

Programm

Januar bis Juli 2024

„Perspektive Europa:
miteinander voneinander lernen“





Impressum

Herausgeber:

Kreisausschuss des
Landkreises Hersfeld-Rotenburg
Volkshochschule

Auflage:

20.500 Exemplare

Zeitungsbeilage:

13.01.2024
Hersfelder Zeitung
Hessisch/Niedersächsische Allgemeine –
Kreisteil Rotenburg

Verteilung:

Nach der Zeitungsbeilage
Auslage in Stadt- und
Gemeindeverwaltungen, Sparkassen,
Banken, Büchereien, Buchhandlungen

Herstellung:

Dierichs Druck+Media GmbH und Co. KG
Frankfurter Straße 168 | 34121 Kassel
www.ddm.de

Wir danken den Inserentinnen und
Inserenten, die durch ihre Anzeigenaufträge
die Herausgabe dieses Programmheftes
unterstützt haben, und bitten unsere
Leserinnen und Leser, Teilnehmerinnen und
Teilnehmer um besondere Beachtung der
inserierenden Firmen.

Titelbild:

DVV

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bildung eröffnet nicht nur neue Horizonte, sie kann vor allem auch Brücken schlagen. Das Jahresthema der Volkshochschule 2024 „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ greift diesen Gedanken auf und betont die Bedeutung der Erwachsenenbildung als Antreiber für persönliche und gesellschaftliche Entwicklung. Dass es zum Thema Europa ganz individuelle Assoziationen und Bezugspunkte gibt, zeigt die Statementkampagne in diesem Heft. Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns mit den verschiedenen Facetten Europas auseinandersetzen und uns bewusst machen, dass eine Gemeinschaft ohne Grenzen und der Austausch zwischen den Menschen die besten Mittel sind, die komplexen Herausforderungen unserer Zeit besser bewältigen zu können.

Auch der Landkreis Hersfeld-Rotenburg steht 2024 vor einer Mammutaufgabe: Zahlreiche Flüchtlinge aus Kriegsgebieten müssen nicht nur aufgenommen, sondern auch in unsere Gesellschaft integriert werden. Als Erster Kreisbeigeordneter blicke ich daher durchaus kritisch, aber immer lösungsorientiert auf Europa. Die Bewältigung der Flüchtlingskrise, aber auch die Herausforderungen in der Klimapolitik sind Aufgaben, die wir nur gemeinsam lösen können.

Neben den bewährten Klassikern haben auch viele neue Angebote ihren Weg in das Programm gefunden: u.a. nimmt die Kursreihe „klimafit“ den Klimawandel global und regional unter die Lupe, der Kurs „Fachwerk Spezial“ verbindet Hintergrundwissen mit einem historischen Rundgang und der Vortrag „Perspektive Europa“ stellt die Vorzüge der EU für die Menschen vor Ort dar. In den Katalog der Fremdsprachen konnte Dänisch aufgenommen werden. Der Kochkurs „Genussreise durch Europa“ nimmt Sie mit auf eine kulinarische Expedition durch unseren Kontinent. In Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein werden Ruderkurse für Jung und Alt angeboten und das EDV-Rüstzeug für Vereinsaktive und Ehrenamtliche liefert das Angebot „IT-Grundlagen für die Vereinsarbeit und das Ehrenamt“.

An dieser Stelle gilt mein besonderer Dank allen Kursleiterinnen und Kursleitern, die mit großem Engagement und Hingabe ihre Freude am Lehren immer wieder unter Beweis stellen. Wenn auch Sie Interesse haben, Ihr Wissen mit anderen Menschen zu teilen, zögern Sie nicht und sprechen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule an.

Liebe Leserinnen und Leser, lassen Sie uns gemeinsam die Vielfalt Europas erkunden, voneinander lernen und neue Perspektiven entwickeln. Oder um es in den Worten der Fußballwelt zu sagen: Europa ist wie eine Mannschaft, in der wir alle Spieler sind – jeder mit seiner eigenen Rolle, aber alle mit einem gemeinsamen Ziel: das entscheidende Spiel zu gewinnen. Es liegt an uns allen, mit Teamgeist, Fairness und Zusammenhalt den Pokal des Friedens, der Gerechtigkeit und der Solidarität in die Höhe zu stemmen.

Ihr

Dirk Noll

Erster Kreisbeigeordneter des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

Leinenweberstraße 5 in 36251 Bad Hersfeld

**Außenstelle
Lindenstraße 1, 36199 Rotenburg a d. Fulda**

Tel.: 06621 87-6303
Fax: 06621 87-6310
vhs@hef-rof.de
www.vhs-hersfeld.de

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

Volkshochschulleitung



Fabian Göbel
06621 87-6300
f.goebel@hef-rof.de

Verwaltungsleitung
Stellv. Volkshochschulleitung



Christoph Stache
06621 87-6301
c.stache@hef-rof.de

Betreuung der Programmbereiche, Information und Anmeldung

Beruf und Karriere



Silvia Dittmar
06621 87-6306
s.dittmar@hef-rof.de

Sprachen



Thilo Weimar
06621 87-6308
t.weimar@hef-rof.de



Jacqueline Fischer
06621 87-6303
j.fischer@hef-rof.de

**Programmbereiche
Rotenburg a. d. Fulda**



Christa Schäfer
06623 817-6311
c.schaefer@hef-rof.de

Kultur und Gesundheit



Sandra Hildebrand
06621 87-6305
s.hildebrand@hef-rof.de



Kathrin Böttcher
06621 87-6309
k.boettcher@hef-rof.de

Gesellschaft



Jutta Scholz
06621 87-6304
j.scholz2@hef-rof.de



Hannah Bernhardt
06623 87-6302
h.bernhardt@hef-rof.de

**Leitung
Kreisheimatmuseum
Rotenburg a. d. Fulda**



Lisa Heckeroth
06623 914 696
l.heckeroth@hef-rof.de



Beruf und Karriere

3D-Drucker	13
Access	7
Apple	13
Bildungsurlaube.....	6-7
Buchführung.....	8
Drohnen	14
EDV-Grundlagen	6,9-11,61
Excel 2019.....	6,10
iPhone/iPad	13
Künstliche Intelligenz.....	8
Office 2019 - Kombikurse	6,11
PowerPoint 2019	6, 11
Programmierung	7,14,61
Rhetorik.....	7
Smart Home	14
Smartphone mit Android.....	12-13
Stressbewältigung	8
Tast schreiben.....	9-10,61
VBA.....	7
Vereinsarbeit/ Ehrenamt.....	9
Webseiten erstellen.....	13
Word 2019.....	6,10-11
WLAN Netzwerk	14



Sprachen

Dänisch	16
Deutsch	16-17
Englisch.....	7,18-20
Französisch	20-21
Griechisch.....	21
Italienisch	22
Kroatisch.....	22
Polnisch	23
Spanisch	23-24,60



Gesellschaft

Ernährung.....	38-40,56
Exkursion Natur	44
Klimaschutz	45,48-49
Natur und Umwelt.....	44-46,48-49
Pädagogik	46
Politik und Geschichte	44,49
Recht	46-49
Schüssler Salze.....	46
Studienfahrt	42
Theaterfahrt	43
Vorträge	44,46-49



Kultur

Fotografie	53
Handwerk und Kunsthandwerk.....	50-53,58
Malen und Zeichnen.....	50-51,58
Nähen	52
Tanzen	35,53-54



Gesundheit

Aquafitness/ Aquajogging	37-38
Autogenes Training	25-26
Cardio Workout	35
Entspannung.....	25-30,58-59
Fitness	31-36
Feldenkrais	25
Golf.....	36
Gymnastik.....	31-34
Ganzheitl. Rückentraining	32
Gesunde Ernährung.....	38-39,40,56
Klettern.....	36
Outdoor	26-29,31-32,36
Pilates	30
Progressive Muskelentspannung.....	25
Qi Gong.....	26-27
Rudern.....	35,37,60
Segelfliegen	37
Step-Aerobic.....	33
Stressbewältigung	8, 25-30,58-59
Tennis	36,59-60
Waldbaden	27-28
Walking.....	32
Wirbelsäulengymnastik	31-32
Yoga	28-29,59



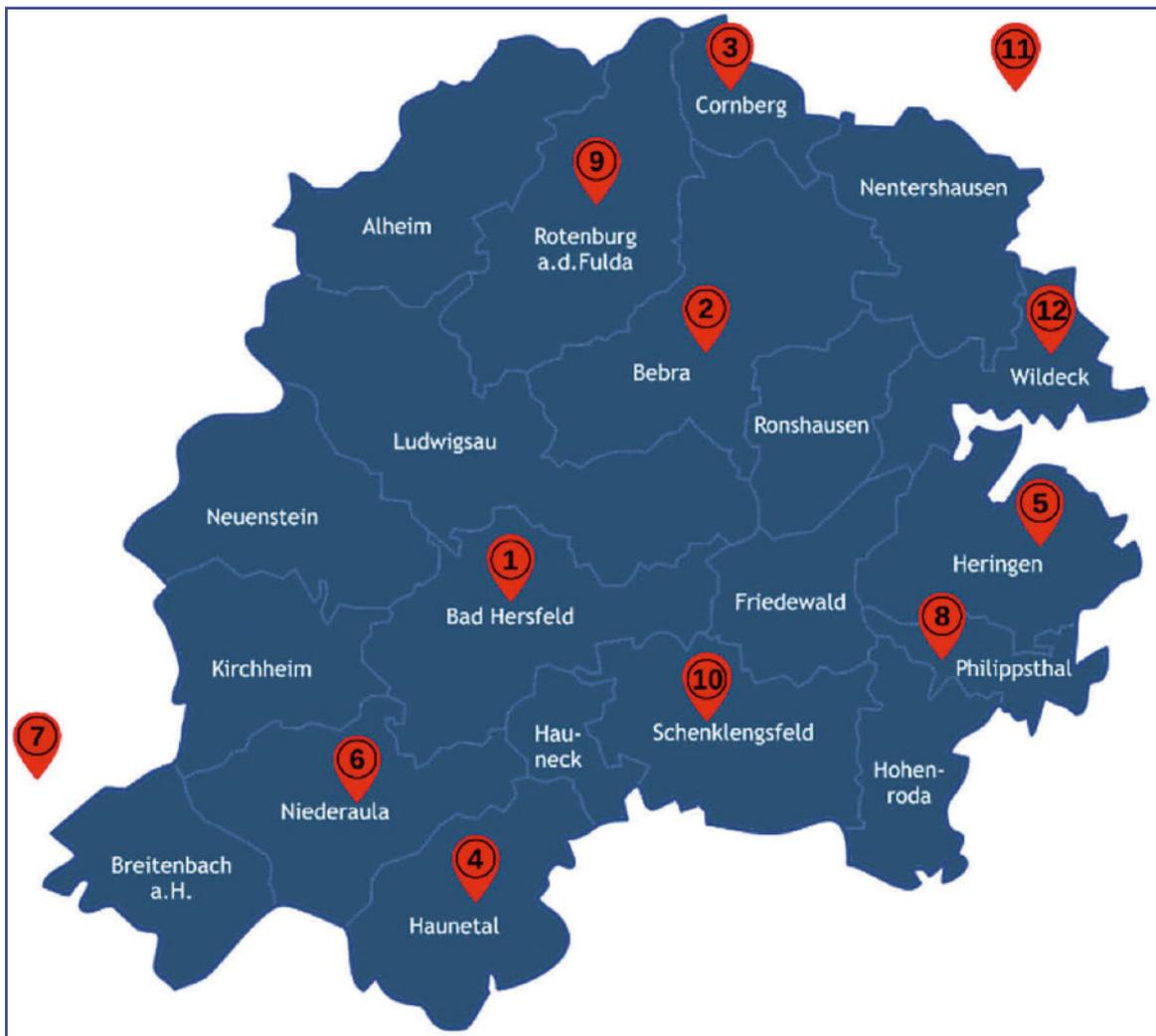
Spezial

AGB.....	62-63
Einbürgerungstest	17
Frauenbildung	55-56
Junge VHS.....	57,61
Kreisheimatmuseum	33,57
Lehrerfortbildungen	14
Musikschule.....	64-65
Semesterkalender	66

Das Gender*Sternchen

Geht über die Frage der gleichberechtigten Darstellung von Männern und Frauen hinaus:
Mit dem Einfügen des Sterns sollen auch diejenigen einbezogen werden, die sich in keine Zweigeschlechterordnung einordnen wollen oder können. Damit wird sprachlich sichtbar und umgesetzt, dass es gemäß einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2017 eine dritte Option bezgl. der Geschlechtszugehörigkeit gibt, die sich z. B. bei Stellenausschreibungen durch den Zusatz m/w/d/ - männlich/weiblich/divers auch schon etabliert hat.

Lernorte



1. Bad Hersfeld

Bootshaus Hersfelder Ruderverein • Buchcafé e. V. • Gesamtschule Geistal • Gesamtschule Obersberg • Klinik am Hainberg • Klinikum • Kurpark • Landratsamt • Modellschule Obersberg • Stiftsbezirk • Tanzschule Blumenstein • TC Blau-Weiß Bad Hersfeld e. V. • TC Johannesberg e. V. • Volkshochschule Hauptstandort • Wald Tageberg • Wald Wehneberg • Wilhelm-Neuhaus-Schule

2. Bebra

August-Wilhelm-Mende-Schule • Industriedenkmal • Bahnhof Wald Bebra-Weiterode

3. Cornberg

Mehrzweckgebäude

4. Haunetal-Hermannspegel

Backhaus

5. Heringen

Fritz-Kunze-Stadtbad • Werratalschule

6. Niederaula

Altes Bürgerhaus • DGH Mengshausen

7. Oberaula

Kurhessischer Golfclub e. V.

8. Philippsthal-Heimboldshausen

Berufliche Schulen Bad Hersfeld: Außenstelle Heimboldshausen

9. Rotenburg a. d. F.

Albert-Schweitzer-Schule • Biermanufaktur • Ehemalige Heienbachschule • Hallenbad • Kreisheimatmuseum • Herz- und Kreislaufzentrum • Familienzentrum • Kreiskrankenhaus • Medienzentrum • Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz • Volkshochschule, Außenstelle

10. Schenklengsfeld

Bürgerhaus • Generationenhof Oberlengsfeld

11. Sontra

Flugplatz Mittelhessischer Verein für Flugsport Sontra/ Bebra e. V.

12. Wildeck

Grenzmuseum



Was ist eigentlich Bildungsurlaub?

Das Hessische Bildungsurlaubsgesetz räumt allen Arbeitnehmer*innen, die ihren Dienort in Hessen haben, unter Fortzahlung des Einkommens fünf Arbeitstage pro Jahr als Bildungsurlaub ein. Bildungsurlaub für Auszubildende dient allein der politischen Bildung. Die Übertragung von Bildungsurlaubsansprüchen auf das nächste Kalenderjahr ist möglich.

Auch wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben, können Sie alle Veranstaltungen besuchen.

So melden Sie sich an

- Termin für die Freistellung mit Ihrem Arbeitgeber abklären
- schriftlich oder direkt über unsere Internetseite anmelden
- im Anschluss erhalten Sie alle benötigten Unterlagen für die Beantragung beim Arbeitgeber
- nach Seminarschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber

Wir beraten Sie gerne!

☎ 06621 87-6303



Bildungsurlaub: EDV-Grundlagen

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

EDV-Kenntnisse sind mittlerweile in fast allen Lebensbereichen eine Grundvoraussetzung. Nach diesem Kurs können Sie einen PC bedienen und bei EDV-Themen „mitreden“. Sie erlernen, Dateien zu verwalten, mit Texten und Tabellen zu arbeiten sowie das Internet zu nutzen. Neben der notwendigen Theorie stehen die praktischen Übungen bei der Vermittlung der Inhalte im Vordergrund. Für jeden Teilnehmenden steht ein eigener Schulungs-PC zur Verfügung. Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50101

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 10.06.2024, 1 Woche Mo. - Fr., 9:00-16:00 Uhr, 245 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 29.04.2024

Bildungsurlaub: Tabellenkalkulation Excel 2019

Grundkurs

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden die Grundzüge einer EDV-gestützten Tabellenkalkulation am Beispiel Excel zu vermitteln. Mit Hilfe eines Kalkulationsprogrammes ist es möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie z. B. Statistiken, Abrechnungen oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen. Darüber hinaus können die Kalkulationsdaten grafisch in diversen Diagrammarten dargestellt werden. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über den Aufbau, die Arbeitsweise, die Funktionen und die Leistungsmerkmale des Tabellenkalkulationsprogrammes Excel an praktischen Beispielen. Neben der notwendigen Theorie stehen die praktischen Übungen bei der Vermittlung im Vordergrund. Für jeden Teilnehmenden steht ein eigener Schulungs-PC zur Verfügung. Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50102

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 01.07.2024, 1 Woche Mo. - Fr., 9:00-16:00 Uhr, 245 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 20.05.2024

Bildungsurlaub: Office 2019

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

In diesem Kurs lernen Sie die Programme des Microsoft Office-Paketes Word, Excel, PowerPoint und Access kennen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen der einzelnen Anwendungen und deren Zusammenspiel. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, das für eine bestimmte Aufgabe beste Programm auszuwählen und auch Teile von verschiedenen Programmen miteinander zu verknüpfen. Neben der notwendigen Theorie stehen die praktischen Übungen bei der Vermittlung im Vordergrund. Für jeden Teilnehmenden steht ein eigener Schulungs-PC zur Verfügung. Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50103

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 08.07.2024, 1 Woche Mo. - Fr., 9:00-16:00 Uhr, 245 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 27.05.2024

vhs Volkshochschule
des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

Die neuen Kurse für das **Semester II/2024** sind ab dem **11.07.2024** unter **www.vhs-hersfeld.de** buchbar.

Das gedruckte Programmheft erhalten Sie ab dem **14.08.2024**.

☎ 06621 87-6303 ✉ vhs@hef-rof.de

Bildungsurlaub: VBA-Programmierung in Excel

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows sowie grundlegende Kenntnisse in Microsoft Excel

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie das Handwerk, um eigene Programme zur Lösung komplexer Excel-Aufgaben zu erstellen. Dazu gehören das Erstellen von Makros, die Syntax der Sprache VBA, der Umgang mit der VBA-Entwicklungsumgebung, grundlegende Kenntnisse des Programmierens, Einstieg in das Excel-Objektmodell, das Reagieren auf Ereignisse, Erstellen und Programmieren einfacher Formulare in Excel bis hin zur Entwicklung komplexerer Automatisierungsabläufe. Für jeden Teilnehmenden steht ein eigener Schulungs-PC zur Verfügung.

Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50104

Petra Weppler, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 03.06.2024, 1 Woche Mo. - Fr., 9:00-16:00 Uhr, 245 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.04.2024

Schule für Erwachsene Osthessen Abendgymnasium, Abendrealschule und Abendhauptschule

Geistalweg 9, 36251 Bad Hersfeld (Gesamtschule Geistal)
Tel.: 06621 76282, E-Mail: sfe.osthessen@t-online.de
Internet: www.sfe-osthessen.de

Bildungsurlaub: Access Grund- und Aufbauwissen

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Mit dem Programm Access können Sie große Datenbestände komfortabel verwalten - egal, ob es sich dabei um Adressenlisten, Musik-Dateien oder wissenschaftliche Datensätze handelt. Sie lernen, eine Datenbank mit mehreren Tabellen und Filterfunktionen anzulegen und sie Ihren eigenen Bedürfnissen anzupassen. Sie stellen Beziehungen zwischen Tabellen her, nehmen Auswertungen mittels Abfragen vor und erstellen Formulare, Berichte und Makros.

Für jeden Teilnehmenden steht ein eigener Schulungs-PC zur Verfügung. Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50105

Petra Weppler, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 17.06.2024, 1 Woche Mo. - Fr., 9:00-16:00 Uhr, 245 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.05.2024

Bildungsurlaub: Brush up your English

Grundstufe A2

Vorkenntnisse erforderlich: 3 - 4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse

Englisch ist die führende Weltsprache und daher auch in vielen Berufen immer präsenter. In diesem Seminar lernen Sie, häufig gebrauchte Wörter und Sätze zu verstehen. Darüber hinaus werden die Sprachfertigkeiten gefestigt und vertieft. Sie gewinnen mehr Sicherheit in der Formulierung und lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen sowie mit einem Grundwortschatz die eigene Herkunft, Ausbildung, direkte Umgebung und Gegenstände zu beschreiben. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50006

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 13.05.2024, 1 Woche Mo. - Fr., 8:00-15:00 Uhr, 191 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.04.2024

Bildungsurlaub: Business English Mittelstufe B1

Vorkenntnisse erforderlich: ca. 6 - 7 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse

Dieser einwöchige Intensivkurs ist für diejenigen geeignet, die ihre Englischkenntnisse vor allem für die berufliche Tätigkeit weiterentwickeln möchten. Vielseitige Übungen helfen Ihnen, Ihre Kenntnisse mündlich und schriftlich aufzufrischen. Aufbauend dazu erlernen Sie berufsspezifisches Vokabular zur Kommunikation in verschiedenen Themenbereichen, z. B. Abläufe im Büroalltag, Telefonate, Lesen und Verfassen von E-Mails und einfachen Korrespondenzen sowie Smalltalk. Das ergänzende praxisorientierte Sprachtraining schult Sie im Reagieren und Agieren auf Englisch in Geschäftssituationen. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50007

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 17.06.2024, 1 Woche Mo. - Fr., 8:00-15:00 Uhr, 191 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.05.2024

Grundlagen der Rhetorik – Selbstbewusst kommunizieren und überzeugen

Im Beruf wie auch im Ehrenamt muss man die eigene Arbeit gut darstellen können. In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der Redetechniken. Erfolgreiches Argumentieren steht ebenso auf dem Programm wie die Überwindung von Redeangst, die richtige Körperhaltung, der übersichtliche Aufbau des Redemanuskripts und Techniken, wie Sie die Aufmerksamkeit und das Verständnis der Zuhörer*innen erhöhen können.

Bad Hersfeld 241-50008

Christian Streck, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
**Fr., 12.04.2024, 15:00 - 20:45 Uhr und
Sa., 13.04.2024, 9:00 - 16:45 Uhr, 70 €**
Kurstag in den Ferien.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 29.03.2024



Mit unseren Online-Kursen kommt die vhs direkt zu Ihnen nach Hause. Für unsere Online-Kurse nutzen wir die datenschutzkonforme Lernplattform vhs.cloud. Gerne sind wir Ihnen bei der Anmeldung behilflich. Sie benötigen lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Handy) und eine stabile Internetverbindung.

Online-Kurs: Gesunde Stressbewältigung beruflich wie privat etablieren



Oft kann sich das Leben komplex anfühlen und die Anforderungen in Beruf, Familie, Haus, Ehrenamt, usw. erscheinen kaum noch zu bewältigen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich in Beruf und Alltag nach mehr innerer und äußerer Ordnung, Gelassenheit sowie mehr Freude und Leichtigkeit sehnen und gibt einen Einblick in die Entstehung und die Funktion von Stress. Im Kurs werden individuelle Stressbewältigungsstrategien erarbeitet und es wird gezeigt, wie man diese nachhaltig in Beruf und Alltag integrieren kann.

241-50009

Juliane Patry, Online-Veranstaltung

am Mo., 19.02.2024, 19:00-21:00 Uhr, 39 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.02.2024

241-50010

Juliane Patry, Online-Veranstaltung

am Mo., 15.04.2024, 19:00-21:00 Uhr, 39 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.04.2024

Künstliche Intelligenz (KI)

Grundlagen und Anwendung in Beruf und Alltag

In einer Welt, die sich ständig weiterentwickelt, spielt Künstliche Intelligenz (KI) eine immer bedeutendere Rolle im täglichen Leben. KI ist längst nicht mehr nur Science-Fiction, sondern begegnet uns im Alltag ständig. Chancen und Risiken dieser Technologie werden viel diskutiert und müssen immer wieder abgewogen werden. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie KIs lernen und funktionieren, in welchen Anwendungen und Werkzeugen KI steckt und wie Sie KI in Beruf und Alltag zielführend nutzen können.

Bad Hersfeld 241-50111

Alexander Hacker, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2

ab 06.02.2024, 8 x Di., 19:00-20:30 Uhr, 84 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Schon gewusst?

Am 9. Juni 2024 findet in Deutschland die Europawahl statt. Sie wird die zehnte Direktwahl zum Europäischen Parlament in Deutschland sein.



Helga Bettenhausen
Kursleitung

Europa – das bedeutet für mich mit Rechten und Freiheiten leben zu können. Freiheit statt Unterdrückung, Demokratie statt Tyrannei, Gleichheit statt Ungerechtigkeit.

Buchführung Grundkurs

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Die Buchführung ist ein zentraler Funktionsbereich des betrieblichen Rechnungswesens und ist als Basis für betriebswirtschaftliche Entscheidungen unerlässlich. Auch als Dokumentation für Kreditgebende und Finanzbehörden spielt die ordnungsgemäße Buchführung eine ganz wesentliche Rolle. Ohne das Zahlenmaterial aus der Finanzbuchhaltung wären Kostenrechnung und damit Controlling erst gar nicht denkbar.

Bad Hersfeld 241-50412

Kornelia Franzkowiak, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 20

ab 12.04.2024, 7 x Fr., 16:30-19:30 Uhr, 140 €

Kurstag in den Ferien.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 29.03.2024

Buchführung Aufbaukurs

Teilnahmevoraussetzungen: Buchhalterische Grundkenntnisse oder Teilnahme am Buchführung Grundkurs

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Vermittlung weiterführender Buchführungskenntnisse des Geschäftsgeschehens. Hierzu zählen u. a. die Beschaffungs- und Absatzwirtschaft (Bezugskalkulation), Buchhalterische Erfassung der Bezugs-, Vertriebskosten, Rücksendungen, Preisnachlässe, Rabatte, Skontobuchungen, Außerplanmäßige Abschreibungen, Bildung von Anlagewertberichtigungen, Jahresabschlussarbeiten, zeitliche Erfolgsabgrenzung, Wertansätze der Bilanz, Bilanzanalyse, Offenlegung des Jahresabschlusses sowie Rentabilität.

Bad Hersfeld 241-50413

Kornelia Franzkowiak, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 20

ab 31.05.2024, 7 x Fr., 16:30-19:30 Uhr, 140 €

Kurstag in den Ferien.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 17.05.2024



Basiskurs EDV mit Einführung ins Internet

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie Schritt für Schritt in aller Ruhe und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Sie werden Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Rotenburg a. d. Fulda 241-50114

Helga Bettenhausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum

ab 16.02.2024, 5 x Fr., 9:00-13:00 Uhr, 158 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.02.2024

Bad Hersfeld 241-50115

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1

ab 24.04.2024, 6 x Mi., 17:00-20:15 Uhr, 158 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.04.2024

Alle Rechner sind mit
Windows 11 und
Office 2019 ausgestattet.

Basiskurs Laptop für Senioren

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Sie sind gerade stolzer und glücklicher Besitzer eines Laptops geworden? Und kaum haben Sie das Gerät, fangen die Probleme schon an? Oder Sie trauen sich nicht richtig ran? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig!

Gerne können Sie für diesen Kurs Ihren eigenen Laptop mit installiertem Windows 11, den Netzstecker und evtl. eine Maus mitbringen. Sollten Sie noch nicht über einen eigenen Laptop verfügen, ist eine Teilnahme ebenfalls möglich.

Bad Hersfeld 241-50116

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1

ab 22.04.2024, 6 x Mo., 9:30-12:45 Uhr, 144 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.04.2024

Erste Schritte am PC bis hin zum Haushaltsbuch

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bisher kaum mit dem Thema Computer/Laptop befassen haben. Hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit einem PC, der Maus und der Tastatur umgehen. Sie werden das MS-Office-Programm Excel kennen lernen und am Ende in der Lage sein, damit ein Haushaltsbuch (Budget-Bericht) zu führen bzw. Ihre Ein- und Ausgaben optimal zu verwalten. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50117

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1

ab 28.05.2024, 6 x Di., 17:00-20:15 Uhr, 158 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 14.05.2024

IT-Grundlagen für die Vereinsarbeit und das Ehrenamt

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Dieser Kurs richtet sich an Ehrenamtliche und Vereinsaktive, die anhand praxisnaher Beispiele lernen möchten, wie sie die IT effizient für ihre klassischen Vereinsarbeiten und ehrenamtlichen Tätigkeiten einsetzen können. Zu den Lerninhalten gehören beispielsweise das Verwalten von Dateien und Ordnern, Briefgestaltung mit Word, Serienbriefe, Tabellen in Excel erstellen, berechnen und gestalten. Die Verwaltung von Vereinsbeiträgen, die Mitgliederverwaltung, das Erzeugen von Grafiken (beispielsweise für Mitglieder- oder Beitragsentwicklung) werden so vereinfacht.

Bad Hersfeld 241-50125

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2

ab 24.02.2024, 2 x Sa., 9:00-13:30 Uhr, 68 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.02.2024

Tastschreiben in 5 Stunden lernen

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Es ist möglich, das Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Anwendung von Assoziationstechniken ermöglichen es, in wenigen Stunden die Grundlagen des Tastschreibens zu verinnerlichen - eine äußerst ansprechende Lernmethode, die sich an Menschen richtet, die wenig Zeit haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen, Texterfassen und Schreiben benötigen. Im Kurs wird das Trainingsprogramm des Herdt-Verlags eingesetzt. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50118

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2

21.05., 22.05., 23.05. und 24.05.2024, 16:00-17:30 Uhr, 67 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.05.2024





Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

 www.herdt.com

Tast schreiben für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren in den Osterferien

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Versenden von E-Mails, Aufgaben für die Schule erledigen, all das geht schneller und leichter, wenn man die Tastatur des PCs gut bedienen kann. Nur wenn alle zehn Finger genutzt werden, geht es wirklich schnell.

Im Kurs wird das Trainingsprogramm des Herdt-Verlags eingesetzt. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50119

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
25.03., 26.03., 27.03. und 28.03.2024, 9:00-10:45 Uhr, 65 €
Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.03.2024

Word 2019 - Kompaktkurs

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows sowie grundlegende Kenntnisse in Word

In diesem Kurs erstellen Sie professionelle Privat- und Geschäftsbriefe nach DIN-Norm und erwerben grundlegende Kenntnisse der Serienbriefherstellung.

Bad Hersfeld 241-50120

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 20.04.2024, 2 x Sa., 10:00-13:30 Uhr, 48 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.04.2024

Tabellenkalkulation Excel Kompaktkurs

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Das Programm Excel repräsentiert die erfolgreichste Generation von Kalkulationsprogrammen. Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die grundlegende Funktionen von Excel erlernen möchten. Der Umgang mit Arbeitsmappen und Tabellen und das Erstellen von Diagrammen wird erlernt.

Rotenburg a. d. Fulda 241-50121

Helga Bettenhausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum
ab 20.02.2024, 4 x Di., 17:30-20:30 Uhr, 92 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.02.2024

Bad Hersfeld 241-50122

Stefan Buhl, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
ab 25.05.2024, 2 x Sa., 9:00-15:15 Uhr, 92 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.05.2024

Excel – Fit für den Job

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows sowie grundlegende Kenntnisse in Excel

Lernen Sie, wie einfach und schnell Sie mit Excel statistische Auswertungen und Diagramme erstellen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Pivot-Tabellen und Mustervorlagen anfertigen, wie Sie Formeln und Funktionen sinnvoll nutzen und Zellen und Tabellen miteinander verknüpfen können.

Bad Hersfeld 241-50123

Stefan Buhl, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Sa., 20.04.2024, 9:00-15:45 Uhr, 48 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.04.2024

Bad Hersfeld 241-50124

Stefan Buhl, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Sa., 04.05.2024, 9:00-15:45 Uhr, 48 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 20.04.2024





Fit für den Beruf mit Office 2019

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Aus der Geschäftswelt sind die Microsoft-Office-Programme für eine effektive Arbeitsweise nicht mehr wegzudenken. Wer heute beruflich gefragt sein (und bleiben) will, muss deshalb diese marktführende Bürosoftware beherrschen. Sie lernen die Programme Word, Excel und PowerPoint im Kurs kennen. Mit ihnen werden alle Arbeiten, die normalerweise im Büro anfallen, optimal bewältigt. Der souveräne Umgang mit ihnen ist deshalb ein entscheidender Faktor für Ihren beruflichen Erfolg. Der Office-Kurs ist ideal, wenn Sie in kürzester Zeit die Microsoft-Office-Software professionell beherrschen möchten, sich für einen modernen Arbeitsplatz qualifizieren und Ihre Berufschancen optimieren wollen, Sie bereits erste Erfahrungen in einem der Microsoftprogramme haben, aber noch nicht systematisch damit arbeiten können und für beruflich Wiedereinsteigende, die einen schnellen Zugang zu den Microsoft-Office-Programmen suchen.

PowerPoint 2019 Kompaktkurs

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Bei PowerPoint 2019 handelt es sich um ein aktuelles Präsentationsgrafikprogramm. Es ermöglicht eine ansprechende und professionelle Gestaltung von Folien und ein pfiffiges Layout für die Bildschirmpräsentation. Sie erlernen Planung, Erstellung und Gestaltung von professionellen Präsentationen und den effizienten Umgang mit den zahlreichen PowerPoint-Programmfunktionen.

Bad Hersfeld 241-50126

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 06.07.2024, 2 x Sa., 9:00-15:00 Uhr, 89 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.06.2024

Word und Excel von A bis Z für Einsteiger

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Sie bekommen einen ausführlichen Einblick in Word und Excel. Im Textverarbeitungsprogramm Word üben Sie Eingabe und Korrektur, Speichern und Wiederfinden, einfache Möglichkeiten der Gestaltung und Druck der Ergebnisse. Im Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel sind das Erstellen und Gestalten einer Tabelle ebenso Thema wie einfache Berechnungen und Standardfunktionen. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Bad Hersfeld 241-50127

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
ab 07.02.2024, 6 x Mi., 17:30-20:45 Uhr, 162 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Kombikurs Word/Excel/PowerPoint 2019

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

In diesem Kurs erhalten Sie einen ausführlichen Einblick in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint. Sie üben die Textgestaltung, die Bearbeitung von Tabellen und das Erstellen von kleinen Präsentationen.

Bad Hersfeld 241-50128

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 15.06.2024, 3 x Sa., 9:00-15:45 Uhr, 150 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.06.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-50129

Udo W. Krone, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum
ab 06.06.2024, 5 x Do., 17:00-20:15 Uhr, 120 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.05.2024



Torsten Warnecke
 Landrat
 Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Europa wird durch die Staaten, die die EU bilden, zusammengehalten. Die Demokratie, die Rechtsstaatlichkeit und die Freiheit der Bürgerinnen und Bürger sind dabei zahlreichen Anfechtungen ausgesetzt. Macht doch der völkerrechtswidrige Krieg Russlands gegen die Ukraine deutlich, wie gefährdet der Frieden ist. Und dieser Krieg wird in die Demokratien getragen. Propaganda und Desinformation sind eben immer schon die Mittel der Diktatur gewesen, um Verunsicherung zu erzeugen. Hierüber und damit über alle Sprachgrenzen hinweg die gemeinsamen Fundamente von Frieden, Freiheit und Demokratie zu festigen, ist und bleibt Aufgabe. Hieran können die Volkshochschulen mit ihrem Bildungsauftrag ihren Anteil leisten.



Ein Gutschein - viele Möglichkeiten

Mit unserem vhs-Gutschein
liegen Sie immer richtig!



Smartphone mit Android für Senior*innen Intensivkurs

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Smartphone mit dem Betriebssystem Android anhand vieler praktischer Übungen besser kennen. Sie erhalten einen Überblick über die Grundfunktionen und erfahren, wie Sie nützliche Einstellungen und Konfigurationen vornehmen, Internet und Email nutzen, Kontakte verwalten und Apps installieren und managen. Dieser Kurs ist speziell geeignet für Personen, die noch bestehende Berührungängste mit dieser Technik abbauen möchten. Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie über ein Smartphone mit Android verfügen und dieses zum Kurs mitbringen. Kleingruppe mit maximal 6 Personen.

Rotenburg a. d. Fulda **241-50130**

Michael Scholz, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum
ab 15.04.2024, 8 x Mo., 14:30-16:15 Uhr, 124 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.04.2024



Smartphone mit Android Grundlagenkurs

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Sie besitzen bereits ein Smartphone, haben aber Probleme bei der Bedienung? In diesem Kurs machen Sie sich mit Ihrem Gerät vertraut und lernen, wie Sie das Gerät bedienen, wie Sie Apps installieren und was alles mit dem Smartphone möglich ist. Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Besitzer*innen, die bisher keine oder kaum Erfahrungen sammeln konnten bzw. noch unsicher in der Handhabung sind. Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie über ein Smartphone mit Android verfügen und dieses zum Kurs mitbringen.

Bad Hersfeld **241-50131**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Do., 29.02.2024, 15:30-18:45 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.02.2024

Bad Hersfeld **241-50132**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Mi., 20.03.2024, 9:00-12:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.03.2024

Rotenburg a. d. Fulda **241-50133**

Helga Bettenhausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum
am Fr., 22.03.2024, 14:00-17:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 08.03.2024

Bad Hersfeld **241-50134**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Mi., 29.05.2024, 9:00-12:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.05.2024

Bad Hersfeld **241-50135**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Fr., 14.06.2024, 13:00-16:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 31.05.2024

Smartphone mit Android Aufbaukurs

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Android-Smartphone

Der Aufbaukurs für das Android-Smartphone beginnt dort, wo der Grundlagenkurs endet. Hier lernen Sie, wie Sie das Android-Gerät optimal nutzen, Ihr Smartphone absichern, den Google Play Store verwenden und viele weitere nützliche Tricks und Kniffe. Im Kurs wird auf Besonderheiten des mobilen Internetsurfens eingegangen und erklärt, wie Sie Apps einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Nutzer*innen, die sich mit den Grundfunktionen bereits vertraut gemacht haben und noch mehr erfahren möchten.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie über ein Smartphone mit Android verfügen und dieses zum Kurs mitbringen.

Rotenburg a. d. Fulda **241-50136**

Helga Bettenhausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum
am Fr., 17.05.2024, 14:00-17:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe mit maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.05.2024



Bad Hersfeld [241-50137](#)

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Mi., 29.05.2024, 13:00-16:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.05.2024

Bad Hersfeld [241-50138](#)

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Mi., 03.07.2024, 15:00-18:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.06.2024

WhatsApp einfach erklärt

Anleitung für Android-Geräte

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Android-Smartphone und installiertes WhatsApp

Der Messenger-Dienst WhatsApp ist mittlerweile nahezu Kommunikationsweg Nummer 1. Egal ob klassischer Text wie bei SMS oder E-Mail oder Versenden von Sprachnachrichten, Videoclips, Bildern, sogar Telefonie und Video-Telefonie: In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie WhatsApp einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen. Kursinhalte sind u. a. die Nutzeroberfläche, das Versenden von Nachrichten und Dateien, Emojis, Gruppenchats, Sprach- und Videoanrufe, sowie die persönlichen Einstellungen. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die sich mit den Grundfunktionen ihres Smartphones bereits vertraut gemacht haben, aber den Umgang mit WhatsApp sicherer gestalten möchten. Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie über ein Smartphone mit Android verfügen und dieses zum Kurs mitbringen.

Bad Hersfeld [241-50151](#)

Petra Wepler, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 08.05.2024, 2 x Mi., 18:00-20:00 Uhr, 34 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.04.2024

iPhone und iPad Grundlagen und Bedienung

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Sie besitzen ein iPhone, aber der Gebrauch beschränkt sich vor allem aufs Telefonieren? Wie Sie Ihr iPhone darüber hinaus einsetzen können, vermittelt Ihnen dieser Grundlagenkurs. Sie erfahren, wie Sie Ihr Gerät sinnvoll bedienen und mit welchen Apps Sie Ihren Alltag erleichtern können.

Sie haben schon ein iPad, möchten es aber besser kennenlernen oder haben Probleme bei der Nutzung? Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät sicher bedienen. Sie lernen, wie Sie wichtige Apps (z. B. Kamera, Fotos, usw.) sinnvoll einsetzen und wie Sie mobil im Internet surfen können.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie über ein iPhone bzw. iPad verfügen und dieses zum Kurs mitbringen.

Bad Hersfeld [241-50139](#)

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Do., 29.02.2024, 12:00-15:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.02.2024

iPhone und iPad Aufbaukurs

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse iPhone oder iPad

Sie können Ihr iPhone oder Ihr iPad erfolgreich konfigurieren, beherrschen die Grundfunktionen - wie zum Beispiel das Installieren von Apps oder das Verbinden mit einem WLAN-Netzwerk - und möchten wissen, wie Sie noch mehr aus Ihrem Gerät herausholen können? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Ziel des Kurses ist, sicherer die Grundfunktionen des Telefons oder Tablets bedienen zu können und interessante und hilfreiche Apps kennenzulernen.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie über ein iPhone bzw. iPad verfügen und dieses zum Kurs mitbringen.

Bad Hersfeld [241-50140](#)

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
am Mi., 05.06.2024, 9:00-12:15 Uhr, 29 €
Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.05.2024

Erste Webseiten mit WordPress

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows, Grundkenntnisse in einem Textverarbeitungsprogramm sowie sichere Internetkenntnisse

Mehr als 40% aller Internetseiten sind mit WordPress gemacht. Ursprünglich für Blogs konzipiert, lassen sich auch Webseiten für Hobbys, Reiseerlebnisse, Vereine oder kleine und mittlere Unternehmen damit realisieren. Auch ohne Programmierkenntnisse kann jeder schnell eine eigene Internetpräsenz aufbauen, gestalten und pflegen. WordPress eignet sich für den privaten und professionellen Einsatz.

Sie lernen in diesem Einführungsseminar wie Sie WordPress installieren, das Design nach Ihren Wünschen anpassen und häufig gebrauchte Module kennen.

Bad Hersfeld [241-50141](#)

Alexander Hacker, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
ab 10.02.2024, 2 x Sa., 9:00-16:00 Uhr, 87 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 27.01.2024

Faszination 3D-Druck

Teilnahmevoraussetzungen: Technisches Interesse sowie grundlegende Computerkenntnisse

Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine Berührungspunkte mit 3D-Druckern hatten. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen des 3D-Druckers kennen, z.B. wie der erste Druck gestartet wird, auf was zu achten ist und welche Materialien für einen erfolgreichen Start benötigt werden.

Bad Hersfeld [241-50142](#)

Thilo Hess, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
am Do., 23.05.2024, 18:00-20:45 Uhr, 24 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.05.2024



WLAN-Netzwerk - einrichten und sichern

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagenkenntnisse zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse

Immer mehr Haushalte besitzen mehrere PCs oder Notebooks. Um Internet und Drucker gemeinsam nutzen zu können, bietet es sich an, ein kleines WLAN-Netz aufzubauen. In diesem Kurs werden die notwendigen Hardwarevoraussetzungen vorgestellt und alle Einstellungen praktisch erprobt.

Bad Hersfeld 241-50143

Thilo Hess, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1

am Mo., 10.06.2024, 17:30-21:15 Uhr, 32 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 27.05.2024

Smarthome selbst schaffen

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagenkenntnisse zu PC-Hardwarekomponenten

Dieser Kurs ermöglicht es, in die faszinierende Welt des vernetzten Wohnens einzutauchen und ein eigenes intelligentes Zuhause zu gestalten. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in das Thema und lernen eine Vielzahl möglicher Sensoren und Aktoren kennen. Ebenso werden verschiedene Systeme mit einfachen bis aufwendigen Anwendungsszenarien vorgestellt und es werden Nachhaltigkeits-Techniken, Sicherheitsaspekte, Fernzugriff und empfohlene Vorgehensweisen vermittelt.

Bad Hersfeld 241-50144

Alexander Hacker, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2

ab 06.02.2024, 8 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 84 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024



Drohnen programmieren

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

In diesem Workshop wird die Programmierung von Drohnen spielerisch anhand verschiedener Anwendungsbeispiele vorgestellt. Von der Auswahl beim Kauf, der Erstinbetriebnahme, den Sicherheitsbestimmungen und der Programmierung bis zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten erhalten Sie einen Überblick über Möglichkeiten und Grenzen und natürlich können auch selber erste Erfahrung im Steuern der kleinen Flugobjekte sammeln.

Rotenburg a. d. Fulda 241-50045

Jörg Taubner, Medienzentrum, Pestalozzistr. 7

am Di., 13.02.2024, 15:00-17:00 Uhr, 17 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 30.01.2024



Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer – kostenfrei!

+++

- 06.02.2024** Microsoft 365 Apps im Unterricht
- 13.02.2024** Drohnen Programmierung
- 05.03.2024** Programmierung spielerisch erlernen mit LEGO Spike
- 09.03.2024** Workshop Green Screen für den Unterrichtseinsatz
- 16.04.2024** Programmierung spielerisch erlernen mit dem Ozobot Evo
- 23.04.2024** Workshop 3D-Druck im Unterricht
- 28.05.2023** Workshop Laser Cutter im Unterricht
- 04.06.2024** Edupool Hessen 3.0
- 25.06.2024** iPad im Unterricht
- 02.07.2024** Jugendmedienschutz

+++

Sie haben dazu Fragen? Sprechen Sie uns an!

+++

Zur Online-Anmeldung nutzen Sie bitte die Adresse

<https://bit.ly/3y2Tj4H>

und wählen die gewünschte Fortbildungsveranstaltung aus.

Medienzentrum Hersfeld-Rotenburg

Pestalozzistr. 7

36199 Rotenburg a. d. Fulda

Tel.: 06623 817-8000

Mail: Medienzentrum@hef-rof.de

Webseite: Medienzentrum-Hersfeld-Rotenburg.de



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence
 Marco de Referencia Común Europeo | Общеввропейские компетенции
 владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında



Die Spracheinstufungstest, die Bücherliste und die ausführliche Sprachstufeneinteilung finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hersfeld.de



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht (s. Seite 15).



Dänisch

Dänisch ist die offizielle Sprache Dänemarks und wird auch in Teilen von Deutschland, Grönland und den Färöer-Inseln gesprochen. Dänisch ist nicht nur eine faszinierende Sprache, sondern öffnet auch Türen zu einer reichen Kultur und Geschichte. Durch das Erlernen der dänischen Sprache haben Sie die Möglichkeit, tiefer in die skandinavische Kultur einzutauchen und ein besseres Verständnis für die Menschen und ihre Traditionen zu entwickeln.

Dänisch Grundstufe A1.1

Bad Hersfeld 241-40301

📖 Dansk for dig neu A1-A2, Klett Verlag, Lektion 1
Inger Fischer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 15

ab 15.04.2024, 10 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 72 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.04.2024



Deutsch

Egal ob Arbeit, Behördengang, Einkauf oder Freizeitaktivität - das Verstehen der deutschen Sprache ist der Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben in Deutschland und hilft dabei, sich mit seinen Mitmenschen auszutauschen, Kontakt zu knüpfen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Darüber hinaus ermöglicht das Verstehen der deutschen Sprache den Zugang Bildungsmöglichkeiten und eröffnet Karrierechancen.

Whether it's work, dealing with authorities, shopping, or leisure activities - understanding the German language is the key to a self-determined life in Germany and helps to communicate with fellow citizens, establish contacts, and participate in social life. Furthermore, understanding the German language facilitates access to educational opportunities and opens up career prospects. We offer a variety of courses at different levels to help you improve your German language skills.

Deutsch Grundstufe A1.1

Rotenburg a. d. Fulda 241-40402

📖 Spektrum Deutsch A1+, Schubert Verlag, ab Lektion 1
Sina Elsässer-Ungefug, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059
ab 06.02.2024, 19 x Di., 17:00-19:00 Uhr, 183 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-40403

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 1
Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 09.02.2024, 16 x Fr., 19:45-21:15 Uhr, 116 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.01.2024



Die neuen Kurse für das **Semester II/2024** sind ab dem **11.07.2024** unter **www.vhs-hersfeld.de** buchbar.

Das gedruckte Programmheft erhalten Sie ab dem **14.08.2024**.

☎ 06621 87-6303 ✉ vhs@hef-rof.de

**Bebra 241-40405**

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 1
 Susanna Kruppa, Industriedenkmal Bahnhof, Bahnhofstr. 23,
 Fürstenzimmer
ab 06.05.2024, 8 x Mo., 17:00-18:30 Uhr, 72 €
 (inkl. Raumkosten).
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.04.2024

Deutsch Intensivkurs Grundstufe A1.2

Der Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachfähigkeiten auf dem Niveau A1.2 noch schneller und effektiver zu verbessern.

Bad Hersfeld 241-40406

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 9
 Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 10.02.2024, 18 x Sa., 9:00-12:00 Uhr, 260 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 27.01.2024

Deutsch Grundstufe A1.2**Bebra 241-40407**

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 8
 Susanna Kruppa, Industriedenkmal Bahnhof, Bahnhofstr. 23,
 Fürstenzimmer
ab 05.03.2024, 9 x Di., 17:00-19:00 Uhr, 102 €
 (inkl. Raumkosten)
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 20.02.2024

Deutsch Grundstufe A2**Rotenburg a. d. Fulda 241-40408**

📖 Spektrum Deutsch A2+, Schubert Verlag, ab Lektion 1
 Sina Elsässer-Ungefug, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059
ab 08.02.2024, 17 x Do., 17:00-19:00 Uhr, 164 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Bad Hersfeld 241-40409

📖 Linie 1 A2, Klett Verlag, ab Lektion 7
 Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 09.02.2024, 16 x Fr., 18:00-19:30 Uhr, 116 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.01.2024

Deutsch Konversation Grundstufe A2

Sie verfügen über Grundkenntnisse der deutschen Sprache und möchten Ihre Sprachfähigkeiten und die Aussprache weiter verbessern? In diesem Kurs liegt der Fokus auf der mündlichen Kommunikation und dem Ausbau des Wortschatzes. Neben dem Sprechen werden auch Hörverstehen und Leseverständnis trainiert. In entspannter und freundlicher Atmosphäre lernen Sie, sich fließend auf Deutsch auszudrücken.

Bad Hersfeld 241-40454

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 09.02.2024, 12 x Fr., 14:00-15:30 Uhr, 87 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.01.2024

Deutsch Mittelstufe B1**Bad Hersfeld 241-40410**

📖 Linie 1 B1 Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ab Lektion 7
 Simone Dahlmann-Pearce, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 07.02.2024, 17 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 123 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Deutsch Mittelstufe B2**Bad Hersfeld 241-40411**

📖 Linie 1 Beruf B2, Klett Verlag, ab Lektion 6
 Simone Dahlmann-Pearce, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 10.02.2024, 10 x Sa., 9:30-12:30 Uhr, 144 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.01.2024

Einbürgerungstests

Die Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) den Einbürgerungstest durch. Es müssen 17 von 33 Fragen in einem 60 Minuten langen Test richtig beantwortet werden. Es sind jeweils vier Antworten vorgegeben, von denen die Lösung anzukreuzen ist.

Eine Anmeldung per Telefon, Internet oder Email ist **nicht** möglich. Sie müssen sich **persönlich** unter Vorlage eines Ausweises bei der vhs anmelden. Die Gebühr von **25 Euro** bar muss bei Anmeldung **bar** bezahlt werden. Der Test kann beliebig oft wiederholt werden.

Die vhs Hersfeld-Rotenburg bietet als akkreditiertes Prüfungszentrum folgende Testtermine für das nächste Semester an:

Termine:

- **Donnerstag, 15.02.2024, 16:30 Uhr**
Anmeldung bei der vhs bis spätestens 15.01.2024.
- **Samstag, 02.03.2024, 10:00 Uhr**
Anmeldung bei der vhs bis spätestens 02.02.2024.
- **Donnerstag, 21.03.2024, 10:00 Uhr**
Anmeldung bei der vhs bis spätestens 21.02.2024.
- **Donnerstag, 18.04.2024, 10:00 Uhr**
Anmeldung bei der vhs bis spätestens 18.03.2024.
- **Donnerstag, 16.05.2024, 10:00 Uhr**
Anmeldung bei der vhs bis spätestens 16.04.2024.
- **Donnerstag, 13.06.2024, 16:30 Uhr**
Anmeldung bei der vhs bis spätestens 13.05.2024.
- **Donnerstag, 11.07.2024, 16:30 Uhr**
Anmeldung bei der vhs bis spätestens 11.06.2024.

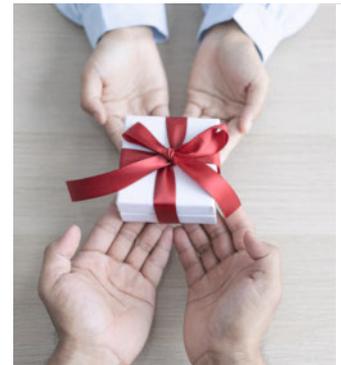


Englisch für Senior*innen Grundstufe A1.2

Dieser Englischkurs richtet sich an Lernende, die in entspannter Atmosphäre ihre A1-Kenntnisse verbessern und evtl. länger zurückliegenden A2-Kenntnisse auffrischen möchten. Es erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Sprech-, Lese-, Schreib- und Grammatik-Übungen zur Festigung, Verbesserung und Erweiterung Ihres aktiven Vokabelreperiars und Ihrer Sprechkompetenz in Englisch.

Bad Hersfeld 241-40615

📖 Great! A1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 2
Cesar Donoso, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 05.02.2024, 17 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 123 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024



Ein Gutschein - viele Möglichkeiten

Mit unserem vhs-Gutschein liegen Sie immer richtig!



Jetzt bestellen!

Es ist heute keine Frage mehr, ob man Englisch spricht, sondern nur noch wie gut. Englisch ist eine der wichtigsten Weltsprachen und wird von über 1,5 Milliarden Menschen weltweit gesprochen. Englische Begriffe aus Wissenschaft, Kultur und Technik haben sich längst in unserem Sprachgebrauch etabliert. Neben allgemeinen Englischkursen auf verschiedenen Niveaustufen bieten wir auch spezielle Kurse für Business English oder Konversationskurse an.

Englisch Grundstufe A1.1

Bad Hersfeld 241-40612

📖 Great! A1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 1
Bettina Hahn-Khalil, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
ab 05.02.2024, 12 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 87 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Englisch für Senior*innen Grundstufe A1.1

Hatten Sie bisher keine Gelegenheit, Englisch zu erlernen? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch verbessern? Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder geringe Englischkenntnisse verfügen oder deren Schulenglischerfahrungen schon länger zurückliegen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Sprache kennen oder entdecken sie wieder.

Bad Hersfeld 241-40613

📖 Great! A1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 1
Cesar Donoso, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 05.02.2024, 17 x Mo., 19:45-21:15 Uhr, 123 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Englisch Grundstufe A1.2

Bad Hersfeld 241-40614

📖 Great! A1 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 6
Angelika Siegel, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 08.02.2024, 16 x Do., 17:45-19:15 Uhr, 116 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Englisch Grundstufe A2

Rotenburg a. d. Fulda 241-40616

📖 Great! A2, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 4
Elke Manshausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059
ab 06.02.2024, 7 x Di., 9:00-10:30 Uhr, 84 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-40617

📖 Great! A2, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 4
Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 08.02.2024, 16 x Do., 19:30-21:00 Uhr, 116 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Heringen 241-40618

📖 Great! A2, Klett Verlag, ab Lektion 4
Darija Metz, Werratschule, Dickesstr. 16, Altbau Raum 31
ab 19.02.2024, 10 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 72 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.02.2024

Englisch Bildungsurlaube finden Sie auf Seite 6



Englisch Mittelstufe B1

Heringen 241-40619

📖 Great! B1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 4
 Darija Metz, Werratalsschule, Dickesstr. 16, Altbau Raum 31
ab 22.02.2024, 10 x Do., 18:00-19:30 Uhr, 72 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 08.02.2024

Bad Hersfeld 241-40620

📖 Language Hub Pre-Intermediate B1, Hueber Verlag/macmillan education, ab Lektion 10
 Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 06.02.2024, 18 x Di., 17:45-19:15 Uhr, 130 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-40621

📖 wird am 1. Kurstag besprochen
 Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 06.02.2024, 18 x Di., 19:30-21:00 Uhr, 130 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024



Franz Mansky
 Künstler/ehrenamtl. Mitarbeiter
 Kreisheimatmuseum

Europa bedeutet für mich grenzenloses Reisen innerhalb der europäischen Gemeinschaft mit einer stabilen und sicheren Währung sowie freundschaftliche Beziehung in Europa.

Englisch Mittelstufe B2

Bad Hersfeld 241-40622

📖 Language Hub Upper Intermediate B2, Hueber Verlag/macmillan education, ab Lektion 5
 Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 07.02.2024, 17 x Mi., 17:45-19:15 Uhr, 123 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Bad Hersfeld 241-40623

📖 wird am 1. Kurstag besprochen
 Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 07.02.2024, 17 x Mi., 19:30-21:00 Uhr, 123 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Englisch - Survival English Compact

Grundstufe A1- Mittelstufe B1

Egal, ob Sie sich auf eine Reise vorbereiten, im Ausland arbeiten oder einfach nur Ihre Kommunikationsfähigkeiten erweitern möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen, um sich auf Englisch verständigen zu können. Sie lernen, sich vorzustellen und über Ihre persönlichen Informationen zu sprechen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten, sich in Alltagssituationen wie Einkaufen, Essen gehen, Arztbesuch und Orientierung zurechtzufinden und über Hobbys, Interessen und Freizeitaktivitäten zu sprechen.

Rotenburg a. d. Fulda 241-40624

📖 Great! Survival English A1-B1, Klett Verlag
 Elke Manshausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059
ab 06.02.2024, 7 x Di., 10:30-12:00 Uhr, 51 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024



Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf den verschiedenen Niveaustufen steht das Sprechen. Grundlagen sind u. a. authentische Texte aus Büchern und Zeitschriften zu vielfältigen Aspekten des gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Lebens. Übungen zur Festigung wichtiger grammatikalischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil der Konversationskurse. In einer angenehmen Lernatmosphäre begleiten Sie unsere Kursleitenden und leiten Sie an, Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und sich auf Englisch zu unterhalten.

Englisch Conversation Grundstufe A2

Rotenburg a. d. Fulda 241-40625

Ilona Kroeger, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059
ab 05.02.2024, 17 x Mo., 19:00-20:30 Uhr, 123 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Englisch Conversation Mittelstufe B1

Bad Hersfeld 241-40626

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 5
ab 08.02.2024, 16 x Do., 17:45-19:15 Uhr, 116 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024



Englisch Conversation Mittelstufe B1/B2

Rotenburg a. d. Fulda 241-40627

Giles Eastman, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059
ab 07.02.2024, 8 x Mi., 10:00-11:30 Uhr, 58 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Bad Hersfeld 241-40628

Walter Stahl, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 15
ab 08.02.2024, 12 x Do., 17:30-19:00 Uhr, 87 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Englisch Conversation Mittelstufe B2

Bad Hersfeld 241-40629

Giles Eastman, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
ab 06.02.2024, 12 x Di., 16:00-17:30 Uhr, 87 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Englisch Conversation - Literary Circle and Discussion Oberstufe C1

One of E. M. Forster's most celebrated works, *A Room with a View* tells the story of a young Englishwoman travelling abroad who must deal with sexual repression and the expectations of her peers. The novel, published in 1908, illustrates Forster's preoccupation with class difference and social hypocrisy.

Rotenburg a. d. Fulda 241-40630

 *A Room with a View* by E. M. Forster
Dr. Carole Ann Janßen-Ellrich, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059
ab 07.02.2024, 8 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 58 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024



Die französische Sprache zeichnet sich durch ihre melodische Aussprache und ihre reiche Vokabelvielfalt aus. Französischkennntnisse eröffnen nicht nur neue berufliche Möglichkeiten, sondern ermöglichen auch das Eintauchen in die faszinierende französische Kultur. In unseren Französischkursen bieten wir Ihnen auf verschiedenen Niveaustufen die Möglichkeit, diese wunderbare Sprache zu erlernen, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und sich in der Konversation zu üben.

Französisch Grundstufe A1.1

Bad Hersfeld 241-40831

 *On y va!* A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1
Angelika Siegel, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 08.02.2024, 16 x Do., 19:30-21:00 Uhr, 189 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Französisch Grundstufe A2

Bad Hersfeld 241-40832

 *On y va!* A2, Hueber Verlag, ab Lektion 7
Stephanie Harlfinger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
ab 07.02.2024, 15 x Mi., 10:00-11:30 Uhr, 177 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Französisch Mittelstufe B1

Bad Hersfeld 241-40833

 *Rencontres en français* B1, Klett Verlag, ab Lektion 2
Franca Wöbbeking, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
ab 21.02.2024, 14 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 101 €
Hinweis: Am 28.02., 13.03., 20.03. und 17.04.2024 findet der Kurs von 19:30-21:00 Uhr statt.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.02.2024





Französisch Conversation Mittelstufe B2

Bad Hersfeld 241-40834

Franca Wöbbeking, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8

ab 14.02.2024, 15 x Mi., 15:30-17:00 Uhr, 108 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 31.01.2024



Franca Wöbbeking
Kursleitung

Europa fängt schon im eigenen Land an. Ich bin der Meinung, das Motto „Miteinander voneinander lernen“ trifft hervorragend auf die Volkshochschulen in Deutschland zu. Die Volkshochschulen sind ein Ort der Begegnung ohne soziale Barriere, des Austausches und nicht zuletzt der Weiterbildung mithilfe qualifizierter Dozent*innen und zu erschwinglichen Preisen. Wenn ich mich nun speziell auf mein Fach beziehe, fördert das Erlernen einer Fremdsprache oder das Aufrechterhalten und der Ausbau bereits vorhandenen Sprachkenntnisse die Kommunikation und den Austausch zwischen den Völkern der verschiedenen Länder. Es sensibilisiert und erhöht die Chancen einer besseren Verständigung und eines besseren Verständnisses füreinander. Darüber hinaus wird die eigene geistige Fitness ebenfalls gefördert, sowie innere Mauern und Grenzen abgebaut.



Griechisch

Die griechische Sprache hat eine über 3000 Jahre alte Schrifttradition und hat in dieser Zeit die abendländische Kultur maßgeblich geprägt. In Griechenland steht nicht nur die Wiege der Demokratie, sondern hier entstand mit den Werken des Homer auch die erste große europäische Literatur. Heute wird Neugriechisch von ca. 13 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. Neben der Grammatik und der Aussprache lernen Sie auch das griechische Alphabet kennen, das in seiner heutigen Form nahezu unverändert seit der Antike besteht.

Griechisch Grundstufe B1 - Online-Kurs



241-41235

📖 Epikoinoniste Ellinika 2, ab Lektion 7

Filitsa Karidi, Online-Veranstaltung

ab 06.02.2024, 15 x Di., 18:00-19:30 Uhr, 177 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024



Mit unseren Online-Kursen kommt die vhs direkt zu Ihnen nach Hause. Für unsere Online-Kurse nutzen wir die datenschutzkonforme Lernplattform vhs.cloud. Gerne sind wir Ihnen bei der Anmeldung behilflich. Sie benötigen lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Handy) und eine stabile Internetverbindung.



Die italienische Sprache, die nicht nur zwischen Bozen und Sizilien, sondern weltweit von ca. 65 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen wird, stammt direkt vom Lateinischen ab. Wer sie beherrscht, kann ein tieferes Verständnis für die Lebensweise und Mentalität der Italiener*innen, aber auch die gesellschaftlichen und politischen Besonderheiten dieses Landes entwickeln. Erlernen Sie in unseren Kursen die komplexe Schönheit dieser Sprache und erkunden Sie die reichhaltige Kultur und Geschichte Italiens.

Italienisch Grundstufe A1.2

Bad Hersfeld 241-40936

📖 Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, ab Lektion 4
Marina Favaro, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23
ab 22.02.2024, 10 x Do., 18:30-20:00 Uhr, 72 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 08.02.2024

Bad Hersfeld 241-40937

📖 Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, ab Lektion 9
Sabine Ruhkopf, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 15
ab 14.02.2024, 8 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 58 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 31.01.2024

Sie möchten Städte wie Dubrovnik mit seiner mittelalterlichen Architektur, Zadar mit seinem römischen Forum oder Split mit dem zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärten Palast des Diokletian erkunden? Oder die über 6000 km Küstenlinie entdecken? In unseren Kursen erhalten Sie die sprachlichen Grundlagen, um sich in Kroatien zurecht zu finden.

Kroatisch Grundstufe A1.2

Bad Hersfeld 241-42138

📖 Einstieg Kroatisch, Lehmanns Media, ab Lektion 5
Darija Metz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 21
ab 21.02.2024, 10 x Mi., 19:00-20:30 Uhr, 118 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.02.2024

Kroatisch Grundstufe A2

Bad Hersfeld 241-42139

📖 Ja govorim hrvatski 2, E. Weber Verlag, ab Lektion 6
Darija Metz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 21
ab 21.02.2024, 10 x Mi., 17:30-19:00 Uhr, 118 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.02.2024

Eröffne anderen Perspektiven.

Werde Kursleitung!



vhs Volkshochschule
Hersfeld-Rotenburg





Polnisch ist mit etwa 48 Millionen Sprechenden die zweitgrößte slawische Sprache und eine der 25 größten Sprachen der Welt. Mit unserem östlichen Nachbarn verbinden uns eine lange Geschichte und enge Handelsbeziehungen. Auch als Reiseland ist Polen sehr beliebt, hat es doch sowohl landschaftlich als auch kulturell einiges zu bieten.

Polnisch Grundstufe A1.1

Bad Hersfeld 241-41740

📖 Witam! aktuell, Hueber Verlag, ab Lektion 1
 Maria Wieczorek, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 20
ab 17.04.2024, 8 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 95 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.04.2024

Polnisch Grundstufe A1.2

Bad Hersfeld 241-41741

📖 Witam! aktuell, Hueber Verlag, ab Lektion 5
 Maria Wieczorek, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 20
ab 15.04.2024, 8 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 95 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.04.2024



„¡Bienvenido!“ Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache! Unsere Spanischkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, nicht nur die Sprache zu erlernen, sondern auch die reiche Kultur der spanischsprachigen Welt zu entdecken. Von den Grundlagen bis zur fortgeschrittenen Konversation führen Sie erfahrene Lehrkräfte durch diesen spannenden Lernprozess. Erleben Sie die Schönheit der spanischen Sprache durch interaktiven Unterricht, interessante Grammatikübungen und kulturelle Einblicke.

Spanisch Grundstufe A1.1

Bad Hersfeld 241-42243

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1
 Anny Weier-Rivera, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 06.02.2024, 18 x Di., 10:30-12:00 Uhr, 130 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Spanisch Grundstufe A1.1 - Online-Kurs

241-42644

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1
 Laia Lloys Llobet, Online-Veranstaltung
ab 05.02.2024, 12 x Mo., 19:30-21:00 Uhr, 142 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Spanisch Grundstufe A1.1

für Kinder von 8-12 Jahren

„Hola mi amigo“ - wenn dir das spanisch vorkommt, bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier kannst du eine neue Sprache ausprobieren, die weltweit von sehr vielen Menschen gesprochen wird. Gemeinsam mit anderen Kindern und Jugendlichen lernst du die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, so dass du spielerisch diese wunderbare Weltsprache entdecken kannst.

Bad Hersfeld 241-42245

📖 Superdrago, Hueber Verlag, Lektion 1
 Laia Lloys Llobet, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
ab 08.02.2024, 12 x Do., 16:00-17:30 Uhr, 78 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

online

Mit unseren Online-Kursen kommt die vhs direkt zu Ihnen nach Hause. Für unsere Online-Kurse nutzen wir die datenschutzkonforme Lernplattform vhs.cloud. Gerne sind wir Ihnen bei der Anmeldung behilflich. Sie benötigen lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Handy) und eine stabile Internetverbindung.

Spanisch in den Osterferien

Grundstufe A1.1 für Kinder von 8-12 Jahren



„Hola mi amigo“ - wenn dir das spanisch vorkommt, bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier kannst du eine neue Sprache ausprobieren, die weltweit von sehr vielen Menschen gesprochen wird. Gemeinsam mit anderen Kindern und Jugendlichen lernst du die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, so dass du spielerisch diese wunderbare Weltsprache entdecken kannst.

Bad Hersfeld 241-42246

📖 Lola y Leo 1, Hueber Verlag, Lektion 1
 Laia Lloys Llobet, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
25.03. - 28.03. und 02.04. - 05.04.2024, 16:00 - 17:30 Uhr,
8 Veranstaltungen, 52 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.03.2024



Spanisch Grundstufe A1.2

Bad Hersfeld 241-42251

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 4
Cesar Donoso, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 06.02.2024, 18 x Di., 18:00-19:30 Uhr, 130 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-42247

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 5
Anny Weier-Rivera, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 07.02.2024, 17 x Mi., 10:00-11:30 Uhr, 123 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024



Helen Lundquist
Künstlerin

Als Künstlerin habe ich schon oft erlebt, wie die Sprache der Kunst die Menschen aller Länder verbindet.

Bad Hersfeld 241-42248

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 7
Paula Soler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23
ab 05.02.2024, 17 x Mo., 18:00-20:00 Uhr, 164 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Bad Hersfeld 241-42249

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 7
Anny Weier-Rivera, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 07.02.2024, 17 x Mi., 11:30-13:00 Uhr, 123 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-42250

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 9
Laia Lloys Llobet, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
ab 08.02.2024, 12 x Do., 17:45-19:15 Uhr, 87 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Spanisch Grundstufe A2

Bad Hersfeld 241-42252

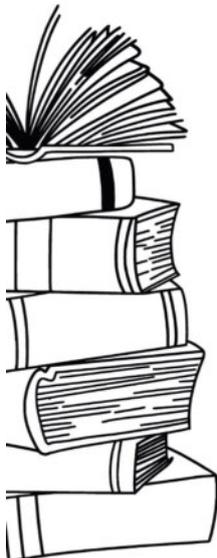
📖 Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 3
Anny Weier-Rivera, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 13
ab 06.02.2024, 18 x Di., 12:00-13:30 Uhr, 214 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kleingruppe maximal 6 Personen.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Spanisch Mittelstufe B1 mit Konversation

Rotenburg a. d. Fulda 241-42253

📖 Con gusto B1, Klett Verlag, ab Lektion 10
Adriana Perez, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediarraum
ab 07.02.2024, 15 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 109 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Lesen ist Träumen mit offenen Augen ...

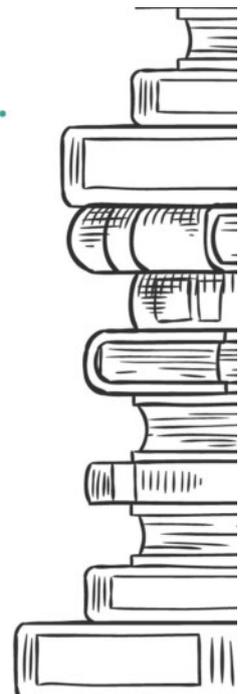


 **Haeblsche Buchhandlung**
Bebra (im Einkaufszentrum das be!)

Jetzt neu! Bestellungen per
WhatsApp
01515 7010310



Nürnberger Str. 43-47
36179 Bebra
Tel.: 06622/41529
bebra@hoeblsche-buchhandlung.de





Gesundheitsbildung nah, individuell, für alle

Mit ihren Angeboten und Aktivitäten fördert die Volkshochschule eigenverantwortliches gesundheitsorientiertes Handeln der Menschen im Zusammenspiel von psychischen, körperlichen, geistigen und sozialen Komponenten. Volkshochschulen sehen ihre Aufgaben darin, die gesundheitlichen Chancen aller Menschen zu verbessern. Da gesellschaftliche Teilhabe und soziales Miteinander einen wichtigen Beitrag zu körperlicher und geistiger Gesundheit leisten, und Bildung wie körperliche Aktivität einen entscheidenden Einfluss auf gesundheitliche Chancengleichheit haben, trägt die Volkshochschule mit ihrem Gesundheitsprogramm maßgeblich zum Abbau sozialer Ungleichheit bei.

Methodisch verknüpfen Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung das Vermitteln von Wissen mit praktischem Tun.

Teilnehmende haben die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, ihr eigenes Verhalten nachhaltig zu ändern sowie ihre Fähigkeiten zu stärken.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen möchte

- gesundheitserhaltende Ressourcen und Wohlbefinden fördern;
- sozialen, ethnischen, alters- und geschlechtsspezifischen Unterschieden von Lernerfahrungen gerecht werden;
- Menschen mit ihren unterschiedlichen Belangen und Bedürfnissen in ihrem jeweiligen sozialen und ökologischen Umfeld berücksichtigen

Entschleunigung vom Alltag

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind bewährte Methoden, um auch unter schwierigen Bedingungen Entspannung zu erleben, Kraft zu tanken und Ängste zu lösen. Sie helfen dort, wo sie benötigt werden - im (turbulenten) Alltag. Sie können bei Ängsten, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen oder Schmerzen aller Art helfen und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Bad Hersfeld 241-30101

Dirk Schüler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

ab 05.03.2024, 10 x Di., 18:30-20:00 Uhr, 72 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 20.02.2024

Workshop: Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Wer seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. In diesem Workshop erhalten Sie Einblick, wie einfach, wohltuend, entspannend sie sein kann. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Der Unterricht ist ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet und findet am Boden sitzend oder liegend statt.

Bad Hersfeld 241-30103

Noel Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

am Do., 07.03.2024, 9:00-12:00 Uhr, 15 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.02.2024

Bad Hersfeld 241-30104

Noel Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

am Fr., 26.04.2024, 15:00-18:00 Uhr, 15 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 12.04.2024

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Wer seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Der Unterricht findet am Boden sitzend oder liegend statt.

Bad Hersfeld 241-30102

Noel Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

ab 09.02.2024, 7 x Fr., 17:00-18:15 Uhr, 43 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.01.2024

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann Kopf- und Rückenschmerzen mindern und bei Schlafstörungen helfen. Durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen bietet diese Entspannungsmethode die Möglichkeit, schnell zu einem vertieften Ruhezustand zu gelangen, Stress abzubauen und sich gegen die täglichen Belastungen besser zu wappnen. Der Kurs beinhaltet die Grund- und Aufbaustufe.

Bebra 241-30105

Dirk Schüler, August-Wilhelm-Mende-Schule, Fröbelweg 5, neue Turnhalle

ab 15.05.2024, 6 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 44 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 30.04.2024

Entspannungskurse für Kinder finden Sie auf Seite 58 und 59!



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode, sich selbst zur inneren Ruhe zu führen, sich zu entspannen und zu erholen. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Gezielte Übungen helfen Ihnen, mit Stressbelastungen besser umgehen zu können und gelassener zu werden.

Bebra 241-30106

Dirk Schüler, August-Wilhelm-Mende-Schule, Fröbelweg 5, neue Turnhalle

ab 06.03.2024, 6 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 44 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 21.02.2024

Bad Hersfeld 241-30107

Dirk Schüler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

ab 16.05.2024, 7 x Do., 18:30-20:00 Uhr, 51 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.05.2024

Qi Gong - Die 8 Brokate

In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, Techniken an der Hand zu haben, die es uns ermöglichen, in stressigen Situationen schnell zu entspannen. Im Vordergrund dieses Kurses stehen die 8 Brokate, die nach und nach erlernt werden sowie Elemente des Atem Qi Gong und des meditativen Qi Gong. Harmonische Bewegungen mobilisieren schonend alle Gelenke und richten die Wirbelsäule auf. Verspannungen lösen sich, der Energiefluss wird angeregt, Körper und Geist entspannen in der sanften Aktivität. Die Übungen reduzieren nicht nur Stress, sondern fördern auch die Konzentration und die Koordination und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Kurstage können nach Absprache im Kurpark Bad Hersfeld stattfinden.

Bad Hersfeld 241-30108

Sabine Gebauer, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle

ab 07.02.2024, 8 x Mi., 17:00-18:00 Uhr, 39 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Bad Hersfeld 241-30109

Sabine Gebauer, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle

ab 24.04.2024, 8 x Mi., 17:00-18:00 Uhr, 39 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.04.2024

Qi Gong - Die 18 Figuren der Harmonie

Die 18 Figuren der Harmonie gehören zu den schönsten und sanftesten Übungen im Qi Gong. Sie stabilisieren Geist, Körper und Seele. Die Figuren bestehen aus Übungen, die sowohl am Stück als auch einzeln praktiziert werden können. Sie bringen uns im hektischen Alltag zur Ruhe und kräftigen gleichzeitig unseren ganzen Körper. Kurstage können nach Absprache im Kurpark Bad Hersfeld stattfinden.

Bad Hersfeld 241-30110

Sabine Gebauer, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle

ab 07.02.2024, 12 x Mi., 18:15-19:15 Uhr, 58 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Qi Gong in der Natur

Vom Kurpark über den malerischen Katharinenweg können Sie in diesem Kurs mit allen Sinnen in die Natur eintauchen, entspannen und Ihre Gesundheit stärken. Qi Gong-Übungen unterstützen zusätzlich, öffnen unsere Sinne und mobilisieren durch harmonische Bewegungen schonend alle Gelenke. Durch diese Kombination erfahren Sie, wie sich Stress im Alltag durch Achtsamkeit vermeiden und abbauen lässt. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30111

Sabine Gebauer, Treffpunkt: Wandelhalle des Kurhauses, Am Kurpark 10

am Sa., 08.06.2024, 10:00-14:00 Uhr, 20 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.05.2024

Qi Gong - Yangsheng

Die Bewegungsabläufe der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi Gong verbinden Ruhe, Achtsamkeit und geistige Sammlung. Die sanft fließenden Bewegungen wirken auf die Organe, Sehnen, Muskeln und Knochen und sorgen für eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen können individuell angepasst werden und sind für alle geeignet, die eine gute innere Balance suchen, um dem Stress entspannter zu begegnen. Neben Übungen in Bewegung sind auch Übungen im Sitzen aus dem „Stillen Qi Gong“ Bestandteil des Kurses.

Bad Hersfeld 241-30112

Beate Schwarz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24

ab 13.02.2024, 8 x Di., 9:00-10:30 Uhr, 58 €

Kurstage in den Ferien.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 30.01.2024

Hui Chun Gong

Hui Chun Gong gehört zur chinesischen Atem- und Bewegungstherapie Qi Gong.

Wörtlich übersetzt bedeutet Hui Chun Gong „Übung zur Rückkehr des Frühlings“. Mit Frühling ist die Frische der Jugend gemeint. Die einfach zu erlernenden Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit und vitalisieren die Lebenskraft. Die Geschwindigkeit und Intensität der Ausführung kann an die individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden. Die Übungsabfolge wird im Stehen ausgeführt und durch Selbstmassageübungen und Übungen im Liegen ergänzt.

Bad Hersfeld 241-30113

Beate Schwarz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

ab 05.02.2024, 10 x Mo., 18:30-20:00 Uhr, 72 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Schon gewusst?

Am 9. Juni 2024 findet in Deutschland die Europawahl statt. Sie wird die zehnte Direktwahl zum Europäischen Parlament in Deutschland sein.



Waldbaden und Qi Gong - Bewegung im Wald

Traditionell wird Qi Gong in China im Freien praktiziert. Deswegen sind Waldbaden und einfache, wohltuende Qi Gong Übungen, wie das absichtslose, langsame Gehen oder Stehen wie ein Baum, eine ideale Kombination. Mit Sinnes-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen sowie Naturmeditationen kann Stress abgebaut werden. Das bewusste Erleben des Waldes trägt zur Entschleunigung vom Alltag bei und hat einen positiven Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30114

Stefan Pruschwitz, Treffpunkt: Gemeinschaftshaus Am Lax 26
am Sa., 27.04.2024, 14:00-17:00 Uhr, 23 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 12.04.2024

Bebra 241-30115

Stefan Pruschwitz, Treffpunkt: Bebra-Weiterode,
 Parkplatz Burgrainhütte, über Mühlwiesenweg
am So., 16.06.2024, 14:00-17:00 Uhr, 23 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 31.05.2024



Waldbaden pur

Waldbaden ist mehr als ein Waldspaziergang! Beim Waldbaden geht es um den achtsamen Aufenthalt in der wohltuenden Ruhe des Waldes. Mit Sinnes-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen sowie Naturmeditationen kann Stress abgebaut werden. Das bewusste Erleben des Waldes trägt zur Entschleunigung vom Alltag bei und hat einen positiven Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bebra 241-30116

Stefan Pruschwitz, Treffpunkt: Bebra-Weiterode,
 Parkplatz Burgrainhütte, über Mühlwiesenweg
am Sa., 16.03.2024, 14:00-17:00 Uhr, 23 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.03.2024

Bad Hersfeld 241-30117

Stefan Pruschwitz, Treffpunkt: Gemeinschaftshaus Am Lax 26
am Sa., 18.05.2024, 14:00-17:00 Uhr, 23 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.05.2024

Waldbaden - Frühlingserwachen für alle Sinne

Waldbaden bietet viel mehr als nur das Spazieren im Grünen. Wir verbinden uns mit allen Sinnen mit der Natur, d.h. wir nehmen den Lebensraum Wald bewusst wahr und entschleunigen dabei. Wald beruhigt und belebt zugleich, Stress wird abgebaut und viele weitere Effekte können sich auf Körper und Seele positiv auswirken wie z.B. die Stärkung des Immunsystems, Förderung von gesundem Schlaf und Steigerung des Wohlbefindens. Dieser Kurs lädt zu einem achtsamen und bewussten Verweilen im Wald ein. Eine Genussreise durch die Düfte, Farben, Klänge, Stille und den Geschmack des Waldes erleben. Tipps und Übungen helfen Ihnen danach im Alltag schneller runter zu kommen und sich an den kleinen Dingen der Natur zu erfreuen. Ein Ausgleich für Körper und Geist zu den Anforderungen im Alltag. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30118

Anette Tiedt, Treffpunkt: Hof Wehneberg, Parkplatz Wald
am Fr., 31.05.2024, 13:00-15:30 Uhr, 20 €
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 17.05.2024



Fabienne Griesel
 Auszubildende
 Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Wenn ich an Europa denke, fallen mir schöne Orte und Sehenswürdigkeiten ein. Mit Europa verbinde ich mein Heimatland und den Zusammenhalt der Länder. Von Europa wünsche ich mir Frieden und ein Leben ohne Krieg.



Waldbaden Fotosafari: Entdecke die kleinen Dinge

Waldbaden bietet viel mehr als nur das Spazieren im Grünen. Wir verbinden uns mit allen Sinnen mit der Natur, d.h. wir nehmen den Lebensraum Wald bewusst wahr und entschleunigen dabei. Wald beruhigt und belebt zugleich, Stress wird abgebaut und viele weitere Effekte können sich auf Körper und Seele positiv auswirken wie z. B. die Stärkung des Immunsystems, Förderung von gesundem Schlaf und Steigerung des Wohlbefindens. Die beim Schlendern durch den heimischen Forst eingebauten einfache Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen sorgen für einen Ausgleich zu den körperlichen Anforderungen im Alltag. Beim achtsamen Aufenthalt in der Natur kommen wir zur inneren Ruhe und richten unseren Blick auf manchmal unentdeckte Kleinigkeiten, die wir im Bild festhalten.

Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30119

Anette Tiedt, Treffpunkt: Hof Wehneberg, Parkplatz Wald
am So., 26.05.2024, 14:00-16:30 Uhr, 20 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.05.2024

Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf
die positive Energie aus regenerativen Quellen.

www.EAM.de



Positive Energie aus der Mitte



Waldbaden mit Hängemattenauszeit

Waldbaden bietet viel mehr als nur das Spazieren im Grünen. Wir verbinden uns mit allen Sinnen mit der Natur, d.h. wir nehmen den Lebensraum Wald bewusst wahr und entschleunigen dabei. Wald beruhigt und belebt zugleich, Stress wird abgebaut und viele weitere Effekte können sich auf Körper und Seele positiv auswirken wie z. B. die Stärkung des Immunsystems, Förderung von gesundem Schlaf und Steigerung des Wohlbefindens. In einer Hängematte unter den Bäumen des Waldes geht das ganz hervorragend! Der Blick in die Baumkronen und das sanfte Schaukeln bringen einen Perspektivwechsel und haben eine entschleunigende Wirkung für Körper und Geist. Verschiedene Wahrnehmungs-, Atem- und Bewegungsübungen sorgen für einen Ausgleich zu den Anforderungen im Alltag. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30120

Anette Tiedt, Treffpunkt: Hof Wehneberg, Parkplatz Wald
am Sa., 06.07.2024, 15:00-17:30 Uhr, 20 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.06.2024

Yoga

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den eigenen Bedürfnissen und Interessen. Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg mit dem Ziel, zwischen Körper, Geist und Seele eine Harmonie herzustellen. Verschiedene Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Ihre Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen dadurch an Beweglichkeit und die Funktionen der inneren Organe sowie das Nervensystem werden gestärkt.

Bad Hersfeld 241-30121

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24
ab 05.02.2024, 12 x Mo., 19:00-20:30 Uhr, 84 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Bad Hersfeld 241-30122

Isabell Schaub, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24
ab 06.02.2024, 10 x Di., 17:15-18:45 Uhr, 70 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-30123

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24
ab 07.02.2024, 12 x Mi., 8:30-10:00 Uhr, 84 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Philippssthal 241-30124

Sibylle Mohr, Berufsschule Heimbaldshausen, Rhönstr. 11,
Multifunktionsraum

ab 21.02.2024, 5 x Mi., 16:45-18:15 Uhr, 35 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.02.2024

Philippssthal 241-30125

Sibylle Mohr, Berufsschule Heimbaldshausen, Rhönstr. 11,
Multifunktionsraum

ab 21.02.2024, 5 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 35 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.02.2024



Yin Yoga

Yin Yoga ist eine der ältesten Formen des Faszientrainings und basiert in seinen Grundzügen auf der traditionellen chinesischen Medizin. Dehnungsintensive Yogastellungen werden lange eingenommen, die Muskulatur wird entspannt, die Dehnungen erfolgen ohne Muskelkraft durch die Schwerkraft des Körpers. Die Übungen stimulieren das Bindegewebe (Faszien), die Bänder, Sehnen, Gelenke und Knochen. Tiefe Verspannungen lösen sich, Verkürzungen von Bändern und Sehnen kann entgegengewirkt werden und dadurch ein gesunder Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags erreicht werden.

Bad Hersfeld 241-30126

Isabell Schaub, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24

ab 07.05.2024, 8 x Di., 17:15-18:45 Uhr, 47 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.04.2024

Breathwalk® – Laufyoga

Breathwalk ist eine sanfte Trainingsmethode aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es verbindet achtsames und einfaches Gehen mit rhythmischer und bewusster Atmung sowie meditativen Übungen im Freien. Die Gesundheit wird gefördert und der Körper findet zu Ruhe und Entspannung.

Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30127

Anette Tiedt, Treffpunkt: Kneippbecken am Tageberg

ab 12.03.2024, 6 x Di., 14:30-16:00 Uhr, 44 €

Kurstage in den Ferien.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 27.02.2024



Anita Jungmann
Künstlerin

Ich wünsche mir ein nachhaltiges und solidarisches Europa, in dem wir das gemeinsame kulturelle Erbe bewahren, unsere Kunst und Kreativwirtschaft in Europa wertschätzen und fördern.



Mit unseren Online-Kursen kommt die vhs direkt zu Ihnen nach Hause. Für unsere Online-Kurse nutzen wir die datenschutzkonforme Lernplattform vhs.cloud. Gerne sind wir Ihnen bei der Anmeldung behilflich. Sie benötigen lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Handy) und eine stabile Internetverbindung.

Yoga - „Der frühe Vogel...“ - Online-Kurs



Der Kurs ist für jeden mit normaler Fitness geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Morgen-Yoga Online-Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken, den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Kursinhalte sind u. a. Sonnengrüße, verschiedenen Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen).

Eine regelmäßige Morgen-Yoga-Routine hat viele Vorteile: Man fühlt sich nicht nur körperlich fitter und beweglicher, sondern geht auch konzentriert, frisch und munter durch den Tag. Mit Yoga am Morgen wird der Kreislauf und die Verdauung in Schwung gebracht, die verspannten Glieder gedehnt und der Geist allmählich aufgeweckt.

241-30128

Heike Meiß, Online-Veranstaltung

ab 08.02.2024, 7 x Do., 7:30-8:30 Uhr, 33 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

241-30129

Heike Meiß, Online-Veranstaltung

ab 16.05.2024, 8 x Do., 7:30-8:30 Uhr, 38 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.05.2024

Yoga – Online-Kurs



Yoga hat nichts mit Akrobatik zu tun, sondern ist die älteste uns überlieferte Übungsmethode zur Entspannung, Vitalisierung und Energetisierung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen folgen einem sinnvollen und in Schritten vollzogenem Aufbau und der eigene Atemrhythmus wird im Zusammenspiel zwischen Atem und Bewegung geschult. Körperliche und seelische Verspannungen können sich lösen und wir können Ruhe und Gelassenheit erfahren. So ist es auch möglich, den täglichen Stress abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

241-30130

Heike Meiß, Online-Veranstaltung

ab 07.02.2024, 7 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 33 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

241-30131

Heike Meiß, Online-Veranstaltung

ab 08.05.2024, 10 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 47 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.04.2024



Pilates - Online-Kurs



Dieses ganzheitliche Körpertraining verhilft Ihrem Körper zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Es werden nahezu alle Muskelgruppen, insbesondere die der Körpermitte (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß), gleichzeitig beansprucht. Somit führt Pilates® zur Stärkung und Straffung der Muskeln, zur Verbesserung der Körperhaltung und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

241-30132

Susanne Scholz, Online-Veranstaltung

ab 06.02.2024, 12 x Di., 17:30-18:30 Uhr, 58 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bezuschussung durch Krankenkassen

Gerne stellen wir Ihnen kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, die Sie bequem über Ihre Kursleitung durch Eintrag in der Anwesenheitsliste anfordern können.

Voraussetzung hierfür ist, dass Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. In den Bereichen Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und Ernährung kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Krankenkassen und in deren Auftrag eine zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Unsere Kurse werden daher nicht bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) registriert. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Weitere Informationen finde Sie auf unserer Homepage www.vhs-hersfeld.de unter der Rubrik Service / Krankenkassen.

Pilates® für Anfänger*innen

Dieses ganzheitliche Körpertraining verhilft Ihrem Körper zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Es werden nahezu alle Muskelgruppen, insbesondere die der Körpermitte (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß), gleichzeitig beansprucht. Somit führt Pilates® zur Stärkung und Straffung der Muskeln, zur Verbesserung der Körperhaltung und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

Bad Hersfeld 241-30133

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24

ab 05.02.2024, 12 x Mo., 18:00-19:00 Uhr, 58 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30134

Sandra Barborseck, Jakob-Grimm-Schule, Braacher Str. 15, Kleine Sporthalle (Eingang Brüder-Grimm-Straße)

ab 05.02.2024, 12 x Mo., 18:40-19:40 Uhr, 58 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Niederaula 241-30135

Susanne Scholz, Dorfgemeinschaftshaus Mengshausen, Schulweg 1

ab 06.02.2024, 12 x Di., 9:00-10:00 Uhr, 76 €

(inkl. Raumkosten).

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-30136

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

ab 07.02.2024, 12 x Mi., 10:00-11:00 Uhr, 58 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024



Pilates® für Fortgeschrittene

Dieses ganzheitliche Körpertraining verhilft Ihrem Körper zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Es werden nahezu alle Muskelgruppen, insbesondere die der Körpermitte (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß) gleichzeitig beansprucht. Somit führt Pilates® zur Stärkung und Straffung der Muskeln, zur Verbesserung der Körperhaltung und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

Schenklengsfeld 241-30137

Antje Brenzel, Generationenhof, Landecker Str. 87

ab 13.02.2024, 12 x Di., 19:00-20:15 Uhr, 72 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 30.01.2024

Schenklengsfeld 241-30138

Antje Brenzel, Bürgerhaus, Dreienbergstr. 28-36

ab 14.02.2024, 12 x Mi., 9:00-10:15 Uhr, 72 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 31.01.2024

Pilates® für Männer

Dieses ganzheitliche Körpertraining verhilft Ihrem Körper zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Es werden nahezu alle Muskelgruppen, insbesondere die der Körpermitte (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß), gleichzeitig beansprucht. Das Übungsprogramm strafft die oberflächlichen Muskeln und dehnt gleichzeitig die bei Männern oftmals recht verkürzte Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

Bad Hersfeld 241-30139

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24

ab 07.02.2024, 12 x Mi., 11:15-12:15 Uhr, 58 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024



Gesund und beweglich im Alter

Das Fitnessprogramm für Ältere

Die Erhaltung der allgemeinen körperlichen Fitness im Alter ist für Frauen genauso wichtig wie für Männer. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Durch einfache Übungen kräftigen Sie den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition für eine bessere Beweglichkeit im Alltag. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl.

Niederaula 241-30240

Susanne Scholz, Dorfgemeinschaftshaus Mengshausen, Schulweg 1
ab 06.02.2024, 12 x Di., 10:15-11:15 Uhr, 78 €
 (inkl. Raumkosten).

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30241

Ruth Happel, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058
ab 04.03.2024, 10 x Mo., 17:00-18:00 Uhr, 48 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.02.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30242

Ruth Happel, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058
ab 04.03.2024, 10 x Mo., 18:05-19:05 Uhr, 48 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.02.2024

Fit durch die Natur

Besonders im Alter ist regelmäßige Bewegung wichtig, denn sie trägt maßgeblich zum körperlichen Wohlbefinden und der körperlichen Fitness bei. Spaziergänge an der frischen Luft sind nicht nur eine gute Methode um zu entschleunigen und Kraft zu tanken, sondern helfen auch, das Immunsystem zu stärken und behutsam die Ausdauer zu trainieren - denn jeder Schritt hält fit. In diesem Kurs werden außerdem an schönen Plätzen in der Natur gymnastische Übungen eingebaut, die Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung verbessern sollen. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Rotenburg a. d. Fulda 241-30243

Ruth Happel, Treffpunkt: vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Parkplatz
ab 25.04.2024, 4 x Do., 10:00-11:30 Uhr, 32 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 18.04.2024



Ein Gutschein - viele Möglichkeiten

Mit unserem vhs-Gutschein liegen Sie immer richtig!



Jetzt bestellen!

Wirbelsäulengymnastik

Mit einer ganzheitlichen achtsamen Übungsweise können Sie Ihren Körper wieder in Balance bringen. Wirbelsäulenfreundliche Bewegungsabläufe und Haltungen zur Stärkung der Körperspannung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Sie sensibilisieren durch Übungsreihen Ihr Körperempfinden und nehmen Ihren Atem bewusst wahr. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen helfen Ihnen beim Lösen von Verspannungen. Eine gezielte Kräftigung stärkt Ihren ganzen Körper und Sie entwickeln mehr Kraft im Rücken.

Bad Hersfeld 241-30244

Dagmar Weppler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16
ab 05.02.2024, 15 x Mo., 9:00-10:00 Uhr, 74 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Bad Hersfeld 241-30245

Dagmar Weppler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24
ab 05.02.2024, 15 x Mo., 10:05-11:05 Uhr, 74 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Niederaula 241-30246

Dagmar Weppler, Altes Bürgerhaus - Saal, (Eingang links, 1. Stock) Bahnhofstr. 34

ab 07.02.2024, 15 x Mi., 8:45-9:45 Uhr, 96 €
 (inkl. Raumkosten).

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Niederaula 241-30247

Dagmar Weppler, Altes Bürgerhaus - Saal, (Eingang links, 1. Stock) Bahnhofstr. 34

ab 07.02.2024, 15 x Mi., 10:00-11:00 Uhr, 96 €
 (inkl. Raumkosten).

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30248

Sandra Erbe, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058
ab 07.02.2024, 12 x Mi., 18:15-19:15 Uhr, 60 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30249

Sandra Erbe, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058
ab 07.02.2024, 12 x Mi., 19:30-20:30 Uhr, 60 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Rückenfit

Unser Rücken braucht Bewegung, denn nur dadurch erhält er seine Kraft und Mobilität. Doch unser Alltag ist häufig alles andere als bewegt. Langes Sitzen oder Stehen belastet den Rücken einseitig und lässt unsere Muskulatur verkümmern. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken mit einer sportlichen Gymnastik kräftigen und die gesamte Muskulatur trainieren.

Bad Hersfeld 241-30250

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle
ab 06.02.2024, 6 x Di., 19:00-19:45 Uhr, 23 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-30251

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle
ab 23.04.2024, 11 x Di., 19:00-19:45 Uhr, 42 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 09.04.2024



Daniel Iliev
Bürgermeister der Stadt
Heringen

Europa bedeutet für mich Frieden, Wohlstand, Freiheit und Solidarität. Dieses Friedensprojekt gilt es zu bewahren und auszubauen. Als ehemaliges innerdeutsches Grenzgebiet erinnern wir uns jeden Tag daran, wie wichtig es ist, Grenzen zu überwinden und Brücken zu bauen.

Ganzheitliches Rückentraining

Rückenschmerzen sind unangenehm und beeinträchtigen die Lebensqualität. Dabei ist es in den meisten Fällen nur Bewegungsmangel, der zu den Rückenschmerzen führt, bedingt durch unsere sitzende und damit einseitige Lebensweise. In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert, speziell die Rückenmuskeln. Schon nach wenigen Übungen ist ein Erfolg zu spüren, der dazu motiviert, ein bisschen mehr Bewegung in das Leben zu integrieren. Geboten wird eine präventive Rückengymnastik für die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, aber auch Arme, Bauch und Beine werden nicht vergessen. Mitmachen können alle, die nicht wegen akuter Rückenbeschwerden in ärztlicher Behandlung sind.

Bad Hersfeld 241-30252

Klaus Bock, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle
ab 01.02.2024, 7 x Do., 17:45-18:45 Uhr, 35 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 18.01.2024

Core 3D - Rücken stärken und mobilisieren

CORE 3D ist ein funktionelles Rückentraining, das sich auf die Stärkung der Körpermitte fokussiert. Durch verschiedene einfache Bewegungsabläufe werden die Stabilität und die Mobilität des Rückens gefördert. Der Kurs ist unabhängig von Voraussetzungen und Erfahrungen für alle geeignet.

Bad Hersfeld 241-30253

Julia Prosoli, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum
ab 19.02.2024, 10 x Mo., 20:15-21:00 Uhr, 38 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.02.2024

Brainwalking - Ein Spaziergang für Körper und Geist

Bewegung und Gedächtnistraining finden während eines Spazierganges statt. Es werden Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität mit speziellen Übungen gefördert. Dabei können abwechselnd körperliche und geistige Aufgaben miteinander verknüpft werden. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30254

Sonja Wehnes, Treffpunkt: Lappenlied, Parkplatz am Ende vom Lappenlied
ab 04.06.2024, 3 x Di., 17:00-18:30 Uhr, 22 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 21.05.2024



Let's walk - Nordic Walking-Kurs

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Genießen Sie Fitness in der freien Natur. Nordic Walking ist Ganzkörperfitness, bestens geeignet als körperlicher und psychischer Ausgleich zum stressbetonten Alltag. Ziel ist das Erlernen einer effektiven Lauftechnik, bei der Koordination, Ausdauer und Kraft geschult wird. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Bad Hersfeld 241-30255

Sonja Wehnes, Treffpunkt: Wandelhalle des Kurhauses, Am Kurpark 10
ab 16.04.2024, 6 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 44 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.04.2024



Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Ziel ist es, die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen und die Kraftausdauer sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Rotenburg a. d. Fulda 241-30256

Jutta Orth, Albert-Schweitzer-Schule, Breitingen Kirchweg 6, Gymnastikraum

ab 27.02.2024, 13 x Di., 18:15-19:15 Uhr, 63 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 13.02.2024

Step-Aerobic

Bringen Sie Ihren Körper mit mitreißender Musik in Schwung. Die abwechslungsreichen Bewegungen auf dem Step fördern Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Bauch, Beine und Po können ideal in Form gebracht werden. Das dynamische Training schult nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination.

Bad Hersfeld 241-30257

Julia Prosoli, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum

ab 19.02.2024, 10 x Mo., 19:00-20:00 Uhr, 52 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.02.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30258

Jutta Orth, Albert-Schweitzer-Schule, Breitingen Kirchweg 6, Gymnastikraum

ab 27.02.2024, 13 x Di., 19:15-20:15 Uhr, 68 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 13.02.2024

M.A.X.® Step-Workout

M.A.X.® Step-Workout ist ein intensives Ganzkörperintervalltraining für alle Muskelgruppen mit Kombination aus einfachen Schrittfolgen und gezielten Kräftigungsübungen auf dem Step. Der Kurs steigert die allgemeine Ausdauer, dient der Fettverbrennung, schult die Koordination und soll den gesamten Körper stärken und straffen. Das Training ist ein effektiver Weg, zu mitreißender Musik Herz und Kreislauf zu trainieren und dabei im Wechsel mit gezielten Kräftigungsübungen den Kalorienverbrauch zu verbessern und die Fettverbrennung zu fördern. Durch die dynamische Übungsauswahl und Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert.

Bad Hersfeld 241-30259

Julia Prosoli, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum

ab 19.02.2024, 10 x Mo., 18:00-18:45 Uhr, 39 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.02.2024

Bodyfit am Vormittag

Trainieren Sie nicht nur einzelne Muskeln, sondern fordern Sie Ihren gesamten Körper. Mit dem funktionellen Training bleiben Sie körperlich und geistig fit. Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten (z. B. Redondo Ball, Schwingstab, Togu-Brasils, Hanteln, Aerosteps etc.) gestaltet sich das Training vielseitig und abwechslungsreich. Mit einer trainierten Körpermitte stehen Sie fest im Leben, ein starker Bauch stützt einen gesunden Rücken und formt eine wohlproportionierte Figur.

Rotenburg a. d. Fulda 241-30260

Sabine Rings, Braach, Dorfgemeinschaftshaus, Rotenburger Str. 19

ab 13.02.2024, 16 x Di., 9:00-10:15 Uhr, 97 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 30.01.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30261

Sabine Rings, Braach, Dorfgemeinschaftshaus, Rotenburger Str. 19

ab 13.02.2024, 16 x Di., 10:30-11:45 Uhr, 97 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 30.01.2024

Kreisheimatmuseum

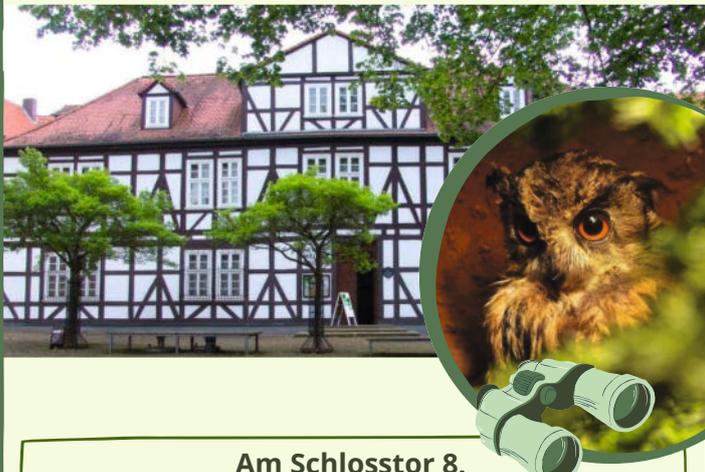
Erleben - Erforschen - Entdecken

Öffnungszeiten:

**Mittwoch, Freitag und Sonntag
14 - 17 Uhr**

Weitere Informationen und Angebote für Groß und Klein finden Sie unter:

www.kreis-heimatmuseum-rotenburg.de



**Am Schlosstor 8,
36199 Rotenburg an der Fulda
☎ 06623-914696**

✉ I.heckeroth@hef-rof.de

🌐 www.kreis-heimatmuseum-rotenburg.de

Ostereiersuche im Kreisheimatmuseum

01. März bis Ostern,

jeweils mittwochs, freitags und sonntags

14 - 17 Uhr, ohne Anmeldung





Michael Aufenanger
Europe Direct NordOstHessen

Europa ist das größte Friedensprojekt aller Zeiten und hat uns über 75 Jahre Frieden in Europa beschert. Europa steht für Solidarität und Zusammenhalt und ein gemeinsames Wertebild. Es hat uns auch wirtschaftlichen Wohlstand und Sicherheit gebracht. Das Zusammenleben in Europa ist mit Reisevereinfachung und einer gemeinsamen Währung leichter geworden. Von Europa wünsche ich mir, dass die Zusammenarbeit noch besser wird und immer wieder auftretende Meinungsverschiedenheiten beigelegt werden können und wir geschlossener in die Welt hinein handeln können.

Fitness-Mix

Durch eine abwechslungsreiche Kombination aus Pilates®, Bauch-Beine-Po, Yoga und AROHA® wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und das Wohlbefinden gesteigert. Die verschiedenen Kurselemente tragen zur Stärkung und Straffung der Muskeln bei, dienen der Verbesserung der Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen vor. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

Bad Hersfeld 241-30262

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle
ab 06.02.2024, 6 x Di., 18:00-18:45 Uhr, 23 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Bad Hersfeld 241-30263

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle
ab 23.04.2024, 11 x Di., 18:00-18:45 Uhr, 42 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 09.04.2024

Fitnessgymnastik

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente angeboten, die Ihre Fitness unterstützen, Ihre Kondition verbessern, den Kreislauf anregen und die gesamte Muskulatur kräftigen und dehnen. Der Kurs bietet ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit verschiedenen Kleingeräten, um den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenzuwirken.

Bad Hersfeld 241-30264

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24
ab 08.02.2024, 7 x Do., 19:00-20:00 Uhr, 36 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Bad Hersfeld 241-30265

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24
ab 18.04.2024, 10 x Do., 19:00-20:00 Uhr, 51 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 04.04.2024



Hula-Hoop-Fitness

Das Spiel mit dem Hula-Hoop-Reifen ermöglicht eine Mischung aus freiem Tanz, Fitness- und Workout-Training für den ganzen Körper. Dabei wird ganz nebenbei die gesamte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch, Beckenboden) gestärkt und Gleichgewicht und Koordination geschult. Nach einem Warm-Up folgen verschiedene Übungen mit dem Reifen, Kräftigungsübungen, freies Spiel sowie jede Menge Tipps und Tricks. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene, der Bewegungsablauf sollte aber vorher schon etwas geübt werden. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Hula-Hoop (steckbar) zum Kurs mit.

Rotenburg a. d. Fulda 241-30266

Sandra Barborseck, Jakob-Grimm-Schule, Braacher Str. 15, Kleine Sporthalle (Eingang Brüder-Grimm-Straße)
ab 05.02.2024, 12 x Mo., 17:30-18:30 Uhr, 60 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024



vhs Volkshochschule
des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

Die neuen Kurse für das **Semester II/2024**
sind ab dem **11.07.2024** unter
www.vhs-hersfeld.de buchbar.

Das gedruckte Programmheft erhalten Sie ab
dem **14.08.2024**.

☎ 06621 87-6303 ✉ vhs@hef-rof.de

FunctionalFit®

FunctionalFit® ist ein effektives funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint: Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Das eingebaute 3-Stufen-System ermöglicht das Training für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Da mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird, ist das Training individuell an das Leistungsniveau anpassbar und somit für alle geeignet.

Rotenburg a. d. Fulda 241-30267

Sandra Barborseck, Jakob-Grimm-Schule, Braacher Str. 15,
Kleine Sporthalle (Eingang Brüder-Grimm-Straße)
ab **05.02.2024, 12 x Mo., 19:50-20:50 Uhr, 60 €**
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 22.01.2024

Cardio Workout

Ein Cardiotraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Fettverbrennung im Körper aus. Dieser Kurs bietet ein intensives Workout mit der richtigen Mischung aus Kraftausdauerübungen und Herz-Kreislauf-Training. Diese Kombination steht für einen verbesserten Kalorienverbrauch und fördert folglich die Fettverbrennung.

Bad Hersfeld 241-30268

Klaus Bock, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle
ab **01.02.2024, 7 x Do., 18:45-19:45 Uhr, 35 €**
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 18.01.2024

Energy Dance®

Energy Dance® ist ein körperfreundliches Bewegungskonzept zu Musik, das ohne starre Choreographie oder komplizierte Schrittfolgen auskommt. Die variationsreichen Bewegungsfolgen sind leicht zu erlernen und werden in einem harmonischen auf die Musik abgestimmten Fluss ohne abrupte Wechsel getanzt. Ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die muskuläre Kraft sowie die Beweglichkeit trainiert. Eine Stretching- und Entspannungsphase rundet das Programm ab.

Bad Hersfeld 241-30269

Daniela Krauß, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25,
Gymnastikraum
ab **15.02.2024, 15 x Do., 18:30-19:30 Uhr, 74 €**
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.02.2024

Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist ein effektives Ausdauertraining auf einem speziellen Indoor-Bike. Es kann von jeder Person durchgeführt werden - ganz gleich mit welchen Leistungsvoraussetzungen - und simuliert das Fahren mit dem Rad in freier Natur. Es wird im Sitzen und Stehen, mit niedriger und höherer Trittfrequenz, mit viel oder wenig Widerstand gefahren. Indoor-Cycling fördert den Fettstoffwechsel, trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer. Anfeuernde Beats und die Motivation durch den Instructor lassen die Kursstunden zu einem abwechslungsreichen Workout-Erlebnis werden.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e.V.. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-30270

Ricarda Koch, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Turnhalle
ab **22.02.2024, 8 x Do., 18:30-19:30 Uhr, 43 €**
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 08.02.2024



Team Rowing

Beim Team Rowing handelt es sich um ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining in Gruppen auf Ruder-Ergometern. Kaum eine andere Sportart spricht so viele Muskelgruppen unseres Körpers und hat einen vergleichbaren Finesseffekt. Gerudert wird im gemeinsamen Rhythmus oder im individuellen Tempo nach den Vorgaben eines Instructors. Die Schulung der richtigen Rudertechnik ist durchgängig ein zentrales Element der Trainingseinheiten. Dehnübungen und Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule runden die Einheiten ab. Teilnehmen kann jede Person unabhängig von Vorerfahrung, Alter oder Fitnessstand.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e.V.. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-30271

Andrea Weiß, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Turnhalle
ab **06.02.2024, 6 x Di., 18:00-18:45 Uhr, 30 €**
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.01.2024

Tanzkurse finden Sie auf Seite 53 und 54



Kletterkurs für Erwachsene

Neben einer Portion Mut gehören zum Klettern Kenntnisse über das Material und die Sicherungstechniken. Klettern erfordert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche. Im Kurs werden zunächst Sicherungstechniken und fachgerechtes Knoten vermittelt, bevor die Bestandteile der Kletterausrüstung erläutert werden. Mit Tipps und Tricks für das Sichern und Klettern werden im Verlauf des Kurses verschiedene Routen der Wand erklettert und der individuelle Schwierigkeitsgrad durch Verbesserung der Klettertechnik erhöht. Beim letzten Termin besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Erwerb des Toprope-Kletterscheins gegen eine Gebühr von 20 € (DAV Mitglieder 10 €) abzulegen.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein e.V. Sektion Bad Hersfeld. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-30272

Matthias Edler von Istler, Gesamtschule Geistal, Geistalweg 9, Turnhalle

ab 09.02.2024, 6 x Fr., 17:00-19:00 Uhr, 55 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.01.2024



Jacqueline Pothmann
Vorstand TC Johannesberg
Bad Hersfeld e. V.

Sport verbindet Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und sozialen Hintergründen auf einzigartige Weise. In der Vielfalt der Sportarten und der gemeinsamen Leidenschaft für körperliche Aktivität finden Menschen einen Raum, in dem Unterschiede überwunden werden und Integration auf natürliche Weise stattfindet. Die Volkshochschule arbeitet eng mit dem Tennisclub Johannesberg zusammen, um diese Integration zu fördern. Gemeinsam bieten wir vielfältige Sportkurse und -angebote an, die Menschen jeden Alters und jeder Herkunft zusammenbringen. Mit Sport als Bindeglied schaffen wir eine inklusive und offene Gesellschaft, in der Gemeinschaft und soziales Miteinander im Mittelpunkt stehen.

Golf Grundkurs Golf zum Kennenlernen

Dieser Kurs dient dem näheren Kennenlernen dieser aktiven Freizeit- und Wettkampfsportart. Die Teilnehmenden erwerben unter fachlicher Anleitung die ersten grundlegenden Kenntnisse und Fertigkeiten des Golfspiels und machen sich sowohl mit der Anwendung allgemeiner und spezieller Schlagtechniken als auch mit den Golf- und Verhaltensregeln vertraut. Für den Kurs benötigen Sie lediglich Sportschuhe und wetterfeste Kleidung. 4 € Materialkosten für Golfbälle sind direkt an die Kursleitung zu zahlen. Alle weiteren Ausrüstungsgegenstände werden kostenfrei gestellt.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Kurhessischen Golfclub Oberaula Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Oberaula 241-30273

George Staples, Kurhessischer Golfclub Oberaula-Hausen, Peter-Bickhardt-Allee 1

ab 07.05.2024, 4 x Di., 17:00-18:30 Uhr, 40 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.04.2024

Tennis für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Wenn Sie sich sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschnitte, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination und Fitness. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.

Bad Hersfeld 241-30274

Michael Bose, Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1

ab 29.04.2024, 5 x Mo., 17:00-18:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.04.2024

Bad Hersfeld 241-30275

Sead Bahtijarevic, Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1

ab 29.04.2024, 5 x Mo., 18:00-19:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.04.2024

Angebote in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-30276

Piotr Minecki, Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Douglasienweg 1

ab 08.05.2024, 5 x Mi., 17:00-18:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.04.2024

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!



Wissen von A-Z Fach- u. Sachbücher

+++ Kinderbücher, Belletristik, Zeitschriften, Fernleihe

Elektronische Medien DVDs, Audio, Spiele
+++ Gesellschafts- und Brettspiele

Medien-Ausleihe innerhalb der Leihfristen kostenlos!

+++ Anmeldegebühr einmalig 5,- €, Kinder 7-18 Jahre kostenfrei!

Geräte z.B. Beamer + Leinwand, Akkuboxen, Headsets
+++ Ausleihfristen individuell, Gebühr nach Kategorie

OnLeihe – Medienausleihe online

+++ Mitglied im OnLeihe-Verbund Hessen

Schulungen/Veranstaltungen zu neuen Medien
+++ Führungen nach Absprache!

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an!

+++ **Medienzentrum Rotenburg** +++

Pestalozzistr. 7, 36199 Rotenburg

Tel. 06623 817 8000

medienzentrum@hef-rof.de

www.medienzentrum-hersfeld-rotenburg.de

Montag	9:30 – 12:30 Uhr	13:30 – 15:30 Uhr
Dienstag	-	13:30 – 18:30 Uhr
Mittwoch	-	-
Donnerstag	-	13:30 – 17:00 Uhr
Freitag	9:30 – 12:30 Uhr	

Und nach Vereinbarung!

Ruderkurs für Erwachsene

In diesem Kurs wird die Sportart Rudern erlernt. Rudern ist ein für jede Person geeigneter Breiten- und Freizeitsport von hohem gesundheitlichen Wert. Es fördert die Koordination und Kondition, trainiert alle Muskelgruppen, ist gelenkschonend, baut Stress ab und ist für alle Altersgruppen und jeden Fitnessgrad geeignet. Der Kurs erfolgt in lagesicheren Mannschaftsbooten.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e.V.. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-302104

Andrea Weiß, Bootshaus des Hersfelder Rudervereins,
Auf der Unteraue

ab 07.05.2024, 5 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 40 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.04.2024

Segelfliegen zum Kennenlernen

Waldhessen aus der Vogelperspektive!

In diesem Kurs haben alle Interessierten ab 14 Jahren die Möglichkeit das Fliegen ohne Motor kennenzulernen. Im Theorieteil werden u.a. die Grundlagen der Aerodynamik, das Prinzip der Flugzeugsteuerung, die verschiedenen Startarten und das richtige Verhalten am Boden und in der Luft erläutert. Nach der Sicherheitseinweisung können die Teilnehmer*innen das Erlernte in einem doppelsitzigen Segelflugzeug zusammen mit lizenzierten Fluglehrern anwenden. Die genaue Zahl und Länge der Flüge ist sowohl teilnehmer- als auch wetterabhängig. Folgende Mindestvoraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Größe bis zu 2,00 m
- Gewicht max. 110 kg
- körperliche Fitness

Hinweis: Aus Versicherungsgründen muss eine kostenfreie Tagesmitgliedschaft im Verein abgeschlossen werden.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Mittelhessischen Verein für Flugsport Sontra/Bebra e. V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Sontra 241-30277

Sebastian Siebert, Segelfluggelände Dornberg bei Sontra,
Flugplatzstr. 1

am Sa., 11.05.2024, 9:00-16:00 Uhr, 75 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.04.2024

Aqua-Fitness/Wassergymnastik

Wassergymnastik ist für jede Altersgruppe und jeden Fitnessgrad (auch Nichtschwimmer*innen) geeignet und dient der Gesundheitsförderung. Sie bietet viele Vorteile: Die Muskulatur wird gelenk- und bänder-schonend trainiert und der Kreislauf wird angeregt. Die Massagewirkung des Wassers auf Haut und Muskulatur ist ebenfalls positiv.

Heringen 241-30278

Heike Gotzian, Fritz-Kunze-Stadtbad, Am Steinberg

ab 15.01.2024, 13 x Mo., 19:30-20:15 Uhr, 50 €

(zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €).

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.01.2024

Bad Hersfeld 241-30279

Anna Kleine, Klinik am Hainberg, L.-Braun-Str. 32, Hallenbad

ab 17.01.2024, 14 x Mi., 18:15-19:15 Uhr, 148 €

(inkl. Eintritt Hallenbad).

Die Wasserzeit beträgt 45 Minuten.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.01.2024

Bad Hersfeld 241-30280

Anna Kleine, Klinik am Hainberg, L.-Braun-Str. 32, Hallenbad

ab 17.01.2024, 14 x Mi., 19:30-20:30 Uhr, 148 €

(inkl. Eintritt Hallenbad).

Die Wasserzeit beträgt 45 Minuten.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.01.2024



Heringen 241-30281

Heike Gotzian, Fritz-Kunze-Stadtbad, Am Steinberg
ab 17.01.2024, 13 x Mi., 20:15-21:00 Uhr, 50 €
(zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €).
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.01.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30282

Uta Hahn, Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz,
Josef-Durstewitz-Str. 2 - 6, Hallenbad
ab 15.02.2024, 9 x Do., 10:00-10:45 Uhr, 53 €
(inkl. Eintritt Hallenbad).
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.02.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30283

Uta Hahn, Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz,
Josef-Durstewitz-Str. 2 - 6, Hallenbad
ab 15.02.2024, 9 x Do., 18:00-18:45 Uhr, 53 €
(inkl. Eintritt Hallenbad).
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.02.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30284

Uta Hahn, Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz,
Josef-Durstewitz-Str. 2 - 6, Hallenbad
ab 15.02.2024, 9 x Do., 18:45-19:30 Uhr, 53 €
(inkl. Eintritt Hallenbad).
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.02.2024

Aquajogging

Trainiere im Wasser - sei fit an Land! Beim Aquajogging wird mit Hilfe verschiedener Lauf- und Gehformen vor allem die Ausdauer trainiert, aber auch der Gleichgewichtssinn, die Gelenkigkeit und Koordination. Die Kurse sind auf Grund der Wassertiefe nur für Schwimmer*innen geeignet.

Heringen 241-30285

Heike Gotzian, Fritz-Kunze-Stadtbad, Am Steinberg
ab 15.01.2024, 13 x Mo., 20:15-21:00 Uhr, 50 €
(zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €).
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.01.2024

Heringen 241-30286

Heike Gotzian, Fritz-Kunze-Stadtbad, Am Steinberg
ab 17.01.2024, 13 x Mi., 19:30-20:15 Uhr, 50 €
(zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €).
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.01.2024



Gesunde Ernährung

Vollwertig essen und trinken hält gesund und fördert das körperliche und seelische Leistungsvermögen und Wohlbefinden. Unser Kursangebot vermittelt Ihnen Wissenswertes rund um die Themen gesunde und nachhaltige Ernährung sowie Lebensmittelkunde. Außerdem erleben Sie hautnah, dass eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung nicht nur gesund ist, sondern auch sehr schmackhaft sein kann.

In unseren Kochkursen erhalten Sie Tipps und Anregungen zur ernährungsbewussten Zubereitung; Leicht zu verwirklichende Rezepte zu unterschiedlichen Themen sind Bestandteil unserer praktischen Kochkurse, die sich an **Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre** richten.

Basisch Kochen - für eine Säure-Basen-Balance

Eine Übersäuerung entsteht in den meisten Fällen durch den Konsum von zu viel säurebildenden und zu wenig basenbildenden Lebensmitteln sowie einer säureüberschüssigen Lebensweise. Viele Erkrankungen stehen mit einem unausgeglichene Säure-Basen-Haushalt in Zusammenhang und werden dadurch begünstigt. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist aber kein Hexenwerk. Hat man erst einmal die Grundprinzipien verinnerlicht, kann jeder täglich etwas dafür tun. Im Kurs erhalten Sie Gesundheits- und Ernährungstipps für ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht. Es werden basenüberschüssige Gerichte zubereiten und alltagstaugliche Tipps zur Entsäuerung gegeben. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bad Hersfeld 241-30587

Tanja Emmerich, Gesamtschule Obersberg, Am Obersberg 25,
Küche R. 366
am Do., 14.03.2024, 17:00-20:30 Uhr, 20 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 29.02.2024

Brot backen nach alter Tradition im Backhaus

Im Zeitalter der Fertigteigmischungen gerät die alte Tradition oft in Vergessenheit, als der Teig noch von Hand geknetet wurde und man sich in den Dörfern zum gemeinsamen Backen getroffen hat. Im Kurs lernen Sie die traditionelle Art des Brotbackens im Backhaus und die Herstellung von Ploatz kennen. Am ersten Kurstag werden zunächst die notwendigen Arbeitsschritte und der Ablauf besprochen sowie der Teig zum Säuern angesetzt (Herstellung des Vorteiges). Der zweite Kurstag dient dem Fertigstellen des Teiges, Ausformen der Brotlaibe und Backen des Brotes im traditionellen Backhaus. Ebenso wird auch Kartoffel-/Zwiebelploatz vorbereitet und gebacken. Weiterhin erhalten Sie Informationen rund ums Backen im Holzbackofen (Historie, Mehltypen, Sauerteigführungen etc). Die Aufwands-/Lebensmittelumlage von ca. 17 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Haunetal 241-30588

Christian Streck, Hermannspegel, Lindenbachstraße 8, Backhaus
am Fr., 26.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr und
am Sa., 27.04.2024, 8:00 - 14:30 Uhr, 33 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 12.04.2024



FrISChe Rohkost - genießen, erholen, abnehmen -

Teil I

Sie essen gerne frISChe und ballaststoffreiche Lebensmittel? Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und zu Beginn des Sommers etwas Gewicht verlieren? Dann sind frISChe, rohe sowie fermentierte Lebensmittel - lecker zubereitet - genau das Richtige! Sie können sich genussvoll satt essen, Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, Übergewicht vorbeugen oder schrittweise reduzieren. Ganz nebenbei wird der Stoffwechsel angeregt und Ihr Körper entlastet. FrISChe Rohkost versorgt den Körper nicht nur optimal mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, sondern steigert auch die Lust, mehr Gemüse, Obst & Co. in den Speiseplan einzubauen. In diesem Kurs lernen Sie die Frischkost-Küche kennen und anhand ernährungsbewusster und schmackhafter Rezepte umzusetzen. Wir bereiten Frischkost-Müslis, rohe Obstspeisen und Frischkost-Suppen zu. Weiterhin bekommen Sie Hilfestellung beim Fermentieren von Gemüse. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bad Hersfeld 241-30589

Marion Mannel, Gesamtschule Obersberg, Am Obersberg 25, Küche R. 366

am Do., 16.05.2024, 17:00-20:15 Uhr, 19 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.05.2024

FrISChe Rohkost - genießen, erholen, abnehmen -

Teil II

Sie essen gerne frISChe und ballaststoffreiche Lebensmittel? Und möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und zu Beginn des Sommers etwas Gewicht verlieren? Dann sind frISChe, rohe sowie fermentierte Lebensmittel - lecker zubereitet - genau das Richtige! Sie können sich genussvoll satt essen, Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, Übergewicht vorbeugen oder schrittweise reduzieren. Ganz nebenbei wird der Stoffwechsel angeregt und Ihr Körper entlastet. FrISChe Rohkost versorgt den Körper nicht nur optimal mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, sondern steigert auch die Lust mehr Gemüse, Obst & Co. in den Speiseplan einzubauen. In diesem Kurs lernen Sie weitere ernährungsbewusste und schmackhafte Rezepte kennen. Wir bereiten verschiedene Salatsoßen und Frischkost-Salate zu. Ebenso werden weitere Desserts aus unerhitzten Zutaten hergestellt. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Die Teilnahme an Kursteil II setzt keine Teilnahme an Kursteil I voraus, wäre jedoch von Vorteil. Beide Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

Bad Hersfeld 241-30590

Marion Mannel, Gesamtschule Obersberg, Am Obersberg 25, Küche R. 366

am Do., 20.06.2024, 17:00-20:15 Uhr, 19 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.06.2024

Hafer - das einheimische Superfood

Hafer wird in Deutschland seit mehreren tausend Jahren kultiviert und zeichnet sich durch einen enormen Nährstoffreichtum aus, wodurch das Getreide zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung beitragen kann. Hafer hat viel zu bieten: er macht lange satt, wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und fördert das Wachstum gesunder Bakterien im Darm. Im Kurs erfahren Sie, wie vielseitig Hafer verwendet werden kann - auch mit Hilfe einer Flockenquetsche - und es werden verschiedene Gerichte mit Hafer zubereitet. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bad Hersfeld 241-30591

Tanja Emmerich, Gesamtschule Obersberg, Am Obersberg 25, Küche R. 366

am Do., 13.06.2024, 17:00-20:30 Uhr, 20 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 29.05.2024



Genussreise durch Europa

So schmeckt Europa! Die Mitgliedstaaten der EU reichen vom Süden mit Italien und Griechenland über den Westen mit Frankreich, Belgien und den Niederlanden, den Norden mit Schweden und Finnland bis in den Osten mit Polen, Rumänien und Bulgarien. In diesem Kurs unternehmen Sie eine kulinarische Reise durch Europa und entdecken die Vielfalt der europäischen Küche. Mit der Kombination von verschiedenen Gerichten aus unterschiedlichen europäischen Ländern lernen Sie neue Rezepte und die landestypischen Spezialitäten kennen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bad Hersfeld 241-30592

Marion Mannel, Gesamtschule Obersberg, Am Obersberg 25, Küche R. 366

am Do., 04.07.2024, 17:00-20:15 Uhr, 19 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 20.06.2024



Italienisches Gemüseragout

Rezept für 4 Portionen, Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

1	Zwiebel	1	kleine Aubergine
1	Knoblauchzehe	1 EL	Olivenöl
2	Tomaten	1 EL	Tomatenmark
150 g	Champignons	250 ml	Gemüsebrühe
1	gelbe Paprikaschote		Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1	kleine Zucchini		Italienische Kräuter: Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Champignons mit Küchenpapier abreiben und in Viertel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln und quer in dünne Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.
- In einem Topf das Öl heiß werden lassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Das Gemüse (außer Tomatenwürfel) zugeben und andünsten.
- Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Gemüsebrühe zugießen und ca. 5 Min. zugedeckt garen. Tomatenwürfel zugeben heiß werden lassen und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und abschmecken.

Kurstipp:

Den Kochkurs "Genussreise durch Europa" finden Sie auf Seite 39.

Rezeptidee von Marion Mannel vhs-Kursleitung für Ernährung

Vortragsveranstaltungen

in Kooperation mit dem
Klinikum Hersfeld-Rotenburg und dem
Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda

Die Vorträge sind kostenfrei,
wenn nichts anderes vermerkt ist.

Bitte beachten Sie die Anmeldeformalitäten!



<p>Dienstag, 30.01.2024 18:00 Uhr</p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Kindliches Einnässen</p> <p>Prof. Dr. Gerhard Zöller Klinik für Urologie und Kinderurologie</p> <p>Wenn Kinder nicht zeitgerecht trocken werden und weiter bei Nacht oder auch am Tag einnässen, stellt dies für betroffene Familien eine erhebliche Belastung dar. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, die dieser Belastung gegenüber stehen. Im Vortrag werden die zugrunde liegenden Störungen der zentralen Reifungsprozesse bei fortbestehendem kindlichem Einnässen, erste therapeutische Hilfestellungen und mögliche ärztliche Maßnahmen erläutert.</p>	<p>Mittwoch, 07.02.2024 18:00 Uhr</p> <p>Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda Heinz-Meise-Straße 100 Auditorium</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Post/Long-Covid-Syndrom – Erfahrungen aus der Praxis rund um diese Erkrankung</p> <p>Dr. Klaus Edel Chefarzt der Abteilung Kardiologische Rehabilitation und Prävention, Klinik für Kardiologie</p> <p>Stand der Therapie des Post/Long-Covid-Syndroms, Fallvorstellungen, Fragebogen als Zugang zur Ambulanz Post/Long-Covid-Syndrom am HKZ sowie der ganzheitliche Behandlungsansatz bei Post-/Long-COVID werden im Vortrag erläutert.</p>
<p>Dienstag, 06.02.2024 18:00 Uhr</p> <p>Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda Heinz-Meise-Straße 100 Auditorium</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Überlebt, aber nicht gesund neurologische Beschwerden nach der Intensivstation</p> <p>Priv.-Doz. Dr. med. Caroline Renner Chefarztin der Klinik für Neurologie und Neurologische Rehabilitation</p> <p>Auf der Intensivstation geht es hauptsächlich um das Überleben. Erst später fallen körperliche, geistige und auch psychische Beschwerden auf, die noch viele Monate oder Jahre anhalten können. Sie werden Post-Intensive Care Syndrom (PICS) genannt. Häufige Symptome sind z.B. körperliche Schwäche, schnelle Erschöpfung, Lähmungen, Probleme mit der Konzentration und dem Gedächtnis, Schlafstörungen oder Ängste. Um diese unterschiedlichen Beschwerden gleichzeitig zu behandeln, empfiehlt sich nach der Intensivstation eine neurologische Rehabilitation anzuschließen.</p>	<p>Montag, 12.02.2024 18:00 Uhr</p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Vortragsraum 3. OG</p> <p>Telefonische Anmeldung erforderlich, Tel. 06623 86-1004 Weitere Informationen finden Sie unter www.kkh-rotenburg.de</p>	<p>Hallux valgus</p> <p>Andreas Schmidt Ltd. Oberarzt Unfallchirurgie</p> <p>Der Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt, ist eine häufige Fehlstellung der großen Zehe, die Beschwerden und Schmerzen beim Laufen verursacht. Im Vortrag erfahren Sie, wie der Hallux valgus entsteht, welche Symptome er auslöst und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.</p>

Weitere Vortragsveranstaltungen, die nach Drucklegung geplant werden, finden Sie unter:
www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de | www.kkh-rotenburg.de | www.vhs-hersfeld.de



<p>Donnerstag, 15.02.2024 16:00 Uhr</p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Klinische Visite – Schizophrenie</p> <p>Dr. Beate Hahne Chefärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie</p> <p>Ursachen, Symptome und Behandlung von Schizophrenie werden im Vortrag erläutert.</p>
<p>Montag, 11.03.2024 18:00 Uhr</p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Vortragsraum 3. OG</p> <p>Telefonische Anmeldung erforderlich, Tel. 06623 86-1004 Weitere Informationen finden Sie unter www.kkh-rotenburg.de</p>	<p>Rückenschmerzen konservativ behandeln – Training mit dem Red Cord</p> <p>Stefan Helmling Physiotherapeut</p> <p>Kleine, lokale Muskeln, deren Arbeit wir nicht spüren können, bilden die Grundlage für die Stabilität in unserem Körper. Was aber, wenn z. B. der Rücken schmerzt? Der Red Cord aktiviert und trainiert auch die „kleinen“, gelenksichernden Muskeln. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr zur konservativen Behandlung von Rückenschmerzen.</p>
<p>Dienstag, 12.03.2024 16:00 Uhr</p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Da Vinci - Die Zukunft der Chirurgie?</p> <p>Dr. med. Christian Plötz Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie</p> <p>Operieren mit dem Roboter - die Zukunft der Chirurgie? Über den neuen OP Roboter, der immer mehr in Kliniken, und so auch im Klinikum Bad Hersfeld Einzug nimmt, hat man schon viel gehört. Vorneweg, die Patienten werden immer noch von einem Menschen operiert. Die Maschine hilft uns, noch schonender und besser zu operieren. In dem Vortrag erfahren Sie mehr über die Zukunft der Chirurgie.</p>
<p>Dienstag, 26.03.2024 18:00 Uhr</p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Erkrankung der Haut im Kopf-Hals-Bereich</p> <p>Prof. Dr. P. R. Issing Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf-, Hals- und Plastische Gesichtschirurgie</p> <p>Kopf und Gesicht sind ein Leben lang sonnenexponierte Areale, die mit dem Alter zunehmend Hautveränderungen im Sinne von Vorstufen des „weißen Hautkrebses“ oder auch anderer bösartiger Veränderungen entwickeln. Hier sind zum einen Prävention, aber auch frühzeitige Entdeckung und Behandlung sinnvoll. Neben diesen Neubildungen gibt es zahlreiche, entzündliche Erkrankungen der Haut, die wegen der Nähe zum Schädelinnern einer besonderen Therapie bedürfen.</p>
<p>Dienstag, 02.04.2024 18:00 Uhr</p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Erkrankung der Nase und Nasennebenhöhlen</p> <p>Prof. Dr. P. R. Issing Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf-, Hals- und Plastische Gesichtschirurgie</p> <p>Die Nase als Beginn des Atemtraktes hat eine herausragende Bedeutung: Sie feuchtet, temperiert und reinigt die Einatmungsluft. Wie wichtig dies ist, wird uns meist erst bewusst, wenn dies nicht mehr richtig funktioniert. Daneben spielt die Wahrnehmung von Gerüchen sowohl beim Genießen von Essen als auch bei der Warnung vor z. B. Verdorbenem eine wichtige Rolle. Häufig findet sich in den Nasennebenhöhlen eine chronische Entzündung, die die Lebensqualität massiv beeinträchtigen kann. Andere Erkrankungen wie z. B. Tumore oder auch Unfälle haben für die operative HNO-Heilkunde eine erhebliche Bedeutung.</p>

<p>Montag, 15.04.2024 18:00 Uhr</p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Vortragsraum 3. OG</p> <p>Telefonische Anmeldung erforderlich, Tel. 06623 86-1004 Weitere Informationen finden Sie unter www.kkh-rotenburg.de</p>	<p>Neuheiten in der Diabetestherapie</p> <p>Sr. Ilka Möller Diabetesberatung</p> <p>In diesem Vortrag bringt Sie die Diabetesberaterin bezüglich medikamentöser Behandlungsoptionen und unterstützender Maßnahmen auf den neusten Stand.</p>
<p>Dienstag, 16.04.2024 16:00 Uhr</p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Darmkrebs</p> <p>Dr. med. Christian Plötz Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie</p> <p>Bei kaum einer anderen schweren Erkrankung hat die Chirurgie in den vergangenen Jahren so gewaltige Fortschritte gemacht, wie bei der Behandlung des Darmkrebses. Mit neuen Techniken und einer immer besseren Zusammenarbeit von verschiedenen Behandlern konnte die Rate der erfolgreichen Behandlungen immer weiter gesteigert werden. Durch eine gute Vorsorge kann ein großer Teil der Operationen heute vermieden werden. Im Vortrag wird erläutert, warum die Vorsorge so wichtig ist, worauf Sie achten sollten und was für den Patienten getan werden kann, wenn doch ein Krebs im Darm festgestellt wird.</p>
<p>Dienstag, 16.04.2024 18:00 Uhr</p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p>Die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen – Kleine Organe mit großer Bedeutung</p> <p>Prof. Dr. P. R. Issing Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf-, Hals- und Plastische Gesichtschirurgie</p> <p>Dr. M. Wenger Chefarzt der Abteilung für Nuklearmedizin</p> <p>Nahezu jeder dritte Deutsche leidet an einer vergrößerten oder knotig veränderten Schilddrüse - vor allem in Jodmangelgebieten, wie dem unseren. Das Ergebnis ist eine Vielzahl an Krankheiten mit Symptomen wie einem Kloßgefühl, Schluck- und Atemproblemen oder allgemeinen Beschwerden wie Müdigkeit oder Nervosität. Leider sind auch häufig bösartige Tumore eine Ursache der Beschwerden. Im Vortrag werden verschiedene konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten der häufigsten Schilddrüsenerkrankungen vorgestellt.</p>
<p>Montag, 13.05.2024 18:00 Uhr</p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Vortragsraum 3. OG</p> <p>Telefonische Anmeldung erforderlich, Tel. 06623 86-1004 Weitere Informationen finden Sie unter www.kkh-rotenburg.de</p>	<p>Schmerztherapie bei und nach Gürtelrose – Herpes zoster</p> <p>Annett Saak Ltd. Ärztin Schmerztherapie</p> <p>Dr. med. Esther Wings Oberärztin Schmerztherapie</p> <p>Stress, eine Schwäche des Immunsystems oder ein fortgeschrittenes Alter können Risikofaktoren für eine Erkrankung an Gürtelrose sein. Erfahren Sie in dem Vortrag mehr zu Symptomen, Behandlungsmöglichkeiten und Therapieoptionen.</p>
<p>Montag, 10.06.2024 18:00 Uhr</p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Vortragsraum 3. OG</p> <p>Telefonische Anmeldung erforderlich, Tel. 06623 86-1004 Weitere Informationen finden Sie unter www.kkh-rotenburg.de</p>	<p>Magen- und Darmspiegelungen - wann machen endoskopische Untersuchungen Sinn?</p> <p>Konstantin Schukowski Chefarzt Klinik für Innere Medizin</p> <p>Mit Magen- und Darmspiegelungen können endoskopisch Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes diagnostiziert werden. Doch wann machen solche Untersuchungen Sinn? In diesem Vortrag erfahren Sie, bei welchen Symptomen eine Untersuchung sinnvoll ist und wie Magen- und Darmspiegelungen ablaufen.</p>



Demokratie braucht engagierte, urteilsfähige und politisch gebildete Menschen. Dazu leisten Volkshochschulen mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungs-orientierten Methoden einen Beitrag. Sie schaffen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung.

Das Programmangebot des Fachbereichs Gesellschaft ist breit angelegt; Veranstaltungen greifen aktuelle gesellschaftliche Phänomene und Fragestellungen auf. Neben politischen, rechtlichen und historischen Themen gehört die Bildung für Nachhaltige Entwicklung zum Angebot.

Die Kurse, Vorträge sowie Studien- und Theaterfahrten im Fachbereich Gesellschaft fördern die Teilhabefähigkeit, die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen und regen zur Mitwirkung an.

Die Angebote der Volkshochschule zu gesundheitlichen oder rechtlichen Fragestellungen haben grundsätzlich Informationscharakter und können im Einzelfall darüberhinausgehende professionelle Unterstützung nicht ersetzen.

Allgemeine Hinweise zu Studien- und Theaterfahrten

Zustiegsorte sind Bad Hersfeld, Bebra und Rotenburg a. d. Fulda. Zusätzliche Haltepunkte werden nicht eingerichtet. Die Entgelte enthalten Buseinsatz, Fahrtleitung, organisatorische Aufwendungen sowie alle Eintritts- und Führungsgelühren. Die Eintrittsgebühren sind gruppenbezogen, weitere Ermäßigungen sind nicht möglich. Mahlzeiten sind extra zu entrichten. **Das Entgelt für die Studien- und Theaterfahrten kann nicht ermäßigt werden.**

Es ist erforderlich, festes Schuhwerk bei den Studienfahrten zu tragen, da Fußwege - auch teilweise auf unebenem Gelände - zurückgelegt werden müssen. Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

- Änderungen vorbehalten -



Studienfahrt: Ab ins Kloster – Ilsenburg und Drübeck am Harz

Wir begeben uns für einen Tag entlang der „Straße der Romanik“ auf Zeitreise durch die vergangenen 1000 Jahre und erfahren dabei viel über klösterliches Leben im Mittelalter. Das erste Ziel ist die ehemalige Benediktinerabtei Kloster Ilsenburg, einst eines der reichsten und wichtigsten Klöster im Harzraum. Nach wechselvoller Geschichte ist es heute im Besitz der Stadt Ilsenburg und einer Stiftung. Hingegen ist das unweit davon gelegene Kloster Drübeck in Besitz der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland. In der ehemaligen Benediktinerinnen-Abtei befindet sich seit 1996 ein modernes Tagungszentrum, das Pastoralkolleg und ein Gästehaus.

Fahrt 241-10901

Reinhard Möhl

am Do., 25.04.2024, 6:15-19:30 Uhr, 69 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.04.2024

Studienfahrt: Besuch der Landeshauptstadt Wiesbaden

Mit der Nerobergbahn, dem „schrägsten“ Wahrzeichen Wiesbadens, fahren wir zum Neroberg. Sie ist die älteste mit Wasserballast betriebene Drahtseil-Zahnstangenbahn in Deutschland. Vor einer traumhaften Kulisse steht der Nerobergtempel, von dem aus man einen herrlichen Weitblick über den Rhein bis zu den Höhenzügen des Odenwaldes hat. Bei einem Rundgang werden wir auch die dortige russisch-orthodoxe Kirche besichtigen.

Am Nachmittag steht ein Besuch des Hessischen Innenministeriums auf dem Programm; dort erfahren wir in einem Vortrag mehr über die Aufgaben und Funktionen des Ministeriums sowie nachgeordneten Bereiche (Polizei, RP, etc.).

Fahrt 241-10902

Helga Bettenhausen

am Mi., 19.06.2024, 7:30-19:00 Uhr, 45 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.06.2024

Studienfahrt: Ein Tag in der Mainmetropole Frankfurt

Der Besuch der Paulskirche steht am Vormittag auf dem Programm. Die Paulskirche gilt als Wiege der deutschen Demokratie und ist das nationale Symbol für Freiheit und parlamentarische Mitbestimmung in Deutschland. Der Rundgang erläutert die Nutzung des Bauwerks früher und heute, die Baugeschichte, die Räumlichkeiten sowie die Denkmäler und Plaketten rund um die Paulskirche. Am Nachmittag besichtigen wir die Altstadt - das neue Herz der Stadt. Im Anschluss daran besuchen wir das Europaviertel mit einer Führung mit Gang durch den Ehrenhof des Tower 185 und dem Skyline Plaza mit Aussichtskanzel.

Fahrt 241-10903

Helga Bettenhausen

am Mi., 10.07.2024, 7:30-19:30 Uhr, 68 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.06.2024



Dirk Noll
Erster Kreisbeigeordneter
Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Das Jahresthema "Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen" weckt in mir den Wunsch nach einem Europa, das seine Grundwerte Freiheit, Gleichheit und Solidarität aktiv lebt und in herausfordernden Zeiten Verantwortung übernimmt. Gleichzeitig sehe ich aber auch, dass Europa an vielen Stellen noch handeln muss, um diesem Anspruch gerecht zu werden. Für mich darf Europa Solidarität nicht nur in schönen Worten predigen, sondern muss sie auch tatkräftig umsetzen. Wir müssen unsere Kräfte bündeln, um eine humane Flüchtlingspolitik und einen nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen zu verwirklichen.

Theaterfahrt: Landestheater Eisenach „Die Fledermaus“

Wir besuchen im Landestheater Eisenach „Die Fledermaus“ - Operette von Johann Strauss (Sohn) - ein Musiktheater des Staatstheaters Meiningen. „Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist.“ Doktor Falke hat nicht vergessen: Einst wurde er nach einem Kostümball von seinem Freund Eisenstein volltrunken im Stadtpark liegen gelassen, so dass er am nächsten Morgen unter dem Spott der Bevölkerung in seinem Fledermauskostüm nach Hause gehen musste. Seitdem sinnt Falke auf Rache. Die Gelegenheit scheint günstig bei einem jener extravaganten Maskenfeste des russischen Prinzen Orlofsky, der nur eines von seinen Gästen verlangt: Amusement!

Das Entgelt beinhaltet ein Theaterticket der Platzgruppe II. Nach Ende der Anmeldefrist ist eine Kündigung nicht mehr möglich und das Entgelt ist auch bei Nichtteilnahme zu entrichten.

Fahrt 241-10905

Sieglinde Wenzel

am So., 17.03.2024, 11:45-19:00 Uhr, 49 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 28.02.2024

Theaterfahrt: Staatstheater Kassel – TIF „Faust/Gretchen“

Wir besuchen im Theater im Fridericianum (TIF) in Kassel „Faust Gretchen“, eine theatrale Videoinstallation von Bert Zander gemeinsam mit Kasseler Bürger*innen nach Johann Wolfgang von Goethe. Die Situation der Beziehung von Faust und Gretchen wird aus der Sicht Gretchens gezeigt: Welche Spuren hinterlässt Fausts Vorwärtsdrängen im Leben Gretchens, die in bürgerlichen, aber doch ärmlichen Verhältnissen lebt? Welche Chance hatte sie im Leben und wäre ein sozialer Aufstieg überhaupt möglich gewesen? Eine junge Frau zwischen Begehren, Selbstbehauptung und sozialem Zwang auf der einen Seite und Bürger*innen auf der anderen Seite, die Gretchens Geschichte zu kennen glauben und sie aus ihrer Perspektive nacherzählen. Für ihre Rolle als Gretchen war Emilia Reichenbach 2022 für den Gustav Rühle Preis nominiert.

Das Entgelt beinhaltet ein Theaterticket der Platzgruppe I. Nach Ende der Anmeldefrist ist eine Kündigung nicht mehr möglich und das Entgelt ist auch bei Nichtteilnahme zu entrichten.

Fahrt 241-10904

Sieglinde Wenzel

am Mi., 21.02.2024, 17:00-23:30 Uhr, 46 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 18.01.2024



Theaterfahrt: Staatstheater Kassel – Schauspielhaus – Musical Peter Pan

Wir besuchen im Staatstheater Kassel die Premiere des Musicals „Peter Pan“. Ein Musical des Komponisten George Stiles nach den Märchen von James M. Barrie, Regisseurin Nora Bussenius. Peter Pan ist der Kindheitsheld, der nie erwachsen werden will. Der fliegende Abenteurer nimmt seine Freundin Wendy und deren kleine Brüder John und Michael mit auf eine Reise nach Nimmerland. Dort gibt es grausige Piraten, magische Feen, verlorene Jungs, Nixen und tickende Krokodile, die für mächtig viele Abenteuer sorgen. Die fesselnde Geschichte lädt Jung und Alt auf eine aufregende Reise ein.

Das Entgelt beinhaltet ein Theaterticket der Platzgruppe II. Nach Ende der Anmeldefrist ist eine Kündigung nicht mehr möglich und das Entgelt ist auch bei Nichtteilnahme zu entrichten.

Fahrt 241-10906

Sieglinde Wenzel

am Sa., 13.04.2024, 15:15-21:30 Uhr, 49 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 12.03.2024



Fachwerk spezial – regionale Besonderheiten kennenlernen

Rotenburg a. d. Fulda liegt an der Deutschen Fachwerkstraße und beherbergt eine große Zahl an geschichtsträchtigen und wertvollen Fachwerkbauten. Für viele ein alltäglicher Anblick, doch gibt es auch interessante Details und spannende Hintergründe zu den Bauten aus vergangener Zeit zu entdecken. Am ersten Kurstag werden die Grundlagen des historischen Fachwerkbaus und der Baudekoration vermittelt, ebenso erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte und lernen die Hintergründe zu diesen wertvollen Bauwerken kennen. Am zweiten Kurstag wird das erworbene Wissen bei einem Rundgang durch die Alt- und Neustadt von Rotenburg a. d. Fulda vertieft und die regionalen Besonderheiten der örtlichen Fachwerkgebäude bei einem Rundgang entdeckt.

Rotenburg a. d. Fulda 241-10907

Karl-Ulrich Körte, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum
08.06. und 15.06.2024, 2 x Sa., 16:00-19:00 Uhr, 29 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.05.2024



Vortrag: Führung am Grenzlehrpfad Obersuhl – Gerstungen

Der Grenzlehrpfad folgt auf etwa 1.300 Metern der ehemaligen innerdeutschen Grenze, die auch zwischen den beiden Nachbargemeinden Wildeck in Hessen und Gerstungen in Thüringen verlief. Die Geschichte der Teilung bis zur Wiedervereinigung wird auf dem Grenzlehrpfad anschaulich dokumentiert und es wird Ihnen die Situation an der damaligen Zonengrenze erläutert. An verschiedenen Stationen werden Ihnen die Stufen des Ausbaus der Grenze erklärt und die Unmenschlichkeit dieser Grenze und deren Auswirkungen auf das Leben der Menschen auf beiden Seiten deutlich gemacht. Im Anschluss an die Führung erfolgt der Besuch des Grenz museums in Obersuhl.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Wildecker Geschichtsverein. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Wildeck 241-10108

Hans-Karl Gliem, Jürgen Gießler,
Treffpunkt: Parkplatz Eisenacher Straße/Schwarzer Weg in Obersuhl
am Sa., 25.05.2024, 10:00-13:00 Uhr, 9 €
Ermäßigung ist nicht möglich
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 17.05.2024

Ploatz-Wanderung durch das Haunetal

Die Tradition des Kartoffel- und Zwiebelploatzbackens wird in diesem Kurs mit einer geführten Wanderung durch das herbstliche Haunetal verbunden. Um 10 Uhr heizen wir den Holzofen im Backhaus in Hermannspegel zur Vorbereitung des Ploatzbackens an und Sie erhalten Erläuterungen zu der Brotteigherstellung. Während das Feuer im Ofen langsam abbrennt, geht es in Fahrgemeinschaften der Teilnehmenden auf den Weg zum Ausgangspunkt unserer Wanderung: Holzheim (ca. 8 km). Wir wandern auf einfacher, gut ausgebauter Strecke ca. 7 Kilometer zu Fuß über den Höhenkamm zwischen Haune- und Fuldata mit geschichtlichen Informationen und großartigen Ausblicken auf beide Täler zurück nach Hermannspegel. Am Backhaus angekommen werden Kartoffel- und Zwiebelploatz eingeschossen und im zarten Rauch des Buchenholzes gebacken, so dass sich dem Wandererlebnis ein kulinarisches anschließt. Die Aufwands-/ Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

Haunetal 241-10009

Christian Streck, Hermannspegel, Lindenbachstraße 8, Backhaus
am So., 05.05.2024, 10:00-15:00 Uhr, 22 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.04.2024



Konstantinos Panou
Auszubildender
Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Europa bedeutet für mich, in Vielfalt geeint zu sein. In einem Europa ohne Grenzen zu leben und meine europäischen Mitbürger als Nachbarn zu sehen. Über die Ländergrenzen hinweg vereint zu leben macht uns als Ganzes stärker!



Klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO₂-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Vor Ort unterstützt der Magistrat der Stadt Bad Hersfeld mit seinem Klimaschutzmanagement das zukunftsfördernde Bildungsformat.

Der Kurs richtet sich an alle engagierten Bürger*innen, die mithelfen möchten, ihre Städte und Gemeinden klimafreundlich zu gestalten. Der Kurs ist nur als kompletter Kurs mit allen Terminen buchbar. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat, welches Sie als Multiplikator*innen für den kommunalen Klimaschutz auszeichnet.

Kurstage:

- 1. Kurstag 17.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr:** Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- 2. Kurstag 24.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr:** Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene
- 3. Kurstag 06.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr** (online über vhs.cloud): Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen
- 4. Kurstag 15.05.2024, 18:00 – 21:00 Uhr:** Regionale Fragen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- 5. Kurstag 06.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr** (online über vhs.cloud): Expertentipps zu Energie, Mobilität oder Ernährung
- 6. Kurstag 12.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr:** Klimaanpassung – wie geht das? Abschluss: Zertifikatsverleihung

Bad Hersfeld 241-10010

Matthias Tillmann, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Raum Eisenberg

ab 17.04.2024, 6 x Mi. (Kurstage siehe oben), 20 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.04.2024





Faszination Honigbiene – spannender Einblick in die Imkerei

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Bienen und das Thema Imkerei interessieren und die mit Neugier erfahren möchten, welchen wichtigen ökologischen Beitrag Bienenhaltung leisten kann. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen praktische Einblicke in die Welt der Bienen und das Arbeiten an einem Bienenvolk. Die Teilnehmenden erhalten umfassende Informationen über die Honigbiene, deren Haltung sowie die Honig- und Wachsgewinnung. Die erforderliche Schutzkleidung wird zur Verfügung gestellt. Hinweis: Bitte lange Hosen und geschlossenes Schuhwerk tragen.

Bad Hersfeld 241-14011

Arne Stückradt, Gesamtschule Obersberg, Am Obersberg 25, Amphibien- und Reptilienanlage
Treffpunkt: Audimax, Am Obersberg 25
am Sa., 25.05.2024, 9:00-14:00 Uhr, 21 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.05.2024



Schluss mit Lesefrust – Her mit Leselust: So unterstützen Sie Ihr Grundschulkind beim Lesenlernen

Lesen ist die grundlegende Fähigkeit, die den Zugang zu Wissen und Bildung ermöglicht. In diesem Kurs erhalten Eltern Tipps zur Förderung der Lesemotivation und zur Verbesserung der Lesetechnik des Kindes sowie zur passenden Buchauswahl. Es werden spielerische Methoden gezeigt, die kindgerecht und effektiv beim Lesenlernen unterstützen können. Außerdem wird gezeigt, wie eine achtsame und empathische Kommunikation die Lesemotivation der Kinder sichtbar steigern kann.

Bad Hersfeld 241-10012

Fatima Jahdauti, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 20
12.03., 19.03., 16.04. und 23.04.2024,
4 x Di., 18:00-20:00 Uhr, 40 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 27.02.2024

Veranstaltungen der STIFTUNG ADAM VON TROTT, IMSHAUSEN e. V.

**Dauerausstellung,
Imshäuser Gespräche,
Event-Café, Kultur im
Trottenpark und mehr...**



*Veranstaltungen lagen bei
Drucklegung noch nicht vor.*

*Künftige Veranstaltungen
mit näheren Informationen
finden Sie unter:*

Kontakt:
Stiftung Adam von Trott, Imshausen e.V.
Im Trottenpark 1
36179 Bebra-Imshausen
06622 42440
kontakt@stiftung-adam-von-trott.de

<https://stiftung-adam-von-trott.de/bildung-und-veranstaltungen/veranstaltungen>

Schüßler Salze - Salze des Lebens

Die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler basiert auf zwölf homöopathisch aufbereiteten Mineralsalzen, die im natürlichen Körper vorkommen und zur Regulation des Mineralstoffhaushalts eingesetzt werden. Sie können unter anderem Hormone, Stoffwechselforgänge, Hautkrankheiten oder auch das Immunsystem beeinflussen. Doch was steckt dahinter und wie können die Schüßler Salze eingesetzt werden? In diesem Kurs werden die zwölf wichtigsten Mineralsalze und ihre Wirkungsweisen vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe der Salze Ihr Immunsystem stärken und Ihre Gesundheit fördern können.

Bad Hersfeld 241-10014

Dirk Schüler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8
am Sa., 27.04.2024, 10:00-14:00 Uhr, 21 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 12.04.2024

Vortrag: Nachbarschaftsrecht

Kaum ein Rechtsgebiet erhitzt die Gemüter so sehr wie das Nachbarschaftsrecht. Wann muss mein Nachbar die Hecke schneiden? Wem gehört das Fallobst? Muss ich das andauernde Hundegebell oder den konstanten Grilldunst dulden? Diese Fragen sind so verbreitet wie das Halbwissen hierüber. In dem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über das Nachbarschaftsrecht und Erläuterungen anhand praktischer Fälle.

Bad Hersfeld 241-10315

Aaron Albrecht, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Raum Eisenberg
am Di., 12.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, 9 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.03.2024



Vortrag: Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Durch Krankheit, Unfall oder Alter kann jeder plötzlich in die Situation kommen, dass wichtige Bereiche des Lebens nicht mehr selbständig geregelt werden können. Wer kümmert sich in einem solchen Fall um meine Angelegenheiten? Wer entscheidet über meine medizinische Versorgung, sollte ich dazu nicht mehr in der Lage sein und wie kann ich dafür sorgen, dass in meinem Sinne entschieden wird? In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und wie Sie in guten Zeiten für den Fall der Fälle vorsorgen können. Es werden die verschiedenen Möglichkeiten von Vorsorgeverfügungen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung praxisnah erläutert.

Bad Hersfeld 241-10316

Peter Schütrumpf, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Raum Eisenberg

am Mo., 18.03.2024, 18:00-20:00 Uhr, 9 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.03.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-10317

Peter Schütrumpf, Kreisheimatmuseum, Am Schlosstor 8

am Di., 11.06.2024, 18:00-20:00 Uhr, 9 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 04.06.2024

Vortrag: Perspektive Europa – Was bringt uns die EU?

Dieser Vortrag soll helfen, die Europäische Union und ihre Strukturen besser zu verstehen und aufzeigen, wie präsent die EU in unserem Alltag ist. Denn auch wenn Brüssel oft weit entfernt erscheint, werden viele Bereiche des täglichen Lebens von der EU beeinflusst. Wie kommen diese Entscheidungen zustande? Welche Vorteile bringen sie mir und welchen Nutzen kann ich persönlich vor Ort daraus ziehen? Die Referentin, Politikwissenschaftlerin der Universität Würzburg, erläutert das Zusammenspiel der EU-Institutionen und die bedeutende Rolle des EU-Parlaments als direkt gewählte Vertretung. Außerdem wird die EU-Informationsstelle Europe Direct NordOstHessen ihre Arbeit als Schnittstelle zwischen den Bürger*innen und der EU auf lokaler Ebene vorstellen.

Im anschließenden Gespräch mit dem Regionalmanagement der LEADER-Region Hersfeld-Rotenburg wird die Umsetzung des LEADER-Förderprogramms und die Vorteile für die Menschen in der Region beleuchtet.

Ein Vortragsangebot in Kooperation mit Europe Direct NordOstHessen. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-10018

Dr. Carolin Rüger, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Kreistagssitzungssaal

am Di., 19.03.2024, 18:30-20:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 12.03.2024

WAS HAT DIE AHLE WURSCHE MIT DER EU ZU TUN?

Informationen, Veranstaltungen, Lehr- und Lernmaterial, Auskunft zu Fördermitteln und Kontakten rund um Europa gibt es bei uns.



**EUROPE DIRECT
NordOstHessen**

Informieren Sie sich unter www.rp-kassel.de/europe-direct



© Adobe Stock



Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen - Wollen - Wege finden

Eine Bildungsreihe an hessischen Volkshochschulen

Klimawandel, Energiewende und Nachhaltigkeit sind seit Ausbruch der Pandemie thematisch in den Hintergrund gerückt. Doch bleibt die Klimakrise die größte Herausforderung, der wir uns weltweit stellen müssen. Entscheidend ist dabei auch unser Umgang mit Energie: mit einer Veränderung unseres Verhaltens sichern wir unsere Zukunft.

Die LandesEnergieAgentur - LEA Hessen hat gemeinsam mit dem Hessischen Volkshochschulverband und mit Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen eine Bildungsreihe zum zukunftsgerechten, bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Energie auf den Weg gebracht.



Weitere Angebote finden Sie hier:



Energie trifft Konsum: Upcycling-Nähworkshop - Neues aus alten Stoffen

Upcycling und Nachhaltigkeit bedeutet, vorhandene Ressourcen zu nutzen und diesen eine neue Bestimmung, Nutzbarkeit und Verwendung zu geben. Rohstoffe und Materialien werden durch Upcycling länger genutzt, es fällt weniger Abfall an und gleichzeitig muss weniger Neuware produziert werden und transportiert werden. Dadurch wird viel Energie eingespart und ein wichtiger Beitrag zur Umweltschonung geleistet.

Aus Alt mach Neu! In diesem Workshop werden kreative Wieder- und Weiterverwendungsmöglichkeiten für Altes, Gebrauchtes oder auch nicht mehr Getragenes gezeigt und gemeinsam genäht. Die Ideen und Möglichkeiten sind vielfältig und unbegrenzt. Aus Wachstumstischdecken können Badetaschen oder Buchhüllen werden, ausrangierte Handtücher können in Abschminkpads oder Lätzchen verwandelt werden oder alte Gardinen werden als Obstnetze zu einem nachhaltigen Einkaufsbegleiter. Auch aus vielen weiteren Stoffen wie Geschirrtüchern, Leinen, Kissenhüllen oder Wolledecken können unzählige nützliche Objekte entstehen. Aber auch kaputte und ungetragene Kleidungsstücke können durch Änderung oder Reparatur zu neuen Lieblingsstücken werden.

Vorkenntnisse an der Nähmaschine wären hilfreich, sind aber für die einfacheren Modelle nicht notwendig. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine (mit Bedienungsanleitung) zum Kurs mit. Die Beispielliste für Stoffe und Verwandlungsmöglichkeiten erhalten Sie mit der Einladung.

Eine Veranstaltung der vhs Hersfeld-Rotenburg im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“.

Bad Hersfeld 241-20920

Barbara Bernhardt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23

am Sa., 20.04.2024, 10:00-16:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.04.2024

Vortrag: Energie trifft Wohnen - Sinnvoll heizen - Heizsysteme im Vergleich

Heizen, ohne das Klima zu belasten - wie das geht, fragen sich viele Gebäudebesitzer*innen. Welche Alternativen gibt es zum Heizen mit fossilen Brennstoffen? Was können wir von Kühlschränken lernen und warum ist Wasserstoff zum Heizen keine Lösung? Kann die Sonne auch im Winter noch für Wärme sorgen und welche Rolle kann Holz spielen? Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über Möglichkeiten des klimaschonenden Heizens. Weiterhin werden praktische, wirtschaftliche und ökologische Aspekte anschaulich verglichen.

Eine Veranstaltung der vhs Hersfeld-Rotenburg im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“.

Bad Hersfeld 241-10019

Stefan Schäfer, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Raum Eisenberg

am Di., 16.04.2024, 18:00-20:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 09.04.2024



Weitere Nähkurse finden Sie auf Seite 52

Vortrag: Erben und Vererben

In diesem Vortrag werden die rechtlichen und steuerlichen Folgen eines Erbfalles beleuchtet. Anhand von anschaulichen Beispielen wird auch die gesetzliche Erbfolge erläutert. Da der Nachlass vor schlechten Erbfolgen geschützt werden sollte, erhalten Sie praxisnahe Ratschläge für das rechtssichere Erstellen von Testamenten. Die Vor- und Nachteile des weit verbreiteten Berliner Testaments werden ebenso erläutert wie die Folgen, wenn Minderjährige durch „Zufall“ Erben werden. Grundlegende Betrachtungen aus steuerlicher Sicht runden den Vortrag ab.

Bad Hersfeld 241-10321

Michael Pospischil, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Raum Eisenberg

am Do., 25.04.2024, 18:00-20:15 Uhr, 9 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 18.04.2024



Vortrag: Auf dem Weg zum Pflegegrad

Im Alter wird der Alltag zunehmend beschwerlicher. Was früher leicht von der Hand ging, wird nun zur täglichen Herausforderung. Doch wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? Und wie gehe ich vor, um einen Pflegegrad zu erhalten? Der Vortrag befasst sich mit den Voraussetzungen für einen Pflegegrad. Es werden die Kriterien für Pflegebedürftigkeit erläutert und es wird der Weg von der Antragstellung bis zum Bescheid der Pflegekasse dargestellt.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Landkreis Hersfeld-Rotenburg. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-10022

Heike Stippich, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Raum Eisenberg
am Di., 14.05.2024, 18:00-19:30 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.05.2024

Vortrag: Kaufrecht

Obwohl wir alle fast täglich Kaufverträge abschließen, sind die Regelungen zu Garantie, Gewährleistung, Widerruf, Rücktritt oder Nachlieferung nicht immer bekannt oder erschließen sich nicht sofort. Dieser Vortrag erläutert anhand plastischer Beispiele aus der Praxis die wichtigsten Bestimmungen des Kaufrechts und informiert auch über die Unterschiede zwischen Online- und Ladenkäufen.

Bad Hersfeld 241-10323

Aaron Albrecht, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Raum Eisenberg
am Di., 04.06.2024, 18:00-19:30 Uhr, 9 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
 Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 28.05.2024

vhs.wissen live



Themen und Termine:

241-10035

Abschied von der Öffentlichkeit
 Montag, 29.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Michael Hüther

241-10036

Der Tiber und die ewige Stadt
 Montag, 05.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referentin: Birgit Schönau

241-10037

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten
 Dienstag, 20.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Ralph Hertwig

241-10038

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents
 Sonntag, 25.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Bartholomäus Grill

241-10039

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?
 Dienstag, 27.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann

241-10040

Geschichte und Zukunft der Mode
 Dienstag, 05.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referentin: Prof. Dr. Ulinka Rublack

241-10041

Donald Trump und der Populismus in den USA
 Sonntag, 10.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

241-10042

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeit und wie gehen wir damit um?
 Dienstag, 12.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Ernst Rauch

vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live bietet hochkarätig besetzte Live-Vorträge mit renommierten Expert*innen aus Wissenschaft, Politik und Gesellschaft zu aktuellen und relevanten Themen. Sie können die Veranstaltungen digital am PC, Tablet oder Smartphone verfolgen und anschließend live mit diskutieren. Anmeldungen sind über die vhs Hersfeld-Rotenburg möglich. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie ein bis zwei Tage vor den einzelnen Terminen von uns per Mail einen Link, über welchen Sie direkt am Vortrag teilnehmen können. Alle Veranstaltungen sind für Sie entgeltfrei.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer oder über die Suchfunktion auf unserer Webseite www.vhs-hersfeld.de. Ein Angebot in Kooperation mit den Volkshochschulen SüdOst im Landkreis München und der Volkshochschule Esslingen am Neckar.



241-10043

Die multiplen Krisen der Gegenwart
 Mittwoch, 20.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Gustav Seibt

241-10044

Tito - der ewige Partisan
 Sonntag, 24.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referentin: Prof. Dr. Marie-Janine Calic

241-10045

Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit
 Mittwoch: 10.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Jörg Junhold

241-10046

Philosophie in der islamischen Welt
 Sonntag, 14.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Peter Adamson

241-10047

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
 Donnerstag, 18.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Peter Longenrich

241-10048

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit
 Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referentin: Dr. Franziska Tanneberger

241-10049

Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken
 Montag, 29.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referenten: Prof. Dr. Harold James
 Prof. Dr. Eric Monnet

241-10050

Zeitwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA
 Donnerstag, 02.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Matthias Nass

241-10051

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike
 Sonntag, 12.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Martin Zimmermann

241-10052

Demokratie- Warum wir Experten (nicht) vertrauen
 Montag, 03.06.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Prof. Dr. Michael Zürn

241-10053

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops
 Freitag, 14.06.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
 Referent: Dr. Andreas Müller



In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern.

Handwerk des Bierbrauens

In dem Workshop lernen Sie die Kunst der Bierherstellung kennen. Welches sind die Rohstoffe des Bieres? Wie wird aus wenigen Zutaten der kühle Gerstensaft? Wie ist es möglich aus wenigen Rohstoffen eine Vielzahl von Biersorten herzustellen? Erfahren Sie vom Braumeister viele interessante und informative Hintergründe rund um die handwerkliche Kunst der Bierherstellung und den geschichtlichen Werdegang dieses Getränks. Anschließend werden Sie durch die kleine Brauerei der Rotenburger Biermanufaktur geführt und können auch verschiedene Biersorten verkosten. Für die Verkostung ist die Lebensmittelumlage von 4 € direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Ein Angebot in Kooperation mit der Biermanufaktur Rotenburg a. d. Fulda. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Rotenburg a. d. Fulda 241-21001

Ralf Kramer, Biermanufaktur, Obertor 7

am Sa., 16.03.2024, 16:00-18:00 Uhr, 12 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.03.2024



Kennenlernen der Ukulele

Die Ukulele, viersaitig, hell und freundlich klingend, ist ein leicht zu erlernendes Instrument, ganz ohne Notenkenntnisse. In dem Grundlagen-Kurs lernen Sie die Ukulele kennen und spielen. Es werden die Herkunft, das Stimmen, die Haltung und die Akkorde erläutert, dann wird »geukelt«. Am Ende des Kurses werden Sie schon das eine oder andere Lied spielen können. Es wird kein Anspruch auf Perfektion gestellt, im Vordergrund steht das gemeinsame Musizieren. Notenkenntnisse werden in diesem Kurs nicht vermittelt. Eine eigene Ukulele kann zum Kurs mitgebracht werden; es besteht aber auch die Möglichkeit, eine Ukulele gegen eine Leihgebühr von 10 € auszuleihen (begrenzte Anzahl).

Bad Hersfeld 241-21302

Inge Schaueremann, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 21

am Sa., 13.04.2024, 10:00-13:00 Uhr, 22 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 29.03.2024

Kennenlernen der Ukulele- es geht weiter!

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits im Grundlagen-Kurs die Ukulele kennen und spielen gelernt haben und jetzt Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Beim gemeinsamen Musizieren erweitern Sie Ihr Spektrum, erlernen neue Akkorde und Schlagmuster. Es wird kein Anspruch auf Perfektion gestellt, im Vordergrund steht das gemeinsame Musizieren. Notenkenntnisse werden in diesem Kurs nicht vermittelt. Eine eigene Ukulele kann zum Kurs mitgebracht werden; es besteht aber auch die Möglichkeit, eine Ukulele gegen eine Leihgebühr von 10 € auszuleihen (begrenzte Anzahl).

Bad Hersfeld 241-21303

Inge Schaueremann, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 21

am Sa., 27.04.2024, 10:00-13:00 Uhr, 22 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 12.04.2024

Neurographik mit dem Neurobaum

Die Neurographik ist eine intuitive, kreative Methode zur Selbstreflexion. Hierbei können Sie zeichnend neue Handlungsoptionen entdecken. In klaren Zeichenschritten wird eine Zeichnung erstellt, die den momentanen IST-Zustand eines Themas darstellt. Durch Veränderungen und Ergänzungen innerhalb dieser Zeichnung werden neue Verknüpfungen im Gehirn geschaffen, die neue Muster, Verbindungen und Denkweisen generieren. Der Neurobaum ist ein wunderschönes Modell, um diese Methode kennenzulernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 1 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Bad Hersfeld 241-20704

Anette Tiedt, Treffpunkt: Stiftsruine, Im Stift 6

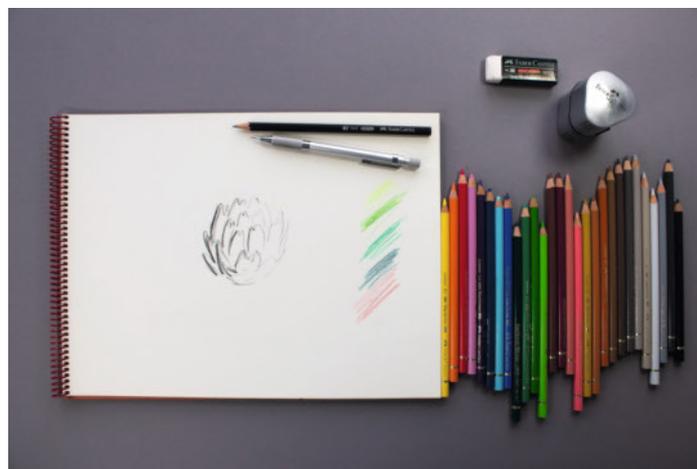
07.06.2024, 1 x Fr., 16:00-18:30 Uhr

(Treffpunkt Stiftsruine),

28.06.2024, 1 x Fr., 17:30-20:00 Uhr

(Treffpunkt Wandelhalle), 31 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.05.2024





Sehen lernen - skizzieren lernen

Möchten Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten verbessern und lernen, die Welt um sich herum mit anderen Augen zu sehen? In diesem Workshop können Sie sich intensiv mit den Grundlagen des Zeichnens und Skizzierens beschäftigen. Sie lernen, Ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen und diese Eindrücke auf Papier festhalten zu können. Durch gezielte Übungen und praktische Anwendungen werden Sie Ihre Fähigkeit verbessern, das Wesentliche einer Szene oder eines Objekts zu erfassen und es in einer Skizze festzuhalten.

Bad Hersfeld 241-20705

Maria Weidemann, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23

am Sa., 16.03.2024, 10:00-15:00 Uhr, 29 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.03.2024

Art Journaling - ein kreatives Tagebuch erstellen

Ein Art Journal ist ein kreatives Tagebuch, in dem wirklich alles Platz hat, was Sie gerade an Gedanken, Gefühlen, Ideen und Impulsen beschäftigt. Es bietet Raum, sich kreativ völlig frei zu entfalten und künstlerisch auszuprobieren. Dies können z. B. bunte Farbleckse, verschiedene Papiere, Collagen, Stempel, Fotos, Skizzen oder Zeichnungen sein. In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Techniken und Herangehensweisen vorgestellt und erprobt und man erhält Inspirationen für einen kreativen Flow. Dabei steht die Entwicklung des eigenen Ausdrucks im Vordergrund. Vorhandenes Material entsprechend der eigenen Vorlieben ist willkommen, weiteres Material wird von der Kursleitung gestellt. Materialkosten in Höhe von 5 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Bad Hersfeld 241-20706

Maria Wieczorek, buchcafé, Brink 11, Seminarraum 1

ab 19.04.2024, 4 x Fr., 17:00-20:00 Uhr, 82 €

(inkl. Raumkosten)

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.04.2024

3D Osterhase gestalten

Werden Sie kreativ für Ihre Osterdekoration. Wie wäre es mit etwas ganz Besonderem - einem 3D Osterhasen? Lassen Sie sich auf eine ganz neue Gestaltungsmöglichkeit mit Papier ein und stellen nur allein durch eine besondere Falttechnik einen einzigartigen 3D Osterhasen her (Größe ca. 25 cm). Unter Anleitung und mit etwas Fingerspitzengefühl ist dieser Osterhase schnell kreiert. Materialkosten in Höhe von 5 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Bad Hersfeld 241-20807

Silvia Wegener, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23

am Sa., 02.03.2024, 9:00-12:00 Uhr, 18 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 16.02.2024

Cornberg 241-20808

Silvia Wegener, Cornberg, Mehrzweckgebäude, Bergstr. 45, Bücherei (Eingang neben Kita „Löwenzahn“)

am Sa., 16.03.2024, 9:00-12:00 Uhr, 18 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.03.2024

Drachenbau

für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre

Werden Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten kreativ. Beim Drachenbau werden vielfältige Sinnen angesprochen: Form geben, Farbe verleihen, festhalten, loslassen. Auf dem Boden stehen und in den Himmel aufsteigen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Workshop gemeinsam eigene Schlittendrachen (Sleds) gebaut. Damit die Drachen schön bunt am Himmel stehen, kann man anschließend das Segel mit einem Wunschmotiv bemalen. So wird aus jedem Drachen etwas Einzigartiges. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps und Tricks zum Drachenfliegen vom Fachmann und eine Bauanleitung für den Nachbau zu Hause. Material wird zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 8 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten. Anmeldung und Teilnahme nur paarweise möglich (1 Erwachsener und 1 Kind) - das Kursentgelt ist pro Person zu entrichten.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Drachenclub Waldhessen. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Rotenburg a. d. Fulda 241-20809

Karl-Ulrich Körstel, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 59

am Sa., 20.04.2024, 14:00-17:00 Uhr, 18 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.04.2024





**BAD
HERSFELDER
FESTSPIELE**

WWW.BAD-HERSFELDER-FESTSPIELE.DE
▶ TICKETS 06621 640 200

**WIE IM HIMMEL
A CHORUS LINE
DAS KLEINE GESPENST
DIE DREIGROSCHENOPER
DER VORNAME**

**21.06. - 18.08.
2024**

Das 1 x 1 des Nähens - Nähen leicht gemacht

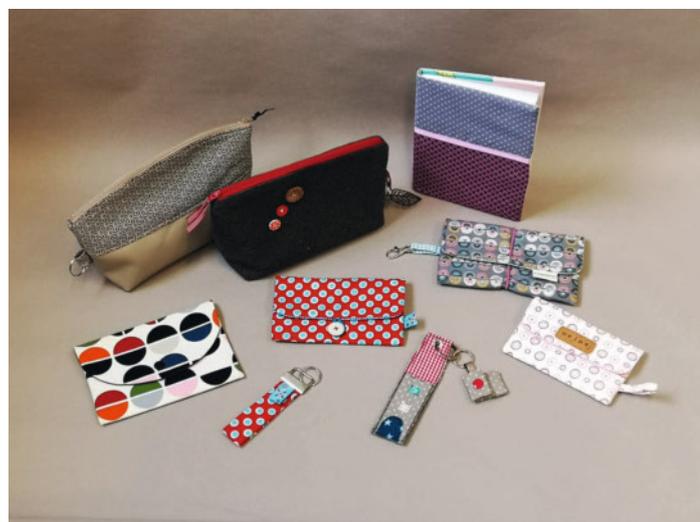
Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der eigenen Nähmaschine zu machen und eine kleine Einführung in die Welt des Nähens zu erhalten. Neben einem Überblick über die Nähmaschine und der Funktionen lernen Sie anhand von kleinen Übungen verschiedene Nähte und Stiche kennen. Am Ende des Kurses wird ein kleines Täschchen gefertigt. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine (mit Bedienungsanleitung) zum Kurs mit. Stoff (Baumwolle) kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden. Materialkosten in Höhe von 4 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Bad Hersfeld 241-20910

Barbara Bernhardt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23

am Sa., 10.02.2024, 10:00-14:00 Uhr, 24 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 26.01.2024



Nähen was das Herz begehrt - offener Nähtreff

Sie möchten mal wieder ein Nähprojekt umsetzen, wünschen sich kreativen Austausch mit Gleichgesinnten oder möchten unfertige Projekte beenden? Dann ist der offene Nähtreff das Richtige für Sie. Je nach Kenntnisstand werden mit individueller Betreuung Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die zum Erfolg führen, so dass eigene Ideen verwirklicht werden können. Vorkenntnisse an der Nähmaschine wären hilfreich, sind aber für einfachere Modelle nicht notwendig. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine (mit Bedienungsanleitung) zum Kurs mit.

Bad Hersfeld 241-20911

Barbara Bernhardt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23

ab 20.02.2024, 3 x Di., 18:00-21:00 Uhr, 54 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.02.2024

Nähen - Zeit nur für mich

Nähen ist eine kleine Auszeit vom Alltagsstress. Gönnen Sie sich mal Zeit zum Nähen, Zeit für Inspiration und Zeit für den Austausch mit Gleichgesinnten. Sie nähen in gemütlicher Runde und bekommen dabei ausreichend Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Kursleitung. Nähprojekte kann man vorab aus einer Beispielliste, dem eigenen Kenntnisstand entsprechend, auswählen oder eigene Projekte mitbringen. Vorkenntnisse an der Nähmaschine wären hilfreich, sind aber für die einfacheren Modelle nicht notwendig. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine (mit Bedienungsanleitung) zum Kurs mit. Die Beispielliste erhalten Sie mit der Einladung. Wenn Sie keine eigenen Projekte mitbringen, können Materialkosten in Höhe von bis zu ca. 20 Euro entstehen.

Bad Hersfeld 241-20912

Barbara Bernhardt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23

am Sa., 23.03.2024, 10:00-17:00 Uhr, 40 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 08.03.2024

**Energie trifft Konsum: Upcycling-Nähworkshop –
Neues aus alten Stoffen – siehe Seite 48**



Schmuck-Werkstatt: Gold- und Silberschmiedern

In diesem Kurs erhalten Sie von der Idee bis zur Ausführung einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Schmuckgestaltung. Sie erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten oder vertiefen Ihre bereits erworbenen Fertigkeiten und gestalten Ihr persönliches Schmuckstück. Auch schon vorhandener Schmuck (z. B. alt oder defekt) lässt sich zum Teil verarbeiten. Sämtliche Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten ab 20 € (je nach Verbrauch) sind direkt an die Kursleitung zu entrichten. Spezielle Vorkenntnisse oder handwerkliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich.

Bad Hersfeld 241-21013

Thomas Dienst, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23

08.06. und 09.06.2024, 10:00-17:30 Uhr, 77 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.05.2024



Dr. Heinrich Nuhn
jüdisches Museum Rotenburg

Europa wird oft fast ausschließlich über seine christlichen Werte und Traditionen definiert. Dabei haben auch andere Einflüsse maßgeblich das europäische Bewusstsein geprägt. Insbesondere der Diaspora der Juden ist ein wesentlicher Anteil zuzurechnen. Ich denke, dass das europäische Judentum - aller Widerstände und Katastrophen zum Trotz - Persönlichkeiten hervorgebracht hat, die über nationale Grenzen hinweg gewirkt haben und deren Vermächtnisse kennzeichnend für den Kontinent Europa geworden sind.



Digitale Fotografie Grundlagenkurs

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die den Automatikmodus ihrer Kamera hinter sich lassen und die Gestaltung der Bilder selbst in die Hand nehmen möchten. Es werden die Grundlagen der Fotografie, Kamera- und Objektivtechnik und das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und Lichtempfindlichkeit (ISO) vermittelt. Wichtige Aspekte der Bildgestaltung werden besprochen und das gelernte Wissen wird praktisch umgesetzt. Zum Kurs ist eine Digitalkamera mitzubringen.

Bad Hersfeld 241-21114

Pascal Bindel, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1

ab 16.04.2024, 3 x Di., 16:30-19:30 Uhr, 54 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.04.2024

Abenteuer „Paartanz“

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Tänze und folgen Sie der Musik zu Foxtrott, Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Discofox. Tanzen lernen heißt, ein Gefühl für die Bewegung des eigenen Körpers zu entwickeln, den Rhythmus der Musik in Bewegung umzusetzen und schließlich den eigenen Stil zu finden. In diesem Kurs werden die Basics vermittelt oder vertieft und Sie erhalten Tipps zur Praxis. Gemeinsame Zeit mit dem Partner, Abstand vom Alltag sowie die körperliche Fitness stehen hierbei im Vordergrund.

Teilnahme paarweise - Anmeldung bitte einzeln.

Ein Angebot in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Blumenstein.

Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-20515

Susanne Blumenstein, Tanzschule Blumenstein, Am Helfersgrund 10

ab 18.02.2024, 6 x So., 11:00-12:15 Uhr, 60 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.02.2024

Schon gewusst?

Am 9. Juni 2024 findet in Deutschland die Europawahl statt. Sie wird die zehnte Direktwahl zum Europäischen Parlament in Deutschland sein.



Allein & voller Schwung - AGIL and DO Tanzen

Ein Tanzkonzept von ChaCha über Walzer bis Swing - hier wird ohne Partner*in getanzt. Tanzen bereitet Freude und ist zudem eine ideale Gesundheitsvorsorge. Die Bewegung kräftigt Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System. Das Erlernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult außerdem intensiv das Gedächtnis.

Ein Angebot in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Blumenstein. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-20516

Susanne Blumenstein, Tanzschule Blumenstein, Am Helfersgrund 10
ab 21.02.2024, 6 x Mi., 17:30-18:45 Uhr, 60 €
Kurstag in den Ferien
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 07.02.2024



Line Dance

Beim Line-Dance werden verschiedene Tänze mit ihrer jeweiligen Choreografie nach Country Songs, Popmusik und aktuellen Musiktiteln erlernt. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, welches Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert. Die Teilnahme ist einzeln oder als Paar möglich.

Ein Angebot in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Blumenstein. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-20517

Susanne Blumenstein, Tanzschule Blumenstein, Am Helfersgrund 10
ab 06.06.2024, 6 x Do., 17:30-18:45 Uhr, 60 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.05.2024

Irish Dance

Mit „Riverdance“ und „Lord of the Dance“ hat Irish Dance einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, diese spektakuläre Tanzart kennen zu lernen. Bereits mit leichten Schrittkombinationen im Soft- und Hardshoetanz spürt man die irische Lebensfreude. Kleine Schrittkombinationen im Softshoetanz und der traditionelle Steptanz werden in diesem Kurs erlernt. Vorkenntnisse und spezielle Schuhe sind nicht erforderlich.

Bad Hersfeld 241-20518

Stefanie Gunkel, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum
ab 07.02.2024, 6 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 54 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2024

Cèili - Irischer Tanzabend

An diesem Abend werden Ihnen die irischen Volkstänze etwas nähergebracht. Der Begriff „Cèili“ bedeutet fröhliches Beisammensein und zu den zündenden Rhythmen werden Sie Ihre Füße garantiert nicht mehr stillhalten können. Sie erlernen leichte irische Figurentänze und nach nur wenigen Basic-Schritten spüren Sie die wahre irische Lebensfreude, die diese Tanzform vermittelt. Darüber hinaus trainieren Sie Ausdauer und Bewegungskoordination.

Bad Hersfeld 241-20519

Stefanie Gunkel, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum
am Mi., 20.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, 9 €
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.03.2024



Ein gemeinsames Europa und ein friedliches Miteinander ist für mich sehr wichtig. Das größte Ereignis in Verbindung mit Europa ist für mich die Aufnahme von drei Ukrainerinnen in unserer Familie im März 2022.

Gemeinsam die andere Kultur kennenzulernen und zu schätzen macht uns allen sehr viel Spaß. So feiern wir die unterschiedlichsten kulturellen Feste zwischen Borscht und Schnitzel und beten für den Frieden in Europa.

Frauen- und
Gleichstellungsbüro
des Landkreises Hersfeld-Rotenburg



INFORMATION & BERATUNG

GLEICHE CHANCEN FÜR
ALLE GESCHLECHTER
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MÄDCHEN & FRAUEN

STÄRKER ALS GEWALT

PARITÄT FÖRDERN



Friedloser Straße 12
36251 Bad Hersfeld
06621/87-7300
fug@hef-rof.de



Online-Vortrag: Geldanlage für Frauen – Einfach. Anfangen

Frauen arbeiten hart für ihr Geld. Wenn es aber um die Anlage des Geldes geht, greifen die meisten auf Tagesgeld zurück oder lassen es auf dem Girokonto liegen. Das hat vielfältige Gründe, wie Studien belegen. U.a. hält sich immer noch der Mythos, dass man für Geldanlagen reich sein muss. Darüber hinaus fehlt zwischen Beruf und Care-Arbeit oft die Zeit, sich um die eigenen Finanzen zu kümmern. Das Resultat ist, dass das Ersparte von Frauen unter Potential bleibt.

Der Vortrag geht auf die genannten Anlagemythen ein, denn Geldanlage ist auch schon mit kleinen Beträgen möglich, Frau muss viel weniger wissen, als sie denkt. Auch der zeitliche Aufwand ist individuell gestaltbar. Ziel ist es, Geldanlage zu etwas so Alltäglichem wie Zähneputzen zu machen.

Kein Thema: Individuelle Anlageberatung oder Empfehlung von Anlageinstrumenten.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauennarbeit e.V., Wiesbaden und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

241-50048

Melanie Usselmann, Online-Veranstaltung
am Mo., 29.01.2024, 18:30-20:00 Uhr, 6 €
Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.01.2024

Mehr Frauen in die Politik - Politik? ICH? ...dann packte es mich!

Information, Motivation und Diskussion für ein politisches Engagement Am 19. Januar 1919 fand die Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt – erstmalig unter der Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte. Der Frauenanteil damals betrug 8,7 Prozent. Wo stehen wir heute – 100 Jahre später?

Der Vortrag vermittelt Erfahrungen einer ehemals hauptamtlichen Parteigeschäftsführerin und Leiterin eines Bundestagswahlkreisbüros, ehrenamtlichen Kreistagsabgeordneten, Kreisvorsitzenden einer politischen Frauenorganisation und Bürgermeisterkandidatin: Was motivierte die damals jung verheiratete Frau und Mutter einer 2-jährigen Tochter dazu, politisch aktiv zu werden? Welche Chancen eröffneten sich ihr? Welche Hürden und Niederlagen gab es zu überwinden? Wie sieht ihr Fazit heute aus? Welche Tipps hat sie für interessierte Frauen?

Ein Angebot in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauennarbeit e.V., Wiesbaden und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die Anmeldung ist ausschließlich über das Frauen- und Gleichstellungsbüro möglich!

Bad Hersfeld 241-50049

Eva Heymann, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Kreistagssitzungssaal
am Do., 22.02.2024, 18:30-20:30 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung über fug@hef-rof.de bis: 08.02.2024

Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie

Arbeitende Mütter oder Frauen, die trotz Beruf Angehörige pflegen, sind heute keine Besonderheit mehr. Und doch ist es für viele Frauen immer noch frustrierend und äußerst anstrengend Familienarbeit und Beruf zu verbinden. Eigene Bedürfnisse bleiben oft auf der Strecke. Gerade beim Thema Vereinbarkeit stehen Frauen besonders unter Druck.

Wie finden wir selbst die Balance zwischen Familie und Berufsleben? Wie können wir mit den Erwartungen von außen und unseren eigenen umgehen? Ein Seminar/Workshop für mehr Zufriedenheit im Alltag.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenerarbeit e.V., Wiesbaden und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-50050

Petra Zentgraf, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Monte Kali

am Mo., 04.03.2024, 10:00-15:00 Uhr, 20 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.02.2024



Anke Hofmann
Bürgermeisterin der Stadt
Bad Hersfeld

Europa hat eine reiche Geschichte, die von bedeutenden Ereignissen, Kriegen und friedlichen Revolutionen geprägt ist. Für mich bedeutet dies, dass wir aus vergangenen Fehlern und Erfolgen lernen können, um die Gegenwart und Zukunft besser zu gestalten. Europa heißt für mich aber auch: aufgewachsen sein im Frieden, in einer Demokratie unter Wahrung der Menschenrechte und die Möglichkeit zu haben, verschiedene Kulturen, Sprachen und Traditionen zu erleben.

Farb- und Stilberatung

Werden Sie sich Ihrer Farben bewusst - der erste Eindruck zählt! Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im privaten Bereich überzeugen wollen - die Farbwahl Ihrer Kleidung und Ihre persönliche Ausstrahlung haben einen großen Einfluss! Sind Sie unsicher, welche Farben Ihnen stehen oder welcher Look Ihre persönlichen Vorzüge am besten betont? Im Kurs können Sie durch verschiedene kreative Methoden die passenden Farben für sich entdecken. Ein individueller Farbpass kann für 30 € bei der Kursleitung erworben werden.

Rotenburg a. d. Fulda 241-20021

Antje Weise-Rake, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059

am Sa., 16.03.2024, 9:30-13:30 Uhr, 29 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Kleingruppe maximal 6 Personen.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 01.03.2024

Orientalischer Tanz

Beim Tanz geht es um Gefühl, Selbstbewusstsein und nicht zuletzt um Gesundheit. Dieser Kurs lädt dazu ein, die Vielfalt des orientalischen Tanzes kennen zu lernen. Zu klassisch-orientalischer Musik entwickelt sich die freie Bewegung und darauf aufbauend kleine Choreographien. Dabei profitiert man von den vielen positiven Aspekten des orientalischen Tanzes - eine bessere Haltung, Beckenbodentraining und seelische Ausgeglichenheit sind u. a. die angestrebten Ziele.

Bad Hersfeld 241-20522

Barbara Dibowski, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Turnhalle, Halle E

ab 20.02.2024, 10 x Di., 18:30-19:30 Uhr, 60 €

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 06.02.2024

Vortrag für Frauen: Ernährung in den Wechseljahren

Wechseljahre - eine Zeit der Veränderung. Manche Frauen erleben sie sehr intensiv, andere weniger. Wie auch immer sie verlaufen: Die Wechseljahre sind fester Bestandteil im Leben jeder Frau. Es ist wichtig, diese - mitunter herausfordernde - Lebensphase anzunehmen und auch der ideale Zeitpunkt für einen gesundheitsbewussteren Lebensstil. Durch bewusste Ernährung und körperliche Aktivität kann das Wohlbefinden gesteigert werden und Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie einfach es ist, seine Gesundheit mit vollwertiger Ernährung in dieser Lebensphase positiv zu unterstützen; medizinische Erläuterungen bzw. Betrachtungen der Wechseljahre sind nicht Gegenstand des Vortrages.

Bad Hersfeld 241-30593

Marion Mannel, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16

am Do., 25.04.2024, 18:00-19:15 Uhr, 9 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 18.04.2024

Auch die Kleinsten können bereits von unseren Bildungsangeboten profitieren. Unsere „Junge vhs“ richtet sich an Kinder und Heranwachsende und hält viele spannende und ansprechende Themen parat. Das spielerische Lernen steht dabei im Mittelpunkt und erstreckt sich von Kursen zur Förderung der Motorik über erste Schritte am Computer bis hin zu künstlerisch bildenden Angeboten und der Möglichkeit, eine neue Sprache kennenzulernen. Das Kreisheimatmuseum unserer Volkshochschule bietet spannende Führungen an.

Liebe Eltern,

für die Anmeldung benötigen wir den Vor- und Nachnamen Ihres Kindes mit dem Geburtsjahr. Zur Abrechnung geben Sie dann auf dem SEPA-Lastschriftmandat den Namen des Kontoinhabers (bitte lesbar) an.

Vielen Dank!

Gesellschaft

Ei, Ei, Ei zu wem gehört das Ei?

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Viele Tiere legen Eier. Große und kleine, bunte und einfarbige. Dass nicht nur Vögel, sondern auch andere Tiere Eier legen und viele weitere interessante Fakten rund um das Ovale vermittelt dieser Kurs für Kinder im Grundschulalter. Zu dem Kurs gehört natürlich auch eine Eierbastelaktion.

Rotenburg a. d. Fulda 241-11024

Lisa Heckeröth, Kreisheimatmuseum, Am Schlosstor 8
am Mi., 06.03.2024, 15:30-17:00 Uhr, 4 € (inkl. Museumseintritt), bitte bar mitbringen!

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 21.02.2024

Osterhase oder Kaninchen?

für Kinder von 6 - 10 Jahren

In dem Kurs für Kinder im Grundschulalter gibt es viel Wissenswertes rund um die Tierarten Feldhase und Wildkaninchen zu erfahren. Wie leben diese Tiere? Was fressen und wo schlafen sie? Wie fühlt sich das Fell an? Und ist der Stallhase ein echter Hase? Gemeinsam kommen wir dem Unterschied auf die Spur und wir werden auch etwas Österliches für zu Hause basteln.

Rotenburg a. d. Fulda 241-11025

Lisa Heckeröth, Kreisheimatmuseum, Am Schlosstor 8
am Mi., 13.03.2024, 15:30-17:00 Uhr, 4 € (inkl. Museumseintritt), bitte bar mitbringen!

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 28.02.2024

Ostereiersuche im Kreisheimatmuseum

01. März bis Ostern,

jeweils mittwochs, freitags und sonntags

14 - 17 Uhr, ohne Anmeldung



Schlau wie ein Fuchs? für Kinder von 6 - 10 Jahren

In dem Kurs für Kinder im Grundschulalter gibt es viel Wissenswertes rund um den Fuchs zu erfahren. Wie lebt der Fuchs? Was frisst er und wo schläft er? Wie sieht sein Fell aus? Und warum wird er auch als „Waldpolizei“ bezeichnet? Gemeinsam kommen wir dem Fuchs auf die Spur und wir werden auch einen Fuchs für zu Hause basteln.

Rotenburg a. d. Fulda 241-11026

Lisa Heckeröth, Kreisheimatmuseum, Am Schlosstor 8
am Mi., 19.06.2024, 15:30-17:00 Uhr,

4 € (inkl. Museumseintritt), bitte bar mitbringen!

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.06.2024



Karl-Ulrich Körte
Kursleitung

Drachen verbinden, über Grenzen, Sprachen und Religionen hin weg. Überall in Europa, wo Drachen fliegen, kommen große und kleine Menschen zusammen und freuen sich und haben Spaß untereinander. Das hat mich immer wieder begeistert.

Kultur

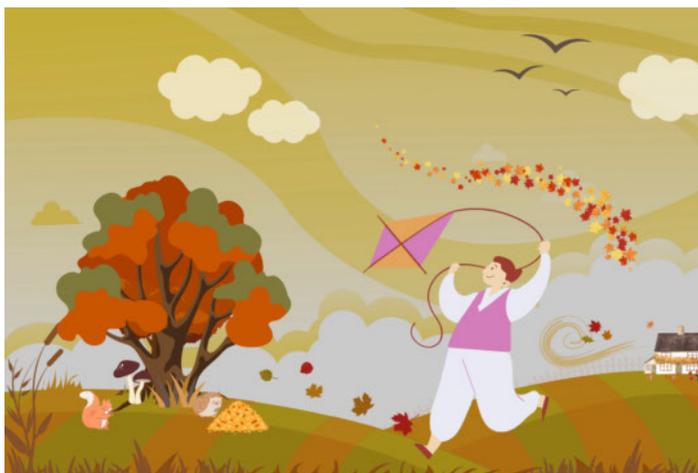
Drachenbau für Erwachsene mit Kinder ab 6 Jahre

Werden Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten kreativ. Beim Drachenbau werden vielfältige Sinnen angesprochen: Form geben, Farbe verleihen, festhalten, loslassen. Auf dem Boden stehen und in den Himmel aufsteigen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Workshop gemeinsam eigene Schlittendrachen (Sleds) gebaut. Damit die Drachen schön bunt am Himmel stehen, kann man anschließend das Segel mit einem Wunschmotiv bemalen. So wird aus jedem Drachen etwas Einzigartiges. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps und Tricks zum Drachenfliegen vom Fachmann und eine Bauanleitung für den Nachbau zu Hause. Material wird zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 8 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten. Anmeldung und Teilnahme nur paarweise möglich (1 Erwachsener und 1 Kind) - das Kursentgelt ist pro Person zu entrichten.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Drachenclub Waldhessen. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Rotenburg a. d. Fulda 241-20809

Karl-Ulrich Körtel, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum
am Sa., 20.04.2024, 14:00-17:00 Uhr, 18 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.04.2024



Zeichnen leicht gemacht für Jugendliche ab 12 Jahre

Wer Spaß am Zeichnen hat und verschiedene Techniken kennen lernen möchte, ist in diesem Kurs für Jugendliche ab 12 Jahren genau richtig. Der Kurs beschäftigt sich mit den Grundlagen der Proportionen, Perspektive und Schattierung und hilft dabei, einen eigenen Stil zu entwickeln. Mit zahlreichen Übungen, Techniken und Tricks wird das gegenständliche Zeichnen trainiert. Dabei wird individuell begleitet und unterstützt.

Bad Hersfeld 241-20723

Maria Weidemann, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 23
am Sa., 25.05.2024, 10:00-15:00 Uhr, 22 €
Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.05.2024

Gesundheit

Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre

Unter qualifizierter Anleitung erlernen die Kinder spielerisch Grundfertigkeiten im Brustschwimmen. Kleine Gruppen und die ungestörte Atmosphäre im Schwimmbad schaffen für das Erreichen dieses Zieles günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d. h., das Kind sollte sich angstfrei im Schwimmbecken bewegen und sich trauen, zu tauchen. Am Ende des Kurses kann bei entsprechendem Lernfortschritt die „Seepferdchen“-Prüfung abgelegt werden.

Rotenburg a. d. Fulda 241-30293

Holger Bausenwein, Hallenbad, Breitinger Kirchweg 7
ab 20.01.2024, zweimal wöchentlich 5 x Sa.,
5 x So., 12:00-13:30 Uhr, 141 €
(inkl. Eintritt Hallenbad), Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.01.2024

Rotenburg a. d. Fulda 241-30294

Holger Bausenwein, Hallenbad, Breitinger Kirchweg 7
ab 24.02.2024, zweimal wöchentlich 5 x Sa.,
5 x So., 12:00-13:30 Uhr, 141 €
Kurstag in den Osterferien.
(inkl. Eintritt Hallenbad), Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 09.02.2024



Autogenes Training für Kinder ab 6 Jahre

Kinder sind heutzutage täglich Stress ausgesetzt. Reizüberflutung der Medien, schulischer Druck, familiäre Probleme oder Schlafstörungen können dafür sorgen, dass Kinder überfordert sind und nicht wissen, wie sie mit dieser Belastung umgehen sollen. Autogenes Training kann dabei eine wichtige Hilfe sein. Durch verschiedene Übungen lernen die Kinder zu entspannen, um für den Alltag wieder Kraft zu tanken und die nötige Ruhe und Gelassenheit zu spüren.

Bad Hersfeld 241-30195

Dirk Schüler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 16
ab 16.05.2024, 7 x Do., 16:30-17:45 Uhr, 40 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.05.2024

Yoga für Kinder von 6-10 Jahren

Auch Kinder brauchen einen Ausgleich zu einem oft schon fordernden Alltag. In diesem Kurs wird die Bewegung, das Miteinander und die Bewegungsfähigkeit spielerisch gefördert. Die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein werden trainiert sowie Motorik und Konzentration verbessert. Zudem wirkt Yoga beruhigend, kann Ängste und Stress abbauen und soziale Kompetenzen stärken.

Heringen 241-30196

Susanna Kruppa, Heringen, Georg-August-Zinn Schule, Kleine Turnhalle

ab 04.03.2024, 6 x Mo., 17:30-18:15 Uhr, 24 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.02.2024

Bad Hersfeld 241-30197

Susanna Kruppa, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24

ab 06.03.2024, 8 x Mi., 17:00-17:45 Uhr, 32 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 21.02.2024

Heringen 241-30199

Susanna Kruppa, Werratschule, Dickesstr. 16, Bühne der Aula

ab 28.05.2024, 6 x Di., 17:30-18:15 Uhr, 24 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 14.05.2024

Yoga und Entspannung für Jugendliche ab 15 Jahre

Täglich strömen von allen Seiten Unmengen an Reizen und Anforderungen auf Jugendliche ein. Dies kann dazu führen, dass sie sich nicht mehr so gut konzentrieren können, nicht zur Ruhe kommen und sich körperlich unwohl fühlen. Um sich bewusster wahrzunehmen und diesen Reaktionen gegenzusteuern, sind Entspannungsmethoden sehr hilfreich. Mit verschiedenen Techniken wie Atemübungen, Fantasiereisen oder auch Yogaübungen lernen die Jugendlichen passende Strategien kennen, in stressigen Situationen schnell zu entspannen und sich zu konzentrieren.

Bad Hersfeld 241-301100

Sabine Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 24

ab 16.02.2024, 6 x Fr., 16:30-18:00 Uhr, 44 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 02.02.2024



Die neuen Kurse für das **Semester II/2024** sind ab dem **11.07.2024** unter **www.vhs-hersfeld.de** buchbar.

Das gedruckte Programmheft erhalten Sie ab dem **14.08.2024**.

☎ 06621 87-6303 ✉ vhs@hef-rof.de

Eröffne anderen Perspektiven.

Werde Kursleitung!



vhs Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg



Tennis für Anfänger*innen von 5 - 7 Jahren

Bewegung ist ein wichtiger Entwicklungsfaktor. Spielerisch wird die Lust am Bewegen geweckt. Tennis trainiert Schnelligkeit, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. Dieser Kurs schult die koordinativen Fähigkeiten und lehrt den Umgang mit Schläger und Ball. Erste technische Grundlagen werden erlernt. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.

Bad Hersfeld 241-302101

Piotr Minecki, Tennisclub Johannesburg Bad Hersfeld e. V., Douglasienweg 1

ab 08.05.2024, 5 x Mi., 15:00-16:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.04.2024

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Johannesburg Bad Hersfeld e. V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Tennis für Anfänger*innen von 8 - 15 Jahren

Bad Hersfeld 241-302102

Georg Deiseroth, Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1

ab 29.04.2024, 5 x Mo., 17:00-18:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.04.2024

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-302103

Piotr Minecki, Tennisclub Johannesburg Bad Hersfeld e. V., Douglasienweg 1

ab 08.05.2024, 5 x Mi., 16:00-17:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.04.2024

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Johannesburg Bad Hersfeld e. V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Tennis für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen ab 16 Jahre

Wenn Sie sich sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination und Fitness. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.

Bad Hersfeld 241-30274

Michael Bose, Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1

ab 29.04.2024, 5 x Mo., 17:00-18:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.04.2024

Bad Hersfeld 241-30275

Sead Bahtijarevic, Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1

ab 29.04.2024, 5 x Mo., 18:00-19:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 15.04.2024

Angebote in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-30276

Piotr Minecki, Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Douglasienweg 1

ab 08.05.2024, 5 x Mi., 17:00-18:00 Uhr, 34 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.04.2024

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!



Ruderkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

In diesem Kurs wird die Sportart Rudern erlernt. Rudern fördert die Koordination und Kondition und trainiert alle Muskelgruppen. Die Ausbildung erfolgt zunächst in einem lagesicheren Mannschaftsboot. Gemeinsam können Erfahrungen gesammelt und Erlebnisse geteilt werden.

Kursvoraussetzung ist, dass die Teilnehmenden in der Lage sind, die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens in Bronze zu erfüllen.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

Bad Hersfeld 241-302104

Andrea Weiß, Bootshaus des Hersfelder Rudervereins, Auf der Unteraue

ab 07.05.2024, 5 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 40 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 23.04.2024



Sprachen

Spanisch Grundstufe A1.1 für Kinder von 8-12 Jahren

„Hola mi amigo“ - wenn dir das spanisch vorkommt, bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier kannst du eine neue Sprache ausprobieren, die weltweit von sehr vielen Menschen gesprochen wird. Gemeinsam mit anderen Kindern und Jugendlichen lernst du die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, so dass du spielerisch diese wunderbare Weltsprache entdecken kannst.

Bad Hersfeld 241-42245

📖 Superdrago, Hueber Verlag, Lektion 1

Laia Lloys Llobet, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8

ab 08.02.2024, 12 x Do., 16:00-17:30 Uhr, 78 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 25.01.2024

Spanisch in den Osterferien

Grundstufe A1.1 für Kinder von 8-12 Jahren

Bad Hersfeld 241-42246

📖 Lola y Leo 1, Hueber Verlag, Lektion 1

Laia Lloys Llobet, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 8

25.03. - 28.03. und 02.04. - 05.04.2024, 16:00 - 17:30 Uhr,

8 Veranstaltungen, 52 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.03.2024

EDV

Erste Schritte am Computer

für Kids der Klassen 2 bis 5 in den Osterferien

Teilnahmevoraussetzungen: Keine
Dieser Kurs ist ein Einstieg für Kinder in die Computerwelt. Inhalte des Kurses sind u. a. die Bedienung der Maus und Tastatur sowie der Windows-Benutzeroberfläche, Arbeiten mit Word und Paint, Anlegen von Ordnern, Kopieren und Verschieben von Texten und Bildern. Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet.

Bad Hersfeld 241-50146

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
25.03., 26.03., 27.03. und 28.03.2024, 12:00-14:45 Uhr, 69 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.03.2024

Tastschreiben

für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren in den Osterferien

Teilnahmevoraussetzungen: Keine
Versenden von E-Mails, Aufgaben für die Schule erledigen, all das geht schneller und leichter, wenn man die Tastatur des PCs gut bedienen kann. Nur wenn alle zehn Finger genutzt werden, geht es wirklich schnell.

Im Kurs wird das Trainingsprogramm des Herdt-Verlags eingesetzt. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten. Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet.

Bad Hersfeld 241-50119

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2
25.03., 26.03., 27.03. und 28.03.2024, 9:00-10:45 Uhr, 65 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.03.2024

Eigenes Computerspiel entwickeln

für Jugendliche ab 12 Jahre in den Osterferien

Teilnahmevoraussetzungen: Keine
Du wolltest schon immer lernen, wie man seine eigenen Videospiele programmiert? Hierfür ist nicht viel Vorwissen erforderlich. Freude am Lernen, Interesse, Neugier und Begeisterung für das Thema sind schon die halbe Miete. Noch einfacher wird es, wenn du bereits mit dem Computer umgehen kannst und dich vielleicht auch schon ganz gut mit dem ein oder anderen Programm auskennst. Wir lernen die frei erhältliche Spiele-Engine Godot kennen und versuchen, damit ein kleines lauffähiges Spiel zu entwickeln.

Bad Hersfeld 241-50147

Peter Rake, vhs, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 1
25.03., 26.03., 27.03. und 28.03.2024, 10:00-14:00 Uhr, 91 €
Ermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in den Ferien.
Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.03.2024

Freiwilliges Soziales Schuljahr Hessen
im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

DU BIST...

- 👉 14 Jahre oder älter
- 👉 Schülerin oder Schüler im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

DU HAST...

- 👉 Interesse Dich auszuprobieren und Neues zu entdecken
- 👉 etwa zwei Stunden pro Woche Zeit, um dich innerhalb eines Schuljahres freiwillig zu engagieren?
- 👉 Lust, im Team Spaß zu erleben

NEUGIERIG GEWORDEN? DANN MACH MIT!

Informationen und Anmeldung

- 🏠 Landkreis Hersfeld-Rotenburg
Der Kreisausschuss
- 📍 Koordinierungszentrum für Bürgerengagement
Friedloser Straße 12
36251 Bad Hersfeld
- ☎ 06621 87-1106 oder -1143
- @ ehrenamt@hef-rof.de
- 🌐 www.hef-rof.de

Gefördert durch **#deinehrenamt**

Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend: AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg (nachfolgend: vhs). Wer sich zu einer Veranstaltung der vhs anmeldet, erkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Für Studienreisen und Exkursionen der vhs können gesonderte Bedingungen gelten, die der jeweiligen Ausschreibung im Programm auf der Webseite oder in Printmedien zu entnehmen sind.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Die vhs tritt hierbei als Vermittlerin auf.

Grundlage der Bildungsarbeit

Die vhs ist eine öffentliche Einrichtung des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die von der vhs angebotenen Veranstaltungen sind allgemein zugänglich. Bei Kursen kann die Zulassung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern vom Nachweis sachlich gebotener Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Es gelten die Regelungen der vhs-Satzung.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs ist ausschließlich schriftlich möglich, wenn nichts anders vermerkt ist. Durch die schriftliche Anmeldung kommt ein Teilnahmevertrag zustande, der zur Zahlung des Entgeltes verpflichtet.

Die Möglichkeiten der schriftlichen Anmeldung sind:

- online über die Webseite www.vhs-hersfeld.de
- per Anmeldekarte im Programmheft
- per E-Mail an vhs@hef-rof.de
- per Fax oder Brief.

Die Anmeldung muss mindestens enthalten

- Name, Vorname
- vollständige postalische Anschrift
- Geburtsjahr
- eindeutige Kursbezeichnung oder Kursnummer.

Bei Anmeldungen über die Webseite (Online-Anmeldungen) muss zusätzlich eine gültige E-Mail-Adresse und aktuelle Bankverbindung hinterlegt sein. Alle Daten werden verschlüsselt und datensicher übertragen.

Durch die freiwillige Angabe zusätzlicher Kontaktdaten, kann im Falle von kurzfristigen Änderungen bei der Veranstaltungsdurchführung (bspw. Ort, Uhrzeit, ...) eine zeitnahe Benachrichtigung der Teilnehmenden ermöglicht werden.

Es entscheidet die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen über die Teilnahme an den Veranstaltungen. Vor Veranstaltungsbeginn erhalten die angemeldeten Teilnehmenden eine schriftliche Einladung.

Beendigung des Vertragsverhältnisses

1. Widerruf

Die Vertragserklärung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. E-Mail, Fax, Brief) widerrufen werden. Die Frist beginnt frühestens mit dem Empfang dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule des Landkreises Hersfeld-Rotenburg, Leinenweberstr. 5, 36251 Bad Hersfeld, Fax: 06621 87-6310, E-Mail: vhs@hef-rof.de. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.

Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen (gem. §§ 312 ff BGB)

Personen, die eine vhs-Veranstaltung online oder per Brief, Fax, E-Mail gebucht haben, können ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist für den Widerruf beginnt frühestens zu dem Zeitpunkt, zu dem vom Widerrufsrecht Kenntnis erlangt wurde. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule des Landkreises Hersfeld-Rotenburg, Leinenweberstr. 5, 36251 Bad Hersfeld, Fax: 06621 87-6310, E-Mail: vhs@hef-rof.de.

Widerrufsfolgen

Ist ein Widerruf wirksam geworden, so müssen beide Seiten die empfangenen Leistungen zurückgewähren. Das gilt auch für eventuell daraus gezogene Nutzungen, wie zum Beispiel Unterrichtsmaterial. Kann eine empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben werden, so ist

der vhs der entsprechenden Wert zu ersetzen. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit ausdrücklichen Zustimmung des anderen Vertragspartners vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder diese selbst veranlasst hat.

2. Rücktritt

Ein Rücktritt vom Vertrag ist nur unter den Voraussetzungen des § 323 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) möglich. Der Rücktritt hat schriftlich und unter Angabe der Gründe zu erfolgen.

3. Kündigung

3.1 Durch die vhs

Die vhs kann nur aus wichtigem Grund den Vertrag kündigen. Als wichtiger Grund gelten die folgenden Sachverhalte:

- a) Erforderliche Kostendeckung der Veranstaltung wird nicht erreicht.
- b) Ausfall einer Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat.
- c) Das Veranstaltungsziel kann aufgrund persönlicher Voraussetzungen des Teilnehmenden nicht erreicht werden.
- d) Zahlungsverzug eines Teilnehmenden bzgl. des Entgeltes, sowohl für aktuell als auch in der Vergangenheit bereits besuchte Veranstaltungen, sofern eine von der vhs gesetzte, angemessene Zahlungsfrist erfolglos verstrichen ist.
- e) Fortgesetztes gemeinschaftswidriges Verhalten, insbesondere Störungen des Veranstaltungsablaufes.
- f) Bedrohendes, beleidigendes oder diskriminierendes Verhalten gegenüber Kursleitungen, anderen Teilnehmenden oder Mitarbeitenden der vhs.

Eventuelle Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine Kündigung in den Fällen d) bis f) nicht berührt.

3.2 Durch Teilnehmende

a) Grundsatz

(1) Eine ordentliche Kündigung ist ausgeschlossen, sofern nicht diese AGB eine Ausnahme hiervon zulassen. Das Recht zur Kündigung aus wichtigem persönlichem Grund (insbesondere bei Wohnortwechsel, längere Krankheit, beruflichen Verpflichtungen) bleibt unberührt (vgl. § 626 BGB). Ein wichtiger persönlicher Grund kann nur anerkannt werden, wenn entsprechende Nachweise vorgelegt werden.

(2) Von diesen Regelungen unberührt bleibt die Ausübung des vorstehend unter 1. geregelten Widerrufsrechts.

(3) Tritt die vhs lediglich als Vermittlerin auf, gelten die Teilnahmebedingungen des Veranstalters. Bei Kündigung ist derjenige Betrag zu zahlen, der der vhs in Rechnung gestellt wird.

Kündigung vor Kursbeginn

(1) Eine entgeltfreie Kündigung ist bei Veranstaltungen mit schriftlicher Anmeldung bis zum Ablauf der Anmeldefrist ohne Angabe von Gründen möglich. Ausschlaggebend für die Wahrung der Frist ist der Zugang der Kündigung bei der vhs.

(2) Nach Ablauf der unter (1) genannten Frist ist vor Kursbeginn eine Kündigung nur aus wichtigem persönlichem Grund möglich. Erfolgt die Kündigung ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger persönlicher Grund nicht vor, hat der Teilnehmer das volle Entgelt zu zahlen, es sei denn, die vhs kann einen Nachrücker von einer Warteliste für die Teilnahme benennen.

Kündigung nach Kursbeginn

(1) Erfolgt die Kündigung ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger persönlicher Grund nicht vor, ist das volle Teilnahmeentgelt zu entrichten,

(2) Erfolgt die Kündigung aus wichtigem persönlichem Grund und ist dieser auch nachgewiesen, hat der Teilnehmer das Teilnahmeentgelt entsprechend der Stundenanzahl, die bis zum Eingang der Kündigung bei der vhs durchgeführt wurden, anteilig zu entrichten. Wenn das Entgelt bereits gezahlt wurde und die Kündigung aus o. g. Gründen in der ersten Kurshälfte erfolgt, kann das Entgelt anteilig zurück erstattet werden. Für die Rückzahlung wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 25 % des zurückzuzahlenden Betrages, mindestens aber 5,00 € erhoben. Bei einer Kündigung aus o. g. Gründen nach der ersten Kurshälfte ist das volle Teilnahmeentgelt zu zahlen.

3.3 Form und Frist der Kündigung

(1) Kündigungen bedürfen der Schriftform. Mündliche Kündigungen, auch von Teilnehmenden gegenüber Kursleitungen, sind unwirksam. Maßgeblicher Zeitpunkt ist der Zugang der Kündigung. Kündigungen gegenüber der vhs sind zu richten an: Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg, Leinenweberstr. 5, 36251 Bad Hersfeld, Fax: 06621 87-6310, E-Mail: vhs@hef-rof.de.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand 20. Juli 2023

- (2) Das bloße Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Kündigung.
(3) Die Kündigung kann nur innerhalb von zwei Wochen erfolgen. Die Frist beginnt mit dem Zeitpunkt, in dem der Kündigungsberechtigte von den für die Kündigung maßgebenden Tatsachen Kenntnis erlangt.

Datenschutz

Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten erfolgt lediglich im Rahmen der Anmeldung. Die freiwilligen Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der Datenschutz gemäß Bundesdatenschutzgesetz und Europäischer Datenschutzgrundverordnung wird beachtet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die personenbezogenen Daten werden nach Ablauf von drei Jahren automatisch gelöscht, Teilnehmende können schriftlich beantragen, dass ihre personenbezogenen Daten nach Ende ihres Kurses gelöscht werden.

Entgelte – Zahlung

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs werden grundsätzlich Entgelte nach den Bestimmungen der Entgeltordnung der vhs erhoben. Das Entgelt ist bei den jeweiligen Veranstaltungsankündigungen in Online- und Printmedien ausgewiesen. Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber diesen Angaben vor. Die angegebenen Entgelte beinhalten in der Regel keine Lehrmittel, Eintrittsgelder oder Verbrauchskosten.

Die Entgelte sind bargeldlos im SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Hierfür ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erforderlich. Der Einzug erfolgt spätestens nach Beendigung der Veranstaltung. Die Kosten für fehlgeschlagene Abbuchungen sind vom Teilnehmenden zu tragen.

Das SEPA-Lastschriftmandat wird im Rahmen der Online-Anmeldung erteilt. Es autorisiert die vhs, Zahlungen vom angegebenen Bankkonto mittels Lastschrift einzuziehen. Durch die Angabe einer gültigen Kontonummer (IBAN) bei einer Bestellung oder Registrierung wird die vhs ermächtigt, den entsprechenden Betrag vom angegebenen Konto abzubuchen. Das SEPA-Lastschriftmandat ist mindestens 36 Monate gültig. Die 36-Monatsfrist beginnt mit der Erstlastschrift. Das jeweilige Mandat erlischt bei der vhs automatisch, wenn 36 Monate nach der Erstlastschrift oder 36 Monate nach der letzten Folgelastschrift keine weitere Lastschrift erfolgt ist.

Bei Anmeldung, die nicht über die Webseite erfolgen (Anmeldekarte/ E-Mail/ Fax/ Brief) wird das SEPA-Lastschriftmandat zu Beginn der Veranstaltung ausgehändigt oder mit der Einladung zugesandt. Dieses ist ausgefüllt und unterschrieben bis spätestens zum 2. Veranstaltungstag der vhs im Original vorzulegen.

Ermäßigungen

- Es können Entgeltermäßigungen in folgenden Fällen gewährt werden:
1. Bis zu 20 % für Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten, Auszubildende, BFDL, FWDL, Au Pair, Praktikantinnen und Praktikanten, Besitzer der Juleica oder der Ehrenamts-Card und bei unregelmäßiger Teilnahme wegen Schichtarbeit.
 2. 30 % Ermäßigung z. B. für
- Geringverdiener (Alleinstehende bis zu 983,40 € netto, Eheleute bis zu 1.741,80 € netto)
- Personen, die Rundfunkgebührenbefreiung erhalten.
 3. Bis zu 50 % für Arbeitslosengeld-II- und Sozialhilfeempfänger, von deren Einkommen der Familienunterhalt bestritten werden muss.

Zur Gewährung einer Ermäßigung muss ein entsprechender Antrag und Nachweis vorliegen. Die entsprechenden aktuellen Nachweise müssen mit der schriftlichen Anmeldung der vhs in Bad Hersfeld oder in Rotenburg a. d. Fulda vorliegen. Wird dieser Termin nicht eingehalten, behält sich die vhs vor, das volle Entgelt zu berechnen. Die Ermäßigung wird nach der Anmeldung vom vollen Kursentgelt abgezogen. Von der Ermäßigung sind Lehrmittel und Prüfungsentgelte ausgenommen. Bei Veranstaltungen, bei denen keine Ermäßigung möglich ist, wird dies im Programm vermerkt.

Ferien

In den hessischen Schulferien und an schulfreien Tagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden grundsätzlich keine Veranstaltungen statt.

Gutscheine

Gutscheine können bei der vhs erworben werden. Verbleibt beim Einlösen eines Gutscheines ein Restbetrag, kann dieser bei einer weiteren Veranstaltung eingesetzt werden. Eine Erstattung der Gutscheine in bar, auch teilweise, ist nicht möglich.

Haftung

Die vhs übernimmt keinerlei Haftung. Vom Haftungsausschluss ausgenommen sind Schadensersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit durch fahrlässige und vorsätzliche Pflichtverletzung der vhs/deren Erfüllungsgehilfen sowie die Haftung für Schäden durch vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung der vhs/deren Erfüllungsgehilfen. Aufsicht bei Veranstaltungen für Minderjährige
Die vhs übt keine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche aus, wie sie z.B. in Schulen Pflicht ist. Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht durch die Kursleitung findet nur während der Kurszeiten statt und geht mit deren Ende an die Erziehungsberechtigten über. Die Erziehungsberechtigten sind für das Abholen und Bringen selbst zuständig. Eine vorzeitige Abholung ist aus pädagogischen Gründen nicht gewünscht.

Organisatorische Änderungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wird.
2. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltung ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung der Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht, bereits gezahlte Entgelte werden erstattet.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch der Teilnehmenden können Bescheinigungen über die Teilnahme an Veranstaltungen ausgestellt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Bescheinigungen über die Teilnahme an Firmenschulungen und Bildungsurlauben werden unaufgefordert ausgestellt. Für das Ausstellen von Bescheinigungen für Veranstaltungen, die länger als 12 Monate zurückliegen, werden Verwaltungsgebühren i.H.v. 5,00 € erhoben.

Veranstaltungsräume

Die Räume und Einrichtungen, in denen Veranstaltungen der vhs stattfinden, sind schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie Hinweise von Aufsichtspersonen sind zu beachten. Das Rauchen, der Konsum alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren in den Räumen ist nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Räumen.

Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit beträgt 45 Minuten.

Urheberrechtsschutz

Das Fotografieren, Filmen, Streamen und die Aufnahme auf Tonträger in den Veranstaltungen ist grundsätzlich nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden. Bei EDV-Veranstaltungen ist zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Bestandteile nicht berührt.

Unser Angebot

Bereits in den Grundfächern wie Musik-Kiddies und musikalische Früherziehung wird das Fundament für ein erfolgreiches musikalisches Tun gelegt. In ganzheitlichem Lernen wird die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit aktiviert, musikalisches Vorstellungsvermögen wird durch aktiven, körperbetonten Umgang mit der Musik geschaffen und eine Sensibilisierung für Klänge angeregt. All dies dient dem Aufbau einer gesunden Emotionalität und einem von Vorstellungskraft geprägten Tun und Lernen, ohne das ein späteres wirklich erfolgreiches und Spaß bereitendes Erlernen eines Instruments kaum möglich ist.

Grundstufe

Musik-Kiddies mit Mama oder Papa

Alter: 18 Monate bis 3 Jahre

Unterrichtsentgelt monatlich 20 Euro

Musik-Kiddies - die beste Möglichkeit die Musik wieder in die Familie zu bringen.

Hier erhalten Sie Anregungen zum gemeinsamen Musizieren zu Hause. In der Gruppenstunde wird gemeinsam gesungen, getanzt, musiziert und geklatscht. Lieder, Sprechverse, Bewegungsspiele, Fingerspiele, kleine Tänze und Kreisspiele werden gemeinsam mit den Eltern erarbeitet.

Musikalische Früherziehung (MFE)

Alter: 4 bis 6 Jahre

Unterrichtsentgelt monatlich 20 Euro

Unterrichtsinhalte sind:

- Singen und Sprechen
- Kennenlernen von körpereigenen musikalischen Ausdrucksformen (Bodypercussion)
- Kreative, improvisatorische Umsetzung von Umwelterfahrungen in Musik
- Bewegung zur Musik, kleine Tänze
- erstes Instrumentalspiel mit Orff-Instrumenten, dabei Einführung in das Notensystem
- Hörendes Kennenlernen von Instrumenten des Orchesters (Streich-, Blas- und Zupfinstrumente)

Durch den MFE-Unterricht werden vielfältige Anregungen für einen Beginn mit einem Instrument gegeben, der im Anschluss nahtlos möglich ist.

Musikalische Orientierungsstufe (MOS)

Alter: 6 bis 7 Jahre

Unterrichtsentgelt monatlich 45 Euro

Als Bindeglied zwischen Musikalischer Früherziehung und dem Instrumentalunterricht begleitet die Musikalische Orientierungsstufe Kinder bei der Wahl ihres Instrumentes. Über die Dauer eines halben Jahres probiert jedes Kind dabei nacheinander 5 unterschiedliche Instrumente für je 4 Wochen in Kleingruppenunterricht unter Anleitung unserer Fachlehrkräfte aus. Zusätzlich wird im Anschluss mit allen Kindern gemeinsam gesungen und musiziert.



Hier unterrichten Profis

Bei uns erhalten Sie modernen und hochwertigen Unterricht bei qualifizierten Lehrkräften

Instrumental- und Gesangsunterricht

Instrumental- und Gesangsunterricht wird als Einzel- und Kleingruppenunterricht erteilt. Voraussetzungen für das erfolgreiche Erlernen eines Instrumentes sind die Freude am Instrument und das tägliche Üben, ohne das auch bei bestem Unterricht keine echten Fortschritte zu erzielen. Methoden des Übens sind daher neben der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten am Instrument, dem Zusammenspiel und der Vorbereitung auf Vorspiele und Wettbewerbe fester Bestandteil des Unterrichts. Auch für Erwachsene ist das Erlernen eines Instrumentes möglich und eine echte Bereicherung.

Unterrichtsentgelt (monatlich)		
Einzelunterricht	30 Min./Woche	65 Euro
Einzelunterricht	45 Min./Woche	96 Euro
2er/3er-Gruppe	45 Min./Woche	46 Euro
Gruppe ab 4 Teilnehmer	45 Min./Woche	29 Euro
Blockflötenunterricht (je nach Teilnehmerzahl)	3 – 6 Teilnehmer = 30 – 60 Min./W.	24 Euro

Ergänzungsfächer

Musiktheorie

Theorie: Generalbass, Aussetzen von Melodien und Chorälen
 Gehörbildung: Intervalle über den Oktavrahmen hinaus, Erkennen auch von schweren Rhythmen, Hören von funktionalen Gebilden, Drei- und Vierklängen sowie ein- und mehrstimmige Melodiedikate



Ensembleunterricht

Zusätzlich zu dem Instrumentalunterricht in Kleingruppen bieten wir auch vielfältige Möglichkeiten an, kostenlos in Ensembles mitzuspielen. Das fördert besonders das Gefühl für Rhythmik und Zusammenspiel.



Das momentane Unterrichtsangebot

Unterrichtsorte	Fächer
Alheim – Bad Hersfeld – Bebra – Breitenbach/H. – Heringen/W. – Hohenroda – Kirchheim – Ludwigsau – Niederaula – Neuenstein – Philippsthal – Ronshausen – Rotenburg/F. – Schenklengsfeld	Musik-Kiddies – MFE – MOS – Gitarre – E-Gitarre - Klavier – Violine – Viola – Violoncello – Kontrabass – Blockflöte – Querflöte – Klarinette – Saxophon – Trompete – Tenorhorn – Posaune – Tuba – Schlagzeug – Gesang

Schnupperkurse

Für noch Unentschlossene kann zu Beginn im Instrumental- und Gesangsunterricht eine einmalige Laufzeit von ca. 12 Wochen vereinbart werden.
 Bei entsprechendem Interesse wird der Unterricht nahtlos fortgesetzt.

Leihinstrumente

Leihinstrumente (außer Klavier, Keyboard, Blockflöte, Schlagzeug) sind in verschiedenen Größen in der Musikschule vorhanden.

Wir freuen uns über Ihre Anfragen und vereinbaren gern einen Termin für eine kostenlose Schnupperstunde unter
 Telefon (0 66 21) 62 04 47 oder per E-Mail: musikschule@hef-rof.de

VHS-Kalender 1. Semester 2024

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 Do	1 Fr	1 Mo Ostermontag 14	1 Mi Tag der Arbeit	1 Sa	1 Mo 27
2 Fr	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Di
3 Sa	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo	3 Mi 23
4 So	4 Mo 10	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do
5 Mo Semesterstart 6	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr
6 Di	6 Mi	6 Sa	6 Mo 19	6 Do	6 Sa
7 Mi	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So
8 Do	8 Fr	8 Mo 15	8 Mi	8 Sa	8 Mo 28
9 Fr	9 Sa	9 Di	9 Do Christi Himmelfahrt	9 So	9 Di
10 Sa	10 So	10 Mi	10 Fr bewegl. Ferientag	10 Mo	10 Mi 20
11 So	11 Mo 11	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do Online-Schaltung 2/24
12 Mo Rosenmontag 7	12 Di	12 Fr	12 So Muttertag	12 Mi	12 Fr
13 Di	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 Sa
14 Mi	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So
15 Do	15 Fr	15 Mo 16	15 Mi	15 Sa	15 Mo 29
16 Fr	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di
17 Sa	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi 25
18 So	18 Mo 12	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do
19 Mo	19 Di	19 Fr	19 So Pfingstsonntag	19 Mi	19 Fr
20 Di	20 Mi	20 Sa	20 Mo Pfingstmontag 21	20 Do	20 Sa
21 Mi	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So
22 Do	22 Fr	22 Mo 17	22 Mi	22 Sa	22 Mo 30
23 Fr	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di
24 Sa	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi 26
25 So	25 Mo 13	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do
26 Mo	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr
27 Di	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 Sa
28 Mi	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 So
29 Do	29 Fr Karfreitag	29 Mo 18	29 Mi	29 Sa	29 Mo 31
	30 Sa	30 Di	30 Do Fronleichnam	30 So	30 Di
	31 So Ostersonntag		31 Fr bewegl. Ferientag		31 Mi

Osterferien 25.03. - 12.04.2023
Sommerferien 15.07. - 23.08.2023

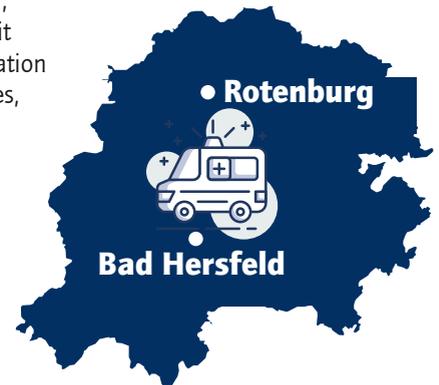
Termine VHS

Semesterwochen

Feiertage

Gesundheit im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Das Klinikum Hersfeld-Rotenburg ist ein Zusammenschluss von acht Gesundheitseinrichtungen, die über kurze Wege sowohl ambulant als auch stationär behandeln. Von der Notaufnahme mit eigener Stroke Unit, über modernste Diagnostik und Operationstechniken bis hin zur Rehabilitation sowie häuslicher Pflege bietet das Klinikum Hersfeld-Rotenburg ein umfassendes diagnostisches, therapeutisches und pflegerisches Leistungsspektrum an.




Klinikum Bad Hersfeld

Seilerweg 29 · Bad Hersfeld Vorwahl 06621

Zentrale 88-0

Patientenaufnahme 88-1018

Zentrale Notaufnahme - ZNA 88-1888

Allgemein- und Viszeralchirurgie

Chefarzt Dr. Christian Plötz 88-1526

Anästhesiologie, Intensivmedizin und spezielle Schmerztherapie

Chefarzt Prof. Dr. Stefan Soltész 88-2002

Multimodale Schmerztherapie 88-2230

Schmerzambulanz, Dr. Erika Köhalmi 88-2509

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Chefarzt Dr. Kai Fischer 88-1651

Gastroenterologie und Hepatologie

Chefarzt Prof. Dr. Alexander Schneider 88-1931

Gefäßchirurgie und Phlebologie

Chefarzt Dr. (Syr) Amer Jomha 88-1586

Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin

Chefarzt Prof. Dr. Stephan Metzelder 88-1794

Palliativmedizin

Ltd. Abt.-Ärztin Maria-Simela Jost 88-2270

Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Kopf, Hals- und plastische Gesichtschirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Peter Issing 88-1701

Kardiologie und Intensivmedizin

Ltd. Arzt Tobias Plücker 88-1777

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Chefärztin Dr. Carmen Knöppel 88-1726

Chefärztin Dr. Carolin Blüml 88-1726

Sektion Nephrologie und Diabetologie

Sektionsleiter Dr. Roman Veith 88-1814

Sektion Neurochirurgie

Sektionsleiter PD Dr. Benjamin Völlger 88-2171

Neurologie und Geriatrie

Chefarzt Prof. Dr. Markus Horn 88-1971

Geriatrie, Dr. Axel Saure 88-1687

Tagesklinik Geriatrie 88-1693

Nuklearmedizin

Ärztlicher Leiter Dr. (univ.) Martin Wenger 88-1380

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. Ulrich Wagner 88-1814

Psychiatrie und Psychotherapie

Chefärztin Dr. Simone Lorenc 88-922065

Chefärztin Dr. Beate Hahne 88-922065

Tagesklinik 88-2078

Psychosomatik und Psychotherapie

Chefärztin Dr. Kathrin Zittlau 173-271

Radiologie und Neuroradiologie

Chefarzt Dr. Peter Schmidt 88-1326

Strahlentherapie (Klinikum Fulda)

Ltd. Oberarzt PD Dr. Hajo-Dirk Weitmann 88-1370

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt PD Dr. Ralf Kraus 88-1571

Urologie und Kinderurologie

Chefarzt Dr. Alexander Piotrowski 88-1951

Zentrale Notaufnahme - ZNA

Chefärztin Dr. Anette Richter 88-1888

Frühförderzentrum

79645-0

Häusliche Krankenpflege 88-1050

Physikalische Therapie 88-1275



Institut für Gesundheitsberufe
Bildungszentrum | Klinikum Hersfeld-Rotenburg
Richtig für mich, wichtig für alle!

Seilerweg 29 · Bad Hersfeld Vorwahl 06621

Kranken- und Kinderkrankenpflegeschule 88-1201

Diätschule 88-1201



KLINIK AM HAINBERG
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
Bad Hersfeld

Ludwig-Braun-Str. 32 · Bad Hersfeld Vorwahl 06621

Chefärztin Andrea Budde 173-252



HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Heinz-Meise-Str. 100 · Rotenburg/F. Vorwahl 06623

Zentrale 88-0

Patientenaufnahme 88-7000

Kardiologie - Sekretariat 88-60 10

Strukturelle Herzerkrankungen

Chefarzt Prof. Dr. Marcus Franz

Rhythmologie

Sektionsleiter Benjamin Albrecht

Kardiologische Reha

Chefarzt Dr. Klaus Edel 88-61 05

Herz- und Gefäßchirurgie

Chefarzt PD Dr. Mahmoud Diab 88-58 58

Neurologie

Chefärztin PD Dr. Caroline Renner 88-61 11

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Ltd. Abteilungsarzt Dr. Heinz Tschernich 88-58 56



orthopädie bad hersfeld

Am Hopfengarten 16 · Bad Hersfeld Vorwahl 06621

Chefarzt Dr. Thomas Härer 6506-110



Hersfeld-
Rotenburg

Medizinische Versorgungszentren Vorwahl 06621

MVZ am Klinikum

Angiologie - Gefäßchirurgie - Allgemeinchirurgie - Unfallchirurgie - Kardiologie - Gastroenterologie - Neurochirurgie - Anästhesie - Schmerztherapie - Kinder- und Jugendmedizin - Nuklearmedizin (88 - 1380) Augenheilkunde (88- 55 600)

Seilerweg 29 · Bad Hersfeld 88 - 55 100

MVZ Frankfurter Straße

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde - Neurologie - Onkologie

Frankfurter Straße 7 · Bad Hersfeld 88 - 55 200

Orthopädische Zweigpraxis

Am Hopfengarten 16 · Bad Hersfeld 65 06 437

Psychotherapeutische Zweigpraxis

Ludwig-Braun-Straße 32 · Bad Hersfeld 88 - 55 200

MVZ Bebra

Frauenheilkunde - Hals-Nasen-Ohrenheilkunde - Gefäßchirurgie - Allgemeinchirurgie

Nürnberg Straße 48-50 · Bebra 88 - 55 300

ZP MVZ am Herz-Kreislauf-Zentrum

Kardiologie

Heinz-Meise-Straße 101 · Rotenburg 88 - 55 400



DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER

DEINE **AUSBILDUNG** ZUM 01.09.2024!

BEEINDRUCKE UNS ALS

- Medientechnologe (m/w/d)
Druckverarbeitung
- Medientechnologe (m/w/d)
Druck
- Elektroniker (m/w/d)
Betriebstechnik
- Industriemechaniker (m/w/d)
Instandhaltung

BEWIRB DICH ONLINE



oder per E-Mail:
bewerbung@ddm.de



Mehr Infos zu den Ausbildungsangeboten: www.ddm.de/karriere. Erfahre mehr über uns auf www.ddm.de oder auch auf kununu.com. Wir freuen uns Dich kennenzulernen!



PRINT MEDIA GROUP



ColorDruck::
solutions

PMGi



printTailor

Stand: 25.04.2023

www.spk-hef.de

Wechseln Sie zum Qualitätsanbieter Nr. 1!

Profitieren Sie von unserem umfassenden Leistungsangebot:

- Persönliche Ansprechpartner im gesamten Geschäftsgebiet:
 - in einer unserer Geschäftsstellen
 - digital bei unserem Online-Beratungszentrum
- Die meisten SB-Geräte und Geldautomaten (teilweise mit neuester NFC-Technik zum Kontaktlos-Bargeld-Abheben) im Kreis- und Bundesgebiet
- Sicheres Online-Banking
- Mobile Banking mit den ausgezeichneten Banking-Apps
- Bar-Einzahlungen bundesweit möglich
- U. v. m.

**Exklusiv für
Neukunden:**

Testen Sie eines
unserer drei
Girokonten für
**6 Monate
kostenlos!**

Qualität ist einfach.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Bad Hersfeld-Rotenburg