, Neustädter Str. 15 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., Paarweise und Einzel-Anmeldung möglich • LEITUNG: Uwe Carl • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Kompaktkurs Nr. 205067L62

TERMIN: Sa 26.09.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Stellbergsschule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., Paarweise und Einzel-Anmeldung möglich • LEITUNG: Uwe Carl • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Kompaktkurs Nr. 205069L62

TERMIN: Sa 07.11.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Stellbergsschule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., Paarweise und Einzel-Anmeldung möglich • LEITUNG: Uwe Carl • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Kompaktkurs Nr. 205071L62

TERMIN: Sa 12.12.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Stellbergsschule, Rudolf-Harbig-Str. 2 • KOSTEN: 30,00 Euro für 5 U-Std., ab 10 Teiln., Paarweise und Einzel-Anmeldung möglich • LEITUNG: Uwe Carl • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Malerei, Grafik, Gestaltung

Malen nach Herzenslust

Farben und Formen sind Werkzeuge der Kunst. Wir können durch Malerei unsere Gefühle und unsere Lebensfreude sichtbar werden lassen. Die Malerei kann ein Medium sein, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In diesem Kurs geht es um Farbempfindungen und darum, mit sich selbst in Kontakt zu treten. Die Gruppe gibt Inspiration und bietet die Möglichkeit zum Austausch.

NEUKIRCHEN: Wochenendkurs Nr. 207050L62

TERMINE: Fr 27.02., 14.00 bis 18.00 Uhr und Sa 28.02.2026, 10.00 bis 17.00 Uhr • ORT: Steinwaldschule, Reißmannweg 7 • KOSTEN: 64,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 7 Euro Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Astrid Schlemmer • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Origami

In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen des Origami. Schritt für Schritt werden Techniken wie Talfaltung, Bergfaltung und das richtige Umdrehen vermittelt. Mit etwas Geduld und Freude am Falten entstehen kunstvolle Werke aus einfachem Papier – meditativ und kreativ.

➔ Die Kunst des Papierfaltens

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 207052L62

TERMIN: Sa 26.09.2026, 10.00 bis 12.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 15,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Morie Otani • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 207051L62

TERMIN: Sa 14.11.2026, 10.00 bis 12.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 15,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Morie Otani • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Weihnachtsschmuck falten

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 207053L62

TERMIN: Sa 05.12.2026, 10.00 bis 12.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 15,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Morie Otani • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Intuitives Malen

➔ Workshop: Regentropfen

Der Workshop lädt dazu ein, Emotionen kreativ mit Tinte, Tusche und Aquarell auszudrücken. Intuitives Arbeiten steht im Mittelpunkt: Tropfenformen, Farbverläufe und Transparenzen werden erkundet, um ohne Druck eine persönliche Bildsprache zu entwickeln. So entsteht eine Serie eigener Tropfenmotive.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 207056L62

TERMIN: Sa 26.09.2026, 14.30 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,60 Euro für 4 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. ca. 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Nicole Teepe • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Workshop: Male deinen Baum

Der Baum ist ein Symbol für Wachstum, Verwurzelung und innere Stärke. Am Ende des Workshops entsteht in einer entspannten, druckfreien Atmosphäre ein individueller Baum, mit Acrylfarben auf Leinwand gestaltet. Nach der freien Gestaltung folgt eine Reflexion der Formen, Farben und Strukturen und deren möglicher Bedeutung für die persönliche Entwicklung. Der Workshop richtet sich an alle, die kreativ entspannen, neue Perspektiven gewinnen und sich visuell ausdrücken möchten.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 207057L62

TERMIN: Sa 31.10.2026, 14.30 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,60 Euro für 4 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. ca. 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Nicole Teepe • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Workshop: Collagen Karten „Sei DU!“

Intuitives Malen kombiniert hier Farben, Collagen und kreatives Experimentieren. Durch freies Gestalten mit Schrift-, Bild- und Farbfragmenten sowie Motiven aus Zeitschriften entstehen persönliche, intuitive Karten. Der Workshop lädt dazu ein, kreativ zu entspannen, neue Perspektiven zu entdecken und den eigenen Ausdruck spielerisch weiterzuentwickeln.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 207058L62

TERMIN: Sa 28.11.2026, 14.30 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,60 Euro für 4 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. ca. 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Nicole Teepe • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Zeichnen lernen

Klassische Zeichenschule

Zeichnen ist kein Talent, sondern eine Fähigkeit, die erlernt werden kann. In diesem Kurs tauchen Sie in verschiedene Zeichentechniken (z.B. die Arbeit mit Kreide, Marker oder Bleistift) und damit in die vielfältige Welt des Zeichnens ein. Neben praktischen Übungen und inspirierenden Themen erhalten Sie spannende Einblicke in die Kunstgeschichte und in klassische Zeichenstile. Die Kreativität kennt keine Grenzen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 207060L62

INFO: Di, 01.09., 18.00 Uhr, BEGINN: Di 08.09.2026, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6 Termine • ORT: König-Heinrich-Schule (Nebengebäude), Gebrüder-Seibel-Ring 2 • KOSTEN: 81,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ilona Kuosman • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Mangas zeichnen

Im Manga-Zeichenkurs wird Schritt für Schritt vermittelt, wie Figuren im Manga-Stil entstehen, beginnend bei ausdrucksstarken Augen bis hin zum vollständig ausgearbeiteten Charakter. Verschiedene Materialien wie Copics, Zeichentusche und originales Manga-Papier aus Japan kommen dabei gezielt zum Einsatz und ermöglichen unterschiedliche gestalterische Effekte. Ergänzend werden Grundlagen wie Proportionen, Perspektive sowie der Einsatz von Licht und Schatten erarbeitet, um Figuren lebendig und ausdrucksstark darzustellen. Der Aufbau von Manga-Seiten wird ausführlich behandelt, einschließlich Panelgestaltung und visuellen Storytelling-Techniken. So entsteht ein umfassender Einblick in die Welt des Manga-Zeichnens, der es ermöglicht, am Ende sowohl einen eigenen Zeichenstil zu entwickeln als auch eine individuelle kleine Geschichte gestalterisch umzusetzen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 207054L62

BEGINN: Do 22.10.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 80,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Michele-Chantal Angeli-cher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Grafische Anwendung des Bewusstseins

Entdecken Sie die beruhigende Kraft des Zeichnens. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene grafische Techniken wie Dudling, Zentangle, Neurografik und Sakrale Geometrie kennen, um Stress abzubauen und Ihre Kreativität zu entfalten. Durch einfache Formen und Muster tauchen Sie in einen meditativen Flow ein und schaffen dabei einzigartige Kunstwerke.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 207059L62

INFO: Do 03.09., 18.30 Uhr, BEGINN: Do 10.09.2026, 18.30 bis 20.30 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 72,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ilona Kuosman • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Global Inspirations aus Stoff und Papier

Workshop: Collagen für Jung und Alt

Collagen - Egal welches Thema: Pflanzen, Menschen, Träume, Wetter, Wasser, Tiere, Aktivitäten, Mode, Möbel und Kultur. Einfach schneiden, kleben und kombinieren. Das Bild entsteht fast von alleine.

FRITZLAR: Wochenendkurs Nr. 207061L62

TERMINE: Sa 07.11. und So 08.11.2026, jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 58,80 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Eva-Maria Brodheim • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Textiles Gestalten

Stricken für Jung und Alt

Mit und ohne Vorkenntnisse

Anfänger erlernen Grundkenntnisse zum Stricken, Fortgeschrittenen erlernen, was sie interessiert. Wolle und Stricknadeln sind bei der Kursleitung erhältlich, ebenso die dazugehörige Beratung.

BORKEN: Abendkurs Nr. 209062L62

BEGINN: Do 01.10.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • ORT: Kerstin's Strick- und Wollstübchen, Kalbsburgerstraße 6 • KOSTEN: 75,00 Euro für 15 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Kerstin Wetter • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

BORKEN: Abendkurs Nr. 209063L62

BEGINN: Do 05.11.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 5 Termine • ORT: Kerstin's Strick- und Wollstübchen, Kalbsburgerstraße 6 • KOSTEN: 75,00 Euro für 15 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Kerstin Wetter • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



vhs in Kooperation

Machen Sie mit!

Sind Sie ein Verein, ein Betrieb oder eine andere Institution und wollen eine Zusammenarbeit nutzen?

Dann wenden Sie sich gern an uns unter:

vhs@schwalm-eder-kreis.de
oder
05681 775-7755

Nähen macht Spaß - Für Groß und Klein

Mit und ohne Vorkenntnisse

Im Kurs üben Sie zunächst das einfache Nähen auf Papier, um ein Gefühl für das Fußpedal zu bekommen. Das erste Nähprojekt ist dann z.B. (für Kinder) ein Patchworkschlüsselband oder (für Erwachsene) ein Platzdeckchen mit passender (Wende-) Bestecktasche. Sie besprechen die Stoffauswahl, dann folgt das Zuschneiden und das Zusammennähen der einzelnen Stoffstücke.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 209065L62

BEGINN: Do 10.12.2026, 17.00 bis 19.15 Uhr, 4 Termine • ORT: König-Heinrich-Schule (Nebengebäude), Gebrüder-Seibel-Ring 2 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 2 bis 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch und ggf. 10 Euro Leihgebühr für Nähmaschine und weiteres Zubehör (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Judith Schwerdtfeger-Asbrand • AUSKUNFT: Tel. 0177 1695280 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 209064L62

BEGINN: Do 10.09.2026, 17.00 bis 19.15 Uhr, 4 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 54,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. ca. 2 bis 10 Euro Materialkosten nach Verbrauch und ggf. 10 Euro Leihgebühr für Nähmaschine und weiteres Zubehör (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Judith Schwerdtfeger-Asbrand • AUSKUNFT: Tel. 0177 1695280 • 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 von einer Schneidermeisterin rund ums Schneiden. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 209055L62

INFO: Do 17.09., 18.00 Uhr, BEGINN: Do 24.09.2026, 18.00 bis 20.15 Uhr, 10 Termine • ORT: Kinder- und Familienbüro, Huberg 4 • KOSTEN: 106,50 Euro für 30 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Sabine Scharffenberg • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Filzen was das Herz begehrt

Wolle filzen ist eine alte Handwerkskunst, die seit Jahrhunderten praktiziert wird. Die Technik, bei der Wolle durch Feuchtigkeit und Reibung zu einem dichten Stoff verfilzt wird, hat bis heute nichts an Faszination verloren. Der gefilzte Stoff kann zu verschiedenen Zwecken genutzt werden: Kleidung, Taschen, Schmuck oder Kunstwerke können geformt werden. In diesem Kurs entscheiden Sie selbst, woran Sie arbeiten möchten. In Absprache mit der vhs und der Kursleitung sind Alternativtermine möglich. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die das Filzen selbst erlernen und ihr Wissen dann weitergeben möchten.

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 210055L62

TERMIN: Di 29.09.2026, 17.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: N.N. • KOSTEN: 18,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 10 bis 20 Euro Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Hella Barwe • AUSKUNFT: Tel. 06691 5985 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Spinnen am Rad

In diesem Kurs wird das Spinnen von heimischer Schafwolle zu Garn gelernt und geübt. Alte Spinnräder werden wieder zu neuem Leben erweckt und moderne Räder zeigen ihr Können.

BAD ZWESTEN: Abendkurs Nr. 210050L61

BEGINN: Do 22.10.2026, 18.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Kreativraum Katja Becker, Leomühle 1 • KOSTEN: 122,40 Euro für 24 U-Std., ab 5 Teiln., zzgl. 15 Euro Materialkosten für Wolle + ggf. 50 Euro Kautions für das Ausleihen eines Spinnrads (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Katja Becker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Schwälmer Weißstickerei

Mit und ohne Vorkenntnisse

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

FRIELENDORF: Abendkurs Nr. 210051L62

BEGINN: Do 29.10.2026, 18.30 bis 20.30 Uhr, 8 Termine, 14-täglich • ORT: Kleeblattschule, An der Schule 5 • KOSTEN: 67,20 Euro für 21 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Irene Horn • AUSKUNFT: Tel. 06691 5974 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 210053L62

BEGINN: Di 10.11.2026, 14.00 bis 17.00 Uhr, 5 Termine, jeden zweiten Dienstag im Monat • ORT: DGH Cappel, Rosenstraße • KOSTEN: 64,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Regina Wickert • AUSKUNFT: Tel. 05622 799113 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 210052K62

INFO: Mo 21.09., 18.00 Uhr, BEGINN: Mo 05.10.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine, 14-täglich • ORT: DGH Niedergrenz-zbach, Knüllstr. 21 / Kirchplatz • KOSTEN: 64,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Elisabeth Stübing • AUSKUNFT: Tel. 06691 3809 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.



Musik- und Stimmbildung



Ensemble 50 plus

Gemeinsames Musizieren für Erwachsene

In diesem Kurs geht es um das Zusammenspiel in der Gruppe und die musikalische Gestaltung. Schwierigkeitsgrad und Repertoire werden auf die Teilnehmenden abgestimmt, z.B. einfache einstimmige Sätze mit Begleitung, zwei- und dreistimmiges Spiel, Kanon, Tänze aus alter Zeit und aller Welt sowie Volkslieder. Besonders geeignet sind Melodie-Instrumente wie Flöte oder Geige, aber auch Gitarre, Kontrabass und Akkordeon sowie Rhythmusinstrumente. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse auf dem eigenen Musikinstrument und im Notenlesen. Den Abschluss des Kurses bildet ein gemeinsamer Auftritt.

FRIELENDORF: Nachmittagskurs Nr. 213051K62

BEGINN: Do 24.09.2026, 16.30 bis 18.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Hinter den Höfen 6 • KOSTEN: 65,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Brigitte-Barbara Rininsland in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Gemeinde Frielendorf • AUSKUNFT: Tel. 06692 1836 oder 0160 5943394 • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Mantras und spirituelle Lieder

Mantras sind klangvolle Melodien mit zum Teil jahrhundertalter Tradition. Die Melodien sind einfach und wiederholen sich. In jedes neue Lied können wir uns schnell einstimmen und mitsingen. Der Kopf wird frei und der Verstand kommt zur Ruhe.

KÖRLE: Abendkurs Nr. 213050K62

TERMIN: Di 15.09.2026, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kirche Wagenfurth, Untere Fuldataalstraße 10 • KOSTEN: kostenfrei, 2 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Erna Fertinger • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

KÖRLE: Abendkurs Nr. 213054K62

TERMIN: Di 20.10.2026, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kirche Wagenfurth, Untere Fuldataalstraße 10 • KOSTEN: kostenfrei, 2 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Erna Fertinger • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

KÖRLE: Abendkurs Nr. 213056K62

TERMIN: Di 17.11.2026, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kirche Wagenfurth, Untere Fuldataalstraße 10 • KOSTEN: kostenfrei, 2 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Erna Fertinger • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Gesundes Singen – gesundes Leben

Haben Sie Halsschmerzen nach dem Singen? Wie kann man mit einer sauberen, lauterer Stimme singen? Diese Fragen können wir durch diesen Kurs zusammen lösen. Singen ist eine Art von Sport. Dazu braucht man ganze Körperarbeit. Wenn Sie das hinbekommen wollen, können Sie ohne Halsschmerzen Singspaß genießen. Und nicht nur das, durch Ihre Haltung auf der richtigen Position, fühlen Sie sich besser und können richtig tief atmen. In der richtigen Körperhaltung macht es nicht nur mehr Spaß beim Singen, sondern der ganze Körper freut sich! Bitte kommen Sie mit bequemer Kleidung und Interesse, Neues kennenzulernen.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 213057L62

TERMIN: Sa 24.10.2026, 13.00 bis 15.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 15,00 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Michiko Hotta-Katzmann • 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 Schauspielerschule 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. 213052L62

INFO: Mi 16.09., 18.00 Uhr, BEGINN: Mi 23.09.2026, 18.00 bis 19.00 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 34,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Elena Huber • 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

im Bildungsbahnhof
Bahnhofstr. 2
34212 Melsungen

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

Telefon: 05661 2050
Mail: info@musik-
schule-schwalm-
eder-nord.de

Musikschule Schwalm-Eder e.V.

im M15
Holzhäuser Str. 3
34576 Homberg (Efze)

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

Telefon: 05681 2947
Mail: info@
musikschule-
schwalm-eder.de



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 Brauervesper 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. 500062A62

TERMIN: Sa 14.11.2026, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Mach's Bierkeller, Bommerweg 18 • KOSTEN: 119,00 Euro für 9 U-Std., ab 9 Teiln., inklusive Getränke und Verpflegung, Ermäßigung nicht möglich • LEITUNG: Markus Mach in Kooperation mit Mach's Annersder • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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, den Einsatz von Hefe und Salz bis hin zum Backen des Brotes werden praxisnah und anschaulich erläutert. Am ersten Kurstag werden zunächst die notwendigen Arbeitsschritte und Ablauf besprochen sowie der Teig zum Säuern angesetzt. Der zweite Kurstag dient dem Fertigstellen des Teiges, Ausformen der Brotlaibe und Backen des Brotes im traditionellen Backhaus. Außerdem besteht die Möglichkeit die „Obermühle“ in Kerstenhausen der Familie Lux zu besichtigen und mehr über die Erzeugung und Herstellung des Rohstoffes Mehl für das Backerlebnis zu Hause zu erfahren.

BORKEN: Wochenendkurs Nr. 500056A62

TERMINE: Fr 23.10., 18.00 bis 20.15 Uhr und Sa 24.10.2026, 08.00 bis 15.00 Uhr • ORT: DGH Arnsbach, Schulstr. 3 • KOSTEN: 61,00 Euro für 11 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lebensmittelumlage und Nebenkosten • LEITUNG: Margit Keßler • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Torten Klassiker

Wie wäre es, wenn Sie demnächst Ihre Gäste mit einer traditionelle Torte verzaubern? In diesem Basiskurs werden Torten Klassiker gebacken, gefüllt und dekoriert. Vom Frankfurter Kranz, über die bayrische Prinzregententorte, die fast vergessene Linzer Torte oder die weltweit bekannte Schwarzwälder Kirsch. Wir gehen aufs Backen von Biskuitböden ein, stellen verschiedene Füllungen her, lernen verschiedene Spritzmuster kennen und weitere hilfreiche Tipps und Tricks.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 500058A62Z

TERMIN: So 07.02.2027, 9.00 bis 16.15 Uhr, 1 Termin • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 58,50 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Materialkosten • LEITUNG: Cornelia Keßel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Festtagsgebäck

In diesem Backkurs dreht sich alles um Festtagsgebäck für gemütliche Familienzeit und lange Abende. Gemeinsam backen wir süße und herzhaft Snacks – von knusprigen Käsestangen bis hin zu kleinen Mini-Törtchen. Dabei lernen wir einfache Techniken und kreative Ideen kennen, um vielseitige Gebäcke zuzubereiten. Die kleinen Leckereien eignen sich perfekt zum Teilen, Genießen und für besondere Anlässe.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 500061A62Z

TERMIN: Sa 21.11.2026, 9.00 bis 16.30 Uhr, 1 Termin • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 58,50 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Materialkosten • LEITUNG: Cornelia Keßel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



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. 500063A62

TERMINE: Sa 17.10., 09.00 bis 16.30 Uhr und So 18.10.2026, 11.00 bis 14.00 Uhr • ORT: Bächts Scheune, Von-Hund-Gasse 1 • KOSTEN: 58,50 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 50 Euro Material- und Werkzeugkosten (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Uwe Bächt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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. 500067A62

TERMINE: Sa 24.10. und 31.10.2026, jeweils 09.00 bis 15.30 Uhr • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 56,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 15 Euro Materialkosten (an Kursleiter zu zahlen) • LEITUNG: Achim Lingner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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 die, die Messer professionell als auch ambitioniert nutzen wollen oder 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.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 500064A62Z

TERMIN: Sa 23.01.2027, 11.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 33,00 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 10 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Burkhard B. Wittig • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Einführungslehrgang Schweißen

Schweißen für Heimwerkende und Selbermachende

Sammeln Sie erste Erfahrung zur Thematik des Schweißens. Vielleicht finden Sie den Einstieg in ein neues Berufsfeld. Dieser Lehrgang richtet sich an Heimwerkende und Bastelnde mit und ohne Vorkenntnisse. Wir vermitteln elementare Grundkenntnisse im Schweißen, auf die man aufbauen kann und die zur Ausführung einfacher Schweißarbeiten ausreichen werden. Für Teilnehmende 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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 508051A62

TERMINE: Mo 02./09.11. und Do 05./12.11.2026, jeweils 17.30 bis 21.00 Uhr • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 225,00 Euro für 16 U-Std., ab 4 Teiln., zzgl. 25 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Peter Kodlin in Kooperation mit Reichspräsident-Friedrich-Ebert Schule • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Kerzen ziehen

Entdecken Sie die Freude am kreativen Gestalten. Der Workshop vermittelt verschiedene Kenntnisse zu Material, Herstellungstechniken und bietet viel Raum seine eigene Kerze zu fertigen. Es wird mit echtem Bienenwachs gearbeitet.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 500065A62

TERMIN: Fr 23.10.2026, 14.00 bis 17.15 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 22,00 Euro für 4 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 15 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Marc-André Pfannkuchen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 500066A62

TERMIN: Fr 27.11.2026, 14.00 bis 17.45 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 27,50 Euro für 5 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 17 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • LEITUNG: Marc-André Pfannkuchen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Auf unserer Webseite finden Sie stets aktuelle Informationen und weitere Kurse.

Oma's Blechkuchen Klassiker

Blechkuchen lieben alle und sie sind vielfältig zu belegen. Ob mit Obst und süß oder herzhaft und deftig als Zwiebelkuchen - für jeden Geschmack gibt es die passende Variante - garantiert.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 500057A62Z

TERMIN: Sa 19.09.2026, 9.00 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 51,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Materialkosten • LEITUNG: Cornelia Keßel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Macarons - Das bunte Trendgebäck

Macarons, die farbenfrohen Doppelkekse aus Frankreich und weltweites Trendgebäck. Ein Baisergebäck aus Mandelmehl, mit unterschiedlichsten Füllungen, von herbe Schokolade, über eine spritzige Weinfüllung, bis hin zum Früchtepüree. Von klassisch bis exotisch und pastellig bis knallig, erobern Sie sich die bunte Welt der Macarons.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 500060A62Z

TERMIN: So 24.01.2027, 9.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 63,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Materialkosten • LEITUNG: Cornelia Keßel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Weihnachtsstollen

Gemeinsam backen wir traditionelle Stollen, einmal nach Dresdner Art und einen Stollen mit Marzipankern. Es werden alle Tricks für die Herstellung gezeigt, die vom Bäcker oder die Geheimtipps von Oma, so gelingt der Weihnachtsklassiker immer.

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 500059A62Z

TERMIN: Sa 31.10.2026, 9.00 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 51,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Materialkosten • LEITUNG: Cornelia Keßel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Entspannung

Resilienz in Beruf und Alltag

Resilient und handlungsfähig in einer sich verändernden Arbeitswelt

Resilienz wird als seelische Widerstandsfähigkeit in sehr belastenden Lebens- und Berufssituationen verstanden. Es ist die Fähigkeit, mit Entwicklungsproblemen oder schlicht unerwarteten „Garstigkeiten“ des Lebens, auch Schicksalsschlägen, umgehen zu können, ohne daran zu zerbrechen. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie durch die Loovanz-Methode, wie Sie sich in Resilienz bringen können. Schritt für Schritt gehen wir gemeinsam durch die 7 Phasen der Methode. Sie füllen die 5 Tage mit theoretischem Input und praxisnahen Beispielen. Weitere Informationen zum Ablauf und zu den Anmeldemodalitäten finden Sie auf unserer Webseite.

PLÖN: Bildungsurlaub Nr. 301001X71Z

TERMINE: Mo 19.07. bis Fr 23.07.2027, jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr, Anreise am So., 18.07. zwischen 14 und 18 Uhr, Abreise am Sa., 24.07.2027 bis 10 Uhr • **ORT:** Akademie am See, Koppelsberg 7 • **KOSTEN:** 320,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 674 Euro für 6x Übernachtung mit Vollverpflegung im EZ und zzgl. 14 Euro Kurtaxe (jeweils direkt vor Ort an die Unterkunft zu zahlen, Preisanpas. mgl.), zzgl. Kosten f.d. individuell zu organisierende Anreise, Aktenzeichen: folgt • **LEITUNG:** Martina Kuhn • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Ausgleichstraining und Entspannung

Übungen, inspiriert u.a. aus Pilates und Yoga, sorgen für eine Reduktion von Verspannungen durch Stärkung des sogenannten „Core“, der Körpermitte. Rücken und Bauchmuskeln werden durch Cardio-Training sowie Übungen auf der Matte ausgeglichen trainiert, um eine aufrechte und gesunde Haltung zu erreichen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Kurseinheit ab und können so zur Herstellung eines körperlichen, als auch seelischen Gleichgewichts beitragen.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301051H62

BEGINN: Di 08.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 12 Termine • **ORT:** DGH Frankenhain, Landgraf-Karl-Str. 31 • **KOSTEN:** 74,40 Euro für 24 U-Std., ab 10 Teiln. • **LEITUNG:** Eva Maria Balkenhol • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Breathwork - Workshop

Die Kraft des Atems entdecken und nutzen

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang – meist unbewusst. Dabei ist er eines der wirkungsvollsten Werkzeuge zur Stressreduktion, inneren Balance und Stärkung unserer Gesundheit – und jederzeit verfügbar. In diesem Workshop lernen Sie, wie bewusste Atemtechniken das Nervensystem beruhigen, Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden fördern können. Neben praktischen Übungen vermittelt der Workshop verständliches Hintergrundwissen über die Zusammenhänge zwischen Atmung, Nervensystem und Psyche. Ziel ist es, den eigenen Atem als Ressource kennenzulernen und ihn gezielt zur Selbstregulation im Alltag einzusetzen. Während einer Schwangerschaft wird die Teilnahme nicht empfohlen.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301054H62

TERMIN: Sa 10.10.2026, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs Untergasse, Untergasse 35 • **KOSTEN:** 21,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Lisa Kreuz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 301052H62Z

TERMIN: Sa 07.11.2026, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 21,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Lisa Kreuz • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Entspannende Atemreise

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie die wohltuende Wirkung bewusster Atmung. In dieser geführten Atemreise unterstützt Sie eine sanfte Atemtechnik dabei, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Begleitet von entspannender Musik kann ein Raum für Entschleunigung, Achtsamkeit und tiefe Entspannung entstehen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301050H62Z

TERMIN: So 20.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 10,50 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Patrick Schlag • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301056H62Z

TERMIN: So 01.11.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • **KOSTEN:** 10,50 Euro für 2 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Patrick Schlag • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Bewegung, Atem und Entspannung für mehr innere Klarheit

Selbstbestimmt statt fremdbestimmt

Termine, Erwartungen, Verpflichtungen: Irgendwann merkt man „Ich funktioniere, aber ich spüre mich kaum noch.“ In diesem Workshop unterstützen sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und geführte Entspannung Sie dabei, wieder zu sich selbst zu finden. Durch achtsame Körperimpulse, Atemtechniken und Reflexionsmomente erleben Sie, wie aus Anspannung Klarheit wird – und wie Sie Ihr Leben wieder selbst gestalten können.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 301066H62Z

TERMIN: Sa 26.09.2026, 14.00 bis 17.00 Uhr, 1 Termin • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 21,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Claudia Weißenborn • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Entspannungstraining

Bewegungsabläufe bewusst machen

Achtsame und sehr langsam ausgeführte, einfache Bewegungsabläufe im Liegen auf der Matte, können zu Entschleunigung beitragen. Durch Bewegungen, die Schritt für Schritt erweitert werden, kommt es zu mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit. In der Ruhe finden Sie zur inneren Mitte und zur ruhigen Atmung. Das Ziel ist, Entspannung, Gelassenheit und Selbstvertrauen zu erfahren.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301059H62Z

BEGINN: Di 15.09.2026, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder, Steinweg 33 • KOSTEN: 74,20 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Angelika Haldorn • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301060H62

BEGINN: Di 15.09.2026, 19.15 bis 20.15 Uhr, 10 Termine • ORT: Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder, Steinweg 33 • KOSTEN: 74,20 Euro für 13 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Angelika Haldorn • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Bewegende Meditation der 4 Himmelsrichtungen

Meditieren ist die bewusste Durchführung von Konzentrationsübungen und Atemtechniken. Es werden Meditationen in Bewegung und Übungen der Achtsamkeit angeboten. In diesem Zustand können sich belastende Ereignisse lösen. Aus der so entstehenden inneren Ruhe kann neue Energie geschöpft werden.

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 301551H62

TERMINE: Sa 26.09., und Sa 10.10.2026, jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr • ORT: Freiraum, Wildunger Str. 1b • KOSTEN: 27,20 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dorothee Basselli • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



TrophoTraining®

Entspannt in einer Minute

Entdecken Sie, wie Sie sich aus der Stressfalle befreien. Entfalten Sie frische Energie und Vitalität. Mit TrophoTraining® nutzen Sie die Macht der Vorstellung. Lernen Sie, wie Ihr Körper auf Ihre Vorstellungen reagiert. Es handelt sich um ein kognitives Programm mit einem einfachen Übungsablauf. Regeneration wann immer Sie wollen, wo immer Sie wollen.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 301064H62Z

TERMIN: Sa 24.10.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Martin Hannappel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Tageskurs Nr. 301065H62Z

TERMIN: Sa 21.11.2026, 10.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 22,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Martin Hannappel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Autogenes Training

Entspannung im Alltag

Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen können, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung können Ihnen auf diesem Weg helfen.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301058H62

BEGINN: Mo 14.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 94,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Doris Heide-linde Seil • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Meditation zum Kennenlernen

Workshop

Es werden drei Meditationstechniken aus verschiedenen Kulturkreisen vorgestellt, die sich in den Tagesablauf integrieren lassen. Sie können dabei helfen, den Alltag konzentriert und gelassen zu bewältigen.

KNÜLLWALD: Nachmittagskurs Nr. 301553H62

TERMIN: Sa 05.12.2026, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • ORT: Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • KOSTEN: 32,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Tai Chi und Qigong**Qigong**

Qigong wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. Die spezielle Wirkung von Qigong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanft und langsam fließenden Bewegungen sind geeignet, positiv auf das Herz-Kreislauf-System und alle Organe zu wirken. Zudem fördert es die Beweglichkeit, kann die Wirbelsäule entlasten sowie die Atmung vertiefen und beruhigen. Die stille und bewusste Aufmerksamkeit und Fokussierung kann zu großer innerer Ruhe führen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301455H62Z

BEGINN: Do 10.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 4 Termine • ORT: THS, Ziegenhainer Str. 8 • KOSTEN: 38,40 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dirk Wackerbarth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 301456H62Z

BEGINN: Do 05.11.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 7 Termine • ORT: THS, Ziegenhainer Str. 8 • KOSTEN: 67,20 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dirk Wackerbarth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301450H62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr, 15 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 78,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Frank Barnack • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301452H62

INFO: Treffpunkt: 17.25 Uhr vor dem Gebäudeeingang, BEGINN: Do 10.09.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr, 11 Termine • ORT: Schule am Dom, Dr.-Jestädt-Platz 5 • KOSTEN: 58,50 Euro für 15 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Frank Barnack • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Vormittagskurs Nr. 301457H62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 09.00 bis 10.00 Uhr, 10 Termine • ORT: DGH Rörshain, Reuters Ruh 2 • KOSTEN: 40,30 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Jutta Pietsch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 301458H62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Termine • ORT: DGH Rörshain, Reuters Ruh 2 • KOSTEN: 40,30 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Jutta Pietsch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Tai Chi

Tai Chi steht in der Tradition der klassischen chinesischen Kampfkünste und wird heute auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Die spezielle Wirkung von Tai Chi liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die „Form“, eine Abfolge von langsamen, fließenden Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, kann zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den Fluss der Bewegung kann der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert werden.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 301462H62Z

BEGINN: Mo 14.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 96,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Christopher Brenk • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 301463H62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Steinwaldschule, Reißmannweg 7 • KOSTEN: 96,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Frank Bernhardt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga**Yoga****Hatha-Yoga**

Im Vordergrund stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen (Asanas). Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

➔ Für Neulinge**GILSERBERG:** Nachmittagskurs Nr. 301150H62

BEGINN: Fr 11.09.2026, 14.45 bis 16.00 Uhr, 10 Termine • ORT: DGH Heimbach • KOSTEN: 61,20 Euro für 17 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Bettina Köhler • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GILSERBERG: Nachmittagskurs Nr. 301151H62

BEGINN: Fr 11.09.2026, 16.30 bis 17.45 Uhr, 10 Termine • ORT: DGH Heimbach • KOSTEN: 61,20 Euro für 17 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Bettina Köhler • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Neulinge bis Mittelstufe**GUDENSBERG:** Abendkurs Nr. 301155H62

BEGINN: Mo 19.10.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: DGH Gleichen, Am Burgfeld 3 • KOSTEN: 72,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Sonja Fuhrmann • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Für Neulinge und Fortgeschrittene**GUDENSBERG:** Abendkurs Nr. 301252H62

BEGINN: Do 03.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: G1, Grabenweg 1 • KOSTEN: 62,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Andrea Döhne • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 301254H62

BEGINN: Di 08.09.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Kulturhalle Ziegenhain, Alleeplatz • KOSTEN: 40,30 Euro für 13 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Josefine Scherka • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga

Sanftes Hatha-Yoga 60+

Im Vordergrund stehen kurze Übungssequenzen, die synchron von Atmung und Haltung begleitet werden. Mobilisierende Übungen für die Gelenke und das Erarbeiten einer Grundreihe und restorative Haltungen mit Hilfsmitteln (z.B. Kissen) ergänzen die Stunden. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301350H62

BEGINN: Di 08.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs Untergasse, Untergasse 35 • KOSTEN: 62,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga für den Bauch

Workshop

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

KNÜLLWALD: Nachmittagskurs Nr. 301352H62

TERMIN: Sa 17.10.2026, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • ORT: Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • KOSTEN: 32,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga fürs Herz

Workshop

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

KNÜLLWALD: Nachmittagskurs Nr. 301353H62

TERMIN: Sa 26.09.2026, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • ORT: Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • KOSTEN: 32,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga gegen Ängste

Workshop

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

KNÜLLWALD: Nachmittagskurs Nr. 301354H62

TERMIN: Sa 14.11.2026, 13.00 bis 16.45 Uhr, 1 Termin • ORT: Yoga-Studio Brandt, An der Lehmkaute 8 • KOSTEN: 32,00 Euro für 5 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Heidrun Brandt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Yoga auf dem Stuhl

Sitz dich beweglich

Dieser Stuhl-Yoga-Kurs lädt Sie ein, mit Leichtigkeit und Achtsamkeit in Bewegung zu kommen - ganz ohne Vorkenntnisse und unabhängig von Alter oder Beweglichkeit oder auch bei körperlichen Einschränkungen. Sanfte Übungen im Sitzen und Stehen stärken die Haltung, fördern den Atemfluss, entspannen Muskeln und bringen Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Mitte. Besonders geeignet auch für Menschen, die im Alltag viel sitzen - ob im Büro, beim Lernen oder im Ruhestand.

NIEDENSTEIN: Abendkurs Nr. 301356H62

BEGINN: Mo 21.09.2026, 17.00 bis 18.00 Uhr, 6 Termine • ORT: DGH Metze, Besser Str. 1 • KOSTEN: 38,40 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Julia Grunewald • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Lach-Yoga zum Kennenlernen

Kichern, grinsen, lächeln, gackern, schmunzeln, lachen

Beim Lach-Yoga werden Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama) kombiniert. Sie erhalten einen Einblick in das Konzept des Lach-Yoga und lernen angeleitete Lach- und Atemübungen sowie Spiele und Körperübungen kennen. Körper und Gehirn werden so mit einer Extradosis Sauerstoff versorgt. Dadurch kann sich ein Gefühl von Vitalität und Unbeschwertheit einstellen. Gleichzeitig werden beim Lachen Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet, welche positiv auf die Stimmung wirken können.

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 301359H62

TERMIN: Sa 10.10.2026, 14.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 15,75 Euro für 3 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Daniela Schleicher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Stuhl-Yoga für Zuhause & Büro

Workshop: Einfach mal sitzen bleiben

In diesem Workshop lernen Sie einfache, effektive Yogaübungen, die Sie direkt in den Alltag integrieren können - am Schreibtisch, in der Küche oder unterwegs. Gemeinsam üben Sie kurze Bewegungsfolgen, Atemtechniken und kleine Mini-Pausen, die Verspannungen lösen, den Rücken stärken und den Kopf frei machen. Ideal für alle, die viel sitzen, wenig Zeit haben oder sich selbst etwas Gutes tun wollen - ganz ohne Matte oder Sportkleidung.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 301357H62Z

TERMIN: Sa 07.11.2026, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs Untergasse, Untergasse 35 • KOSTEN: 21,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Julia Grunewald • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Bewegung und Fitness

Bauch-Beine-Po-Training

Sie trainieren Ihren Körper mit dem Ziel, Ihre Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern. Vielfältige Kräftigungsübungen stärken und straffen die untere Körperhälfte. Je nach Themenschwerpunkt werden unterschiedliche Hilfsmittel eingesetzt.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302051H62

BEGINN: Do 24.09.2026, 16.20 bis 17.20 Uhr, 12 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 70,40 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Wera Weller
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Bewegend in den Tag

Pilates, Kinästhetik, Stretching

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

BAD ZWESTEN: Vormittagskurs Nr. 302052H62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 10.00 bis 11.00 Uhr, 12 Termine
• ORT: Freiraum, Wildunger Str. 1b • KOSTEN: 80,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Dorothee Basselli • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Body Balance

Ganzkörper-Kräftigungs-Programm

Der Kurs verbindet Kraft- und Ausdauertraining, um das Herz-Kreislauf-System und den Körper zu fördern. Gezielte Gymnastik- und Kräftigungsübungen wechseln sich mit Stabilisations- und Koordinationsübungen ab, um den Körper in Balance zu bringen. Durch abgestimmte Dehn- und Stretching-Einheiten können sich Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessert werden. Gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen beruhigen Körper und Geist.

OTTRAU: Abendkurs Nr. 302053H62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine
• ORT: DGH Görzhain, Zur Kellerecke 4 • KOSTEN: 105,60 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Astrid Rauch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Body-Forming

Indoor oder Outdoor

Unter Body-Forming versteht man eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, bei dem der ganze Körper beansprucht wird. Bewegungselemente aus Gymnastik, Aerobic, Pilates und Langhanteltraining werden miteinander kombiniert. So wird die Muskulatur sanft gestärkt, die Fettverbrennung angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Das Training kann helfen, den Körper durch Fitness zu gestalten. Sie trainieren Ihren Körper ganzheitlich mit dem Ziel, Ihre Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302054H62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Mittelweg 13 • KOSTEN: 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich. Der Kurs findet nach Absprache und je nach Wetterlage Indoor oder Outdoor statt • LEITUNG: Rita Pospich • AUSKUNFT: Tel. 05682 1234 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Dance-Workout

Fitness im lateinamerikanischen Rhythmus

Ein dynamisches Workout mit Musik aus verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen und fließenden Bewegungsabläufen. Alle relevanten Muskelgruppen werden beansprucht. Besonders die Körpermitte mit Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestrafft und gestärkt, der Kreislauf kommt in Schwung und die Kalorienverbrennung wird ange-regt. Sie trainieren Ihren Körper ganzheitlich mit dem Ziel, Ihre Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302056H62Z

BEGINN: Di 22.09.2026, 17.00 bis 18.00 Uhr, 13 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 74,80 Euro für 17 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Wera Weller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302057H62

BEGINN: Di 22.09.2026, 18.00 bis 19.00 Uhr, 13 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 74,80 Euro für 17 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Wera Weller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► **Das Angebot „Fit und aktiv im Alter“
finden Sie auf Seite 8**

METALZA® - Power-Fitness-Dance

METALZA® ist ein lizenziertes Bewegungskonzept zu Rock-/Hardrock- und Metal-Musik. Das umfassende Training kombiniert Elemente aus Kick & Punch, HIIT, Aerobic und Bodyweight und trainiert Ihren Körper ganzheitlich mit dem Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination zu fördern.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302065H62

BEGINN: Do 10.09.2026, 18.45 bis 19.45 Uhr, 15 Termine
• ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 78,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Susanne Koller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Step-Aerobic

Indoor oder Outdoor

Step-Aerobic ist ein dynamisches Ganzkörper-Workout auf und mit dem Stepp-Brett. Teilnehmende mit Spaß an der rhythmischen Bewegung erlernen hier Übungen mit Schrittkombinationen und erhalten gezielte Belastungsvarianten. Das Training stellt eine Möglichkeit des Herzkreislauftrainings, ein Ausgleich zu Stress, Anspannung und Hektik im Alltag dar. Durch die Intensität der Bewegungen können Fettverbrennung und Ausdauer gesteigert, sowie Kraft und Koordination verbessert werden.

BORKEN: Abendkurs Nr. 302070H62Z

BEGINN: Di 08.09.2026, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: Sport- und Gesundheitszentrum „Olympic“, Mittelweg 13 • KOSTEN: 75,00 Euro für 13 U-Std., ab 1 Teiln., Kooperationsveranstaltung - keine Entgeltermäßigung möglich. Der Kurs findet nach Absprache und je nach Wetterlage Indoor oder Outdoor statt • LEITUNG: Rita Pospich • AUSKUNFT: Tel. 05682 1234 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Pilates Flow

Shape and Relax

Dieser fitnessorientierte Pilateskurs ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Im Einklang mit der Pilates-Atemtechnik und unter Begleitung sphärisch-melodischer Musik aus dem ruhigeren Rock-Genre werden die sanft fließenden Bewegungen kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Durch Pilates-Training wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und es können muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit erreicht werden. Sollten Sie an Schwindel oder orthopädischen Wirbelsäulenerkrankungen leiden, lassen Sie sich vor einer Kursteilnahme bitte ärztlich beraten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302067H62

INFO: Sollten Sie an Schwindel oder orthopädischen Wirbelsäulenerkrankungen leiden, lassen Sie sich vor einer Kursteilnahme bitte ärztlich beraten., BEGINN: Do 10.09.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 42,90 Euro für 11 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Susanne Koller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302068H62

INFO: Sollten Sie an Schwindel oder orthopädischen Wirbelsäulenerkrankungen leiden, lassen Sie sich vor einer Kursteilnahme bitte ärztlich beraten., BEGINN: Do 19.11.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr, 7 Termine • ORT: BerufsschulCampus Zig, Hessenallee 14 • KOSTEN: 35,10 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln. • LEITUNG: Susanne Koller • 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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302073H62

BEGINN: Mo 21.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 96,80 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Monika Charlet • AUSKUNFT: Tel. 05661 8010 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 302074H62

BEGINN: Mo 12.10.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 70,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Monika Charlet • AUSKUNFT: Tel. 05661 8010 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

365 Tage

FITNESS

von 7:00 bis 1:00 Uhr

für nur **6,90 €**
pro Woche

*bei Abschluss einer Mitgliedschaft

Body-Forming & Step-Aerobic

Kampfsport für Groß & Klein

Neuer Sauna- & Relax-Bereich

Sport- u. Gesundheitszentrum

OLYMPIC

Bahnhofstr. 55 - 34582 Borken

Tel. (0 56 82) 12 34

Fit-Aktiv
Rehasport Borken e.V.

- ✓ vom Arzt verordnet
- ✓ 100%ige Kostenübernahme der Krankenkasse!
- ✓ bis zu 18 Monate Gesundheitssport
- ✓ wöchentliche Teilnahme
- ✓ Sie können wieder schmerzfrei, belastbar und beweglich werden
- ✓ informieren Sie sich jetzt

Reha-Sprechstunde: montags 14:00 - 18:00 Uhr
Kursraum: Mittelweg 13, 34582 Borken

unter (0 56 82) 1234

www.fit-aktiv-rehasport.de

Fit in Borken



Bewegung im Wasser

Stressfrei(er) durch den Herbst Hydrotherapie nach S. Kneipp

Der Kurs vermittelt Ihnen einfache, im Alltag durchführbare Übungen aus dem Repertoire von S. Kneipp und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Stress-Resilienz verbessern können. Aktivieren Sie Ihre Energie und schaffen Raum für mehr Wohlfühlen. Es erwarten Sie verschiedene Kaltwasseranwendungen, ein Besuch der Wassertretanlage, leichte Aufwärmübungen und ein Einblick in die 5 Elemente der Gesundheit nach S. Kneipp: Wasser, innere Balance, Ernährung, Bewegung und Pflanzen.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 300050H62Z

BEGINN: Mi 16.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 3 Termine • ORT: Wassertretbecken, Promenade • KOSTEN: 28,80 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Frank Meister • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Erkältungsfrei(er) durch den Winter Hydrotherapie nach S. Kneipp

Schon wieder Schnupfen? Der Kurs vermittelt Ihnen einfache, im Alltag durchführbaren Übungen aus dem Repertoire von S. Kneipp und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Immunabwehr verbessern und wohltuende Elemente (z.B. Fußbad, Wadenwickel) nutzen können. Mit Freude probieren und trainieren Sie die einzelnen Anwendungen an sich selbst im Kursraum oder an der Wassertretanlage. Ergänzend bekommen Sie einen Einblick in die 5 Elemente der Gesundheit nach S. Kneipp: Wasser, Ernährung, Bewegung, Pflanzen und innere Balance.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 300059H62Z

BEGINN: Mi 21.10.2026, 17.30 bis 19.30 Uhr, 2 Termine • ORT: Wassertretbecken, Promenade • KOSTEN: 24,00 Euro für 5 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Frank Meister • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Aqua-Fitness

Beim Aqua-Fitness findet das Training im stehenden 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. Sie trainieren Ihren Körper gelenkschonend und ganzheitlich mit dem Ziel, Ihre allgemeine Fitness und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern.

Im Nichtschwimmerbecken

FRIESENDORF: Nachmittagskurs Nr. 302454H62

BEGINN: Fr 04.09.2026, 15.00 bis 16.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 49,60 Euro für 16 U-Std., ab 14 Teiln., zzgl. 4,80 Euro Schwimmbadeintritt (1,5h Gruppentarif), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Manuela Fritsch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIESENDORF: Nachmittagskurs Nr. 302453H62

BEGINN: Do 10.09.2026, 15.00 bis 16.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 49,60 Euro für 16 U-Std., ab 14 Teiln., zzgl. 4,80 Euro Schwimmbadeintritt (1,5h Gruppentarif), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Manuela Fritsch • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIESENDORF: Abendkurs Nr. 302451H62

BEGINN: Di 20.10.2026, 19.00 bis 19.45 Uhr, 8 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 24,80 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4,80 Euro Schwimmbadeintritt (1,5h Gruppentarif), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Heike Rudolph • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIESENDORF: Abendkurs Nr. 302452H62

BEGINN: Di 20.10.2026, 19.45 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 24,80 Euro für 8 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4,80 Euro Schwimmbadeintritt (1,5h Gruppentarif), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Heike Rudolph • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRIESENDORF: Vormittagskurs Nr. 302455H62Z

BEGINN: Sa 24.10.2026, 8.15 bis 9.15 Uhr, 8 Termine • ORT: Wellness-Paradies am Silbersee • KOSTEN: 34,10 Euro für 11 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4,80 Euro Schwimmbadeintritt (1,5h Gruppentarif), im Bad zu zahlen • LEITUNG: Heike Rudolph • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302457H62

BEGINN: Mo 05.10.2026, 15.00 bis 15.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülse, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 43,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inklusive Nutzungsentgelt für das Schwimmbad • LEITUNG: Petra Semmelroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302460H62

BEGINN: Do 08.10.2026, 19.00 bis 19.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülse, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 43,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inklusive Nutzungsentgelt für das Schwimmbad • LEITUNG: Petra Semmelroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302461H62

BEGINN: Do 08.10.2026, 19.45 bis 20.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülse, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 43,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inklusive Nutzungsentgelt für das Schwimmbad • LEITUNG: Petra Semmelroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302458H62

BEGINN: Mi 21.10.2026, 14.00 bis 14.45 Uhr, 9 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülse, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 38,90 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., inklusive Nutzungsentgelt für das Schwimmbad • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 302459H62

BEGINN: Mi 21.10.2026, 14.45 bis 15.30 Uhr, 9 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülse, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 38,90 Euro für 9 U-Std., ab 10 Teiln., inklusive Nutzungsentgelt für das Schwimmbad • LEITUNG: Ulrike Spuling • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Im Nichtschwimmerbecken - Einstiegslevel**

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302465H62Z

BEGINN: Do 01.10.2026, 17.00 bis 18.00 Uhr, 11 Termine • ORT: Badewelt, Birkenallee • KOSTEN: 46,50 Euro für 15 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4,50 Euro Schwimmbadeintritt, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Dilja Blackert • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Im Nichtschwimmerbecken - Mittelstufe**

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302466H62

BEGINN: Do 01.10.2026, 18.00 bis 19.00 Uhr, 11 Termine • ORT: Badewelt, Birkenallee • KOSTEN: 46,50 Euro für 15 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4,50 Euro Schwimmbadeintritt, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Dilja Blackert • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Im Nichtschwimmerbecken - Fortgeschrittene**

NEUKIRCHEN: Abendkurs Nr. 302467H62

BEGINN: Do 01.10.2026, 19.00 bis 20.00 Uhr, 11 Termine • ORT: Badewelt, Birkenallee • KOSTEN: 46,50 Euro für 15 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4,50 Euro Schwimmbadeintritt, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Dilja Blackert • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 302469H62

BEGINN: Mi 07.10.2026, 20.00 bis 20.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Bewegungsbad Hülse, Spitzenweg 7 • KOSTEN: 43,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., inklusive Nutzungsentgelt für das Schwimmbad • LEITUNG: Petra Semmelroth • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Im Schwimmerbecken**

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302551H62Z

BEGINN: Mo 05.10.2026, 16.00 bis 17.00 Uhr, 15 Termine • ORT: Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • KOSTEN: 62,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 5 Euro Schwimmbadeintritt, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Wera Weller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Im Sprungbecken - Tiefwasser**

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302553H62

BEGINN: Di 22.09.2026, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10 Termine • ORT: Europabad, Pestalozzistraße 3 • KOSTEN: 31,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Schwimmbadeintritt, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Bettina Steinmetz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 302554H62

BEGINN: Di 22.09.2026, 18.45 bis 19.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Europabad, Pestalozzistraße 3 • KOSTEN: 31,00 Euro für 10 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 4 Euro Schwimmbadeintritt, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Bettina Steinmetz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Aqua-Jogging

Im Schwimmerbecken

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. Sie trainieren Ihren Körper gelenkschonend und ganzheitlich mit dem Ziel, Ihre allgemeine Fitness und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 302651H62

BEGINN: Mi 07.10.2026, 15.00 bis 16.00 Uhr, 15 Termine • ORT: Hallenbad, Dreuxallee 33-35 • KOSTEN: 62,00 Euro für 20 U-Std., ab 10 Teiln., zzgl. 5 Euro Schwimmbadeintritt, im Bad zu zahlen • LEITUNG: Wera Weller • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Ernährung**Fermentieren**

„Superfood“ selbst herstellen

Sie erfahren die Grundlagen für das Fermentieren und welche besonderen gesundheitlichen Vorteile dies für den Körper, ob Klein oder Groß, bieten kann. Im Anschluss gehen Sie unter fachlicher Anleitung ans „Eingemachte“ und werden verschiedene Lebensmittel wie z.B. Kimchi, winterliches Rotkraut, orientalisches Blumenkohl-Curry, Kombucha und Wasserkefir mit den unterschiedlichsten Fermentationsverfahren herstellen und fertige fermentierte Produkte probieren.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 305054H62

TERMIN: Fr 20.11.2026, 15.45 bis 22.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Gesamtschule, Dreuxallee 28 • KOSTEN: 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 7,50 Euro Lebensmittelumlage, bar vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Pamela Hörmann • AUSKUNFT: Tel. 0152 26444950 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Omas Rezepte für die Winterzeit**

Stärkung mit traditionellen Immunbooster-Rezepten

In diesem Workshop werden bewährte Rezepte vorgestellt, die Sie gestärkt durch Erkältungszeiten begleiten können: Kimchi stärkt die Darmgesundheit und das Immunsystem, eine kräftigende Hühnerbrühe als klassisches Hausmittel oder ein wohltuender Sirup helfen bei Erkältungen. Für das leibliche Wohl vor Ort wird eine vegane Immunbooster-Suppe zubereitet und gemeinsam verzehrt. Der Workshop richtet sich an alle, die natürliche Methoden schätzen und ihre Hausapotheke mit bewährten Rezepten erweitern möchten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 305055H62Z

TERMIN: Fr 06.11.2026, 15.45 bis 22.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Gesamtschule, Dreuxallee 28 • KOSTEN: 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 7,50 Euro Lebensmittelumlage, bar vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Pamela Hörmann • AUSKUNFT: Tel. 0152 26444950 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Natürlich naschen - Backen ohne Reue

Industriezuckerfrei - Kohlenhydratarm - Keto

Aus wissenschaftlicher Sicht kann ein hoher Zuckerkonsum sowie ein übermäßiger Kohlenhydratverzehr mit der Entstehung verschiedener Zivilisationskrankheiten in Verbindung stehen. Warum fällt es uns dennoch so schwer, der süßen Verführung zu widerstehen? Welche Rolle spielen Alternativen wie Stevia, Xylit oder Erythrit? Sind kalorienarme oder kalorienfreie Optionen wirklich besser? In diesem Tagesworkshop lernen Sie verständlich aufbereitet die Zusammenhänge von Zuckerkonsum und Gesundheit kennen. Sie untersuchen die Gründe für das Verlangen nach Süßem, vergleichen gängige Alternativen und probieren einfache, leckere Rezeptideen aus.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 305053H62

TERMIN: Sa 28.11.2026, 9.30 bis 15.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Gesamtschule, Dreuxallee 28 • KOSTEN: 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 7,50 Euro Lebensmittelumlage, bar vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Pamela Hörmann • AUSKUNFT: Tel. 0152 26444950 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Glücklich mit Ayurveda

Tagesseminar mit Dosha-Bestimmung

Basierend auf dem Prinzip des Ayurvedas lernen Sie, wie Sie durch leicht umsetzbare Veränderungen in Ihren Gewohnheiten und Gedanken mehr Balance, Energie und Lebensfreude gewinnen können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Erkennung Ihres persönlichen Konstitutionstypen (Dosha). Sie erhalten praktische Einblicke in Ihre individuelle Konstitution (Vata, Pitta, Kapha) und lernen, wie Sie diese Balance im Alltag fördern können. Die Kursleiterin bereitet vor Ort eine warme ayurvedische Mittagsmahlzeit für Sie zu - so erleben Sie nicht nur die Theorie, sondern auch den köstlichen Geschmack des Ayurveda.

WABERN: Tageskurs Nr. 305057H62Z

TERMIN: Sa 21.11.2026, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Harler Kochstudio, Küllbergsweg 6 • KOSTEN: 52,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 13 Euro Lebensmittelumlage, bar vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Manuela Markowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Curry-Zauber im Winter

Indischer Kochkurs - vegetarisch

Wenn es draußen kälter wird, kann Sie ein duftendes Curry von innen wärmen. In diesem praxisorientierten indischen Kochkurs entdecken Sie die Welt der Gewürze und erleben, wie aus einfachen Zutaten aromatische, alltagstaugliche Gerichte entstehen. Sie bereiten gemeinsam in der Gruppe verschiedene vegetarische Currys zu – mit saisonalem Wintergemüse, Hülsenfrüchten und fein abgestimmten Gewürzmischungen. Sie lernen, wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala ihr volles Aroma entfalten, wie Gewürze richtig angeröstet werden und wie eine harmonische Balance aus Würze, Frische und milder Schärfe gelingt.

WABERN: Abendkurs Nr. 305058H62Z

TERMIN: Di 27.10.2026, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Harler Kochstudio, Küllbergsweg 6 • KOSTEN: 26,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 15 Euro Lebensmittelumlage, bar vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Manuela Markowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Curry - Experiment Tasting

Kreieren Sie Ihre eigene, individuell zusammengestellte Currygewürzmischung für genussvolle Mahlzeiten oder bereichern Sie den Genuss für sich und im Freundeskreis. Für Ihr perfektes Curry bekommen Sie 15 aromatische und außergewöhnliche Gewürze zur Hand. Jedes Gewürz für sich ist schon ein Aromenerlebnis und diese Gewürze vereint, bringen jedes Mal noch zusätzliche Geschmacksexplosionen. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Gewürzbox mit ausreichend Gewürzen für 1 bis 6 Personen, einen Online-Zugang und einen Einkaufsgutschein im Wert von 10,00 Euro. Vor Kursbeginn erhalten Sie die Gewürzbox per Post und den Teilnahme-Link per E-Mail. Voraussetzung für die digitale Teilnahme ist ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit einer stabilen Internetverbindung sowie ein Mikrofon und eventuell eine Kamera.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 500054A62

TERMIN: Di 10.11.2026, 19.00 bis 21.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Virtueller Kursraum • KOSTEN: 50,00 Euro für 3 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Ute Oehlen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Moderne Currys für die ganze Familie Indischer Kochkurs

Curry geht immer – besonders dann, wenn es unkompliziert und ausgewogen ist und allen schmeckt. In diesem praxisorientierten Kochkurs verbinden Sie die Vielfalt der indischen Küche mit modernen, alltagstauglichen Rezepten, die sich gut vorbereiten und leicht zu Hause umsetzen lassen. Gemeinsam in der Gruppe bereiten Sie ein aromatisches Hähnchen-Curry sowie ausgewählte vegetarische Currys zu. Sie lernen, wie Gewürze ihr volles Aroma entfalten, wie cremige und leichte Saucen gelingen und wie Sie Schärfe individuell anpassen können – damit Groß und Klein begeistert mitessen.

WABERN: Abendkurs Nr. 305059H62Z

TERMIN: Di 26.01.2027, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Harler Kochstudio, Küllbergsweg 6 • KOSTEN: 26,00 Euro für 4 U-Std., ab 6 Teiln., zzgl. 14 Euro Lebensmittelumlage, bar vor Ort zu zahlen • LEITUNG: Manuela Markowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Tastings

Erlebnis: Gewürze Tasting

Erleben Sie die Aromatik von 12 außergewöhnlichen Gewürzen. Jedes Gewürz für sich ist schon ein Aromenerlebnis und in Kombination mit den passenden Speisen ein wahres Genusserebnis. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Gewürzbox mit ausreichend Gewürzen für 1 bis 6 Personen, einen Online-Zugang und einen Einkaufsgutschein im Wert von 10,00 Euro. Vor Kursbeginn erhalten Sie die Gewürzbox per Post und den Teilnahme-Link per E-Mail. Voraussetzung für die digitale Teilnahme ist ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit einer stabilen Internetverbindung sowie ein Mikrofon und eventuell eine Kamera.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 500053A62

TERMIN: Di 06.10.2026, 19.00 bis 21.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Virtueller Kursraum • KOSTEN: 50,00 Euro für 3 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Ute Oehlen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Pfeffer - Ein Gewürz für besondere Gelegenheiten Tasting

Kennen Sie die verschiedenen Pfefferarten, deren Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten? Lüften Sie die Geheimnisse hinsichtlich Herkunft, Verarbeitung und Komplexität vieler Aromen, die nicht nur scharf sind. Lassen Sie sich auf eine Pfefferreise entführen - dahin, wo der Pfeffer wächst. Es erwarten Sie mehr als 10 Herkunftsländer, 17 Sorten Pfeffer und 3 Gewürzmischungen in der „Pfefferbox“. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Pfefferbox mit ausreichend Gewürzen für 1 bis 6 Personen, einen Online-Zugang und einen Einkaufsgutschein im Wert von 10,00 Euro. Vor Kursbeginn erhalten Sie die Pfefferbox per Post und den Teilnahme-Link per E-Mail. Voraussetzung für die digitale Teilnahme ist ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit einer stabilen Internetverbindung sowie ein Mikrofon und eventuell eine Kamera.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 500055A62

TERMIN: Mi 23.09.2026, 19.00 bis 21.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Virtueller Kursraum • KOSTEN: 50,00 Euro für 3 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Ute Oehlen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► **Back- und Braukurse finden Sie auf den Seiten 20/21 „Handwerkunst“.**



Vorankündigung Bildungsurlaub in Prag



Im Herbst 2027 ist ein **Bildungsurlaub in Prag** geplant, der sich mit kulturellen, historischen und gesellschaftlichen Themen beschäftigt. Die Reise soll Einblicke in die politische Entwicklung Mitteleuropas, die Geschichte Prags sowie aktuelle europäische Diskurse vermitteln. Der Bildungsurlaub umfasst 5 Tage sowie jeweils einen Tag für An- und Abreise. Neben Stadtführungen, Workshops und Besichtigungen bleibt Zeit für individuelle Erkundungen. Die detaillierte Ausschreibung mit Programm, Terminen und organisatorischen Hinweisen folgt im nächsten Semester. Interessierte können sich bereits jetzt unverbindlich melden, um frühzeitig informiert zu werden.

Der Schlüssel zu
Deiner Verwaltung



SCHWALM-EDER-KREIS-APP

Die Kreisverwaltung Schwalm-Eder
und Dein Rathaus vereint in einer App



Geschäftsstellen

FÜR SIE IM SCHWALM-EDER-KREIS

Vor Ort finden Sie uns mit den üblichen Dienstleistungen der Volkshochschule in den Außenstellen in Fritzlar, Melsungen und Schwalmstadt.

Achten Sie auf die vhs-Fahnen im Außenbereich: steht die Fahne draußen, sind Mitarbeitende der Volkshochschule für Sie persönlich vor Ort. Außerdem sind die Außenstellen regelmäßig mittwochs und nach Vereinbarung besetzt. Selbstverständlich können Sie unsere Angebote auch weiterhin in unseren Büroräumen in Homberg in Anspruch nehmen.

Außenstelle: vhs Fritzlar
Marktplatz 5
34560 Fritzlar

Geschäftszeiten:
Mi und Fr nach Vereinbarung

**Außenstelle:
vhs Schwalmstadt**
Bahnhofstraße 12-14
34613 Schwalmstadt

Geschäftszeiten:
Mi nach Vereinbarung



**Außenstelle:
vhs Melsungen**
Bahnhofstraße 2
34212 Melsungen

Geschäftszeiten:
Mi nach Vereinbarung

Zentrale: vhs Homberg
Parkstraße 6
34576 Homberg (Efze)

Geschäftszeiten:
Montag bis Mittwoch
8.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag
8.00 bis 17.30 Uhr
Freitag
8.00 bis 13.00 Uhr

Feedback aus unseren Kursen



Vielen Dank,
dass ich so viel
im Kurs gelernt
habe.

KL ist freundlich,
zuverlässig, ver-
ständnisvoll. Besser
morgens lernen als
nachmittags. Mehr Zeit
für wichtige Wörter.

Lernen macht Spaß
und die Lehrer sind
freundlich. Das Buch ist
sehr schwierig für mich,
der Wortschatz ist zu
umfangreich.

Genau die richtige
Kursgröße. Es
war ein informa-
tiver und leckerer
Abend.

Sehr gute
emphatische
Dozentin, voller
Engagement und
Fachwissen.

Mir hat an dem Kurs die
Begegnung mit ande-
ren gefallen und habe
dies als zusätzliche
Bereicherung empfun-
den.

Der Unterricht war
gut, die Lehrerin
freundlich und ich
habe viel gelernt.
Das Lehrbuch war
schwer.

ich habe vor Kurzem den Kurs
„Excel 2024“ besucht. Inhaltlich
war das Angebot wirklich super
und die Kursleitung sehr kom-
petent. Allerdings gab es vor Ort
ein paar technische Probleme,
die den Ablauf etwas verzögert
haben. Ich hoffe, diese Rückmel-
dung hilft Ihnen bei der Optimie-
rung.

Ein rundum gelungener
Bildungsurlaub. Theorie und
Praxis wechselten sich sehr
gut ab. Tolle Referentin, tolle
Gruppe - eine rundum inter-
essante und entspannende
Woche.

Mehr Feedback finden Sie auf unserer Webseite!

Kinder- & Familienbüro der Stadt Melsungen

Familienzentrum | Berufswahlbüro | Integrationsbüro



Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!
Förderverein für ein zukunfts-
fähiges Melsungen e.V.
Stiftung für ein kinder- und
familienfreundliches Melsungen

Huberg 4 | 34212 Melsungen | Tel. (05661) 9261931 | www.melsungen-foerdert.de
E-Mail: kinderundfamilienbuero@melsungen-foerdert.de

Junge vhs

Lerncoach - So geht's!

Ehrenamt lernen

Alle Informationen finden Sie auf Seite 10.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 405151T62
TERMIN: Sa 19.09.2026, 13.00 bis 16.00 Uhr

Vorlesetag mit der vhs

Alle Informationen finden Sie auf Seite 36.

➔ **Für Erwachsene und Jugendliche**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 400101S62
TERMIN: Do 19.11.2026, 17.30 bis 20.00 Uhr

➔ **Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

HOMBERG: Tageskurs Nr. 400102S62
TERMIN: Do 19.11.2026, 16.00 bis 20.00 Uhr

➔ **Für Kinder und Erwachsene**

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 400103S62
TERMIN: Di 03.11.2026, 16.00 bis 17.30 Uhr



Klettern, Schwingen, Spielen

Entwicklungsförderung für Kinder

Alle Informationen finden Sie auf Seite 8.

➔ **Für Kinder von 4 bis 6 Jahren**

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180150V62
TERMIN: Fr 25.09.2026, 14.30 bis 15.30 Uhr

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180151V62
TERMIN: Fr 25.09.2026, 15.30 bis 16.30 Uhr

➔ **Für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 180152V62
TERMIN: Fr 25.09.2026, 16.30 bis 17.30 Uhr



Stricken für Jung und Alt

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Alle Informationen finden Sie auf Seite 17.

BORKEN: Abendkurs Nr. 209062L62
TERMIN: Do 01.10.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr

BORKEN: Abendkurs Nr. 209063L62
TERMIN: Do 05.11.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr.

Nähen macht Spaß - Für Groß und Klein

Mit und ohne Vorkenntnisse

Alle Informationen finden Sie auf Seite 17.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 209065L62
TERMIN: Do 10.12.2026, 17.00 bis 19.15 Uhr

HOMBERG: Abendkurs Nr. 209064L62
TERMIN: Do 10.09.2026, 17.00 bis 19.15 Uhr

Fliegen ohne Motor - Segelfliegen kennenlernen

Informationsveranstaltung - Ab 14 Jahren

Alle Informationen finden Sie auf Seite 6.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 300060H62Z

TERMIN: So 27.09.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr

Arabisch - Anfangskenntnisse erweitern Für Schulkinder

Alle Informationen finden Sie auf Seite 50.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 401151T62

TERMIN: So 13.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr

Chinesisch

Niveau A1 - A2

Alle Informationen finden Sie auf Seite 50.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 402151T62

TERMIN: Mi 09.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr



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 Kooperationspartnern. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Homberg

Marktplatz 15, Tel. 05681 9364631

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr

E-Mail: info@faz-se.de

Felsberg

Mehrgenerationenhaus, Untere Birkenallee 19

Tel. 05662 4080853

Schwalmstadt (Ziegenhain)

Steinweg 33

Tel. 06691 9158831

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.familienzentrum-schwalm-eder.de



Japanisch - Anfangskenntnisse - für Jugendliche Niveau A1.04 - hybrid

Alle Informationen finden Sie auf Seite 52.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 410152T62

TERMIN: Fr 11.09.2026, 16.00 bis 17.30 Uhr

Türkisch - Von Anfang an - auch für Jugendliche

Niveau A1.01

Alle Informationen finden Sie auf Seite 54.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 424151T62

TERMIN: Di 22.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr

Tastschreiben am PC

Alle Informationen finden Sie auf Seite 64.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 5040052A62

TERMINE: Mo 11.01, Di 12.01. und Mi 13.01.2027, jeweils 09.00 bis 12.15 Uhr

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504051A62

TERMINE: Fr 27.11, Mo 30.11. und Mi 02.12.2026, jeweils 09.15 bis 12.30 Uhr.

Deutsch

Vorlesetag mit der vhs

Vorlesetag in Deutschland! Auch dieses Jahr laden die Volkshochschule und die Stadt- / Gemeindebüchereien aus Anlass des bundesweiten Vorlesetages zu einem anregenden Programm in gemütlicher Umgebung ein. Den aktuellen Ablauf entnehmen Sie bitte zu gegebener Zeit der Presse, der Schwalm-Eder-Kreis-App oder der Homepage der Volkshochschule und Büchereien. Anmeldungen erwünscht. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

Für Erwachsene und Jugendliche

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 400101S62

TERMIN: Do 19.11.2026, 17.30 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Evangelische Öffentliche Bücherei, Meydeweg 1 • KOSTEN: kostenfrei, 3 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Gertraud Mergner-Wudy in Kooperation mit der Gemeindebücherei Fritzlar • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

HOMBERG: Tageskurs Nr. 400102S62

TERMIN: Do 19.11.2026, 16.00 bis 20.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Stadtbücherei, Schlesierweg 1 • KOSTEN: kostenfrei, 5 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Ute Bipper-Rölke in Kooperation mit der Stadtbücherei Homberg • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.

Für Kinder und Erwachsene

SCHWALMSTADT: Tageskurs Nr. 400103S62

TERMIN: Di 03.11.2026, 16.00 bis 17.30 Uhr, 1 Termin • ORT: Stadtbücherei Schwalmstadt-Treysa, Marktplatz 4 • KOSTEN: kostenfrei, 2 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Karen Homma in Kooperation mit der Stadtbücherei Schwalmstadt • ANMELDUNG: Am 1. Kurstermin.


Deutsch - Besser schreiben und lesen
Niveau A2+

Sie sprechen schon ganz gut Deutsch. Sie leben schon lange hier oder Sie haben einen Deutschkurs auf Niveau A2 oder B1 abgeschlossen. Aber das Schreiben und Lesen ist noch nicht so gut? Dann sind Sie hier richtig, um weiter zu lernen. Hier werden Sie zum Beispiel E-Mails schreiben, Formulare lesen oder alles, was Ihnen sonst im Alltag begegnet, entziffern, ausfüllen oder darauf antworten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 404351T62

BEGINN: Mo 14.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 56,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Brigitte Gabel • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Lerncoach - So geht's!

Ehrenamt lernen

Miteinander lernen und Spaß haben? Lernen ist so menschlich! Wollen Sie/wollt Ihr Wissen teilen und anderen beim Lernen helfen? Mit oder ohne digitale Mittel? In diesem Seminar können Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene erfahren, wie sie anderen Menschen, ob klein oder groß, Chancen eröffnen und sie beim Lernen unterstützen. Ein Seminar für ehrenamtliche Lerncoaches, Vorlesepaten u.a. Fragen? Rufen Sie uns an!

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 405151T62

TERMIN: Sa 19.09.2026, 13.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: kostenfrei, 4 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



vhs-Lerntreff

Lesen und Schreiben für Alltag und Beruf

Dieser vhs-Lerntreff richtet sich an Erwachsene, die insbesondere das Lesen und Schreiben für den Alltag brauchen (z.B. bei Formularen) und ihre Grundbildung verbessern möchten. Sie sind hier mit jedem Lernniveau willkommen, weil Sie individuell gefördert werden. Auch für Legasthener geeignet. Auch Rechnen und digitale Grundlagen für Internet mit Smartphone oder Computer sowie Gesundheitsbildung werden angeboten, wenn dies gewünscht wird. Sprechen Sie uns an. Der Einstieg in die Veranstaltung ist jederzeit möglich. Für eine Anfrage ist es nie zu spät. Bitte sagen Sie es weiter. Wir beraten Sie gerne: Tel. vhs 05681 775-4038.

SCHWALMSTADT: Vormittagskurs Nr. 405901T62

BEGINN: Mi 30.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8 Termine, Start wird mit Angemeldeten abgesprochen • ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: kostenfrei, 16 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 405902T62

BEGINN: Mo 28.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8 Termine, Start wird mit Angemeldeten abgesprochen • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: kostenfrei, 16 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: N.N. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 405903T62

BEGINN: Mo 28.09.2026, 16.30 bis 18.00 Uhr, 8 Termine, Start wird mit Angemeldeten abgesprochen • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: kostenfrei, 16 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Brigitte Gabel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch



Niveau A1

Englisch - Neustart

Dieser Englischkurs startet von Anfang an für alle, die endlich Englisch lernen wollen und er richtet sich an solche, die nach langer Zeit mit Englisch nochmal von vorne beginnen möchten. Er ist rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztex- te einfach gestaltet. Das Sprechen steht im Vordergrund. Wissenswertes über englischsprachige Länder runden den Kurs ab. Welcome!

➔ Niveau A1.01

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406151T62

BEGINN: Mi 23.09.2026, 18.45 bis 20.15 Uhr, 10 Termine
• ORT: Erich-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dorothea Lux
• LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English Upgrade A1.1. ISBN: 978-3-06-122673-2, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SPANGENBERG: Abendkurs Nr. 406153T62

BEGINN: Fr 25.09.2026, 18.15 bis 19.45 Uhr, 9 Termine
• ORT: Burgsitzschule, Unterhain 1 • KOSTEN: 83,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dorothea Lux • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English Upgrade A1.1. ISBN: 978-3-06-122673-2, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch - Neustart - Folge

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach einem vhs-Kurs auf Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) oder mit vergleich- baren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmo- sphäre, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben.

➔ Niveau A1.06

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 406152T62

BEGINN: Di 01.09.2026, 16.30 bis 18.00 Uhr, 8 Termine
• ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Grede
• LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English Upgrade A1.1. ISBN: 978-3-06-122673-2, ab Unit ca. 6 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch - Anfangskenntnisse erweitern

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach einem vhs-Kurs auf Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) oder mit vergleich- baren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmo- sphäre, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben.

➔ Niveau A1.04

GUDENSBERG: Abendkurs Nr. 406155T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine
• ORT: G1, Grabenweg 1 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Marlies Heer • LEHRMATERIAL: Cornel- sen: Easy English A1.1. ISBN: 978-3-06-520805-5, ab Lektion ca. 4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.05

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 406157T62

BEGINN: Di 15.09.2026, 16.00 bis 17.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Sylvia Poschmann • LEHRMA- TERIAL: Cornelsen: Easy English Upgrade A1.2. ISBN: 978-3-06-122701-2, ab Lektion ca. 5 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.11

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 406158T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 16.15 bis 17.45 Uhr, 12 Termine
• ORT: Harningsmühle, Huberg 4 • KOSTEN: 84,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Evemarie Klein • LEHRMATE- RIAL: Cornelsen: Easy English Upgrade A1.1. ISBN: 978-3-06-122673-2, ab Lektion ca. 11 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.12

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406159T62

BEGINN: Do 03.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12 Termine
• ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladdenweg 41 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Doris Spiegel
• LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English upgrade A1.1, ISBN: 978-3-06-520805-5, ab Lektion ca. 12 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.20

Dieser Englischkurs startet von Anfang an für alle, die end- lich Englisch lernen wollen und er richtet sich an solche, die nach langer Zeit mit Englisch nochmal von vorne beginnen möchten. Er ist rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztex- te einfach gestaltet. Das Sprechen steht im Vor- dergrund. Wissenswertes über englischsprachige Länder runden den Kurs ab. Welcome!

SCHWALMSTADT: Vormittagskurs Nr. 406156T62

BEGINN: Di 01.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8 Termine
• ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Harald Grede
• LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English Upgrade Book 2 - A1.2. ISBN: 978-3-06-122701-2 ab Unit 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Englisch intensiv - Business and more

Geeignet für alle, die Englischkenntnisse im beruflichen Alltag brauchen. Vorkenntnisse sind nicht Voraussetzung aber von Vorteil. Sie lernen die englische Sprache von Anfang an. Kursinhalte: Aufbau der Sprech- und Hörfertigkeit, insbesondere in häufigen und standardisierten Kommunikationssituationen. Schulung des Leseverstehens und der Schreibfertigkeit für das Verfassen von Kurzmitteilungen, auf der Basis themenbezogener Wortschatz- und Grammatikarbeit. Ziel ist das Bewältigen üblicher Situationen in Beruf und Alltag in der englischen Sprache. Aspekte aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Geschichte englischsprachiger Länder runden die sprachlichen Themen ab. Ein Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa.

➔ **Niveau A1.1**

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406203X71

TERMINE: Mo 18.01. bis Fr 22.01.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 07.12.2026 • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 5 Teiln., Aktenzeichen beantragt • LEITUNG: Dorothea Lux • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird noch bekanntgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch intensiv - Anfangskenntnisse erweitern

Englischintensivkurs - geeignet für Teilnehmende mit geringen Anfangskenntnissen oder solche, die ihre Vorkenntnisse auffrischen wollen. Ob geschäftlich, auf Reisen, für interkulturelle Kommunikation oder Partnerschaftstreffen, hier lernen Sie diese Situationen schon mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern. Der Kurs vermittelt ein „Survival English“, das mit wenig Einsatz große Wirkung erzielen kann. Dieser Kurs ist offen für alle. Er vermittelt interkulturelle Kompetenzen und informiert über gesellschaftspolitische Fragen für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Einstufungstest empfohlen, siehe Webseite.

➔ **Niveau A1.2**

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406159X62

TERMINE: Mo 25.01. bis Fr 29.01.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 14.12.2026 • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-23-1974 Verlängerung beantragt • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett: Great! A1 ISBN: 978-3-12501750-4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406151X62

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 31.08.2026 • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-23-1974, Verlängerung beantragt • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett: Great! A1 ISBN: 978-3-12501750-4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► **Auf unserer Webseite finden Sie stets aktuelle Informationen und weitere Kurse.**

Niveau A2**Englisch - Grundkenntnisse aufbauen**

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach einem vhs-Kurs auf Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, können Grammatik wiederholen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben.

➔ **Niveau A2.08**

GUDENSBERG: Nachmittagskurs Nr. 406258T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 15.30 bis 17.00 Uhr, 12 Termine • ORT: G1, Grabenweg 1 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Marlies Heer • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English A2.1. ISBN: 978-3-06-520815-4, ab Lektion ca. 8 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Niveau A2**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406257T62

BEGINN: Mo 21.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: Geschwister-Scholl-Schule, Dreuxallee 32 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Elke Manshausen • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch intensiv - Grundlagen

Englisch Grundlagen intensiv. Gut geeignet als Fortsetzung des Bildungsurlaubs A1.2 und für alle, die schon lange ihr Englisch aufbauen wollen. Der Kurs vervollständigt Ihr Wissen mit allen erforderlichen Grundlagen im Wortschatz, bei Redemitteln, Hörverständnis und im Sprechvermögen. Ein Sprachkurs mit Informationen zu gesellschaftspolitischen Fragen und interkulturellen Kompetenzen für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Einstufungstest empfohlen, siehe Webseite.

➔ **Niveau A2**

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406251X62

TERMINE: Mo 05.10. bis Fr 09.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 24.08.2026 • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 230,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-24-0175 Verlängerung beantragt • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett: Great! A2 ISBN: 978-3-12-501754-2 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406202X71

TERMINE: Mo 28.06. bis Fr 02.07.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 31.05.2027 • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-24-0175 Verlängerung beantragt • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett: Great! A2 ISBN: 978-3-12-501754-2 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406201X71

TERMINE: Mo 01.03. bis Fr 05.03.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 18.01.2027 • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-24-0175, Verlängerung beantragt • LEITUNG: Ilona Kroeger • LEHRMATERIAL: Klett: Great! A2, 2nd Edition. ISBN 978-3-12-501754-2 oder 978-3-12-501757-3 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



English - New Refresher Course

So planen Sie Ihren neuen Start in die englische Sprache: Der Kurs unterstützt Sie dabei, Inventur zu machen und aufzufrischen, was an Grundkenntnissen auf Niveau A1 des Gemeinsamen Referenzrahmens (GER) für Sprachen aus der Schulzeit oder früheren Englischkursen noch vorhanden ist. Wir bieten jede Menge „practice and activities“ an. Da geht es um Sprechen und Wortschatz ebenso wie um Ausdruck und Grammatik. „Step by step“ werden Sie die Grundlagen der englischen Sprache wiederholen und anwenden. Anfangskenntnisse auf Niveau A1 werden vorausgesetzt. „Take your chance!“ Zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse empfehlen wir einen kostenfreien Einstufungstest auf unserer Homepage.

➔ Niveau A2

HOMBERG: Abendkurs Nr. 406256T62

BEGINN: Mi 23.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: Erich-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 83,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dorothea Lux
• LEHRMATERIAL: Klett: Let's Enjoy English A2.2. ISBN: 978-3-12-501639-2 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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 Grundkenntnissen auf Niveau A1 - A2 des Gemeinsamen Referenzrahmens (GER) für Sprachen aus der Schulzeit oder früheren Englischkursen noch vorhanden ist. Wir bieten jede Menge „practice and activities“ an. Da geht es um Sprechen und Wortschatz ebenso wie um Redemittel und so viel Grammatik, wie für eine unmissverständliche Kommunikation nötig ist. „Step by step“ werden Sie die Grundlagen der englischen Sprache wiederholen und anwenden. Grundlagen auf Niveau A1 (und Teile von A2) werden vorausgesetzt. „Take your chance!“ Bitte nehmen Sie die Chance eines Online-Einstufungstest auf unserer Homepage wahr.

➔ Niveau A2.01

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406252T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Stephen Corsham • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A2.21

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406254T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 15 Termine
• ORT: Carl-Bantzer-Schule Zig, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 125,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Javorka Knezevic • LEHRMATERIAL: Klett: Network Now A2.2. ISBN: 978-3-12-606-593-1. ab Lektion ca. 2 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A2.25

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406255T62

BEGINN: Di 08.09.2026, 17.45 bis 19.15 Uhr, 15 Termine • ORT: Carl-Bantzer-Schule Zig, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 137,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Javorka Knezevic • LEHRMATERIAL: Klett: Network Now A2.2. ISBN: 978-3-12-606-593-1, ab Lektion ca. 5 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Enjoy speaking English

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

➔ Niveau A2 - B1

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 406280T62

BEGINN: Mo 21.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: Geschwister-Scholl-Schule, Dreuxallee 32 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Elke Manshausen • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs vereinbart • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Niveau B1

Englisch - Mittelstufe

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.

➔ Niveau B1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 406351T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 84,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Doris Spiegel • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English Coursebook B1.1, ISBN: 978-3-06-520819-2 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

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 bis Niveau B1.1 noch vorhanden ist. Wir bieten auf jeden Fall jede Menge an „practice and activities“ an. Es geht um Wortschatz ebenso wie um Grammatik. „Step by step“ werden Sie sicherer werden im Verstehen und selbständigen Sprechen der englischen Sprache. Grundkenntnisse A2 werden vorausgesetzt. Take your chance!

➔ Niveau B1.08

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 406353T62

BEGINN: Di 08.09.2026, 19.15 bis 20.45 Uhr, 15 Termine • ORT: Carl-Bantzer-Schule Zig, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 137,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Javorka Knezevic • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Easy English Upgrade B1.2, Book 6, ISBN: 978-3-06-122723-4, ab Lektion ca. 8 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

English Business

You can join in and call this your Business English Club B1. We'll have small talk and take up different business scenarios for discussions in English. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Dieser Kurs wird von der Volkshochschule Region Kassel durchgeführt. Es werden ausschließlich die für die Organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Anmeldedaten an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

➔ Niveau B1

ONLINE: Onlinekurs Nr. 406361T62

BEGINN: Do 17.09.2026, 18.15 bis 19.45 Uhr, 10 Termine, Anmeldeschluss: 09.09.2026 • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 76,00 Euro für 20 U-Std., ab 1 Teiln., Entgelt wird von vhs Region Kassel eingezogen • LEITUNG: Emma Runkel • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Englisch intensiv - Mittelstufe

Geeignet für alle, die Englischkenntnisse in zurückliegender Lernzeit (Niveau A2.2 bis B1.1) 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 von Kurzmitteilungen, auf der Basis themenbezogener Wortschatz- und Grammatikarbeit. Ziel ist das Bewältigen üblicher Situationen in Beruf und Alltag in der englischen Sprache. Aspekte aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Geschichte englischsprachiger Länder runden die sprachlichen Themen ab. Dieser Bildungsurlaub ist offen für alle und gleichzeitig vom Ministerium in Hessen nach dem HBUG als berufliche Weiterbildung anerkannt. Er vermittelt interkulturelle Kompetenzen und informiert über gesellschaftspolitische Fragen für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Einstufungstest empfohlen, siehe Webseite.

➔ Niveau B1

FRITZLAR: Bildungsurlaub Nr. 406301X71

TERMINE: Mo 15.03. bis Fr 19.03.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 01.02.2027 • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-26-0863 • LEITUNG: Sylvia Poschmann • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Simply Business A2+ inkl. E-book-Lizenz, ISBN: 978-3-06-520460-6 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406353X62

TERMINE: Mo 28.06. bis Fr 02.07.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 14.05.2027 • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-26-0863 • LEITUNG: N.N. • LEHRMATERIAL: Klett: Great! B1, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango inkl. Lizenzschlüssel, ISBN 978-3-12-501776-4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Enjoy speaking English

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

➔ Niveau B1

SCHWALMSTADT: Vormittagskurs Nr. 406381T62

BEGINN: Fr 18.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 67,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Stephen Corsham • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau B1 - B2

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 406382T62

BEGINN: Fr 25.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 67,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Evemarie Klein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Niveau B2

Englisch intensiv - Business and more

Geeignet für alle, die solide Englischkenntnisse im allgemeinsprachlichen Themenbereich (Niveau B1+) erworben haben und diese passiven Kenntnisse intensiv auffrischen und erweitern wollen. Kursinhalte: allgemeine Sprachmittel, die im Alltag Verwendung finden, darüber hinaus Wortschatz aus dem beruflichen Themenbereich, Festigung und Erweiterung der Sprech- und Hörfertigkeit; Schulung des Leseverstehens und der Schreibfertigkeit für das Verfassen von Kurzmitteilungen, auf der Basis themenbezogener Wortschatz- und Grammatikarbeit. Ziel ist das Bewältigen häufiger Situationen in Alltag und Beruf in der englischen Sprache. Aspekte aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Geschichte englischsprachiger Länder runden die sprachlichen Themen ab. Ein anerkannter Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung mit interkulturellen Kompetenzen für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Einstufungstest empfohlen, siehe Webseite.

➔ Niveau B2.1 - B2.2

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406456X62

TERMINE: Mo 05.10. bis Fr 09.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 24.08.2026 • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 234,00 Euro für 40 U-Std., ab 5 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-24-1653, Verlängerung beantragt • LEITUNG: Dorothea Lux • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird noch bekanntgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Enjoy speaking English

You will have the opportunity to practise your English (in Schwalmstadt with a native speaker) 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.

➔ Niveau B2 - C1

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 406482T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Evemarie Klein • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Nachmittagskurs Nr. 406481T62

BEGINN: Mi 23.09.2026, 16.00 bis 17.30 Uhr, 6 Termine, Nach Absprache 14-tägig möglich • ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 67,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Stephen Corsham • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Französisch



Niveau A1

Französisch - Von Anfang an

➔ Niveau A1.01

Es erwartet Sie ein Französischkurs, der das Erlernen der Sprache unserer Nachbarn 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 französischsprachige Länder weltweit runden den Kurs ab. Bienvenue!

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408152T62

BEGINN: Do 10.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Svetlana Atroschenko • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin festgelegt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408151T62

BEGINN: Fr 11.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Stephen Corsham • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin bekanntgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SPANGENBERG: Nachmittagskurs Nr. 408153T62

BEGINN: Fr 25.09.2026, 16.30 bis 18.00 Uhr, 9 Termine • ORT: Burgsitzschule, Unterhain 1 • KOSTEN: 83,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Dorothea Lux • LEHRMATERIAL: Klett: Französisch à la carte A1. ISBN: 978-3-12-528820-1, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.1

Bonjour! Wollten Sie immer schon einmal Französisch lernen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit dazu: von einfachen Sätzen für die Reise bis hin zum systematischen Aufbau der Basiskenntnisse von Wortschatz und Grammatik. Außerdem gewinnen Sie einen ersten Einblick in die Vielfalt der französischen Kultur. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail. Die für die organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Daten werden an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 408154T62

BEGINN: Di 15.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 15 Termine • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 114,00 Euro für 30 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Ahmed Benadda • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Perspectives Allez-y! A1, ISBN 978-03-06-520176-6, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.





Französisch - Anfangskenntnisse erweitern

Es erwartet Sie ein Französischkurs, der das Erlernen der Sprache unserer Nachbarn 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 französischsprachige Länder weltweit runden den Kurs ab. Bienvenue!

➔ Niveau A1.03

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408156T62

BEGINN: Do 10.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Svetlana Atroshenko
• LEHRMATERIAL: Klett: Voyages neu A1 ISBN: 978-3-12-529412-7, ab Lektion ca. 3 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.05

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408155T62

BEGINN: Fr 11.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12 Termine
• ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstr. 12-14 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Stephen Corsham
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.06

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 408157T62

BEGINN: Di 25.08.2026, 09.30 bis 11.00 Uhr, 4 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 38,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln., Zugang nach Kursstart möglich • LEITUNG: Udo Grenzebach • LEHRMATERIAL: Klett: Voyages neu A1 ISBN: 978-3-12-529412-7, ab Lektion ca. 6 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.08

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 408158T62

BEGINN: Di 27.10.2026, 09.30 bis 11.00 Uhr, 7 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 65,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Udo Grenzebach • LEHRMATERIAL: Klett: Voyages neu A1 ISBN: 978-3-12-529412-7, ab Lektion ca. 8 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.12

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 408159T62

BEGINN: Fr 04.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 110,00 Euro für 20 U-Std., ab 5 Teiln., Ab 6 Anmeldungen wird das Entgelt reduziert • LEITUNG: Doris Spiegel • LEHRMATERIAL: Klett: Voyages neu A1 ISBN: 978-3-12-529412-7, ab Lektion 11. Neues Lehrbuch in Kürze nach Wiederholung • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Französisch - Anfangskenntnisse

Coucou! Wollten Sie schon immer weiter Französisch lernen? Mit diesem Online-Kurs können Sie die französische Sprache von zu Hause oder von überall aus lernen. Mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen lernen Sie auf unterhaltsame Weise Sprechen, Hören, Lesen und trainieren Ihre Aussprache. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht es, die Sprache regelmäßig anzuwenden. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Alle Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Dieser Kurs wird von der Volkshochschule Region Kassel durchgeführt. Es werden ausschließlich die für die organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Anmeldedaten an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

➔ Niveau A1.2

ONLINE: Onlinekurs Nr. 408160T62

BEGINN: Mo 31.08.2026, 18.00 bis 20.00 Uhr, 12 Termine
• ORT: vhs cloud • KOSTEN: 122,00 Euro für 32 U-Std., ab 1 Teiln., Zugang zum laufenden Kurs möglich • LEITUNG: Catherine Descarpentris • LEHRMATERIAL: Cornelsen: Perspectives Allez-y! A1, ISBN 978-03-06-520176-6, ab Lektion 7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.





Französisch intensiv - Von Anfang an

➔ Niveau A1.03

Für Teilnehmende mit sehr wenigen Vorkenntnissen (3 Lektionen). Abwechslungsreich und kommunikativ können Sie hier rasch verwertbare Französischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und insbesondere am Arbeitsplatz erwerben. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt im französischsprachigen Ausland vorbereiten und die interkulturelle Kompetenz stärken. Dazu kommen verständliche Informationen zu gesellschafts- und kulturpolitischen Themen Frankreichs und der deutsch-französischen Beziehungen. Ein Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa.

FRITZLAR: Bildungsurlaub Nr. 408102X71

TERMINE: Mo 01.02. bis Fr 05.02.2027, jeweils 09.00 bis 16.30 Uhr • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 236,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: AZ III7-55n-4145-0213-24-1251 Verlängerung beantragt • LEITUNG: Udo Grenzabach • LEHRMATERIAL: Klett: Voyages neu A1 ISBN: 978-3-12-529077-8, ab Lektion 3 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.1

Teilnehmende können ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen rasch verwertbare Französischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und insbesondere am Arbeitsplatz erwerben. Der Kurs umfasst Themen, die auf einen Aufenthalt im französischsprachigen Ausland vorbereiten und die interkulturelle Kompetenz stärken. Dazu kommen verständliche Informationen zu gesellschafts- und kulturpolitischen Themen Frankreichs und der deutsch-französischen Beziehungen. Ein Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 408103X71

TERMINE: Mo 22.03. bis Do 25.03.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 08.02.2027 • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 188,00 Euro für 32 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen beantragt • LEITUNG: Sebastian Schackert • LEHRMATERIAL: Klett: Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12-529412-7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Niveau A2

Französisch - Grundkenntnisse ausbauen

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf A1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) für Sprachen oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, können Grammatikkenntnisse ausbauen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben. So können Sie bald Wesentliches sagen und sich in routinemäßigen Situationen in Französisch bewegen. Wissenswertes über Frankreich und die französischen Nachbarn runden den Kurs ab. Bienvenue!

➔ Niveau A2.1

NIEDENSTEIN: Abendkurs Nr. 408251T62

BEGINN: Do 17.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 9 Termine • ORT: Bürgertreff - Obertor, Obertor 2 • KOSTEN: 83,00 Euro für 18 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Irmhild Schnurawa • LEHRMATERIAL: Klett: Voyages neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Französisch Auffrischung

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!

➔ Niveau A2

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408257T62

BEGINN: Do 10.09.2026, 19.30 bis 21.00 Uhr, 6 Termine, 14-tägig und nach Absprache • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 56,00 Euro für 12 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Brigitte Wagner • LEHRMATERIAL: Hueber: On y va, A2 - Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, ab Lektion ca. 8 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Niveau B1

Französisch - Mittelstufe

➔ Niveau B1.06

Es erwarten Sie viele Gelegenheiten zum Sprechen und Anwenden der französischen Sprache in alltäglichen Gesprächssituationen. So erweitern Sie den Wortschatz, entwickeln ein Gefühl für angewandte Grammatik und bewirken Erfolgserlebnisse, die Sie sprachlich weiterbringen und Selbstbewusstsein geben. Der Kurs ist ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen auf der B1-Stufe.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 408353T62

BEGINN: Do 10.09.2026, 17.50 bis 19.20 Uhr, 6 Termine, 14-tägig und nach Absprache • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 67,00 Euro für 12 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Brigitte Wagner • LEHRMATERIAL: Hueber: On y va B1- Aktualisiert Ausgabe. ISBN 978-3-19-103354-5, ab Lektion ca. 6 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau B1

Bonjour et bienvenue! Nous discutons et échangeons des idées afin de nous exprimer dans des situations de tous les jours. Nous enrichissons notre vocabulaire, naturellement sans oublier la grammaire, et nous approfondissons nos connaissances de la culture française. Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn. Dieser Kurs wird von der Volkshochschule Region Kassel durchgeführt. Es werden ausschließlich die für die organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Anmeldedaten an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 408352T62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 20.00 bis 21.30 Uhr, 15 Termine • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 114,00 Euro für 30 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Ahmed Benadda • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Französisch - Chansons d'amour - Teil 5

Sie haben vor einer langen Zeit Französisch gelernt und glauben, Sie hätten alles vergessen. Sie mögen jedoch diese Sprache sehr und würden sich freuen, sie wieder zu hören und zu verstehen. Mit Chansons fällt Ihnen der Wiedereinstieg leichter, um Wörter und Sätze zu verstehen. Sie werden sich wundern, dass es Ihnen gelingt Ihre Kenntnisse aufzufrischen und neue zu erwerben. Beschwingt und mit schönem Gefühl gehen Sie dann nach Hause. Die Teile 1 bis 5 von „Französisch - Chansons“ sind unabhängig voneinander und können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden.

➔ Niveau B1- B2

SCHWALMSTADT: Wochenendkurs Nr. 408283T62

TERMINE: Fr 20.11., 17.00 bis 18.30 Uhr und Sa 21.11.2026, 11.00 bis 14.00 Uhr, Anmeldeschluss: 13.11.2026 • ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 30,00 Euro für 6 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Francoise Fumeau • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Francais - Par les textes

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, de la littérature etc..

➔ Niveau B1- B2

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 408451T62

BEGINN: Mi 02.09.2026, 19.00 bis 20.00 Uhr, 8 Termine, 14-tägig • ORT: Carl-Bantzer-Schule Zig, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 51,00 Euro für 11 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Gabriele Mollenhauer • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs vereinbart • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Italienisch

Niveau A1

Italienisch lernen intensiv in Casina

Sie wollen Italienisch in Italien lernen und gleich in authentischen Situationen vor Ort anwenden und üben? Vermittelt werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache in realer Kommunikation mit Einheimischen in Casina. Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung. Die Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenzen wird unterstützt. Das bedeutet, dass Sie Ihre Wünsche einbringen können. Die Themenschwerpunkte zur Landeskunde sind ausgerichtet an den lokalen Besonderheiten der Region Emilia Romagna. Zum Programm gehören Führungen in die Manufakturen, so dass Sie die Herstellung von Spezialitäten, wie z.B. Aceto Balsamico, Pasta oder den berühmten Parmigiano Reggiano hautnah erleben werden. Wirtschaftspolitische und kulturelle und soziale Aspekte werden im Unterricht und vor Ort erschlossen. Der Bildungsurlaub ist nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG anerkannt. Er ist ideal für alle an Italien Interessierte und besonders geeignet für die Berufsbereiche Wirtschaft, Handel, Gastronomie, Tourismus und Soziales. Ein Bildungsurlaub zur Weiterbildung mit sprachlicher Qualifizierung und interkulturellen Kompetenzen für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Die Organisation der An- und Abreise sowie die Buchung der reservierten Unterkunft in Casina bei Agroturismo Madonna Della Corte (Sternekategorie 4) ist mit organisatorischer Hilfe der Kursleitung von den Teilnehmenden selbstverantwortlich und verbindlich zu buchen. Es gelten die AGB der jeweiligen Vertragspartner. Informationen zu Anreise, Tagungsstätte, Unterkunft und Preisen sind bei der Kursleitung zu erhalten. Ein Infogespräch zum Programm wird nach Anmeldung für die Teilnehmenden von der Kursleiterin angeboten. Eine kostenfreie schriftliche Abmeldung ist möglich bis zum 22.03.2027. Danach entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Entgelts. Auf den Abschluss einer Reiserücktritts- und einer Seminarversicherung wird hingewiesen.

➔ Niveau A1.2

ITALIEN: Bildungsurlaub Nr. 409205X71

TERMINE: Mo 21.06. bis Fr 25.06.2027, jeweils 09.30 bis 17.00 Uhr, Anmeldeschluss: 22.03.2027 • ORT: Agriturismo Madonna Della Corte, Loc. Il Crocicchio - Paullo • KOSTEN: 554,00 Euro für 40 U-Std., ab 7 Teiln., zzgl. Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung in Agriturismo Madonna Della Corte, Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-24-3005 gültig bis 22.06.2027 • LEITUNG: Andrea Morra-Hehenkamp • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Italienisch - Von Anfang an

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

➔ Niveau A1.01

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409153T62

BEGINN: Do 24.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: König-Heinrich-Schule (Nebengebäude), Gebrüder-Seibel-Ring 2 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln.
• LEITUNG: Jörg-Uwe Meister • LEHRMATERIAL: Hueber: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 1
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 409151T62

BEGINN: Di 08.09.2026, 9.15 bis 10.45 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Marina Favaro • LEHRMATERIAL: Hueber: Nuovo Espresso A1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 409152T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 17.15 bis 18.45 Uhr, 12 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Marina Favaro • LEHRMATERIAL: Hueber: Nuovo Espresso A1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 409154T62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: N.N. • LEHRMATERIAL: Hueber: CHIARO! Nuova edizione, Der Italienischkurs A1, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Italienisch - Von Anfang an

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem Anmeldeschluss. Dieser Kurs wird von der Volkshochschule Region Kassel durchgeführt. Es werden ausschließlich die für die organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Anmeldedaten an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

➔ Niveau A1.1

ONLINE: Onlinekurs Nr. 409155T62

BEGINN: Fr 04.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 15 Termine
• ORT: vhs cloud • KOSTEN: 114,00 Euro für 30 U-Std., ab 1 Teiln.
• LEITUNG: Shabab Anwar • LEHRMATERIAL: Hueber: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Italienisch - Anfangskenntnisse erweitern

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

➔ Niveau A1.05

ONLINE: Onlinekurs Nr. 409156T62

BEGINN: Mo 14.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs cloud • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln.
• LEITUNG: Karin Casorati-Kerpen • LEHRMATERIAL: Hueber: CHIARO! Nuova edizione, Der Italienischkurs A1, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Lektion 5 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 409157T62

BEGINN: Mi 23.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11 Termine
• ORT: König-Heinrich-Schule (Nebengebäude), Gebrüder-Seibel-Ring 2 • KOSTEN: 101,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln.
• LEITUNG: Jörg-Uwe Meister • LEHRMATERIAL: Hueber: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion ca. 5
• ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.07

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 409159T62

BEGINN: Do 24.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Jörg-Uwe Meister • LEHRMATERIAL: Hueber: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion ca. 7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Partnerschaftsverein Fritzlar-Casina e.V.

Entdecken Sie mit uns das Gemeinsame!



Gemeinsame Geschichte seit 1076

Bereits seit dem historischen „Gang nach Canossa“ sind wir miteinander verbunden.



Gemeinsam in Europa seit 2000

Seit 25 Jahren besteht die Städtepartnerschaft zwischen Fritzlar und Casina.



Gemeinsam feiern

Ob „Kaiserfest“ in Fritzlar, oder „Fiera del Parmigiano Reggiano“ in Casina, gemeinsam feiern macht doppelt Spaß!



Gemeinsam Sprache lernen

Weil Sprache verbindet, unterstützen wir unsere Mitglieder nun auch bei der Teilnahme an Italienisch-Kursen der vhs.

Kasseler Straße 30, 34560 Fritzlar
kontakt@fritzlar-casina.eu
www.fritzlar-casina.eu

Niveau A2

Italienisch - Grundkenntnisse erweitern - NEU

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

➔ Niveau A2.01

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 409251T62

BEGINN: Di 08.09.2026, 10.45 bis 12.15 Uhr, 12 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • **LEITUNG:** Marina Favaro • **LEHRMATERIAL:** Niveau und Lehrbuch werden am ersten Termin besprochen • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Italienisch - Grundkenntnisse

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Der Kurs findet in der vhs.cloud über das Videokonferenztool Zoom statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Dieser Kurs wird von der Volkshochschule Region Kassel durchgeführt. Es werden ausschließlich die für die organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Anmelde-daten an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

➔ Niveau A2 - B1

ONLINE: Onlinekurs Nr. 409255T62

BEGINN: Mi 02.09.2026, 9.30 bis 11.00 Uhr, 15 Termine • **ORT:** vhs cloud • **KOSTEN:** 114,00 Euro für 30 U-Std., ab 1 Teiln. • **LEITUNG:** Anna Reinhardt Gambini • **LEHRMATERIAL:** Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Niveau B1

Italienisch - Sprechvergnügen - Neu

Landeskunde interkulturell interessant und persönlich gestaltet, wie aus dem Alltag gegriffen. Hier können Sie Ihre guten Grundkenntnisse ausbauen. Gewinnen Sie ganz entspannt im Gespräch an Ausdrucksstärke und Wortschatz und erreichen Sie mehr Spielraum im selbstständigen Anwenden der Fremdsprache.

➔ Niveau B1 - B2

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 409384T62

BEGINN: Mi 30.09.2026, 16.15 bis 17.15 Uhr, 6 Termine • **ORT:** vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • **KOSTEN:** 47,00 Euro für 8 U-Std., ab 5 Teiln., 60 Minuten pro Termin, Termine nach Absprache • **LEITUNG:** Marina Favaro • **LEHRMATERIAL:** Bonacci editore: Che storia! B1-B2 • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.



Spanisch

Niveau A1

Spanisch intensiv

Sie erwerben rasch verwertbare Spanischkenntnisse für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Der Kurs „Von Anfang an“ ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, der Kurs „Anfangskenntnisse erweitern“ erfordert Wissen auf dem Niveau A1.1. Die Kurse umfassen Themen, die auf einen Aufenthalt im spanischsprachigen Ausland vorbereiten. Die Sprachkurse enthalten Informationen zu gesellschafts- und wirtschafts-politischen Themen spanischsprachiger Länder und eine Einführung in die spanischen und lateinamerikanischen Kulturen. Ein Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung mit interkulturellen Kompetenzen für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa.

➔ Niveau A1 - Von Anfang an

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422102X71

TERMINE: Mo 08.02. bis Fr 12.02.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 21.12.2026 • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 236,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-24-1120 Verlängerung beantragt • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.1 - Von Anfang an

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422101X62

TERMINE: Mo 14.09. bis Fr 18.09.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 03.08.2026, freie Plätze werden bis Kursbeginn vergeben • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 232,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-26-0854 • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.2 - Anfangskenntnisse erweitern

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422151X72

TERMINE: Mo 18.10. bis Fr 22.10.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 20.09.2027 • **ORT:** Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • **KOSTEN:** 236,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145-0213-24-2524, Verlängerung beantragt • **LEITUNG:** Galya Constanza Velasco Uribe • **LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • **ANMELDUNG:** Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - Von Anfang an

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

➔ Niveau A1.01

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422151T62

BEGINN: Do 10.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 110,00 Euro für 20 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422152T62

BEGINN: Di 08.09.2026, 17.45 bis 19.15 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto Nuevo A1, ISBN: 978-3-12-514676-1, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - Anfangskenntnisse erweitern

Ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach vhs-Kursen auf der A1-Stufe oder mit vergleichbaren, geringen Vorkenntnissen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre und haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben.

➔ Niveau A1.03

Dieser Kurs wird online durchgeführt. Die Zugangsdaten für den Beitritt zum Online-Klassenraum erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei der vhs rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail. Wenn Sie erstmalig an einer Online-Veranstaltung besuchen, bieten wir Ihnen einen TechnikCheck an. Bitte sprechen Sie uns an.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422154T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 110,00 Euro für 20 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion ca. 7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.05

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

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422153T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 11.00 bis 12.30 Uhr, 11 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 101,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Estefanía Valera de Heuser • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto Nuevo A1. ISBN: 978-3-12-514671-6, ab Lektion ca. 5 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.08

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422155T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 17.45 bis 19.15 Uhr, 10 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion ca. 8 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.09

Mitmachen können alle, die geringe Vorkenntnisse haben oder nach einer Lernpause wieder in die Sprache einsteigen wollen. Es geht um typische Redewendungen, die schnell und einfach zum Sprechen führen. Die Themen handeln ganz praktisch von Alltagssituationen. Wir sorgen für eine angenehme, kommunikative Kursatmosphäre. Angaben zum Lektionsstand geben einen Hinweis auf die erforderlichen Vorkenntnisse. Ein herzliches „¡Bienvenidos!“

FRITZLAR: Nachmittagskurs Nr. 422156T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 12.30 bis 14.00 Uhr, 8 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Estefanía Valera de Heuser • LEHRMATERIAL: Klett: Con gusto nuevo A1 ab Lektion ca. 9 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Spanisch - Repaso - Auffrischung

Hier frischen Sie Ihr Wissen nach vhs-Kursen auf dem Niveau A1 bis A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) für Sprachen wieder auf. Anschließend können Sie auf höherem Niveau weiterlernen. Ideal auch zum Wiedereinsteigen mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Abwechslungsreiche Themen motivieren zum Sprechen und Anwenden aller Grundlagen.

➔ Niveau A1 - A2

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422251T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 83,00 Euro für 12 U-Std., ab 4 Teiln. • LEITUNG: Adela Davila-Nienhaus • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Niveau A2

Spanisch - Grundlagen aufbauen

Un paso más. Mit dem neuen Lehrbuch „Con Gusto nuevo A2“ gehen wir einen Schritt weiter: Wir unterhalten uns, lesen unterschiedliche Texte, nehmen dabei grammatikalische Hilfen in Anspruch und bewegen uns somit im Rahmen des Niveaus A2 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) an und erleben die „Geschmacksfülle“ der spanischen Sprache, der Kultur und der touristischen Höhepunkte. Wiedereinsteiger mit soliden Vorkenntnissen auf Niveau A1 erlernen in einer offenen und lockeren Lernatmosphäre das nötige Rüstzeug, um die spanischsprachigen Länder erleben und erfahren zu können.

➔ **Niveau A2.02**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422252T62

BEGINN: Mo 19.10.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 7 Termine • ORT: Erich-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 65,00 Euro für 14 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Klett: „Con gusto nuevo A2“, ISBN: 978-3-12-514682-2 ab Lektion ca. 2 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Spanisch - Repaso - Grundkenntnisse**

Vamonos en el camino. Mit dem neuen Lehrwerk wollen wir uns auf neuen Wegen auf dem Niveau A2 fortbewegen. Der Kurs ist daher zum Weiterlernen oder zum Wiedereinstieg bei soliden Vorkenntnissen auf Niveau A1-A2 gut geeignet. Zur Sprache kommen in einer lockeren Lernumgebung Kunst, Kultur, Gesellschaft und Tourismus spanischsprachiger Länder.

➔ **Niveau A2.03**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 422257T62

BEGINN: Mi 21.10.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • ORT: Erich-Kästner-Schule, Schlesierweg 1 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Werner Müller-Klevinghaus • LEHRMATERIAL: Klett: Caminos Hoy Neu A2, ISBN 978-3-12-515777-4 ab Lektion ca. 3 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

**Spanisch intensiv - Grundkenntnisse**

Gut geeignet als Fortsetzung des Bildungsurlaubs A1.2 und für alle, die schon lange ihr Spanisch aufbauen wollen. Der Kurs vervollständigt Ihr Wissen mit allen erforderlichen Grundlagen im Wortschatz, bei Redemitteln, Hörverständnis und im Sprechvermögen. Der Kurs gibt Einblick in Gesellschaft und Kultur spanischsprachiger Länder in Europa und in Lateinamerika und vermittelt interkulturelle Kompetenzen für ein Europa mit einer mehrsprachigen Zivilgesellschaft zur Verbesserung der Kommunikation in Europa. Einstufungstest empfohlen, siehe Webseite.

➔ **Niveau A2.1**

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422251X62

TERMINE: Mo 16.11. bis Fr 20.11.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 05.10.2026 • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 236,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145.0213-24-0174, Verlängerung beantragt • LEITUNG: Galya Constanza Velasco Uribe • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422201X71

TERMINE: Mo 10.05. bis Fr 14.05.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 236,00 Euro für 40 U-Std., ab 6 Teiln., Aktenzeichen: III7-55n-4145.0213-24-0174, Verlängerung beantragt • LEITUNG: Galya Constanza Velasco Uribe • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - Sprechvergnügen

In diesem Kurs finden Sie viele Gelegenheiten zum Sprechen und Anwenden der spanischen Sprache in alltäglichen Gesprächssituationen. So erweitern Sie Ihren Wortschatz, entwickeln ein Gefühl für angewandte Grammatik und gewinnen Erfolgserlebnisse, die Sie sprachlich weiter bringen und Ihnen Selbstbewusstsein geben. Der Kurs ist ideal zum Weiterlernen, Vertiefen von Grundkenntnissen oder Wiedereinsteigen ab dem Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) für Sprachen.

➔ **Niveau A2 - B1**

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 422352T62

BEGINN: Mo 21.09.2026, 9.30 bis 11.00 Uhr, 9 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 100,00 Euro für 18 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Estefanía Valera de Heuser • LEHRMATERIAL: Klett: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514693-8, ab Lektion ca. 10 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Niveau B1

Spanisch - Mittelstufe

➔ Niveau B1

Für diesen Kurs bringen Sie gute Grundkenntnisse auf Niveau A2 mit, mit denen Sie eine selbständige Sprachanwendung entwickeln können. In puncto Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben lernen Sie in diesem Kurs praxisbezogen und kurzweilig, sich sowohl ganz spontan als auch geplant sprachlich angemessen auszudrücken.

MELSUNGEN: Nachmittagskurs Nr. 422353T62

BEGINN: Di 08.09.2026, 16.45 bis 18.15 Uhr, 11 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 101,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Estefanía Valera de Heuser • LEHRMATERIAL: Klett: Con Gusto Nuevo B1 ISBN: 978-3-12-514693-8, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau B1.1

Durante la clase en línea trabajaremos con el libro del curso, el libro de ejercicios y con materiales accesibles en diferentes medios digitales. La conversación y la práctica escrita son parte esencial de nuestro curso. Durante el semestre compartiremos experiencias de aprendizaje. Aprenderemos más perífrases verbales y repasaremos los tiempos del pasado. Der Kurs findet über das Video-konferenzsystem Zoom statt. Sie erhalten den Link zur Veranstaltung vor Kursbeginn per E-Mail. Dieser Kurs wird von der Volkshochschule Region Kassel durchgeführt. Es werden ausschließlich die für die organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Anmeldedaten an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 422355T62

BEGINN: Do 03.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 15 Termine
• ORT: vhs cloud • KOSTEN: 114,00 Euro für 30 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Ericka Eunice Henze-Pineda • LEHRMATERIAL: Klett: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514693-8 und B1 Trainingsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-514685-3 ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Niveau B2

Spanisch - Fortgeschrittene

Hier finden Sie viele Gelegenheiten zum Sprechen und Anwenden der spanischen Sprache in alltäglichen Gesprächssituationen. So erweitern Sie Ihren Wortschatz, entwickeln ein Gefühl für angewandte Grammatik und gewinnen Erfolgserlebnisse, die Sie sprachlich weiter bringen und Ihnen Selbstbewusstsein geben. Der Kurs ist ideal zum Weiterlernen, Vertiefen von Grundkenntnissen oder Wiedereinsteigen ab dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) für Sprachen.

➔ Niveau B2.04

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422451T62

BEGINN: Di 08.09.2026, 18.15 bis 19.45 Uhr, 11 Termine
• ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 101,00 Euro für 22 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Estefanía Valera de Heuser • LEHRMATERIAL: Klett: Con gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-515016-4, ab Lektion ca. 4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Spanisch - Sprechvergnügen

So bringen Sie Ihre Spanischkenntnisse in Bewegung. Sprachlich bietet der Kurs die einmalige Chance, vor allem mündlich zu trainieren und den Wortschatz auch „interkontinental“ zu erweitern. Rund um Spanien und insbesondere Lateinamerika reagieren wir auf aktuelle soziopolitische Themen und lassen uns neben landeskundlichen Aspekten in unseren Gesprächsrunden auf Literatur ein. 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.

➔ Niveau B2 - C1

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 422481T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 16 Termine
• ORT: Geschwister-Scholl-Schule, Dreuxallee 32 • KOSTEN: 175,00 Euro für 32 U-Std., ab 5 Teiln., Ab 6 Anmeldungen wird das Entgelt reduziert • LEITUNG: Ralf Ohm • LEHRMATERIAL: Klett: Gente hoy 3, Libro de alumno B2, ISBN: 978-3-12-515720-0 + Libro de trabajo ISBN: 978-3-12-515721-7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Sprachen spezial

Arabisch

Arabisch - Anfangskenntnisse erweitern

Für Schulkinder

Für alle Schülerinnen und Schüler, ob deutsch oder mit anderer Muttersprache, die schon das arabische Alphabet kennen und schreiben und lesen lernen wollen.

HOMBERG: Vormittagskurs Nr. 401151T62

BEGINN: So 13.09.2026, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8 Termine • ORT: vhs Untergasse, Untergasse 35 • KOSTEN: 23,00 Euro für 16 U-Std., ab 15 Teiln., Das Entgelt ist bereits ermäßigt • LEITUNG: Arej Alraja • LEHRMATERIAL: Hueber: Kalamuna A1 Kursbuch + Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-605253-4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.


Arabisch - Von Anfang an
Niveau A1

Das Arabische wird von 450 Millionen Menschen gesprochen. 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, das in den arabischen Staaten als Schriftsprache fungiert. Die Wörter „Mokka“ und „makaber“ sind arabischen Ursprungs - klingt interessant, oder? Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise auch in die Historie.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 401251T62

BEGINN: Di 01.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Hans-Staden-Allee 12 • KOSTEN: 68,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Arej Alraja • LEHRMATERIAL: Hueber: Kalamuna A1 Kursbuch + Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-605253-4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Arabisch lernen - Grundkenntnisse online
Niveau A2.07

Mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau und im arabischen Alphabet und Basis Grammatik sind Sie hier richtig. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Vermittlung des modernen Standard-Arabisch. Selbstverständlich wird die Kultur des Arabischen, die sich in der Bedeutung von Wortschatz und Redewendungen widerspiegelt, thematisiert und das Sprechen wird zur kurzweiligen und entspannten, gemeinschaftlichen Übung. Dieser Kurs wird online durchgeführt. Die Zugangsdaten für den Beitritt zum Online-Klassenraum erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei der vhs rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail. Wenn Sie erstmalig an einem Onlinekurs teilnehmen, bieten wir Ihnen einen TechnikCheck an. Sprechen Sie uns an. Achtung: der Kurs findet auch in den Ferien statt!

ONLINE: Onlinekurs Nr. 401253T62

BEGINN: Mo 21.09.2026, 20.00 bis 21.30 Uhr, 17 Termine • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 186,00 Euro für 34 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Nicolas Houry • LEHRMATERIAL: Hueber: Kalamuna A2 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion ca. 7 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Chinesisch

Chinesisch
Niveau A1 - A2

Kommunikativ und informativ. Ein Kurs rund um die chinesische Sprache, praxistauglich und lebensnah, 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, kulinarische und landeskundliche Informationen. Für alle Grundlagen-Stufen und für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 402151T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 67,00 Euro für 12 U-Std., ab 2 Teiln. • LEITUNG: Fengjuan Greiner • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird zu Beginn gestellt • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Gebärdensprache

Gebärdensprache (DGS) - Einführung

Einführung in die Sprache der Gehörlosen

Ein Einführungskurs in die Gebärdensprache (häufig DGS - Deutsche Gebärdensprache). Es werden einige Grundlagen wie beispielsweise Fingeralphabet, Zahlen, Alltagsbegriffe von Familie, Zeit, Natur und Höflichkeitsformen durch Mimik und Körpersprache geübt. Themen können auch in der Gruppe abgesprochen werden. Einfache Dialoge in Gebärdensprache unterstützen die Kommunikation von gehörlosen oder höreingeschränkten Menschen mit Hörenden z.B. in Arbeitssituationen. Für unsere Zukunft ist es wichtig sich mit der Gebärdensprache bekannt zu machen, um Integration zu leben. Ziel ist es, einfache Gebärden zu verstehen und anzuwenden sowie sich mit gehörlosen Menschen verständigen zu können. Zu den ersten beiden Terminen und bei Bedarf einem weiteren Termin assistiert eine zertifizierte Kommunikationsassistentin für Gebärdensprache im Kurs zur Verständigung zwischen Teilnehmenden und höreingeschränktem Kursleiter. Diese Veranstaltung wird vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration für Personen mit Wohnsitz in Hessen gefördert.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 428051T62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: 8,40 Euro für 20 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Dietrich Dahmen und Leyla Laupenmühlen (Kommunikationsassistentin Gebärdensprache) an 3 Terminen • LEHRMATERIAL: Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Gebärdensprache (DGS) - Fortsetzung

Niveau A1.02

Ein Fortsetzung der Einführung in die Gebärdensprache (häufig DGS - Deutsche Gebärdensprache). Es werden weitere Grundlagen über das Fingeralphabet, Zahlen, Alltagsbegriffe von Familie und Zeit hinaus vermittelt und eingeübt. Themen können auch in der Gruppe abgesprochen werden. Einfache Dialoge in Gebärdensprache unterstützen die Kommunikation von gehörlosen oder höreingeschränkten Menschen mit Hörenden z.B. in Arbeitssituationen. Für unsere Zukunft ist es wichtig sich mit der Gebärdensprache bekannt zu machen, um Integration zu leben. Ziel ist es, einfache Gebärden zu verstehen und anzuwenden sowie sich mit gehörlosen Menschen verständigen zu können. Zu den ersten beiden Terminen und bei Bedarf einem weiteren Termin assistiert eine zertifizierte Kommunikationsassistentin für Gebärdensprache im Kurs zur Verständigung zwischen Teilnehmenden und höreingeschränktem Kursleiter. Für diese Veranstaltung wird vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration für Personen mit Wohnsitz in Hessen gefördert.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 428052T62

BEGINN: Mo 14.09.2026, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine
• ORT: vhs Schwalmstadt, Bahnhofstraße 12-14 • KOSTEN: kostenfrei, 20 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: Dietrich Dahmen und Leyla Laupenmühlen (Kommunikationsassistentin Gebärdensprache) • LEHRMATERIAL: Handbuch des Kursleiters • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Gebärdensprache (DGS) - Anfangskenntnisse erweitern

Wortschatzerweiterung

Eine Wortschatzerweiterung für Teilnehmende eines Einführungskurses in die Gebärdensprache. Voraussetzung sind die Kenntnisse des Einführungskurses. Die erlernten Grundlagen wie beispielsweise Fingeralphabet, Zahlen, Alltagsbegriffe von Familie, Zeit, Tiere etc. werden durch weitere Themen erweitert. Themen können auch in der Gruppe abgesprochen werden. Einfache Dialoge werden verstärkt geübt und Übersetzungen von kleinen Texten erarbeitet. Ziel ist es, mehr als die einfachen Gebärden zu verstehen und anzuwenden sowie sich mit gehörlosen Menschen verständigen zu können.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 428054T62

BEGINN: Di 22.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4 Termine • ORT: Geschwister-Scholl-Schule, Dreuxallee 32 • KOSTEN: 38,00 Euro für 8 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Lea Wascher und Nicole Riemenschneider • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Japanisch

Japanisch - Von Anfang an

Niveau A1.01 - hybrid

Eine Begegnung mit Japan und einer Muttersprachlerin. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs beginnt mit japanischer Schrift: Hiragana, Katakana und einfachen Sätzen. Außerdem lernen Sie Faszinierendes über die Menschen, ihre Lebensweise und die japanische Kultur. Dieser hybride Kurs kann in Präsenz in Homberg und/oder online in der vhs.cloud (DSGVO-konform) besucht werden. Die Unterrichtssprache kann teilweise Englisch sein. Auch für Jugendliche geeignet.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 410151T62

BEGINN: Fr 11.09.2026, 17.45 bis 19.15 Uhr, 10 Termine
• ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln., Kurs kann in Präsenz oder online besucht werden • LEITUNG: Akiko Izumi • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Japanisch - Anfangskenntnisse - für Jugendliche

Niveau A1.04 - hybrid

Eine Begegnung mit Japan und einer Muttersprachlerin. Wenn Du erste japanische Schriftzeichen schon kennst, kannst Du hier Anfangskenntnisse erweitern. Außerdem lernst Du Faszinierendes über die Menschen, ihre Lebensweise und die japanische Kultur wie Manga und Anime. Die Unterrichtssprache ist teilweise Englisch. Dieser hybride Kurs kann in Präsenz in Homberg und/oder online in der vhs.cloud (DSGVO-konform) besucht werden.

HOMBERG: Nachmittagskurs Nr. 410152T62

BEGINN: Fr 11.09.2026, 16.00 bis 17.30 Uhr, 15 Termine
• ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 164,00 Euro für 30 U-Std., ab 6 Teiln., Der Kurs kann in Präsenz oder online besucht werden • LEITUNG: Akiko Izumi • LEHRMATERIAL: Japanese Foundation: Marugoto, grammar book • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Japanisch - Anfangskenntnisse (erweitern)

Sie haben bereits Kenntnisse über Kana auf Japanisch? Kennen Sie eine grundlegende Satzstruktur? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie, um Ihr Sprachverständnis zu vertiefen. Lernen kann Spaß machen! Die Unterrichtssprache ist teilweise Englisch. Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt, d.h. Sie können sich für den Präsenzkurs anmelden und/oder einen Online-Lernplatz belegen. Nach Anmeldung zum Online-Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart die Zugangsdaten per E-Mail.

➔ **Niveau A1.10 - hybrid**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 410154T62

BEGINN: Mo 07.09.2026, 19.45 bis 21.15 Uhr, 16 Termine
• ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 175,00 Euro für 32 U-Std., ab 5 Teiln., Ab 6 Anmeldungen erfolgt eine Entgeltreduzierung • LEITUNG: Akiko Izumi • LEHRMATERIAL: 3A Corporation: Minna no Nihongo. Version Syokyu 1 Second Ed. Main Textbook 1, ISBN: 978-88319-603-6, ab ca. Lektion 10 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Niveau A1.11 - hybrid**

HOMBERG: Abendkurs Nr. 410153T62

BEGINN: Mo 14.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 15 Termine
• ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 164,00 Euro für 30 U-Std., ab 4 Teiln., Ab 6 TN-Anmeldungen wird das Entgelt reduziert • LEITUNG: Akiko Izumi • LEHRMATERIAL: 3A Corporation: Minna no Nihongo. Version Syokyu 1 Second Ed. Main Textbook 1, ISBN: 978-88319-603-6, ab ca. Lektion 20 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Kroatisch

Kroatisch - Für Begegnung

Niveau A1

Kroatien liegt in Europa leicht erreichbar. Aus beruflichen Gründen ebenso wie für Reisende sind Sprachkenntnisse von großem Vorteil für ein Zusammenwachsen in Europa. Hier erhalten Sie die sprachliche Ausrüstung, um alle wichtigen Situationen zu meistern. Nutzen Sie die wertvollen Informationen über Land, Leute und die kroatische Lebensart.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 421151T62

BEGINN: Mo 19.10.2026, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5 Termine
• ORT: Carl-Bantzer-Schule Zig, Fünftenweg 30 • KOSTEN: 56,00 Euro für 10 U-Std., ab 5 Teiln., bei Terminwünschen bitte an die vhs wenden • LEITUNG: Javorka Knezevic • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Neugriechisch

Neugriechisch - Für Begegnung

Niveau A1.01

Brauchen Sie Neugriechisch für berufliche oder private Kontakte oder eine Reise? Dann lassen Sie sich eine sprachliche Ausrüstung mitgeben, damit Sie alle wichtigen Situationen in unserem europäischen Mitgliedstaat meistern können. Die Sprache ist wie ein Schlüssel zum Menschen und zur Kultur. Machen Sie sich auf, Wurzeln unserer eigenen Kultur zu ergründen und fördern Sie das Zusammenwachsen in Europa.

FRITZLAR: Vormittagskurs Nr. 412151T62

BEGINN: Mi 23.09.2026, 11.00 bis 12.30 Uhr, 8 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 89,00 Euro für 16 U-Std., ab 5 Teiln. • LEITUNG: Jörg-Uwe Meister • LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird am 1. Kurstermin bekanntgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Polnisch - Einfach sprechen

Niveau A1.1

Polnisch ist einfach! Sie glauben es nicht? Dann lassen Sie sich von unserem Online-Sprachkurs überzeugen. Mit abwechslungsreichen Übungen erwerben, trainieren und erweitern Sie die Grundfertigkeiten des Verstehens (Hören und Lesen) sowie der Kommunikation (Sprechen und Schreiben). Einfache, dialogorientierte Gespräche bilden einen Schwerpunkt des Sprachtrainings, motivieren die Lernenden und führen schnell zu Erfolgserlebnissen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Alle Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Europa-Union Kassel durchgeführt. Dieser Kurs wird von der Volkshochschule Region Kassel durchgeführt. Es werden ausschließlich die für die organisatorische Durchführung des Kurses erforderlichen Anmeldedaten an die veranstaltende Volkshochschule weitergeleitet.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 417155T62

BEGINN: Mi 21.10.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 61,00 Euro für 16 U-Std., ab 1 Teiln. • LEITUNG: Dr. Izabela Klein • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Polnisch - Grundkenntnisse ausbauen

Niveau A2.2

Ideal zum Wiedereinstieg oder Weiterlernen nach vhs-Kursen mit Vorkenntnissen des A1-A2 Niveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) für Sprachen oder vergleichbaren Kenntnissen. Erleben Sie ein lebhaftes, kommunikatives Lernen in entspannter Atmosphäre. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben. So können Sie bald alles Wesentliche sagen und sich in routinemäßigen Situationen in Polnisch bewegen.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 417253T62

BEGINN: Do 22.10.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Reichspr.-F.-Ebert-Schule, Schladenweg 41 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Anna Schubert • LEHRMATERIAL: Pons: Polnisch leicht und locker - Sprachkurs fast ohne Grammatik. ISBN: 978-3-12-566060-1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Polnisch

Polnisch - Anfangskenntnisse (erweitern)

Ein Sprachkurs für die ersten Schritte in der polnischen Sprache, kommunikativ und entspannt, mit einer Menge an Sprachpraxis und hilfreichen Informationen z.B. für den beruflichen oder privaten Austausch oder eine Dienstreise ins Nachbarland.

➔ **Niveau A1.01**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 417151T61

BEGINN: Mo 21.09.2026, 19.00 bis 20.30 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Janina Buszynska • LEHRMATERIAL: Klett: Razem, ISBN 978-3-12-528641-2, ab Lektion 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Niveau A1.02**

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 417152T61

BEGINN: Mo 21.09.2026, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 110,00 Euro für 24 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Janina Buszynska • LEHRMATERIAL: Klett: Razem, ISBN 978-3-12-528641-2, ab Lektion ca. 6 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Rumänisch

Rumänisch - Für Begegnung

Niveau A1.01

Wollen Sie beruflich oder privat nach Rumänien reisen? In diesem Kurs können Sie die nötigsten sprachlichen Mittel erlernen, damit Sie alle wichtigen Situationen in unserem europäischen Nachbarland meistern können. Die Sprache ist wie ein Schlüssel zum Menschen und fördert das Zusammenwachsen in Europa. Nutzen Sie die wertvollen Informationen über Land, Leute und rumänische Lebensart einer erfahrenen Sprachlehrerin. Dieser Kurs wird dann angeboten, wenn sich ausreichend Interessenten gemeldet haben, im Wochenendformat oder Abendformat. Sprechen Sie uns an.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 426171T62

• ORT: vhs Untergasse, Untergasse 35 • KOSTEN: Entgelt auf Nachfrage, ab 5 Teiln., dieser Kurs dient für Interessenten zur Registrierung. Bei ausreichender Anzahl wird ein Starttermin bekanntgegeben • LEITUNG: Violeta Ciuntu-Samson • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Russisch

Russisch - Von Anfang an

Niveau A1.01

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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419151T62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine • ORT: König-Heinrich-Schule (Nebengebäude), Gebrüder-Seibel-Ring 2 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Elena Huber • LEHRMATERIAL: Klett: Mocht 1 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Russisch - Anfangskenntnisse erweitern

Niveau A1.05

Dies ist ein Sprachkurs für Personen, die nach längerer Pause wieder einsteigen oder schon das russische Alphabet kennen und weiterlernen wollen. Alles dreht sich um die Buchstaben, den Wortschatz und erste Dialoge und ist einfach gestaltet. Übungen zur Aussprache kommen nicht zu kurz. Wissenswertes über russischsprachige Kulturen runden den Kurs ab.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 419152T62

BEGINN: Di 15.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • ORT: König-Heinrich-Schule (Nebengebäude), Gebrüder-Seibel-Ring 2 • KOSTEN: 110,00 Euro für 16 U-Std., ab 4 Teiln., ab 5 Anmeldungen wird das Entgelt reduziert • LEITUNG: Elena Huber • LEHRMATERIAL: Klett: Mocht 1, ab Lektion ca. 5 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Auf unserer Webseite finden Sie stets aktuelle Informationen und weitere Kurse.

Schwedisch

Schwedisch

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 Einblick in landestypische Besonderheiten. Zum Abschluss winkt ein fröhliches Feiern zum Lichterfest der Santa Lucia.

➔ Niveau A1.07 - Anfangskenntnisse erweitern

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 420152T62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 128,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heike Reis • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Kurstermin bekanntgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A2 - B1 - Grundkenntnisse aufbauen

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 420251T62

BEGINN: Do 17.09.2026, 18.30 bis 21.00 Uhr, 14 Termine • ORT: Geschwister-Scholl-Schule, Dreuxallee 32 • KOSTEN: 128,00 Euro für 28 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Heike Reis • LEHRMATERIAL: Groa-Verlag: Tala Svenska - Schwedisch A2+ Übungsbuch. ISBN: 978-3-933119-12-4 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Türkisch

Türkisch - Von Anfang an

Niveau A1.01

Wer wollte nicht schon immer mal eine ungewohnte Sprache lernen? Hier ist die Gelegenheit dazu und gleichzeitig ein Angebot zum Gehirnjogging: Spielerisch und konzentriert zugleich beginnt der Einstieg in die neue Sprache. Dabei wird viel gesprochen und das Erlernte in kleinen Schritten ohne Erfolgsdruck angewendet. Vielleicht schon bald in realen Begegnungen? Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 424151T62

BEGINN: Di 22.09.2026, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 74,00 Euro für 16 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: Ayla Bektas • LEHRMATERIAL: Klett: Kolay gelsin! neu A1-A2. ISBN 978-3-12-528561-3 oder 978-3-12-528661-0 • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Ukrainisch



Ukrainisch

Es erwartet Sie ein Sprachkurs, der den Einstieg in die ukrainische Sprache, die Schrift, den Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte einfach und aufbauend gestaltet. Alles dreht sich um die elementare Verständigung im Alltag und um Themen der Ehrenamtlichen Betreuung von Geflüchteten. Übungen zur Aussprache kommen nicht zu kurz. Wissenswerte über ukrainische Kultur runden den Kurs ab. Die Veranstaltung auf Niveau A1.01 wird vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration für Personen mit Wohnsitz in Hessen gefördert.

➔ Niveau A1.01 - von Anfang an

HOMBERG: Abendkurs Nr. 426151T62

BEGINN: Do 17.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 8 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: kostenfrei, 16 U-Std., ab 7 Teiln. • LEITUNG: N.N. • LEHRMATERIAL: Lehrbuch wird am 1. Termin bekannt gegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ Niveau A1.03 - Anfangkenntnisse

HOMBERG: Abendkurs Nr. 426152T62

BEGINN: Mi 16.09.2026, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 92,00 Euro für 20 U-Std., ab 6 Teiln. • LEITUNG: N.N. • LEHRMATERIAL: Material wird im Kurs ausgegeben • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Deutsch und Integration



Einstiegsangebote Deutsch als Fremdsprache

MitSprache Deutsch4U-Kurse (Deutsch4U) und Erstorientierungskurse (EOK)

Deutsche Sprache und Orientierung in Deutschland für Beginnende bis Niveau B1+.

Deutsch4U-Kurse:

Die Deutsch4U-Kurse werden durch Fördermittel der **Euro-päischen Union** (aus dem Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds – AMIF) und vom **Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales** finanziert.

Wer kann sich beim Deutsch4U-Kurs anmelden?

Teilnehmen können

- ➔ Personen, die aus Drittstaaten kommen und sich rechtmäßig und dauerhaft in Deutschland aufhalten
- ➔ Personen, die eine Berechtigung zum Integrationskurs, aber noch keinen Platz haben
- ➔ Personen, die schon einen Integrationskurs beendet haben, aber das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben
- ➔ Sekundär können Personen aus den EU-Staaten aufgenommen werden.

Ausgenommen sind Personen mit Aufenthalt vorübergehender Natur wie z.B. Au-Pair-Personen oder ausländische Studierende.



Erstorientierungskurse (EOK):

Die Erstorientierungskurse werden durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) gefördert.

Wer kann sich beim EOK anmelden?

Teilnehmen können Asylsuchende mit unklarer Bleibeperspektive im Asylverfahren, Geduldete und Personen mit Aufenthaltsgestattung. Sind noch Plätze im Kurs frei, können weitere Personen aufgenommen werden. Die Aufnahme kann auch im Laufe des Kurses erfolgen. Die Teilnahme an einem Integrationskurs hat jedoch Vorrang.

Gebühren:

Die Teilnahme am Deutsch4U-Kurs und Erstorientierungskurs (EOK) ist gebührenfrei. Lediglich die Kosten für ein Lehrbuch müssen getragen werden. Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Lernorte:

Die vhs bietet Deutsch4U-Kurse und Erstorientierungskurse (EOK) an vielen Orten im Landkreis an. Eine aktuelle Übersicht finden Sie auf der Homepage der vhs. Weiterhin erhalten Sie Informationen bei den Orientierungshelfenden des Landkreises oder bei Ihrer Volkshochschule.



INTEGRATE
Great Integration.

1

Einstufungstest Deutsch

Die Einstufung der Vorkenntnisse ist eine Grundvoraussetzung **zur Teilnahme am Integrationskurs**. 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 durch die Ausländerbehörde oder das Jobcenter verpflichtet sind.
- ➔ Vor der Einstufung muss der Berechtigungs- bzw. Verpflichtungsschein der vhs im **Original** vorliegen.
- ➔ Erst dann wird der Termin für den kostenfreien Einstufungstest vergeben.
- ➔ Zum Einstufungstermin bitte mitbringen: Ausweis bzw. Pass; ggf. aktueller Leistungsbescheid des Jobcenters über die monatlichen Bezüge.

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

TERMIN: Bitte melden Sie sich für den Einstufungstest an. Den Termin **erhalten** Sie anschließend von uns.

3

Abschlussprüfung

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Der Integrationskurs schließt mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer ab. Für spezielle Kurse können im Einzelfall Wiederholerstunden bewilligt werden.

Die DTZ-Prüfung 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.

Beratung und Anmeldung:

Tel. 05681 775 - 7755

Weitere Infos unter
www.integration-in-deutschland.de

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
 - 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs (Vermittlung von Grundwissen über Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland)
- ➔ **Ein Integrationskurs zur Alphabetisierung umfasst mindestens 900 Unterrichtsstunden:**
- ➔ Notwendig für die Zulassung zur Anmeldung ist eine offizielle Berechtigung durch das BAMF oder eine Verpflichtung durch die Ausländerbehörde oder das Jobcenter (Dokument muss der vhs als **Originalschein** vorliegen).
- ➔ Die Kosten der Kursteilnahme richten sich nach dem Status der teilnehmenden Person. Auf Grundlage des Zuwanderungsgesetzes: 100 Unterrichtsstunden / 229 Euro (ermäßigt: 0 Euro); ansonsten als Selbstzahler: 100 Unterrichtsstunden / 458 Euro (229 Euro mit Nachweis über Sozialleistungen); Änderungen möglich. Eine Ermäßigung des Kursentgelts ist auf Antrag möglich.
- ➔ Die Integrationskurse finden kreisweit statt. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

4

Einbürgerungstest

Notwendig zur Beantragung der deutschen Staatsbürgerschaft (33 Multiple-Choice Fragen zu den Themenbereichen Politik, Geschichte und Gesellschaft Deutschlands)

Prüfungsgebühr:

25 Euro

Dauer:

60 Minuten

Hinweis:

beliebig oft wiederholbar

Termine:

in der Regel 1x pro Monat donnerstags (aktuelle Termine und Anmeldung über die Webseite)

Berufsbezogenes Deutsch lernen

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales bietet Berufssprachkurse für Menschen mit Migrationshintergrund an. Diese bauen auf den Integrationskursen auf, in denen die Zugewanderten die deutsche Alltagssprache erlernen. In Berufssprachkursen werden arbeitssuchende Migranten und Geflüchtete kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Wer kann teilnehmen?

- Sie sind arbeitsuchend gemeldet und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II (Bürgergeld) 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. Die Teilnahme setzt eine spezielle Aufenthaltsgestattung bzw. Duldung voraus.
 2. EU-Staatsangehörige (inklusive Ukraine)
 3. Deutsche mit Migrationshintergrund
- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen Deutsch auf mindestens A1, A2, B1 oder B2-Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Wenn Sie sich in einem Beschäftigungsverhältnis befinden, können Sie an Berufssprachkursen teilnehmen, sofern Sie noch keine ausreichenden Sprachkenntnisse besitzen, um den (zukünftigen) Arbeitsalltag zu meistern. Ggf. entsteht für Sie ein Kostenbeitrag von 50%. Ob Sie an einem Kurs teilnehmen können, erfahren Sie bei Ihrer Arbeitsagentur oder Ihrem Jobcenter. Dort werden auch die erforderlichen Berechtigungsscheine ausgestellt. Ohne Teilnahmeberechtigung ist ein Besuch der Berufssprachkurse nicht möglich.

Inhalt und Ablauf:

Aktuell findet eine Neustrukturierung der Berufssprachkurse statt. Das Kursangebot kann sich daher ändern. Antworten auf weitere Fragen und zusätzliche Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite und unter Tel. 05681 775-7755 bzw. per E-Mail: vhs@schwalm-eder-kreis.de

Deutsch als Muttersprache

Ohne Schriftsprache ist der Alltag nicht leicht zu meistern, weder beruflich noch im privaten Bereich. In Deutschland leben etwa 6,2 Millionen Menschen, die mit der geschriebenen Sprache im täglichen Leben nicht zurechtkommen (gering Literalisierte). Die Grundbildungskurse der vhs bieten gezielte Unterstützung an und vermitteln das Lesen und Schreiben mit speziellen Methoden und Materialien aus dem Alltag. 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

Lernstufen und erreichbare Fähigkeiten (nach GER)

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.

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 Sprachenzertifikate
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 775-7755



Bildungsurlaub

Resilienz in Beruf und Alltag

Resilient und handlungsfähig in einer sich verändernden Arbeitswelt

Alle Informationen finden Sie auf Seite 22.

PLÖN: Bildungsurlaub Nr. 301001X71Z

TERMINE: Mo 19.07. bis Fr 23.07.2027, jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr.



Englisch intensiv - Business and more Niveau A1.1

Alle Informationen finden Sie auf Seite 38.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406203X71

TERMINE: Mo 18.01. bis Fr 22.01.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Englisch intensiv - Anfangskenntnisse erweitern Niveau A1.2

Alle Informationen finden Sie auf Seite 38.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406159X62

TERMINE: Mo 25.01. bis Fr 29.01.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406151X62

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Englisch intensiv - Grundlagen Niveau A2

Alle Informationen finden Sie auf Seite 38.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406251X62

TERMINE: Mo 05.10. bis Fr 09.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 406202X71

TERMINE: Mo 28.06. bis Fr 02.07.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406201X71

TERMINE: Mo 01.03. bis Fr 05.03.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Englisch intensiv - Mittelstufe Niveau B1

Alle Informationen finden Sie auf Seite 40.

FRITZLAR: Bildungsurlaub Nr. 406301X71

TERMINE: Mo 15.03. bis Fr 19.03.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406353X62

TERMINE: Mo 28.06. bis Fr 02.07.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Englisch intensiv - Business and more Niveau B2.1 - B2.2

Alle Informationen finden Sie auf Seite 41.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 406456X62

TERMINE: Mo 05.10. bis Fr 09.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Französisch intensiv - Von Anfang an Alle Informationen finden Sie auf Seite 43.

➔ Niveau A1.03

FRITZLAR: Bildungsurlaub Nr. 408102X71

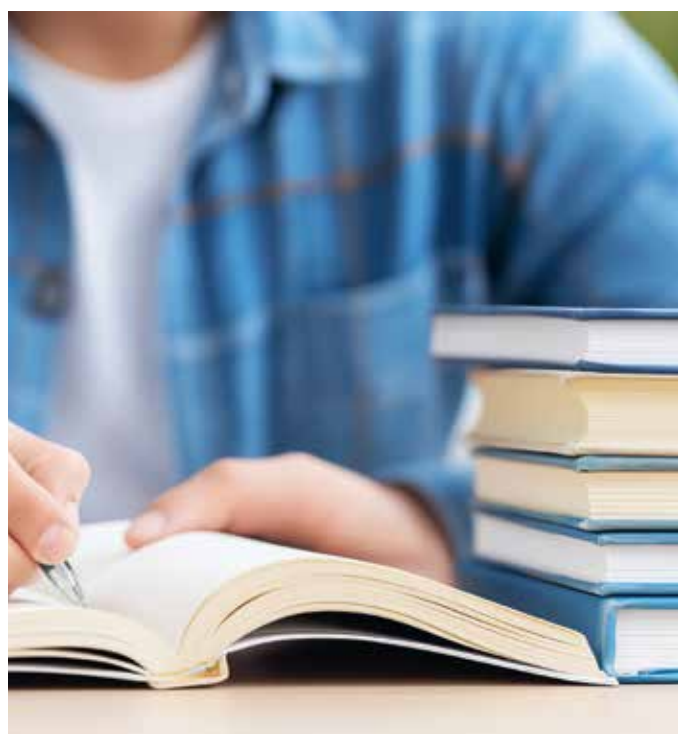
TERMINE: Mo 01.02. bis Fr 05.02.2027, jeweils 09.00 bis 16.30 Uhr.

➔ Niveau A1.1

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 408103X71

TERMINE: Mo 22.03. bis Do 25.03.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

► Die Aktenzeichen werden nach
Genehmigung auf unserer Webseite
veröffentlicht



Italienisch lernen intensiv in Casina Niveau A1.2

Alle Informationen finden Sie auf Seite 44.

ITALIEN: Bildungsurlaub Nr. 409205X71

TERMINE: Mo 21.06. bis Fr 25.06.2027, jeweils 09.30 bis 17.00 Uhr.

Spanisch intensiv - Von Anfang an Alle Informationen finden Sie auf Seite 46.

➔ Niveau A1

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422102X71

TERMINE: Mo 08.02. bis Fr 12.02.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

➔ Niveau A1.1

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422101X62

TERMINE: Mo 14.09. bis Fr 18.09.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Spanisch intensiv - Anfangskenntnisse erweitern Niveau A1.2

Alle Informationen finden Sie auf Seite 46.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422151X72

TERMINE: Mo 18.10. bis Fr 22.10.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Spanisch intensiv - Grundkenntnisse Niveau A2.1

Alle Informationen finden Sie auf Seite 48.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422251X62

TERMINE: Mo 16.11. bis Fr 20.11.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 422201X71

TERMINE: Mo 10.05. bis Fr 14.05.2027, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Von der Idee zur professionellen Website Mit WordPress

Alle Informationen finden Sie auf Seite 62.

HOMBERG: Bildungsurlaub Nr. 501351X62

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

Excel 2024 Grundkurs

Alle Informationen finden Sie auf Seite 63.

MELSUNGEN: Bildungsurlaub Nr. 502055X62

TERMINE: Mo 07.12. bis Fr 11.12.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr.

BILDUNG AM PULS DER ZEIT

Aus-, Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen

▷ Pflege (ambulant und stationär)

▷ Führungskräfteentwicklung

▷ Therapeutische Berufe

▷ 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 24 02

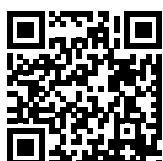
Für persönliche Informationen und Fragen

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.



ASKLEPIOS
BILDUNGSZENTRUM NORDHESSEN

Informationen sowie alle Fort- und Weiterbildungen finden Sie auf unserer Webseite:

www.asklepios-fuw-hessen.de

asklepios_bzg_nordhessen / www.facebook.com/bzgnordhessen



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 eindeutig. Auch wenn vieles selbsterklärend zu sein scheint, gibt es doch etliches zu entdecken. Inhalt: Hilfe aus dem Internet, ein Google-Konto erstellen, Apps downloaden, Virenschutz aktivieren, Kontaktverwaltung, Musik und Bilder für unterwegs. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder -Tablet zum Kurs mit.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501053A62

BEGINN: Do 10.09.2026, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501054A62

BEGINN: Do 03.12.2026, 18.15 bis 21.30 Uhr, 3 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 60,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501055A62

BEGINN: Di 15.09.2026, 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.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501056A62

BEGINN: Di 01.12.2026, 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.

➔ **Vertiefung**

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501057A62

BEGINN: Do 21.01.2027, 18.15 bis 21.30 Uhr, 2 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 40,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Mein Handy - Das unbekannte Wesen

Androidgeräte

Grundlagen der Nutzung des Smartphones, wichtige Bestandteile, Verbindung in die Welt, wichtige und häufig genutzte Einstellungen, grundlegende Funktionen, WhatsApp, Signal, Versenden von Nachrichten und Dateien, Gruppenchats, Sprach- und Videoanrufe. Und weitere Wünsche der Teilnehmenden.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501058A62

TERMIN: Sa 14.11.2026, 9.00 bis 15.45 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 44,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► **Auf Seite 7 finden Sie ein Angebot zum Thema "Digital Detox".**

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herdtd.com

Computer

Computer Basiswissen

Mit Windows 11

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.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 501059A62

BEGINN: Do 22.10.2026, 18.15 bis 21.30 Uhr, 6 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 132,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Lothar Graupner • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501060A62

BEGINN: Di 20.10.2026, 18.00 bis 21.15 Uhr, 6 Termine • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 132,00 Euro für 24 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Harald Klug • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

➔ **Mit Informationen über Soziale Medien**

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501061A62

TERMINE: Mo 21. und Di 22.09.2026, jeweils 09.30 bis 16.00 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 103,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Linux Grundlagen

Linux ist frei verfügbar, individuell anpaßbar, ressourcenfreundlich, schnell und einfacher in der Bedienung als gedacht. Inhalte: Aufbau eines Linux-Systems, Bedienung der grafischen Oberfläche, erste Schritte mit den Standard-Anwendungen, Schutz der eigenen Daten, Systemkonfiguration vornehmen, Internetzugang einrichten, Tipps und Tricks zur Installation, Backup des Systems.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501064A62

TERMIN: Sa 24.10.2026, 10.00 bis 17.45 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 49,50 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 10 Euro für USB-Installationsmedium • LEITUNG: Marc-André Pfannkuchen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Linux Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Linux und fragen sich immer wieder: Wie ging das noch mal, welche Partitionen und File-Systeme werden beim installieren benötigt, wie richte ich meinen Rechner ein? Wie konfiguriere ich die benötigten Anwendungen und sichere und schütze meine Dateien? Oder wo finde ich noch mal „diese eine Einstellung“? All dies und Ihre Praxisfragen werden in diesem Aufbaukurs geduldig und mit genügend Zeit geklärt und Lösungen aufgezeigt. Viele praktische Übungen runden den Kurs ab.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501065A62

TERMIN: Sa 28.11.2026, 10.00 bis 17.45 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 49,50 Euro für 9 U-Std., ab 8 Teiln., zzgl. 10 Euro für USB-Stick mit Linuxinstallationsroutine • LEITUNG: Marc-André Pfannkuchen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

KI, 3D-Druck und AutoCAD

Einstieg in die Künstliche Intelligenz

Textbasierte KI-Chatbots wie ChatGPT sicher und effektiv einsetzen

KI-Chatbots verändern, wie wir arbeiten und kommunizieren – aber nur, wer sie gezielt einzusetzen weiß, profitiert wirklich davon. In diesem praxisorientierten Workshop erkunden wir gemeinsam die bekanntesten textbasierten Assistenten, erlernen effektive Prompt-Techniken und beleuchten Stärken, Grenzen und rechtliche Rahmenbedingungen – damit Sie KI souverän und sicher in Ihren Alltag integrieren können. Für die Teilnahme benötigen Sie zusätzliche E-Mailadressen (2-3) mit Zugangsdaten.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 501063A62

TERMIN: Fr 25.09.2026, 18.00 bis 21.15 Uhr, 1 Termin • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 22,00 Euro für 4 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501062A62

TERMIN: Do 17.09.2026, 18.00 bis 21.15 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 22,00 Euro für 4 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

► Auf unserer Webseite finden Sie stets aktuelle Informationen und weitere Kurse.

Faszination 3D-Druck

Vom Modell zum Objekt

Die Teilnehmenden verstehen die Funktionsweise, können Druckdateien vorbereiten (Slicing) und einfache Fehler selbst beheben. Inhalte: Grundlagen und Technik verstehen, Woher kommen die Modelle? Das Herzstück – Der Slicer, Praxis am Gerät – Den Druck starten, Troubleshooting und Wartung, Nachbearbeitung und Ausblick.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 501066A62

BEGINN: Di 20.10.2026, 18.30 bis 20.45 Uhr, 2 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 38,00 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Holger Braun • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 501067A62

TERMIN: Sa 14.11.2026, 09.00 bis 14.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 38,00 Euro für 6 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Holger Braun • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



CAD mit AutoCAD ab 202x

Grundlagen und Praxiskurs

Unerfahrene und Nutzende 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.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 503050A62

BEGINN: Mo 19.10.2026, 17.00 bis 20.15 Uhr, 7 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 227,00 Euro für 32 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Ludwig Prinz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Aufbaukurs 2D- und 3D-Konstruktionen

Dieser AutoCAD-Lehrgang baut auf dem AutoCAD-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 an vielen Beispielen geübt.

MELSUNGEN: Abendkurs Nr. 503051A62

BEGINN: Mi 21.10.2026, 17.00 bis 20.15 Uhr, 8 Termine, Nach Absprache im Kurs, kann der Unterricht auch an anderen Tagen stattfinden • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 227,00 Euro für 32 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Ludwig Prinz • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Webdesign

WordPress - Installation und Einrichtung
Modul 1

Zunächst wird WordPress auf einem bereitgestellten Webserver installiert, Grundeinstellungen getätigt und alles eingerichtet, was die Website als „Onepager“ braucht: Texte und Bilder werden eingepflegt sowie rechtliche Vorgaben erörtert und umgesetzt. Zur optischen Anpassung des Systems wird ein vorgegebenes Theme verwendet sowie einige Plugins gesucht und installiert. Voraussetzungen: Sichere Computer- und Internet-Kenntnisse.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501352A62

TERMINE: Di 21./28. und Mi 22./29.10.2026, jeweils 18.00 bis 20.15 Uhr • ORT: Virtueller Kursraum • KOSTEN: 66,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Katja Schirakowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WordPress - Gutenberg, Themes und Plugins
Modul 2

Ein vorhandenes WordPress auf einem bereitgestellten Webserver wird genutzt, um tiefergehende Veränderungen am Aussehen einzustellen. Außerdem erweitern wir die Website um Widgets und Menüs. Zur individuellen Anpassung des Systems werden Themes und Plugins gesucht und installiert. Voraussetzungen: Sichere Computer- und Internet-Kenntnisse.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501353A62

TERMINE: Di 03./10. und Mi 04./11.11.2026, jeweils 18.00 bis 20.15 Uhr • ORT: Virtueller Kursraum • KOSTEN: 66,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Katja Schirakowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WordPress - Formulare, Sicherheit und Co.
Modul 3

Ein vorhandenes WordPress auf einem bereitgestellten Webserver wird genutzt, um die Verbesserung der Sicherheit einer Wordpress Installation umzusetzen. Außerdem erweitern wir die Website um ein Formular und testen verschiedene Plugins, mit denen die Website gesichert werden kann. Voraussetzungen: Sichere Computer- und Internet-Kenntnisse.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501354A62

TERMINE: Di 24.11. / 01.12 und Mi 25.11 / 02.12.2026, jeweils 18.00 bis 20.15 Uhr • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 66,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Katja Schirakowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

WordPress - FAQ und Troubleshooting
Workshop

Sie haben Fragen zu WordPress? Sie wollen ein spezielles Problem lösen? In diesem Workshop klären wir Fragen, probieren aus und suchen Lösungen für individuelle Anliegen. Wir nutzen einen bereitgestellten Web-Server, um in einer Testumgebung Änderungen „gefahrlos“ testen zu können.

ONLINE: Onlinekurs Nr. 501355A62

TERMINE: Di 12./19.01. und Mi 13.01.2027, jeweils 18.00 bis 20.15 Uhr • ORT: vhs cloud • KOSTEN: 49,50 Euro für 9 U-Std., ab 5 Teiln., Intensives Lerntraining in Kleinstgruppen • LEITUNG: Katja Schirakowski • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Von der Idee zur professionellen Website
Mit WordPress

Teilnehmende entwickeln 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 Plugins 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. 501351X62

TERMINE: Mo 12.10. bis Fr 16.10.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III7-55n-4145-0213 • LEITUNG: Christian Schreiber • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Tabellenkalkulation mit Excel

Excel 2024
Grundlagen

Sie lernen und trainieren den sicheren Umgang mit folgenden Grundfunktionen: Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegungen in den Tabellen, Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Gestalten und Layouten von Tabellen, Drucken. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 502052A62Z

BEGINN: Di 15.09.2026, 18.15 bis 21.30 Uhr, 4 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 95,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Holger Dilcher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 502054A62Z

BEGINN: Di 27.10.2026, 18.15 bis 21.30 Uhr, 4 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 103,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Holger Dilcher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

HOMBERG: Wochenendkurs Nr. 502051A62

TERMINE: Sa 17.10. und So 18.10.2026, jeweils 08.30 bis 15.30 Uhr • ORT: Kreisverwaltung, Parkstr. 6 • KOSTEN: 103,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Wochenendkurs Nr. 502053A62

TERMINE: Sa 14.11. und So 15.11.2026, jeweils 08.30 bis 15.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 103,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Jutta Stöcker • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel 2024 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 Diagrammartarten 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. 502055X62

TERMINE: Mo 07.12. bis Fr 11.12.2026, jeweils 08.30 bis 16.00 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 245,00 Euro für 40 U-Std., ab 8 Teiln., Aktenzeichen III7-55n-4145-0213-25-1485 • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel 2024 Aufbaukurs

Für Teilnehmende, die bereits mit Excel arbeiten und weitergehende Techniken erlernen wollen. Inhalt: Datenbankfunktionen; Diagrammfunktionen; Smart-Tags; Arbeiten mit Bereichsnamen; Formeln und Funktionen; Zahlenformate; Zellausrichtung. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Exceleinführungskurs.

FRITZLAR: Abendkurs Nr. 502151A62Z

BEGINN: Di 01.12.2026, 18.15 bis 21.30 Uhr, 4 Termine • ORT: vhs Fritzlar, Marktplatz 5 • KOSTEN: 103,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Holger Dilcher • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Excel 2024 Aufbaukurs

Sie arbeiten bereits mit Excel und möchten nun weiterführende Funktionen näher kennenlernen? Der Fokus im Kurs liegt auf einer effizienten Nutzung des Programms. Inhalte: Arbeiten mit Formeln und Funktionen, VERWEIS- und INDEX, mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln, Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen, AutoFilter, Gliederungen, PIVOT-Tabellen und Wünsche der Teilnehmenden.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 502152A62

TERMINE: Sa 21.11. und So 28.11., jeweils 9.30 bis 16.00 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 103,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Pivot-Tabellen in Excel 2024 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 erleichtern. Das ursprüngliche Datenmaterial bleibt dabei unverändert. Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse.

HOMBERG: Abendkurs Nr. 502451A62

TERMIN: Fr 27.11.2026, 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.

► **Excel-Kombikurse finden Sie auf Seite 64.**



Office-Kompetenzen

Word 2024**Aufbaukurs**

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. 504055A62

TERMIN: Sa 26.09.2026, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 59,00 Euro für 8 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Fit im Büro mit Office 2024

Sie möchten sich fit machen für den Büroalltag und Ihre Office-Kenntnisse erweitern? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Word, Excel und Powerpoint praxisnah kennen.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 504801A62

BEGINN: Di 01.12.2026, 9.00 bis 16.00 Uhr, 2 Termine • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 88,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Kombikurs: Word/Excel 2024 (Aufbaukurs)**Office-Anwendungen kompakt**

Sie arbeiten bereits mit Word und Excel und möchten Ihre Kenntnisse gezielt erweitern? In diesem praxisnahen Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie Dokumente professionell gestalten, Tabellen übersichtlich strukturieren und hilfreiche Funktionen für den Arbeitsalltag optimal nutzen.

MELSUNGEN: Tageskurs Nr. 504802A62

TERMINE: Sa 31.10. und 07.11.2026, jeweils 09.30 bis 16.15 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 88,00 Euro für 16 U-Std., ab 8 Teiln. • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

Tastschreiben

Tastschreiben am PC

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

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504052A62

TERMINE: Mo 11.01, Di 12.01. und Mi 13.01.2027, jeweils 09.00 bis 12.15 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 81,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

MELSUNGEN: Vormittagskurs Nr. 504051A62

TERMINE: Fr 27.11, Mo 30.11. und Mi 02.12.2026, jeweils 09.15 bis 12.30 Uhr • ORT: vhs im Bildungs-Bhf., Bahnhofstraße 2 • KOSTEN: 81,00 Euro für 12 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lehrmaterial • LEITUNG: Helga Bettenhausen • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

10-Finger-Tastschreiben

In der Schule, privat oder im beruflichen Alltag brauchen Sie den PC und eine entsprechende Schreibfertigkeit ist von Vorteil. In diesem Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben an der PC-Tastatur als zeitökonomische Eingabemethode.

SCHWALMSTADT: Abendkurs Nr. 504053A62

BEGINN: Di 08.09.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Schwalmgymnasium Treysa, Ascheröder Str. 30 • KOSTEN: 75,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lernmaterial, keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Siegfried H. Groß in Kooperation mit Stenografenverein Treysa 1925 e.V. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.

GILSERBERG: Abendkurs Nr. 504054A62

BEGINN: Mi 09.09.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine • ORT: Hochlandsschule, Bahnhofstr. 40 a • KOSTEN: 75,00 Euro für 10 U-Std., ab 8 Teiln., inklusive Lernmaterial, keine Entgeltermäßigung möglich • LEITUNG: Siegfried H. Groß in Kooperation mit Stenografenverein Treysa 1925 e.V. • ANMELDUNG: Siehe Infozeilen unten.



Kindertagespflege

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Die Kindertagespflege bietet Eltern die Möglichkeit, ihre Kinder in kleinen Kindergruppen und familiärer Atmosphäre, von qualifizierten Kindertagespflegepersonen betreut und in ihrer Entwicklung gefördert zu wissen. Wenn Sie Familie und Beruf vereinbaren und dabei selbstständig sein wollen, wenn Sie gerne Kleinkinder in ihrer Entwicklung begleiten und bei Ihnen zu Hause ausreichend Platz für spielende Kinder ist, ist die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson genau das Richtige für Sie.

Voraussichtlich im Herbst 2027 startet der neue Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson. Der kostenlose Kurs bietet Ihnen eine Qualifizierung über den Zeitraum von ca. 18 Monaten, wobei Sie schon nach der ersten Hälfte des Kurses mit Erhalt der Pflegeerlaubnis als Kindertagespflegeperson tätig werden dürfen. Neben einer kompetenzorientierten Qualifizierung erhalten Sie das Knowhow für eine gute Kinderbetreuung. Durch die Zusammenarbeit mit der Fachberatung, praktische Einblicke in die Tätigkeit und nützliche Netzwerke rund um die Kindertagespflege werden Sie so auf dem Weg in Ihre Selbstständigkeit und darüber hinaus unterstützt. Nach Kursabschluss erhalten Sie zudem ein Zertifikat vom Bundesverband Kindertagespflege.

Kursleitungen gesucht

Wir sind immer auf der Suche nach qualifizierten Kursleitungen. Wenn Sie Themen der Kindertagespflege vermitteln können, melden Sie sich gerne bei uns. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Anschlussqualifizierung „160+“

Für bereits tätige Kindertagespflegepersonen, die nach dem DJI ausgebildet wurden, bieten wir die Möglichkeit, auf die QHB-Qualifizierung aufzuschließen. Der Stundenumfang beträgt 140 UE, die im Blended-Learning-Format, einer Mischung aus Präsenz- und Onlinekursen, angeboten wird. Zusätzlich sind ca. 40 UE Selbstlerneinheiten zu leisten. Nach erfolgreichem Kursabschluss erhalten Sie ein Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege.

Fortbildungen für tätige Kindertagespflegepersonen

Mit unseren Kursangeboten unterstützen wir Kindertagespflegepersonen dabei, die durch den Gesetzgeber vorgeschriebenen Nachweise von regelmäßigen Fortbildungen zu erbringen. Das gesamte Fortbildungsprogramm finden Sie auf der Homepage der vhs Schwalm-Eder im Menüpunkt „Informationen - Kindertagespflege“.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Fortbildungen für tätige Kindertagespflegepersonen:

Tanja Miller Tel. 05681 775-4042,
Tanja.Miller@schwalm-eder-kreis.de

Fachberatung Kindertagespflege:

Heike Schottenhammer, Tel. 05681 775-5205
Heike.Schottenhammer@schwalm-eder-kreis.de

Aus- und Weiterbildung zur Kindertagespflegeperson:

Bianca Preißner Tel. 05681 775-4046,
Bianca.Preissner@schwalm-eder-kreis.de

Schulabschlüsse

Ohne Schulabschluss keine Chance im Berufsleben! Es ist aber nie zu spät, einen verpassten Abschluss nachzuholen. In Abendkursen der Volkshochschule können Sie sich auf die Abschlussprüfung vorbereiten. Hunderte von Teilnehmenden haben diese Hürde erfolgreich genommen und damit ihre Startposition verbessert.

Realschulabschluss

Vorbereitung auf die Prüfung

Dauer des Lehrgangs: ca 1 3/4 Jahre mit je 18 Unterrichtsstunden in 4-5 Terminen pro Woche (außer in den hessischen Schulferien). Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Politik, Geschichte, Erdkunde, Biologie, Physik oder Chemie. Änderungen vorbehalten. Kosten: 92 Euro monatlich (ermäßigt 23 Euro). Die Abschlussprüfungen (schriftlich und mündlich) werden vor einem Prüfungsausschuss des Staatlichen Schulamtes abgelegt.

Hauptschulabschluss nachholen

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

Dauer des Lehrgangs: ca 15 Monate mit 12 bis 16 Unterrichtsstunden in 3-4 Terminen pro Woche (außer in den hessischen Schulferien). Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie. Änderungen können sich noch ergeben. Kostenfrei, die Kosten für ein Schülerticket Hessen können übernommen werden.

Schulabschluss mit SPass

Hauptschulabschluss und Service- & Pflegeassistent

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. Der Kurs wird durch das Ausbildungs- und Qualifizierungsbudget des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration sowie durch Arbeitswelt Hessen gefördert. Ermöglicht durch das Sozialbudget.

Alle Schulabschluss-Kurse beginnen voraussichtlich im Jahr 2027.

Information und Anmeldung unter 05681 775-7755.



Museen im Schwalm-Eder-Kreis

BAD ZWESTEN: Heimatmuseum
BORKEN: Hessisches Braunkohle Bergbaumuseum
FELSBERG: Heimatmuseum (Gensungen);
 Heimatmuseum u. Webstube (Hessler);
 Heimatstuben (Wolfershausen)
FRIELENDORF: Museumsladen
FRITZLAR: Domschatz und Museum des St.
 Petri Domes; Museum Hochzeitshaus
GUDENSBERG: Kulturhaus Synagoge
GUXHAGEN: Schmiedemuseum;
 Gedenkstätte Breitenau (Breitenau)
HOMBERG: Heimatmuseum;
 HohenburgMuseum; Haus der Geschichte
KÖRLE: Margret-Knoop-Schellbach-Museum
MALSFELD: Brauereimuseum; Korbmachermuseum
 (Beiseförth); Heimatmuseum (Dagobertshausen)
NEUENTAL: Dorfmuseum (Zimmersrode)
NEUKIRCHEN: Heimatmuseum
NIEDENSTEIN: Altenburg und Stadtmuseum;
 Heimatmuseum (Wichdorf); Archiv
 und Heimatstube (Metze)
OTTRAU: Mühlenmuseum (Schorbach)
SCHRECKSBACH: Schwälmer Dorfmuseum (Holzburg)
SCHWALMSTADT: Museum der Schwalm
 (Ziegenhain); Museum historischer
 Schreibmaschinen (Treysa); Museumstöpferei
 (Treysa); Gedenkstätte/Museum (Trutzhain)
SPANGENBERG: Haus der Begegnung; Heimatmuseum
WILLINGSHAUSEN: Malerstübchen

Weitere Informationen, wie Ansprechpartner, Öffnungszeiten, Kontaktadressen und Internetadressen finden Sie Online.

Alle Angaben ohne Gewähr - bitte teilen Sie uns Änderungswünsche mit.

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: stock.adobe.com (S. 1, 5, 8, 9, 14, 15, 17, 19,
 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32 links oben, 33, 34 rechts,
 36, 37, 39, 41 rechts, 42 rechts, 43 rechts, 45 links, 46, 48
 links, 49, 50, 52 rechts, 53 links, 55 links oben, 58, 60, 61,
 62, 63), vhs Schwalm-Eder (Gebäude auf S. 32 unten), hvv/
 Erdmann&Erdmann (S. 11), Bildlizenzen von Shutterstock.com
 (S. 3, 10, 13, 31 links, 32 unten - Karte, 34 links, 35, 41 links, 42
 links, 43 links, 47, 48 rechts, 51, 52 links, 53 rechts, 54, 64), LSV
 Homberg/Efze (S. 6), Oxclusivia (S. 31 rechts), Illustration und
 Originaler Charakter von Michele-Chantal Angelicher (S. 16),
 Hella Barwe (S. 18 links), hvv (S. 18 rechts).

Druck: F&W Druck- und Mediacenter GmbH, Kienberg

Für Irrtümer und Druckfehler sowie abweichende Preisangaben
 in diesem Heft sowie im Internet übernehmen wir keine Haftung.
 Im Zweifel rufen Sie uns gerne an.

Die vhs im Internet

www.vhs-schwalm-eder.de

Auf unserer Internet-
 seite finden Sie das
 komplette Kurspro-
 gramm und zusätz-
 liche 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 aus-
 gebuchten Kursen können
 Sie sich in eine Warteliste
 eintragen lassen und wer-
 den benachrichtigt, sobald
 ein Platz für Sie frei wird.

Programm im 2. Halbjahr 2026

Kursbeginn: Fortsetzungskurse nach den Sommerferien

Neue Kurse ab 07. September

Schulferien

Herbstferien: 03. bis 18. Oktober 2026

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2026 bis 12. Januar 2027

Während der Ferien finden in der Regel keine vhs-Kurse
 statt. Ausnahmen nach Vereinbarung. Alle Angaben ohne
 Gewähr.

Je nach gewähltem Kursangebot ist der Abschluss einer
 Reiserücktritts- / Seminarversicherung möglich.

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 mit-
 tels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post
 versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Ent-
 schluss, 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 Hom-
 berg (Efze) Tel: 05681 775-7755, Fax: 05681 775-4059,
 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, unverzüg-
 lich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag
 zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf
 dieses Vertrags bei uns eingegangen ist.

Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zah-
 lungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion
 eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrück-
 lich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden
 Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

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 775-7755

- 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 Information
- Beratung bei der Kursleitung
- Verbindliche Anmeldung per Vordruck

Schriftlich mit Karte (unten)

- Anmeldebestätigung per Post/E-Mail, sofern noch freie Plätze im Kurs verfügbar

Spätere Anmeldung

Ein späterer Einstieg in laufende Kurse ist nur nach Absprache mit der vhs möglich.

Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Mündliche Abmeldungen bei der Kursleitung reichen nicht aus. Evtl. zu zahlende anteilige Teilnahmeentgelte entfallen bei Anmeldung einer Ersatzperson oder Umbuchung in einen anderen, gleichwertigen Kurs.

Abmeldung vor Kursbeginn

Bis drei Arbeitstage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung ohne Angabe von Gründen möglich. Eine spätere Abmeldung ist aus wichtigem Grund, z.B. Krankheit, möglich (Nachweis erforderlich). Liegt ein solcher Grund nicht vor, sind 25 % des Kursentgeltes zu zahlen.

Abmeldung nach Kursbeginn

Erfolgt die Abmeldung in der ersten Kurshälfte ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger Grund nicht vor, sind 50 % des Kursentgeltes zu zahlen.

Erfolgt die Abmeldung in der zweiten Kurshälfte ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger Grund nicht vor, ist das volle Teilnahmeentgelt zu zahlen.

Bei Abmeldung aus wichtigem, schriftlich belegtem Grund wird das Teilnahmeentgelt entsprechend der bis zum Eingang der Kündigung durchgeführten Kurstermine fällig.

Widerrufsbelehrung: s. Seite links

Teilnahmezahl

Die Mindest-Teilnahmezahl ist bei jedem Kurs angegeben und beträgt in der Regel acht bis zehn Personen. Soll ein Kurs auch mit weniger Teilnehmenden stattfinden, kann das Entgelt anteilig erhöht bzw. die Kursdauer gekürzt werden. Sollte ein Kurs mangels ausreichender Teilnahmezahl nicht stattfinden können, benachrichtigen wir die angemeldeten Personen.

Entgeltzahlung

Das Entgelt wird nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht bzw. durch Rechnung angefordert. Fragen zu Anmeldung, Entgeltzahlung, Abbuchung etc. beantwortet Ihnen das vhs-Verwaltungsteam gern (siehe Seite 3).

Datenschutz

Die Einhaltung der Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Hessischen Datenschutz- und Informationsgesetzes (HDSIG) wird zugesichert. Die Erfassung, Speicherung und Weitergabe der Daten wird auf das für die Durchführung der vhs-Veranstaltungen notwendige Maß beschränkt und erfolgt unter Beachtung der Vorgaben. Die vollständige Datenschutzerklärung ist unter www.vhs-schwalm-eder.de einsehbar oder kann bei der Volkshochschule angefordert werden.

SEPA-Lastschriftverfahren

Es wird lediglich das zu entrichtende Entgelt für die von Ihnen belegten Kurse von Ihrem Konto abgebucht. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Die vollständigen AGB können Sie im Internet einsehen oder bei der vhs anfordern.

Bitte füllen Sie die untenstehende Kursanmeldung in Druckschrift aus und schicken Sie sie an: Kreisausschuss Schwalm-Eder / vhs, 34574 Homberg (Efze) oder faxen Sie an 05681 775-4059

KURS-ANMELDUNG

Statistische Angaben (freiwillig)

Bitte kreuzen Sie Ihre Altersgruppe an:

- ☐ unter 18 ☐ 18-24 ☐ 25-34
☐ 35-49 ☐ 50-64 ☐ 65-74
☐ 75 und älter

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 (Bürgergeld, 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.



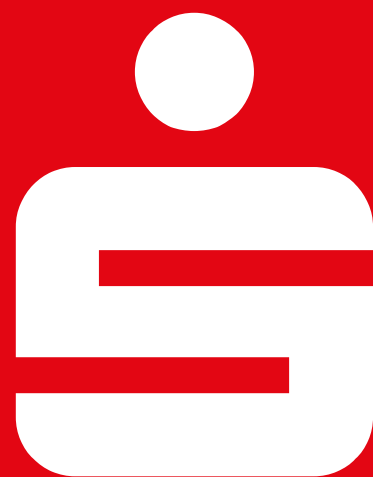
Wenn ich mal alt bin ...

**Ich lebe im Hier und Jetzt -
auch morgen und übermorgen:**

**Damit mein Leben immer bunt, sorgenfrei und
finanziell abgesichert ist, beginnt Altersvor-
sorge schon heute - mit kleinen Beträgen.**



WIR für dich.
GEMEINSAM für unsere Region.



Kreissparkasse
Schwalm-Eder