

Herbst | Winter

24
25



Wissensdurstig. Bunt. Lokal.
50 Jahre Volkshochschule Marburg-Biedenkopf

Unser **Leitbild** auf einen Blick

Unsere Leistungen

... umfassen vielfältige, wohnortnahe Lernangebote mit kompetenter Beratung. So verbessern wir die Lebensqualität und fördern die regionale Identität.

Das Bildungsangebot

... ist nachfrageorientiert und berücksichtigt globale und regionale Veränderungen.

Unsere Ressourcen

... sind fachlich qualifizierte Kursleitungen, unsere Außenstellenleitungen, unser Träger – der Landkreis Marburg-Biedenkopf – sowie unsere Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner.

Ihr Nutzen

... ist, dass Sie in Gemeinschaft mit anderen positive Lern- und Lebenserfahrungen machen, Ihre Freizeit sinnvoll gestalten und Ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern können.

Wir sind die Volkshochschule in Ihrer Nachbarschaft!

Die ungekürzte Fassung unseres Leitbildes erhalten Sie in gedruckter Form in Ihrer Geschäftsstelle und online auf www.vhs.marburg-biedenkopf.de



Vorwort



das vhs-Leitungsteam
am vhs-Mobil-Stand im Juli 2024

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,
liebe vhs-Familie im Landkreis Marburg-Biedenkopf,**
das Jahr **1974** ist im Moment in aller Munde, nicht nur, weil Deutschland damals Weltmeister wurde. Die **Gründung des Landkreises Marburg-Biedenkopf** vor 50 Jahren ist ein Anlass für vielfältige Rück- und Ausblicke, für Feiern und Jubiläumsveranstaltungen im ganzen Kreis.

In der Region war es damals durchaus eine **unruhige Zeit**. Die großen Veränderungen der kommunalen **Gebietsreform**, die ja bundesweit einer politischen Agenda folgte, gingen nicht ohne Diskussionen, Ängste und Verwerfungen ab. In Marburg-Biedenkopf entstand nicht nur ein neuer Landkreis, wo es vorher zwei gegeben hatte. Von den 186 Gemeinden des Altkreises Marburg und den 66 Gemeinden des Altkreises Biedenkopf verringerte sich die Zahl auf insgesamt 22 Großgemeinden. Einzelne Orte wurden Nachbarkreisen zugeschlagen oder aus diesen nach Marburg-Biedenkopf integriert. Die Stadt Biedenkopf verlor ihren Status als Kreisstadt, Marburg die Kreisfreiheit.

Auch die **Entstehung der vhs Marburg-Biedenkopf** war keinesfalls ein Selbstläufer. Aus mehreren, ganz unterschiedlichen Vorgänger-Institutionen eine neue vhs zu formen, war eine große Aufgabe, die mehrere Jahre in Anspruch nahm. In Biedenkopf, wo es seit Langem eine Vereins-Volkshochschule gegeben hatte, existierten große Vorbehalte gegen eine Kommunalisierung, wie man in der „Chronik der Volkshochschule Biedenkopf“ aus dem Jahr 1974 noch heute nachlesen kann.

Dass wir heute nach 50 Jahren eine so anerkannte und starke Volkshochschule sind, hat viele Gründe. Zum einen ist es dem **Einsatz vieler Menschen** zu verdanken. Zu nennen sind hier die langjährigen Leitungen **Franz Bentler** und **Gabi Clement** mit ihren Teams in Pädagogik und Verwaltung, die die vhs in 50 Jahren geprägt und zu dem gemacht haben, was sie heute ist.

Sicher ist aber auch die **konsequent gelebte Dezentralität** unserer vhs ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Während andere Landkreise ein zentrales Bildungshaus schufen, in dem bis heute die meisten vhs-Angebote stattfinden, entschied man sich in Marburg-Biedenkopf anders. Im Jahr 2024 bespielen wir mit der vhs und der vhs-Seniorenbildung über 200 Kursorte und sind in 102 von 167 Ortsteilen im Landkreis mit einem Angebot vertreten. Diese beeindruckende Zahl macht deutlich, wie sehr wir nach wie vor die „vhs in Ihrer Nachbarschaft“ sind. Diese wollen wir auch in Zukunft bleiben!

Am wichtigsten aber: **Sie als Bürgerinnen und Bürger nehmen uns als Ihre Bildungseinrichtung im Landkreis wahr!** Sie besuchen unsere Kurse, tragen Ihre Bildungsbedarfe an uns heran oder geben Ihr Wissen als Kursleitungen an andere weiter! Im Rahmen der vhs-Jubiläumsaktion war das Team mit dem vhs-Mobil an vielen Orten im Landkreis unterwegs. Dabei haben Sie Ihre vhs-Geschichten mit uns geteilt. Ihre Berichte von Lernerfolgen, persönlichen Entwicklungen und Gemeinschaftserlebnissen haben uns tief berührt. Und sie tragen uns in eine Zukunft, in der wir uns stetig für Sie weiterentwickeln und trotzdem bleiben, was wir sind: die Volkshochschule in Ihrer Nachbarschaft, wissensdurstig, bunt, lokal, immer nah bei den Menschen im Landkreis und Ihren Bildungsbedarfen und Lernwünschen!

Und nun: Stöbern Sie in unserem neuen Programm, lassen Sie sich inspirieren und **finden Sie Ihren Kurs**, egal ob in der politischen Bildung, bei den Fremdsprachen, in der kulturellen Praxis oder den Gesundheitsangeboten! Egal, ob Sie Seniorin oder Familienvater sind, ob Sie gerade ins Berufsleben starten oder den letzten Bildungsurlaub Ihrer Berufsbiografie suchen: Bei Ihrer vhs finden Sie in jedem Fall das richtige Angebot!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr/Ihre

Marian Zachow
Erster Kreisbeigeordneter
und vhs-Dezernent

Tanja Pfeifer
Leiterin
Haus der Bildung

Angela Springer
Pädagogische Leiterin
vhs Marburg-Biedenkopf

GESCHÄFTSSTELLE MARBURG LAND

Hermann-Jacobsohn-Weg 1
35039 Marburg

Telefon 06421 405-6710

Fax 06421 405-6722

vhsmr@marburg-biedenkopf.de

GESCHÄFTSSTELLE BIEDENKOPF

Nikolauskirchstraße 12
35216 Biedenkopf

Telefon 06461 79-3141

Fax 06461 79-3169

vhsbid@marburg-biedenkopf.de

UNSERE SERVICEZEITEN

Montag bis Freitag
von 8:00 bis 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Unser Team



Tanja Pfeifer
Fachbereichsleiterin
Haus der Bildung
06421 405-6713
PfeiferT@marburg-biedenkopf.de



Angela Springer
Pädagogische Leiterin
vhs
06421 405-6716
SpringerA@marburg-biedenkopf.de



Astrid Schneider
Programmbereichsleitung
Kultur und Gesellschaft
06421 405-6146
SchneiderAs@marburg-biedenkopf.de



Petra Hinzmann
Programmbereichsleiterin
Gesundheit
06421 405-6725
HinzmannP@marburg-biedenkopf.de



Barbara Leibold
Programmbereichsleiterin
Deutsch als Fremdsprache
und Fremdsprachen
06421 405-6730
LeiboldB@marburg-biedenkopf.de



Stefan Flöper
Programmbereichsleiter
Deutsch als Fremdsprache
06421 405-6724
FloeperS@marburg-biedenkopf.de



Heike Rundnagel
Programmbereichsleiterin
Digitales Lernen, Arbeit/Beruf und
neue Medien
06421 405-6718
RundnagelH@marburg-biedenkopf.de



Susann Hutfilter
Programmbereichsleiterin
junge vhs
06421 405-6715
HutfilterS@marburg-biedenkopf.de



Jens Schuchhardt
Leiter Verwaltung
06421 405-6726
SchuchhardtJ@marburg-biedenkopf.de



N. N.
Sachbearbeitung
Verwaltung / Grundsatzfragen
06421 405-6710
vhsnr@marburg-biedenkopf.de



Julia Maiwald
Sachbearbeiterin
Verwaltung
06421 405-6155
MaiwaldJ@marburg-biedenkopf.de



Tanja Herbel
Sachbearbeiterin
Verwaltung
06421 405-6721
HerbelT@marburg-biedenkopf.de



Anastasia Schweigert
Sachbearbeiterin
Verwaltung
06421 405-6714
SchweigertA@marburg-biedenkopf.de



Marianne Müller
Sachbearbeiterin
Verwaltung
06461 79-3140
MuellerM@marburg-biedenkopf.de



Jacqueline Gawlik
Sachbearbeiterin
Verwaltung
06461 79-3141
GawlikJ@marburg-biedenkopf.de



Gloria Walter
Programmbereichsleitung
Seniorenbildung
06421 405-6719
WalterG@marburg-biedenkopf.de



Petra Weckesser-Dawedeit
Sachbearbeiterin
Seniorenbildung
06421 405-6712
WeckesserP@marburg-biedenkopf.de



Natalie Knörr
Sachbearbeiterin
Seniorenbildung
06461 79-3142
KnoerrN@marburg-biedenkopf.de

Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEIN

- 2 | Unser Leitbild
- 3 | Vorwort
- 4 | Unser Team
- 67 | Übersicht Außenstellenleitungen
- 10 | News aus der vhs
- 11 | Kursleiter*innen Kompetenzen
- 11 | Vertretung der Kursleitungen
- 12/13 | Julibäumsjahr/Jubiläumsangebote
- 14 | Das vhs-Mitmachbuch (Jubiläum)
- 15 | Das vhs-Mobil (Jubiläum)
- 63 | Nachruf Franz Bentler
- 64 | vhs-Förderverein
- 65 | Betreuungskräfte gesucht

ORGANISATORISCHES

- 89 | Rund um die Anmeldung
- 61/62 | Anmeldeformular
- 116 | Teilnahmebedingungen
- 119 | Datenschutzbestimmungen

KURSÜBERSICHT

- 106 | Außenstellen
- 114 | Geschäftsstelle Biedenkopf
- 114 | Geschäftsstelle Marburg Land
- 114 | Seniorenbildung



GESELLSCHAFT

- 16 | Geschichte und Politik
- 19 | Philosophie
- 19 | Naturwissenschaft
- 20 | Radtouren & Wanderungen
- 20 | Alltag & Leben
- 22 | Fortbildungen für Freiwillige



KULTUR / GESTALTEN

- 24 | Kunst- und Kulturgeschichte
- 24 | Literatur & Schreiben
- 25 | Tanzen
- 28 | Seniorentanz
- 28 | Malen, Zeichnen, Kreative Techniken
- 30 | Töpfern & Keramik
- 31 | Kreatives Gestalten & Handwerkliche Techniken
- 31 | Textiles Gestalten & Nähen
- 32 | Fotografie



GESUNDHEIT

- 33 | Entspannung & Stressbewältigung
- 36 | Yoga
- 44 | Tai Chi & Qi Gong
- 45 | Feldenkrais
- 46 | Pilates
- 48 | Rückenfitness
- 50 | Fitness, Faszien
- 54 | Zumba
- 56 | Seniorengymnastik
- 57 | Wassergymnastik
- 58 | Gesunde Ernährung & Kochkultur



SPRACHEN

- 66 | Der Gem. Europ. Referenzrahmen
- 67 | Lust auf eine neue Sprache?
- 68 | Arabisch
- 68 | Englisch
- 72 | Französisch
- 73 | Italienisch
- 74 | Kroatisch
- 75 | Niederländisch
- 75 | Polnisch
- 76 | Portugiesisch
- 76 | Schwedisch
- 76 | Spanisch
- 76 | Weitere Fremdsprachen
- 77 | Gebärdensprache



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

- 78 | Deutsch als Fremdsprache



DIGITALES LERNEN, ARBEIT/BERUF UND NEUE MEDIEN

- 79 | EDV-Einstieg
- 80 | MS-Office-Grundlagen
- 82 | MS-Office Fortgeschrittene
- 82 | MS-Office übergreifend
- 82 | Tastaturschulung
- 83 | Smartphone/ Tablet
- 84 | Smartphone/ Tablet (iOS)
- 85 | IT-Sicherheit & Datenschutz
- 85 | Berufliche Kompetenzen & Softskills
- 87 | Gestalten mit digitalen Medien
- 87 | Digital-Dialoge
- 89 | Abendschulen für Erwachsene
- 89 | Grundbildung - Lesen und Schreiben für Erwachsene
- 89 | Bildungscoach - Beratung



JUNGE VHS

- 90 | Natur und Umwelt
- 91 | Experimentieren & Forschen
- 92 | Selbstverteidigung
- 93 | Tanzen
- 95 | Bewegung
- 95 | Entspannung
- 95 | Kochen & Backen
- 96 | Kreatives Gestalten
- 98 | Musik
- 98 | Digitale Welten
- 100 | Abiturvorbereitung
- 100 | Lernförderung
- 100 | Elternakademie



101 | BILDUNGSURLAUB

WEITERE ANGEBOTE

- 103 | Fortbildungen für Kursleitungen
- 104 | Auszug Seniorenprogramm

ABKÜRZUNGEN & SYMBOLE IN DIESEM HEFT

BAMF	Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
BGH	Bürgerhaus
DGH	Dorfgemeinschaftshaus
DGZ	Dorfgemeinschaftszentrum
erm.	ermäßigt
keine Erm.	keine Ermäßigung
MPS	Mittelpunktschule
MZH	Mehrzweckhalle
N.N.	Kursleitung steht noch nicht fest
R.	Raum
TN	Teilnehmende
UE	Unterrichtseinheit à 45 Min.
VB	Vorbesprechung
vhs	Volkshochschule
WoE	Wochenende
	Neues Kursangebot
	Online-Angebot
	Diamantkurs
	Familienangebot
	Interessiertenkurs
	allgemeiner Hinweis

Unsere Außenstellen — Ihre Ansprechpartner*innen vor Ort

vhs-Geschäftsstelle Biedenkopf

Anschrift siehe Seite 3
Tel. 06461/79-3141
Fax 06461/79-3169
vhsbid@marburg-biedenkopf.de

Unsere Servicezeiten
Montag bis Freitag
von 08:00 bis 14:00 Uhr

Biedenkopf

vhs-Geschäftsstelle Biedenkopf
Anschrift siehe Seite 3
Tel. 06461/79-3141
Fax 06461/79-3169
vhsbid@marburg-biedenkopf.de

Münchhausen Wetter

Carolin Kwiatkowski
Steinrücken 10
35099 Ernsthausen
Tel. 06457/8999681
wetter@vhs-marburg-biedenkopf.de

Angelburg Breidenbach Steffenberg

Sylvia Jakobi
Oberland 22
35239 Steffenberg
Tel. 06464/9343963
Mobil 0151/41201809
steffenberg@vhs-marburg-biedenkopf.de

Dautphetal

Ursula u. Detlef Hortig
Köppelsweg 2a
35232 Dautphetal
Tel. 06461/4127
dautphetal@vhs-marburg-biedenkopf.de

Lahntal

Elke Pethe
Raiffeisenstr. 1
35094 Lahntal
Tel. 06420/1510
lahntal@vhs-marburg-biedenkopf.de

Gladenbach

Martin Lossau
Marktweg 20
35075 Gladenbach
Tel. 06462/913575
gladenbach@vhs-marburg-biedenkopf.de

Bad Endbach

Hilde Meyer
Am Heiligenstock 38
35080 Bad Endbach
Tel. 02776/1303
Mobil 0170/2858172
badendbach@vhs-marburg-biedenkopf.de

Weimar Fronhausen

Dr. Doris Wollbeck-Lachnit
Nickelsberg 8
35096 Weimar
Tel. 06421/972890
Fax 06421/972721
weimar@vhs-marburg-biedenkopf.de

Lohra

Ernst-Konrad Schneider
u. Karin Becker-Schneider
Am Jungholz 5, 35102 Lohra
Tel. 06462/5658
lohra@vhs-marburg-biedenkopf.de



Semesterbeginn
2. September 2024

Wir sind die Volkshochschule in Ihrer Nachbarschaft!

The image features a stylized map of the Marburg region in yellow, with district boundaries outlined in blue. A dashed white line connects a house icon in the bottom left to the 'vhs-Geschäftsstelle Marburg Land' box. Each district has a corresponding contact box with a title, contact information, and a circular photo of the representative. The districts shown are Cölbe, Amöneburg Ebsdorfergrund, Kirchhain, Wohratal Rauschenberg, Neustadt, and Stadtallendorf. A separate box at the bottom right provides contact details for the regional office and service hours.

Cölbe
Marion Falke
Schulstr. 4
35091 Cölbe
Tel. 06421/8093943
coelbe@vhs-marburg-biedenkopf.de

Amöneburg Ebsdorfergrund
Bianka Kunzweiler
Zum Lahnberg 10
35043 Marburg
Tel. 0152/03935859
amoeneburg@vhs-marburg-biedenkopf.de

Kirchhain
Ingeborg und Helmut Seim
Brandenburger Str. 9
35274 Kirchhain
Tel. 06422/922339
kirchhain@vhs-marburg-biedenkopf.de

Wohratal Rauschenberg
Ingeborg und Helmut Seim
Brandenburger Str. 9
35274 Kirchhain
Tel. 06422/922339
wohratal@vhs-marburg-biedenkopf.de

Neustadt
Ingeborg und Helmut Seim
Brandenburger Str. 9
35274 Kirchhain
Tel. 06422/922339
neustadt@vhs-marburg-biedenkopf.de

Stadtallendorf
Regina-Maria Koch
Kirchhainer Str. 21
35260 Stadtallendorf
Tel. 06429/7812
Fax 06429/6284
stadtallendorf@vhs-marburg-biedenkopf.de

vhs-Geschäftsstelle Marburg Land
Anschrift siehe Seite 3
Tel. 06421/405-6710
Fax 06421/405-6722
vhsmr@marburg-biedenkopf.de

Unsere Servicezeiten
Montag bis Freitag
von 08:00 bis 14:00 Uhr

Zuständig für die Planung, Veröffentlichung und Durchführung der vhs-Weiterbildungsveranstaltungen im **Marburger Stadtgebiet** ist ausschließlich die **Volkshochschule der Stadt Marburg**, Deutschhausstr. 38, 35037 Marburg, Tel. 06421 201-1246.

Hinweise zum Lesen des Programmhefts

Manche unserer Kurse haben eine Kennzeichnung (Icon). Diese weist auf eine Besonderheit hin, die für Sie als Teilnehmende wichtig ist. Was sich genau dahinter verbirgt, lesen Sie hier:

ONLINE-ANGEBOTE



Möchten Sie bequem von zu Hause oder unterwegs teilnehmen? Seien Sie online dabei!

Ob Kurs oder Vortrag - es warten tolle Angebote auf Sie! Wir unterstützen gern, dann klappt es von Anfang an.



INTERESSIERTENKURSE

- Für manche Kurse sammeln wir zunächst Interessierte, bevor ein konkreter Starttermin festgelegt wird. Dies verhindert, dass Kurse ausfallen, weil zu einem bestimmten Termin nicht genügend Teilnehmende angemeldet sind.
- Melden Sie sich gern unverbindlich für Interessiertenkurse an. Sie werden informiert, sobald der Termin feststeht und können dann entscheiden, ob Sie teilnehmen oder nicht. Für eine Teilnahme ist dann Ihre verbindliche Anmeldung erforderlich.

Online!? Hilfe!!

- Sie benötigen technische Unterstützung bei
- der Anmeldung via Homepage?
 - der Nutzung der vhs.cloud?
 - unseren Online-Veranstaltungen?
 - der Einwahl in eine Webkonferenz?

Digitale Sprechstunde

Freitags, 12 – 14 Uhr
Heike Rundnagel
06421 405-6718

DIAMANTKURSE



- sind Kurse mit einem festen Stamm an Teilnehmenden.
- werden nach Kursende meist direkt weitergeführt, unabhängig vom offiziellen Semesterstart.
- Wenn ein Diamantkurs im Heft/Web kein Startdatum hat, ist bei Drucklegung noch offen, wann er wieder beginnt und ob neue Teilnehmende dazukommen können. Sie können sich trotzdem anmelden und werden auf die Warteliste gesetzt. Wir informieren Sie, wenn wir Ihnen einen Platz anbieten können.



Neugierig?
Unser vollständiges **Programm** und die Online-Anmeldungen finden Sie hier!

Bei Fragen
zum **Kurskonzept** oder
Leistungsniveau wenden
Sie sich bitte an
die/den pädagogische*n
Mitarbeiter*in
(Seite 4).

Rund um Ihre Anmeldung

Unsere Kurse finden im gesamten Landkreis Marburg-Biedenkopf statt.
Dafür arbeitet das Team der vhs eng mit den Außenstellenleitungen vor Ort zusammen!

FÜR ALLE PRÄSENZ- UND ONLINEANGEBOTE GILT:

bis zum Anmeldeschluss verbindlich anmelden:

- im Web unter www.vhs.marburg-biedenkopf.de
- per Formular (S. 61) an vhs-anmeldung@marburg-biedenkopf.de
- oder postalisch
- gilt auch für gebührenfreie Angebote
- Kurse, die die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreichen, müssen im Vorfeld abgesagt werden

UNSERE STAFFELGEBÜHR

Unsere Gebühren richten sich nach

- der Anzahl der Unterrichtseinheiten (UE = 45 Minuten) und
- der Anzahl der angemeldeten Teilnehmenden. Sie sehen bei jedem Kurs die Mindest- und Höchstteilnehmendenzahl (TN).
- Viele unserer Kurse starten schon mit 4 TN.
- Bereits ab einer Gruppe von 9 TN gilt die günstigste Gebührenstaffel.
- Den Anmeldestand sehen Sie im jeweiligen Kurs auf unserer Homepage (unter Belegungsstatus).
- Für Teilnehmende mit Ermäßigungsberechtigung gilt ein einheitlicher Satz von 1,60 EUR pro UE unabhängig von der Teilnehmendenzahl. In welchen Fällen Sie eine Ermäßigung erhalten können, lesen Sie in unseren Teilnahmebedingungen ab S. 116.
- Es fallen i.d.R. keine zusätzlichen Kosten für die Nutzung von Bürger- und Dorfgemeinschaftshäusern an.
- Bei besonderen Kursen gelten ggf. weiterhin Sondergebühren.

Sie benötigen Hilfe bei der Anmeldung?

Wir helfen gerne weiter!
06421 405-6710
06461 79-3140

HINWEISE

Unter diesem Icon finden Sie wichtige allgemeine Hinweise zum Programm und der vhs.

Für **organisatorische** Fragen wenden Sie sich bitte an die zuständige **Außenstellenleitung** (Seite 6/7).

Weitere Informationen und die vollständigen **Teilnahmebedingungen** finden Sie ab Seite 116 oder hier



wir sagen hallo!



Jens Schuchhardt – Leiter vhs Verwaltung

Es ist mir eine Freude, mich Ihnen im neuen Jubiläums-Programmheft als neue Verwaltungsleitung der vhs Marburg-Biedenkopf vorstellen zu dürfen. In meiner vorherigen Tätigkeit als Grundsatzsachbearbeiter habe ich seit Ende 2019 bereits eng mit der ehemaligen Verwaltungsleiterin, Frau Obijon, zusammengearbeitet und bringe daher einige Erfahrung in den Verwaltungsabläufen und den bestehenden Herausforderungen mit. Ich freue mich – gemeinsam mit dem engagierten Team der vhs – die Einrichtung weiterzuentwickeln und neue Ideen umzusetzen. Bildung und persönliche Weiterentwicklung stehen bei uns im Mittelpunkt. Ich bin überzeugt, dass Ihnen die Kurse und Veranstaltungen der vhs wertvolle Impulse geben werden. Dabei ist es mir von Verwaltungsseite ein Anliegen, bewährte Dinge zu wahren und gleichzeitig neue Wege zu gehen.

Ich freue mich auf die vielseitigen Aufgaben und Begegnungen mit Ihnen. Für Anregungen, Kritik und Wünsche stehe ich dabei gerne zur Verfügung.



Astrid Schneider – Programmbereichsleitung Gesellschaft und Kultur

Ich freue mich, mich Ihnen als die neue Programmbereichsleitung der Programmbereiche Gesellschaft, Politik und Umwelt sowie Kultur und Gestalten vorzustellen.

Mit großem Engagement und neuen Ideen möchte ich das bereits bestehende Angebot bereichern und weiterentwickeln. Mein Ziel ist es, ein vielfältiges und ansprechendes Kursangebot zu konzipieren, welches sowohl aktuelle Themen als auch traditionelle Bildungsschwerpunkte abdeckt. Dabei lege ich besonderen Wert auf nachhaltige und regionale Inhalte.

Jetzt bin ich gespannt auf den Austausch mit Ihnen und den Start in ein neues Semester der vhs Marburg-Biedenkopf.



Elke Pethe – vhs-Außenstelle Lahntal

Mein Name ist Elke Pethe und ich bin eine gebürtige Caldernerin (Klingelhöfer). Seit 2023 bin ich Rentnerin und habe jetzt endlich die Zeit, mich intensiver um meine ehrenamtlichen Aufgaben z.B. im Turn- und Sportverein Caldern zu kümmern. Hier bin ich für die Organisation im Turn- und Fitnessbereich zuständig. Gute Voraussetzungen also für die Arbeit als Außenstellenleiterin der vhs, denn die Aufgaben sind nahezu identisch. Als Außenstellenleiterin bin ich seit dem 1. Juli 2024 tätig.

Zur Volkshochschule habe ich eine langjährige Verbindung als Kursteilnehmerin. Von Yoga über Rückengymnastik bis zu Sprachkursen habe ich viele Angebote besucht (besonders gerne die Sprachintensivkurse in den Sommerferien).

Als Leiterin der vhs-Außenstelle Lahntal möchte ich die bestehenden vhs-Kurse in organisatorischen Dingen unterstützen. Für die zukünftigen Semester hoffe ich, neue Angebote (z.B. Wanderungen, Outdoor-Aktivitäten oder auch Einzelveranstaltungen) auf die Beine zu stellen. Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und bin gerne Ihre/Eure Ansprechpartnerin vor Ort!



Carolin Kwiatkowski – vhs-Außenstelle Münchhausen und Wetter

Als neue Leiterin der Außenstelle Münchhausen/Wetter freue ich mich sehr, ein Teil des Teams der vhs Marburg-Biedenkopf zu sein. Seit April habe ich die Aufgaben von Frau Moog übernommen und wurde sehr herzlich aufgenommen. Ich nehme selbst immer wieder gerne an den verschiedensten Kursangeboten teil – von Spanischkursen über Yoga und Kochen, bis hin zu Krabbelgruppen gemeinsam mit meinen Kindern, war schon einiges dabei.

Dabei habe ich jedes Mal tolle Erfahrungen machen dürfen, was mich dazu motiviert hat, die Außenstelle zu übernehmen. Ich bin gespannt auf meine Aufgaben und freue mich dabei zu helfen, dass möglichst viele Menschen von den Angeboten der vhs profitieren können.

Unsere Kursleitungen stehen für Qualität!

Ihre Erwartungen an die Qualität unserer Veranstaltungen haben für uns oberste Priorität!
Bei der Auswahl unserer Kursleitungen achten wir deshalb auf:

Zuverlässigkeit
Kreativität
Offenheit
Engagement

Organisationsgeschick
Konfliktfähigkeit
Teamorientierung
Strukturiertes Arbeiten

Einsatz für
lebensbegleitendes
Lernen

Vertrautheit mit dem
Auftrag der vhs

Fachwissen
gute Methoden
regelmäßige Fortbildungen
Bildungsberatung

Fortbildungen für Kursleitungen
finden Sie auf Seite 103.

KURSLEITUNGSVERTRETUNGEN DER VHS MARBURG-BIEDENKOPF

Die Kursleitungsververtretung kümmert sich um die Anliegen der Kursleitenden und ermöglicht einen fachbereichsübergreifenden Austausch. Themen sind u.a. die Mitwirkung im vhs-Beirat, Begegnung und Austausch und Planung von Weiterbildungen für Kursleitungen.



Kerstin Putz
Kursleiterin für
Englisch- und DaF-Kurse



Reinhard van Vugt
Kursleiter für
Niederländisch-Kurse



Carina Hoffmann
Kursleiterin für
Bewegungs-Kurse

kursleitungsververtretung@vhs-marburg-biedenkopf.de

Falls Sie Anregungen, Hinweise oder Beschwerden haben, wenden Sie sich
direkt an die Kursleitungsververtretung oder an die vhs-Geschäftsstelle unter 06421 405-6710.



Das Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**?
Erfüllung finden und andere inspirieren.



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
vhs-marburg-biedenkopf.de/kursleitung-werden



50 Jahre vhs Marburg-Biedenkopf

Im Rahmen einer „Forschungswerkstatt zur vhs-Geschichte“ führte Angela Springer ein Interview mit G zu 50 Jahren vhs Marburg-Biedenkopf. Im Folgenden präsentieren wir einige Auszüge.

SPRINGER: Vielen Dank, dass Sie sich beide heute die Zeit nehmen und mir ein paar Einblicke in die Geschichte unserer vhs ermöglichen! Fangen wir doch mal ganz vorne an: Wie ist denn eigentlich die vhs Marburg-Biedenkopf entstanden nach der Gründung des neuen Landkreises in 1974?

CLEMENT: Ja, das war eine langwierige Angelegenheit. 1974 wurde zwar politisch festgelegt, dass da ein neues Gebilde namens Landkreis Marburg-Biedenkopf entstand. Insgesamt hat diese ganze Gebietsreform aber für eine ziemliche Unruhe gesorgt, auch auf den Dörfern, da war an vielen Stellen großer Widerstand. Und die Mentalitätsunterschiede der beiden Landkreise waren ja auch immens. Und sind es zum Teil noch heute. Das Hinterland tickt einfach oft anders. Das muss man erstmal verstehen.

SPRINGER: Welche Einrichtungen gab es denn schon im Kreisgebiet?

CLEMENT: Da müssen wir jetzt etwas weiter ausholen: Vorgängerinstitutionen unserer vhs gibt es im Prinzip drei, analog zu den damaligen Gebietskörperschaften: Die vhs der Stadt Marburg, die ja schon Anfang des 20. Jahrhunderts gegründet wurde. Dann die Volkshochschule Biedenkopf – ein eingetragener Verein seit 1948 – und die Volkshochschule des Landkreises Marburg/ Lahn. Die entstand übrigens Anfang der 1950er Jahre aus der Stadt-vhs heraus – zunächst ebenfalls als Verein. Und aus allen drei Institutionen ist dann 1974 unsere heutige Volkshochschule gebildet worden.

SPRINGER: Welche prägenden Figuren würden Sie in der vhs-Geschichte sehen?

CLEMENT: Das sind einige. Zunächst ist Dr. Fritz Karsch zu nennen, auch wenn seine Zeit noch vor der Gründung unserer heutigen vhs zu verorten ist. Er war seit 1949 als stellvertretender Leiter der vhs der Stadt Marburg für die Erwachsenenbildungsarbeit in den Kreiskommunen zuständig. Da gab es eine Phase, in der wurden Kursleitungen mit dem Dienstwagen aus Marburg für Kurse in Hessenstickerie z.B. nach Kirchhain gefahren. Das war schon speziell. Anfang der 1950ern wechselte Dr. Karsch dann von der Stadt zum Landkreis Marburg – zumindest was den Arbeitsort betraf. Dort war er im Büro des Kreisjugendpflegers untergebracht – ohne eigenen Fernmeldeanschluss, was seine Arbeit sehr erschwerte, das kann man in unseren Akten nachlesen... Wie gesagt arbeitete die neue vhs des Landkreises Marburg anfangs auch in der Trägerschaft eines Vereins. Und im Kreisgebiet wurden auf Bestreben von Herrn Dr. Karsch mehrere weitere, kleine Volkshochschulen in Vereinsform etabliert, so zum Beispiel die vhs Dreihausen (heute ein Ortsteil von Ebsdorfergrund). Die Kommunalisierung, also die Übernahme der vhs in die Trägerschaft des Landkreises erfolgte dann erst unter Karschs Nachfolgerin Ursula Müller, die die vhs von 1962 bis 1973 leitete.

OBIJON: Die zweite wichtige Figur ist dann natürlich Franz Bentler, der von 1976 bis 2000 die vhs des neuen Landkreises geleitet hat. Seine Leistung war es, die unterschiedlichen Vorgänger-Institutionen zu einer neuen Volkshochschule zu verbinden.

CLEMENT: Übrigens gibt's da ein ganz interessantes Detail: Nach der Gebietsreform gibt es eine Phase, in der nicht nur die beiden Landkreis-Volkshochschulen zur neuen vhs gehörten, sondern auch die vhs der Stadt Marburg. Die ist quasi kurzzeitig geschluckt worden und wurde erst nach 18 Monaten wieder selbständig. Da stand also keineswegs 1974 schon ein fertiges neues Konstrukt. Da musste sich noch einiges ruckeln.

SPRINGER: Und die dritte prägende Leitungsfigur waren dann ja Sie, Frau Clement. Von 1991 bis 1995 waren Sie als Pädagogische Mitarbeiterin aktiv und sind nach einigen Jahren an der Uni Marburg 2001 als Leitung wieder zurück an die vhs gekommen. Bis Ende 2017 hatten Sie die Leitung inne, richtig? In Ihre Zeit fällt damit die Einführung der digitalen Kursverwaltung, der erste Internetauftritt, aber auch die Leitbildentwicklung und die erste Qualitätstestierung 2005.

CLEMENT: Das stimmt, das waren schon spannende Zeiten mit vielen Umbrüchen. Und es ist auffällig, dass es bei den Leitungspersonen in der Regel so eine große Kontinuität gab.



SPRINGER: Nochmal zurück zu 1974. Interessant ist ja auch die Entscheidung, für die neue vhs kein eigenes Bildungshaus im Landkreis zu eröffnen, an irgendeinem halbwegs zentralen Ort. Im Vergleich ist das ja an den meisten Orten in Hessen anders gelöst. Wie erklären Sie sich das?

OBIJON: Ich glaube, das war aufgrund der Unterschiedlichkeiten in dem großen Flächenkreis ausdrücklich so gewünscht. Es blieb ja auch das Landratsamt in Biedenkopf erhalten, der Landkreis als Ganzer arbeitet ja bis heute sehr dezentral.

CLEMENT: Ich denke auch, dass es keinen Ort gegeben hätte, auf den sich damals alle hätten einigen können. Wir haben das dann in den 2000ern nochmal geprüft im Zusammenhang mit der Hessen Campus-Förderung, aber auch damals wurde es als nicht zielführend angesehen. Letztlich ist unsere dezentrale Arbeit bis heute hessenweit ein Alleinstellungsmerkmal. So nah bei den Teilnehmenden ist so gut wie keine andere vhs!

SPRINGER: Erinnern Sie sich an besonders kuriose vhs-Angebote aus den letzten 50 Jahren?

CLEMENT: Die ganz wilden Zeiten waren definitiv in den 50ern und 60ern mit Angeboten wie „Fröhliche Kindererziehung“ für Frauen 1951 oder „Wie diskutieren wir mit Kommunisten?“ 1965. Da wurde es in den 70ern schon ruhiger. Man sieht in den Programmen immer auch gesellschaftliche Trends. So gab es zum Beispiel immer Kurse rund ums Abnehmen. Aber in der Frage des „Wie?“ spiegelt sich dann eben jeweils das, was gerade Stand der Wissenschaft war. Aber klar gab es auch Kurioses. Ich erinnere mich an Angebote wie „Hilfe, mein Hund hat Fieber!“ oder an das Angebot, Stuhlgeflechte selbst zu reparieren. Da liefen dann auf einmal ganz viele Leute mit ihren alten Stühlen über die Straße zum Seminarraum. Oder die Hessenstickerei-Kurse. Sie müssen sich vorstellen: Da saßen lauter Frauen in Tracht mit ihren Sticksachen, und am Anfang wurde immer ein Schnäpschen getrunken, zusammen mit der Außenstellenleitung. Die war ja immer vor Ort und hat das Geld eingesammelt...

SPRINGER: Apropos Außenstellen: Die waren für die dezentrale Arbeit ja immer sehr wichtig.

CLEMENT: Ja, wie hätte man ohne diese Außenposten im Landkreis ein Programm von Speckswinkel bis nach Frechenhausen planen sollen? Anfangs waren die Aufgaben entsprechend auch ganz andere. Damals war das noch vor allem die Bedarfserschließung vor Ort. In den allermeisten Fällen waren die Außenstellenleitungen aber auch Pädagogen, meistens Lehrer aus der jeweiligen Kommune. Im Prinzip waren das alles lauter kleine Leitungen. Die Außenstellen waren aber auch für die Anmeldungen und das Einsammeln der Gebühren zuständig. Jede hatte damals ihr eigenes Konto. Im Prinzip war das eine sehr effiziente Struktur, auch wenn das heute natürlich nicht mehr vorstellbar ist.

OBIJON: Hier in den Geschäftsstellen passierte vor allem die Abrechnungen, die Verwaltung. Und natürlich die Programmerstellung.

CLEMENT: Ja, da haben die Pädagoginnen und Pädagogen mit ihrer Fachlichkeit die Außenstellen gerahmt und beraten. Daraus entstanden dann die Programmhefte. Damals hießen die ja noch Arbeitspläne. Übrigens gab es in den ersten Jahren der neuen vhs diese Arbeitspläne immer für 4 Regionen: Nord, Süd, Ost und West.

SPRINGER: Interessant! Über so etwas denken wir im Moment auch wieder nach! Kleinere Heftformate für die einzelnen Regionen.

OBIJON: Man muss sich aber auch mal vorstellen, was sich durch die Digitalisierung alles verändert hat. Früher wurden die Hefte noch hier in der vhs aus lauter Einzelteilen zusammengeklebt, von Hand! Das war immer eine Aktion...

CLEMENT: Ja, das erste digital erstellte Programm gab es erst 2001, kaum zu glauben. Und vor der Einführung von E-Mails hat man als Pädagogin in der Planungsphase mit jeder Außenstelle stundenlange Telefonate geführt. Außerdem erinnere ich mich, dass wir unter Herrn Bentler auch zur Programmplanung rausgefahren sind und vor Ort persönliche Treffen mit allen Außenstellen hatten. Das war immer sehr produktiv und hat natürlich auch viel auf der Beziehungsebene gewirkt.

SPRINGER: Ach, ich könnte noch stundenlang mit Ihnen plaudern! Echt spannend, was es in unserer Geschichte alles zu entdecken gibt! Vielen Dank für die vielen Informationen und für Ihre Zeit!

Bildung vernetzt Menschen – vhs vernetzt Menschen

Ist Ihnen bereits unser vhs-Mitmachbuch begegnet?

Seit Sommer 2023 läuft unsere Mitmach-Aktion, die die Vernetzung in unserer vhs verdeutlichen und unterstützen soll. Dafür brauchen wir Sie! Machen Sie gerne noch mit!

die Idee

Um Ihre Verbundenheit mit uns hervorzuheben, haben wir ein **vhs-Mitmachbuch** auf den Weg gebracht.

In diesem können alle Menschen mit Bezug zur vhs eine Seite gestalten und uns sagen, was vhs für sie bedeutet! Es liegt auch eine Kamera bei, sodass Sie ein Foto von sich machen können.

Das Mitmachbuch reist weiterhin mit uns im vhs-Mobil!

Bei unseren Stopps des vhs-Mobils wird weiterhin Gelegenheit sein mitzumachen:

- 07.09.2024, 11 bis 17 Uhr, Tag der offenen Tür der Kreisverwaltung, Landratsamt in Marburg-Cappel
- 21.09.2024, 13 bis 18 Uhr, Tag der Nachhaltigkeit, Schloss Biedenkopf

Kommen Sie gerne dazu und schauen es sich an!

Einige Zitate von Teilnehmenden und Kursleitungen aus dem Mitmachbuch zu „*mein schönstes vhs-Erlebnis*“:

„Habe bei der vhs Deutsch gelernt und habe jetzt mehr soziale Kontakte.“

„Der Zusammenhalt und die Erfolge in unserer Nähgruppe gemeinsam zu feiern.“

„Unser wöchentliches Treffen und die schöne Gymnastik mit Gleichgesinnten.“

„Jede einzelne Stunde mit meinen tollen Teilnehmenden.“



Das Mitmachbuch
Achten Sie auf das Buch in Ihrem Kurs, Ihrer Außenstelle oder im Austausch mit Freund*innen und Bekannten! Tragen Sie gerne etwas bei, wenn Sie das Buch erhalten! Kommen Sie einfach über unsere Aktion ins Gespräch. **Wir freuen uns auf zahlreiche bunte Beiträge!**

Weitere Informationen auf unserer Homepage:



Abgefahren! Wir waren bei Ihnen.

Das vhs-Mobil vor Ort

Berichte
und weitere Bilder



Weitere Stopps:

07.09.2024, 11 bis 17 Uhr,
Tag der offenen Tür der Kreisverwaltung,
Landratsamt in Marburg-Cappel

21.09.2024, 13 bis 18 Uhr,
Tag der Nachhaltigkeit, Schloss Biedenkopf



Gesellschaft

Verantwortlich:

Angela Springer, Tel. 06421 405-6716
SpringerA@marburg-biedenkopf.de

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

GESCHICHTE & POLITIK



In Kooperation mit "misch mit! Miteinander Vielfalt (er)leben"

"misch mit!" ist die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Marburg-Biedenkopf und wird durch das Programm „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf gefördert.

Die Online-Ausstellung "Rechte Gewalt von 1918 bis heute" - Einführung und Nutzungsperspektiven

NEU

Deutschland und vor allem auch Hessen sind immer wieder Orte rechter Gewalttaten. In Reaktion auf die rassistischen Morde von Hanau wurde daher - gefördert durch das Projekt "misch mit!" (im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“) - die Online-Ausstellung "Rechte Gewalt von 1918 bis heute" erstellt, die unter <https://rechte-gewalt.org/> frei zugänglich ist. Dieses einzigartige Projekt stellt eine umfangreiche Informationsplattform dar, die über den Zeitraum eines Jahrhunderts rechte Gewalt in ihren Erscheinungsformen und verheerenden Folgen, ihren Agitationsmustern, Unterstützern und Nutznießern beschreibt, den Weg in die Gewalt aufzeigt und so auch Hinweise gibt, wie der Ausbreitung rechter Gewalt rechtzeitig und wirkungsvoll begegnet werden kann. Im Rahmen der Online-Veranstaltung stellt der federführende Autor gemeinsam mit einer Projektmitarbeiterin die Ausstellung vor, erläutert die Hintergründe der Entstehung und zeigt Nutzungswege für Multiplikator*innen und Privatpersonen auf.

online

Gerhard Bitterwolf
Pia Thattamannil

AQ101011ZM

Mi., 13.11.24

19:00–21:00 Uhr

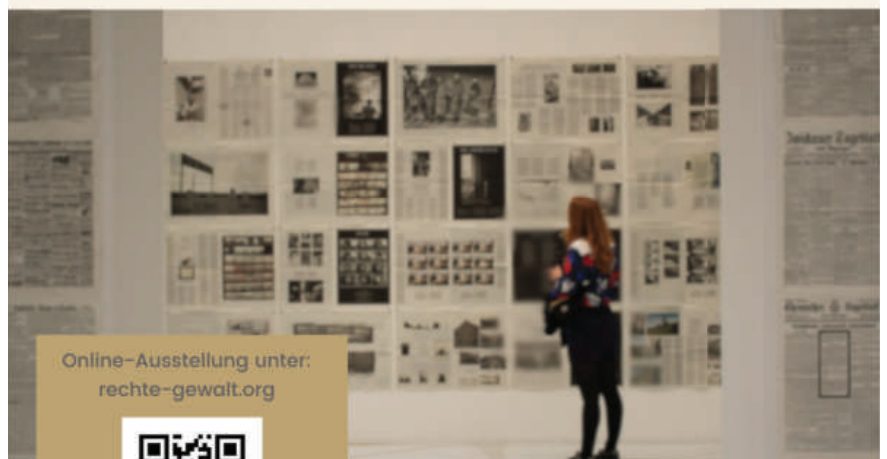
1 Termine, 3 UE

- gebührenfrei -

Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 10.11.24

Online-Ausstellung

Rechte Gewalt von 1918 bis heute



Online-Ausstellung unter:
rechte-gewalt.org



IN DREI ZEITABSCHNITTEN BESCHREIBT DIE
ONLINE-AUSSTELLUNG VON 1918 BIS HEUTE
DIE ENTWICKLUNG RECHTER GEWALT.

DIE WEIMARER REPUBLIK
DER NS-STAASTERRORISMUS
DIE BRD SEIT 1945 BIS HEUTE



In Kooperation mit dem Dokumentations- und Informationszentrum Stadtallendorf (DIZ)

Das DIZ ist eine Gedenkstätte über Zwangsarbeit. Als Einrichtung zur politischen Bildung erinnert das DIZ an die Ausbeutung von 17.500 bis 20.000 Zwangsarbeiter*innen in den 1938 errichteten Sprengstoff- und Munitionsfabriken der DAG und der WASAG bei Allendorf, den damals größten Sprengstoffwerken in Europa, und an den Umgang mit dem NS-Erbe in dem Ort und der Region nach 1945.

Zeugen aus Stein XII: Lernen, lehren, bauen. Schulgebäude nach 1945 im Rüstungsaltsort Stadtallendorf

NEU

Nach 1945, dem Ende des Zweiten Weltkriegs und der Befreiung vom Hitler-Faschismus, beginnt in Stadtallendorf eine neue Zeit. Bis 1945 während des Nationalsozialismus Standort des größten Sprengstoffwerkes Europas mit ca. 20.000 Zwangsarbeiter*innen aus 29 Nationen, konvertiert Stadtallendorf nach 1945 zu einer "Industriegemeinde". Schulen sind ein zentraler Bestandteil und steinerne "Chroniken" dieser Veränderung von Krieg und Diktatur in Frieden und Demokratie. - Die Führung macht mit Neubauten und Bunkerumbauten von Schulen der 1950er Jahre in Stadtallendorf und deren Erweiterungen bis heute bekannt.

Stadtallendorf
Dokumentations- und Informationszentrum (DIZ), Aufbauplatz 4

Jörg Probst **AQ101023ZM**
Sa., 12.10.24 13:00–15:00 Uhr
1 Termine, 3 UE - gebührenfrei -
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 11.10.24, 12:00 Uhr

Zeugen aus Stein XIII: Grüne Geschichte? Baumveteranen und Grünflächen als Ortsgeschichte im Rüstungsaltsort Stadtallendorf

NEU

Vom Wald zum Werk zur Stadt - die dramatische Geschichte des Rüstungsaltsortorts Stadtallendorf ist die Geschichte energischer Eingriffe in einen natürlich gewachsenen, jahrhundertlang unberührten Wald. Als Komplizin des Hitler-Regimes drang Architektur in Form von Bunkern und Werkshallen eines riesigen Sprengstoffwerkes in diesen Ur-Wald ein. Nach 1945 wurde Architektur zur Partnerin der Umgestaltung des Werkes zu einer Stadt. Auch Wald und Natur konvertierten in diesen Jahrzehnten von einer Kom-

plizin zu einer Partnerin. - Der Rundgang führt zu Baumveteranen, die allen Ortsveränderungen trotzten und informiert über Grün- und Freiflächengestaltungen im Rüstungsaltsort Stadtallendorf von 1938 bis heute.

Stadtallendorf
Dokumentations- und Informationszentrum (DIZ), Aufbauplatz 4
Jörg Probst **AQ101024ZM**
Sa., 09.11.24 13:00–15:00 Uhr
1 Termine, 3 UE - gebührenfrei -
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 08.11.24, 12:00 Uhr

Alle Wege sind barrierefrei zu begehen. Die Teilnahme ist auch ohne vorherige Anmeldung möglich (es kann dann bei kurzfristigem Ausfall jedoch keine Information durch vhs erfolgen).



In Kooperation mit dem Arbeitskreis Landsynagoge Roth e.V.

Der Arbeitskreis setzt sich für den Erhalt und die Nutzung der Landsynagoge in Roth (einem Ortsteil der Gemeinde Weimar im Landkreis Marburg-Biedenkopf) ein. Die Synagoge ist Gedenkstätte für die Opfer des Holocaust im Landkreis Marburg-Biedenkopf und Lernort für Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene. Sie ist Veranstaltungsort für Konzerte, Vorträge und andere kulturelle Angebote. Weitere Informationen unter <https://landsynagoge-roth.de>

Dorfundgang auf den Spuren der jüdischen Bewohner von Roth

Wir lernen die Geschichte der jüdischen Familien von Roth mit Hilfe von illustrierten Tafeln beim Besuch ihrer ehemaligen Wohnhäuser, des Kriegerdenkmals und der früheren Schule kennen. Jüdisches Landleben in Roth von den Anfängen bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts wird dadurch anschaulich. Der Rundgang richtet sich primär an Erwachsene, ist aber auch für Kinder und Jugendliche verstehbar.

Weimar
Roth, Landsynagoge, Lahnstr. 27
Dr. Annegret Wenz-Haubfleisch **AQ101302ZM**
So., 08.09.24 14:00–15:30 Uhr
1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
Die Teilnahme ist auch ohne vorherige Anmeldung möglich (es kann dann bei kurzfristigem Ausfall jedoch keine Information durch vhs erfolgen).

Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 06.09.24, 12:00 Uhr

Der Kurs „Jüdisches Leben in Deutschland“ wurde im Rahmen des Themenjahres „1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland“ vom Thüringer Volkshochschulverband (TVV) in Kooperation mit dem Jüdischen Museum Frankfurt und der Bildungsstätte Anne-Frank entwickelt und aus Mitteln des Bundesministeriums des Inneren gefördert.

Jüdisches Leben in Deutschland - Ein Selbstlernkurs (online)

Wissen Sie was ein Minjan ist? Kennen Sie neben Jiddisch weitere jüdische Sprachen? Die Antworten darauf und weitere interessante Geschichten aus dem jüdischen Leben in Deutschland aus Vergangenheit und Gegenwart bietet der kostenfreie Onlinekurs. Der Kurs zeichnet ein authentisches Bild von der Vielfalt jüdischer Kultur, Religion und der 1700-jährigen Geschichte jüdischen Lebens in Deutschland. Anhand vorgestellter Menschen aus unterschiedlichen Epochen und Generationen wird jüdisches Leben in Deutschland in seiner Vielfalt erlebbar.

Der Online-Kurs besteht aus 11 Modulen (historische Epochen von der Entstehung des Judentums bis zur Gegenwart, Alltagsthemen wie Sprache/ Humor oder Musik und Kunst aber auch politische Themen wie Antisemitismus und Nahostkonflikt. Nach Anmeldung können Sie zeitlich flexibel und im eigenen Tempo in die vielfältigen Themen eintauchen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

online **AO101310ZO**
N.N. Kursbeginn jederzeit möglich
11 Module - gebührenfrei -
Information: Geschäftsstelle Marburg Land

Durchführung gemeinsam mit der Volkshochschule der Universitätsstadt Marburg

Weitere Informationen zum Selbstlernkurs



Demokratiwerkstatt Lahntal

Wir leben in Zeiten, die viele von uns verunsichern und beunruhigen. Die Demokratiwerkstatt bietet in der Gemeinde Lahntal einen Raum, in dem über verschiedene Themen, die Sie als Bürger*innen beschäftigen, gesprochen und diskutiert werden kann. Neben dem Einüben einer guten Diskussionskultur lernen wir so auch immer mehr über die politischen Themen, die uns im Alltag begegnen.



Seit Anfang Mai 2024 wird die Demokratiwerkstatt Lahntal (DW) in eigener Trägerschaft durchgeführt und arbeitet seitdem als ehrenamtliche Gruppe engagierter Bürger*innen in eigener Verantwortung. Wir danken allen Aktiven für ihren Einsatz und wünschen der Demokratiwerkstatt alles Gute und viel Erfolg bei allen weiteren Vorhaben!

Sie wollen sich bei der Demokratiwerkstatt engagieren? Dann melden Sie sich unter pro-demokratie-lahntal@gmx.de und fragen nach dem nächsten Termin!

Sie wohnen nicht in Lahntal und möchten an Ihrem Wohnort eine Demokratiwerkstatt gründen? Nehmen Sie dann bitte Kontakt mit Angela Springer auf! (Kontakt Daten siehe Seite 4).



In Kooperation mit dem Hessischen Staatsarchiv Marburg

Als Teil des Hessischen Landesarchivs übernimmt das Staatsarchiv Marburg Unterlagen aus Landesbehörden und Gerichten und macht sie für die Nutzung allen historisch Interessierten zugänglich - von Genealogie über die Ortsgeschichte bis zur universitären Forschung. Es verwahrt Akten, Urkunden, Karten und weiteres Schriftgut aus über 1250 Jahren hessischer Geschichte. Weitere Informationen unter <https://landesarchiv.hessen.de/>

Deutsche Schreibschrift lesen lernen - Einführung in die Paläographie und Archivbenutzung

Beim Lesen alter Briefe und Familiendokumente oder der Erforschung anderer historischer Schriftstücke fällt es vielen geschichtlich Interessierten schwer, die deutsche Schreibschrift ("Sütterlin") zu entziffern. Das Seminar bietet einen Einstieg in das Lesen von Schriftstücken aus dem 18.-20. Jahrhundert anhand archivischer Quellen.

Marburg
Hessisches Staatsarchiv, Friedrichsplatz 15
Dr. Constanze Sieger AQ101221ZM
Dr. Eva Bender
Fr., 08.11.24 und Fr., 22.11.24, jeweils
14:00 - 16:30 Uhr
2 Termine, 7 UE 12,00 €/keine Erm.*
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 31.10.24

Heimatsforschung

Das Interesse an der Geschichte des eigenen Wohnorts oder der engeren Region äußert sich in Dorfchroniken und Heimatjahrbüchern, die in Hessen jährlich zahlreich erscheinen. Wie geht man vor, wenn man selbst eine Ortschronik erstellen oder bestimmte Aspekte der Dorfgeschichte erforschen möchte? Wie sammelt man erste Informationen, wie ermittelt man relevante originale Unterlagen? Das Seminar möchte in einer Nachmittagsveranstaltung insbesondere Online-Angebote vorstellen, die helfen, diese Fragen zu beantworten. Zentrale Quellen für Ortsgeschichte und Heimatsforschung werden in den staatlichen Archiven aufbewahrt. Recherchierbar sind sie über die Online-Datenbank der hessischen Archive Arcinsys. In vielen Fällen lassen sich weitere Informationen und Materialien über das Landesgeschichtliche Informationssystem LAGIS des Hessischen Instituts für Landesgeschichte recherchieren. Dieses bietet einen Zugang zu unterschiedlichen Themen und Materialien wie Flurnamen, historischen Persönlichkeiten oder Karten. Zum zwanzigjährigen Bestehen wird LAGIS im Dezember 2024 eine umfassende Erneuerung (Relaunch) erfahren. Im Seminar werden deshalb neben den bewährten Suchfunktionen auch die neuen Interaktionsmöglichkeiten behandelt. Die Referent*innen (Mitarbeiter*innen des Hessischen Instituts für Landesgeschichte bzw. des Hessischen Staatsarchivs) informieren über einschlägige Datenbanken und Archivbestände sowie Recherchestrategien in den beiden Plattformen.

Marburg
Hessisches Staatsarchiv, Friedrichsplatz 15
Dr. Eva Bender AQ101220ZM
Stefan Aumann u.a.
Fr., 17.01.25 14:00-17:30 Uhr
1 Termine, 5 UE 8,00 €/keine Erm.*
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 09.01.25

Einführung in die Ahnenforschung



Haben Sie alte Fotos und Unterlagen von verstorbenen Verwandten und würden gerne mehr über sie und die gemeinsame Vergangenheit erfahren? Möchten Sie Geschichten, die bei Familientreffen erzählt werden, bewahren? Fragen Sie sich, wo Sie herkommen? Wenn ja sind Sie schon mit einem Schritt in der Ahnenforschung gelandet. Wir werden anhand von Ihren Beispielen sehen, wie Sie am Besten in die Ahnenforschung einsteigen können, wie man in Archiven recherchiert, welche Ahnenforschungsprogramme es gibt und wie man Erinnerungen bewahrt. Bitte bringen Sie gerne Unterlagen mit, anhand derer wir gemeinsam auf die Suche gehen können.

Bad Endbach
Hartenrod, MPS, Kunstraum
Meike Schuler-Haas AQ101223BE
Sa., 30.11.24 10:00-16:00 Uhr
1 Termine, 8 UE
Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
7-8 TN: 28,80 €
4-6 TN: 40,80 €
erm. 12,80 €

Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 22.11.24



Ein Besuch bei den Schafen

Erleben Sie die Schafhaltung und alles was damit zu tun hat. Wie "funktioniert" eine Schafherde? Was fressen Schafe am liebsten, wieviel Wasser brauchen sie? Warum sind Schafe als "Landschaftspfleger" sehr wichtig? Wie arbeitet ein Hütehund? Der Schafhalter Jannis Schmitt gibt einen Einblick in seine Arbeit und beantwortet Fragen rund um die Schafhaltung. Treffpunkt in Oberweimar, der genaue Ort wird vor Kursbeginn bekannt gegeben. Sobald der Durchführungstermin feststeht, finden Sie ihn auf der vhs-Webseite.

Outdoor

Treffpunkt siehe Infotext

Jannis Schmitt AQ110172WE

samstags Ende September, konkreter

Termin noch nicht bekannt

1 Termine, 2 UE

Gebühren

ab 9 TN: 6,00 €

7-8 TN: 7,20 €

4-6 TN: 10,20 €

erm. 3,20 €

Information: Außenstelle Weimar

RADTOUREN & WANDERUNGEN

Radabenteuer: Zauberhaftes Lumdatal mit spannender Geschichte

NEU

Wir werfen einen Blick in den Landkreis Gießen und tauchen bei Lollar in das Tal der Lumda ein. Wir nehmen Relikte der stillgelegten Lumdatabahn in Augenschein, für welche in den nächsten Jahren eine Reaktivierung geplant ist. Bei Treis/ Lda treffen wir auf altsteinzeitlichen Wohnhöhlen. Die markante Kirche von Allendorf/ Lda und der erhaltene mittelalterliche Stadtturm zeugen von bewegter Vergangenheit. Unser Ziel ist die evangelische Kirche von Londerf: Sie gilt als größter Kirchenbau zwischen Marburg und Gießen und wird auch "Dom des Lumdatales" genannt. Die Rückfahrt zum Startpunkt erfolgt über Winnen und Ilschhausen. Rundstrecke: ca. 45 km, eine längere Steigung, Fahrt meist auf Rad-/Feld-/Waldwegen, E-Bike: empfohlen. Treffpunkt: Fronhausen-Sichertshausen, Dorfgemeinschaftshaus, Hauptstr. 8

Outdoor

Treffpunkt siehe Infotext

Wolfgang Döhler AQ101671FR

So., 15.09.24

14:00-18:00 Uhr

1 Termine, 3 UE

Gebühren

ab 9 TN: 9,00 €

7-8 TN: 10,80 €

4-6 TN: 15,30 €

erm. 4,80 €

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, ggf.

Regenschutz, ggf Sonnenschutz, Anti-Zeckenspray.

Information: Außenstelle Fronhausen

Anmeldeschluss 09.09.24

Bei Rückfragen kontaktieren Sie den Tourenleiter W. Döhler unter 0152 58448797.



ALLTAG & LEBEN



S.u.B. Hilft Helfen

Marburger Verein für Selbstbestimmung und Betreuung e.V.

In Kooperation mit dem Verein für Selbstbestimmung und Betreuung Marburg e.V. (S.u.B.)

Wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen, ist es gut, wenn man vorgesorgt hat. Der S.u.B. ist einer von drei im Landkreis Marburg-Biedenkopf anerkannten Betreuungsvereine. Zu ihrem Auftrag gehört unter anderem die Beratung zu rechtlicher Betreuung, Vorsorgevollmacht, Ehegattenvertretung und Patientenverfügung.

NEU

Wer klug ist, sorgt vor! Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In guten Zeiten festlegen, wer im Fall der Fälle an unserer Stelle Entscheidungen treffen darf: mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung. Wie das genau geht und was dabei zu beachten ist, erläutert der Referent anschaulich und mit Beispielen unterlegt. Die erforderlichen Formulare werden zur Verfügung gestellt.

Kirchhain

Betziesdorf, Multifunktionales Haus

Werner Englert AQ103102KI

Mi., 06.11.24

18:00-19:30 Uhr

1 Termine, 3 UE

3,20 €/keine Erm.*

Information: Außenstelle Kirchhain



In Kooperation mit dem Hospizdienst Immanuel

Als ambulanter Hospizdienst im Marburger Hinterland, Lohra und Bischoffen beraten und unterstützen wir Menschen in ihrer letzten Lebensphase und deren Zugehörige. Qualifizierte Ehrenamtliche begleiten die Betroffenen und deren Familien in stationären Einrichtungen und im häuslichen Umfeld. Wir arbeiten eng mit dem Palliativnetz Marburg, stationären Einrichtungen und Ambulanten Pflegediensten zusammen. Hospizbegleitung ist kostenfrei und richtet sich an alle Betroffenen, unabhängig von Alter, Nationalität und Weltanschauung. www.hospizdienst-immanuel.de

NEU

Letzte Hilfe Kurs

Der Letzte Hilfe Kurs widmet sich der Frage, wie Angehörige und Freunde Menschen helfen können, die sich auf dem letzten Weg befinden und im Sterben liegen. Sterbende Menschen rufen in ihrer Umgebung oft Berührungängste hervor, da sich viele mit der Bewältigung der Situation überfordert fühlen. Der Kurs behandelt das Begleiten und Umsorgen am Lebensende und gibt allgemeine Infos zu den Themen Tod und Sterben. Vermittelt wird Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe, die es erleichtern sollen, sich Sterbenden zuzuwenden. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Die vier Themenmodule sind: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen.

Lohra

Bürgerhaus, Gruppenraum

Doris Pitzer AQ106110LO

Susanne Schneider

Do., 14.11.24

17:00-21:00 Uhr

1 Termine, 5 UE

20,00 €/keine Erm.*

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 06.11.24



Erben und Schenken

Im Vordergrund soll das Zusammenspiel von Schenkungen zu Lebzeiten und deren mögliche Auswirkungen auf eine (mögliche) Erbschaft stehen, gesetzlich wie gewillkürt. Der Vortrag gibt allgemeine Hinweise zur Testamentsgestaltung, formell wie inhaltlich. Dabei werden auch wertvolle Tipps zur Gestaltung von Schenkungen und zur Nachlassplanung insgesamt vermittelt. Der Referent ist Rechtsanwalt für Erbrecht.

Kirchhain

Betziesdorf, Multifunktionales Haus

Sascha Schneider AQ103111KI

Mi., 20.11.24

1 Termine, 2 UE

Gebühren

ab 9 TN: 6,00 €

7-8 TN: 7,20 €

4-6 TN: 10,20 €

erm. 3,20 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 12.11.24

Schach für Jedermann(frau)!

Die Phasen des Schachspiels, wie Eröffnung, Mittelspiel und Endspiel werden an ausgewählten Beispielen verdeutlicht und danach die vorgestellten Inhalte im eigenen praktischen Spiel angewendet und umgesetzt. Anhand historischer und aktueller Partien wird herausgearbeitet, wie sich das Schachspiel im Laufe der Zeit verändert hat. Spielideen der "alten Schachmeister" werden mit den Angriffs- und Verteidigungsplänen der heutigen Zeit verglichen und Unterschiede aufgezeigt. Teilnehmen können alle Personen zwischen 8 und 80 Jahren, der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Gladenbach

Hotel Schlossgarten, großer Saal

Joachim Gries AQ106622GL

Mo., 02.09.24

16:30-18:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7-8 TN: 72,00 €

4-6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 25.08.24



Dr. Jörg Probst

ich bin vhs

„Ohne Erinnerung kein Vertrauen – ohne Vertrauen keine Zukunft“. Dieser Maxime folge ich als Leiter des Dokumentations- und Informationszentrums (DIZ) der Stadt Stadtallendorf, einem Rüstungsaltsstandort in der Nähe von Marburg mit sehr bewegter politischer Geschichte.

Als Gedenkstätte erinnert das DIZ an das Schicksal von ca. 20.000 Zwangsarbeiter*innen aus ganz Europa und von tausend ungarischen Jüdinnen aus dem Konzentrationslager Auschwitz, die in den Sprengstoffwerken Allendorf im 2. Weltkrieg Bomben und Granaten für das Hitler-Regime produzieren mussten.

Seit 2021 biete ich für die vhs Marburg-Biedenkopf Führungen durch die Dauerausstellung und vor allem „alternative Stadtrundgänge“ durch das historische Gelände von Stadtallendorf an. Unter dem Titel „Zeugen aus Stein“ organisiere ich viermal im Jahr Besichtigungen zu den Besonderheit der Ortsgeschichte – die extreme spannungsvolle Wandlung des Ortes vom Wald zum Werk zur Stadt.

Erwachsenenbildung ist für das DIZ Stadtallendorf eine Chance, mit Interessierten und mit der älteren Generation als Zeitzeugen ins Gespräch zu kommen. Jede Veranstaltung des DIZ mit der vhs ist ein Dialog, der unsere Arbeit bereichert und uns neue Anstöße vermittelt.

Die Verantwortung für die Geschichte wird durch die Kooperation unserer Gedenkstätte mit der vhs zu einer Verantwortung, die das DIZ mit der Zivilgesellschaft teilt und pflegt. Ich bin davon überzeugt, dass diese verantwortungsvolle Erinnerung als etwas Gemeinsames den Zusammenhalt der Gesellschaft stärkt. Diese Verantwortlichkeit macht unsere Gesellschaft vertrauenswürdig – ein verlässlicher Weg in eine lebenswerte Zukunft.



Die DIZ-Veranstaltungen finden Sie auf Seite 17.

Heizen mit der Klimaanlage bzw. Luft-/ Luft-Wärmepumpe

Entdecken Sie die Welt der Luft/Luft-Wärmepumpen - die moderne Alternative zu herkömmlichen Klimaanlage. Diese Split-Geräte mit einem oder mehreren Innengeräten bieten flexible Möglichkeiten, einzelne oder mehrere Wohnräume zu klimatisieren/ beheizen. Je nach Wahl können im Bestand beispielsweise bestehende Gas-, Etagen- oder Nachtspeicher-Heizungsanlagen ersetzt werden. In anderen Fällen können diese bei bestehenden Ölkessel- bzw. Gaskesselheizungen den Verbrauch von fossilen Brennstoffen deutlich verringern. Am Beispiel einer ab Oktober 2023 im Betriebs befindlichen Luft/Luft-Wärmepumpe, kann dies dargestellt werden.

Im Kurs wird Ihnen anschaulich vermittelt, wo die technischen und finanziellen Vorteile gegenüber Luft-/Wasser-Wärmepumpen liegen. Sie erhalten einen Überblick der förderfähigen Wärmepumpen mit einer Effizienzklasse A+++ oder A++ aufgeführt in der "Liste der förderfähigen Wärmepumpen mit Prüf-/ Effizienznachweis" von der Bafa, Stand 01.03.2024.

Lohra

Bürgerhaus, Gruppenraum

Wolfgang Wunderle AQ104100LO

Fr., 27.09.24

17:00-19:30 Uhr

1 Termine, 3 UE

Gebühren

ab 9 TN: 9,00 €

7-8 TN: 10,80 €

4-6 TN: 15,30 €

erm. 4,80 €

Ein Handout zum Kurs kann vor Ort zum

Preis von 6,00 EUR erworben werden.

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 23.09.24



Engagement unterstützen und fördern, dies ist das Ziel der Fortbildungsprogramms für Freiwillige, welches die Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf gemeinsam mit verschiedenen Bildungsträger*innen herausgibt. Die Volkshochschule bietet in diesem Rahmen Qualifizierungsangebote für Freiwillige mit unterschiedlichen Themen der Vereinsarbeit, des bürgerschaftlichen Engagements, des Ehrenamts an.

FORTBILDUNGEN FÜR FREIWILLIGE

Datenschutz für Vereine - Haben wir an alles gedacht? Datenschutz „Check-Up“ zu Ihrer Sicherheit

NEU

Seit Mai 2018 ist die DSGVO bereits in Kraft. Anfänglich wurden einige Anforderungen der DSGVO umgesetzt. Es stellt sich nun immer wieder die Frage: Haben wir an alles gedacht und sind wir auf einem aktuellen und ausreichenden Stand, speziell in Bezug auf das IT-Sicherheitskonzept. Dieser Kurs dient als praxisbezogener „Checkup“ und zeigt Ihnen Ihren aktuellen Grad der Datenschutzkonformität Ihres Vereins. Sie erhalten dazu direkt umsetzbare Handlungsempfehlungen und Vorlagen, um die noch offenen Anforderungen zu erledigen. Alternativ bekommen sie eine Bestätigung, dass Sie an alles gedacht haben. Zusätzlich werden Ihre Fragen zum Thema beantwortet. Nutzen Sie die Expertise einer aktiven Datenschutzbeauftragten.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114

Doris G. Hohenwald AQ50711ZB

Sa., 14.09.2024, 9:00 - 12:15 Uhr,

Sa., 28.09.2024, 9:00 - 12:15 Uhr

Sa., 12.10.2024, 9:00 - 12:15 Uhr

3 Termine, 12 UE 5,00 €/keine Erm.*

Information: Geschäftsstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 06.09.24

Mehr als nur fünf „kalte Erbsen“ - Zum Aufbau einer aktiveren Vereinskultur

Sie fragen sich, was Gründe dafür sein könnten, dass immer dieselben "aktiven" Mitglieder bei Arbeitseinsätzen und Veranstaltungen helfen und wie man diesen Kreis erweitern könnte? In diesem Angebot wollen wir gemeinsam dieser Herausforderung auf den Grund gehen.

Vereine sind mehr als nur ein Treffpunkt für Menschen mit einem bestimmten Thema oder gemeinsamen Interessen - sie bieten ein Miteinander, ein Gefühl von Zugehörigkeit, eine Gemeinschaft. Gemeinsam werden wir die bestehende Vereinskultur Ihres Vereins erkunden und überlegen, worauf diese im Kern basiert und wie sie weiter gestärkt werden kann. Das Ziel dieses Angebots wird es sein, Ansätze zu entwickeln, wie die bestehende Gemeinschaft gestärkt und weniger aktive oder neue Mitglieder mehr eingebunden werden können.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 108

Dennis Niepel AQ50712ZB

Sa., 09.11.24 09:00–12:00 Uhr

1 Termine, 4 UE - gebührenfrei -

Information: Geschäftsstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 01.11.24



Freiwillige Digital-Lots*innen unterstützen Vereine, Initiativen, Einzelpersonen

Lassen Sie sich niedrigschwellig und praxisnah unterstützen.

Angeboten werden: Eins-zu-Eins-Beratungen, Schulungen von Gruppen, Unterstützung von Vereinen.

Sie haben Interesse an diesem Angebot oder Fragen?

Melden Sie sich gerne!

Fachdienst Bürgerbeteiligung und Ehrenamtsförderung, 06421 405-1789,

ehrenamt@marburg-biedenkopf.de

Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf, 06421 270516,

info@freiwilligenagentur-marburg.de

Alle Infos zu den Unterstützungsangeboten im Landkreis finden Sie auch unter:

www.ehrenamt.marburg-biedenkopf.de

Vorstand in einem Verein zu sein, ist ein wichtiges und für den Verein notwendiges Amt. Leider gestaltet sich häufig jedoch die Suche nach Nachfolger*innen bzw. neuen Vorstandsmitgliedern schwieriger als gedacht.

Vorstandsnachfolge - Die Übergabe strategisch angehen (online)

In diesem Kurzformat geht es darum Impulse zu erhalten, wie das eigene Ausscheiden aber auch die Vorbereitung darauf hin strategisch geplant werden kann. Es soll beleuchtet werden, wie eine gute Übergabe vorbereitet und durchgeführt werden kann. Jeder Abschied ist schmerzhaft - aber dieser dann zumindest gut gerahmt.

online
Heike Rundnagel **AQ50701ZB**
Susanne Batz
 Mi., 11.09.24 19:00–20:15 Uhr
 1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
 Information: Geschäftsstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 08.09.24

Vorstandsnachfolge - Den Vorstand neu denken (online)

In diesem Kurzformat wird es darum gehen den eigenen Vorstand und die satzungsgemäße Zusammensetzung zu reflektieren. Zentral steht das Vorstandsteam im Vordergrund, wie kann man diese Einheit gestalten und attraktiv für neue beziehungsweise nachfolgende Mitglieder machen.

online
Susanne Batz **AQ50702ZB**
Heike Rundnagel
 Do., 10.10.24 19:00–20:15 Uhr
 1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
 Information: Geschäftsstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 06.10.24

Vorstandsnachfolge - Transparenz schaffen (online)

In diesem Kurzformat liegt der Fokus auf den einzelnen Funktionen im Vorstand. Wer macht was und warum überhaupt. Eine zentrale Idee ist es, transparent nach innen und außen zu kommunizieren, was ein Vorstand so macht und welche Aufgaben ein solches Amt beinhaltet. Hierzu werden entsprechende Hilfsmittel eingebracht und besprochen.

online
Susanne Batz **AQ50703ZB**
Heike Rundnagel
 Mo., 11.11.24 19:00–20:15 Uhr
 1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
 Information: Geschäftsstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 07.11.24

Vorstandsnachfolge - Netzwerke bilden (online)

In diesem Kurzformat blicken wir mit Fokus auf den Vorstand über diesen hinaus. Es wird besprochen, wie man sich ein Mehrwert generierendes Netzwerk schafft und dieses nutzt, um den Fortbestand des Vereins als Vorstand gewährleisten zu können. Vieles schafft man nicht allein, aber vernetzt fällt es leichter.

online
Heike Rundnagel **AQ50704ZB**
Susanne Batz
 Di., 10.12.24 19:00–20:15 Uhr
 1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
 Information: Geschäftsstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 05.12.24

Jedes Angebote der Reihe „Vorstandsnachfolge“ ist eine in sich abgeschlossene Einheit. Sie können, aber müssen nicht an allen Termine teilnehmen.

Flipchartgestaltung

Sie wollen ihre Inhalte verständlich und schön darstellen? Sie wollen in größeren Runde oder auch kleineren Vorstandsmeetings ihre zentralen Punkte verdeutlichen? Oder auch gemeinsam auf einem vorbereiteten Flipchart gute Ideen und Aspekte sammeln? In diesem Kurs lernen Sie einfache und grundlegende Mittel zur Flipchartgestaltung kennen. Sie können an Materialien vor Ort die Gestaltung selbst ausprobieren, um Ihre Botschaften bildlich-kreativ umzusetzen und für andere sichtbar und begreifbar(er) zu machen. Visualisierungen machen Ihre Standpunkte noch wirkungsvoller und attraktiver, Arbeitsprozesse lassen sich so lebendiger abbilden.

Steffenberg
 Niedereisenhausen, Hinterlandsschule
Sylvia Jakobi **AQ50721ZB**
 Fr., 08.11.24 17:00–20:00 Uhr
 1 Termine, 4 UE - gebührenfrei -
 Information: Geschäftsstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 31.10.24

Es werden fortlaufend neue Veranstaltungen geplant und auf der vhs-Webseite veröffentlicht.



Weitere Informationen und Engagementmöglichkeiten:
www.freiwilligenagentur-marburg.de

Ihre Rückmeldung ist uns wichtig!

Sollten Sie mit einem Kurs, einer Veranstaltung oder unserem Service nicht zufrieden sein, schreiben Sie uns Ihre Kritik oder Anregungen an vhs-kontakt@marburg-biedenkopf.de oder rufen Sie uns an unter 06421/405-6710

Ihre Rückmeldung hilft uns, unser Angebot stetig zu verbessern.





Kultur/Gestalten

Verantwortlich:

Astrid Schneider, Tel. 06421 405-6146
SchneiderAs@marburg-biedenkopf.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

Exkursion: Gemäldegalerie Alte Meister in Kassel

Die Gemäldegalerie im Schloss Wilhelmshöhe gehört weltweit zu den bedeutendsten Sammlungen ihrer Art. Bei dieser Exkursion tauchen Sie ein in die europäische Malerei von der Spätgotik bis zum Klassizismus. Sie lernen Meisterwerke von Malern wie Rubens, Rembrandt, Dürer und Tizian kennen. In einer einstündigen Führung erfahren Sie, vor welchen gesellschaftlichen und historischen Hintergründen die Werke entstanden sind und lernen etwas über ihre kunstgeschichtliche Einordnung.

Die Fahrt wird vorbereitet und begleitet von Ulrike Dukat, die einen Handzettel erarbeitet, der Ihnen einen ersten Einblick in einige der bedeutendsten Werke der Sammlung vermittelt.

In der Kursgebühr sind der Eintritt und die Führung enthalten. Die Kosten für die Bahnfahrt mit dem Hessenticket werden gesondert umgelegt. Treffpunkt am Marburger Hauptbahnhof ist um 09:00, Zugabfahrt 09:20 Uhr.

Outdoor

Treffpunkt siehe Infotext

Ulrike Dukat

Sa., 02.11.24

1 Termine, 6 UE

Gebühren

AQ262065ZM

09:00–17:34 Uhr

ab 9 TN: 32,00 €

7–8 TN: 35,60 €

4–6 TN: 44,60 €

erm. 32,60 €

Information: Geschäftsstelle Marburg Land

Anmeldeschluss 18.10.24

LITERATUR/ SCHREIBEN

Literatur am Vormittag

Wir treffen uns einmal wöchentlich, um Neuerscheinungen, aber auch "Klassiker" oder heute in Vergessenheit geratene Literatur zu besprechen (gelesen wird zuhause). Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Neustadt

Familienzentrum

Dr. Gerd Kanke

Mi., 18.09.24

10 Termine, 20 UE

Gebühren

AQ20103NE

11:00–12:30 Uhr

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 10.09.24

Wohin aber gehen wir? Die Frage nach Tod und Hoffnung in Texten des 20. Jahrhunderts

Seit es Literatur gibt, ist die Endlichkeit des Lebens, die Frage nach Tod und Ewigkeit, eines ihrer großen Themen, so auch im 20. Jahrhundert. Texte von G. Benn und I. Bachmann bis R. Gernhardt und D. Grünbein stehen zur Diskussion.

Lohra

Grundschule, Raum 105

Susanne Schilling

Mi., 06.11.24

3 Termine, 6 UE

Gebühren

AQ20106LO

14:30–16:00 Uhr

ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 29.10.24



Gerd Kanke

ich bin vhs

Seit gegen Ende der 70er Jahre der „Ernst des Lebens“ mit dem Studium der Literaturwissenschaft und Kunstgeschichte an der Universität Marburg für mich begann, bin ich als vhs-Kursleiter und Referent der Seniorenbildung im Bereich Literatur mit der Volkshochschule sehr eng verbunden, damals noch unter Franz Bentler, später dann unter Gabi Clement.

Bis heute, wo ich fast so etwas wie ein „Urgestein“ geworden bin, fühle ich mich aber noch ebenso jung wie in all diesen Jahren, während denen ich den Landkreis Marburg-Biedenkopf mit (fast) allen seinen schönen Orten kennenlernen durfte. Meine Themen von „Wilhelm Busch“ über „Redensarten“ bis hin zu „Neuerscheinungen in der Literatur“ sind immer auf großes Interesse gestoßen.

Mein aktueller vhs-Kurs „Literatur am Vormittag“ in Neustadt findet bereits seit 2012 fortlaufend statt. Ich freue mich auch in Zukunft über neue Veranstaltungen zur Welt der Literatur und der Kunst!



Der Kurs wird im Rahmen des Projektes flora 3048 in **Kooperation mit den Gemeinden Fronhausen und Lohra** angeboten.

Workshop "Poetry Slam" NEU

Poetry Slam ist ein Dichter*innenwettbewerb, bei dem Poeten und Poetinnen mit selbst geschriebenen Texten innerhalb eines Zeitlimits von 7 Minuten gegeneinander antreten. Im Workshop mit der Slamerin Stella Jantosca lernt ihr eure ersten eigenen Texte zu schreiben, neue kreative Ansätze, um Texte zu verfassen und sie letztlich auch vorzutragen. Egal ob absolute Schreibanfängerin oder Hobby-Poetin - hier ist für jede etwas dabei! Feilt mit Unterstützung der Expertin an euren Texten und lasst Euch inspirieren! Und wer möchte, kann direkt im Anschluss des Workshops ab 17:00 Uhr etwas Bühnenluft schnuppern und in einem ersten kleinen Poetry Slam live auftreten - zusammen mit Stella Jantosca und Leah Weigand im Rahmen des "Poesie-Abends" in der Evangelischen Kirche Lohra (Projekt flora 3048).

Lohra

Bürgerhaus, Gruppenraum

Stella Jantosca

AQ202000LO

Sa., 16.11.24

14:00–16:00 Uhr

1 Termine, 3 UE

- gebührenfrei -

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 08.11.24

Geschichten aus meinem Leben - Biographisches kreatives Schreiben

Dies ist eine Schreibwerkstatt für alle, die Lust auf Worte haben, die Lust an Sprache und am Erzählen haben, die mit ihrer Sprache spielen möchten, mit ihren Worten malen möchten und ihre bunte Welt für uns alle entstehen lassen möchten. In diesem Kurs nähern wir uns im Austausch schreibend, lesend und vorlesend unseren Phantasien und Träumen, unseren Erinnerungen und der eigenen Geschichte an. Phasen des gemeinsamen Spielens mit Worten und Wortschöpfungen wechseln mit Phasen der konzentrierten Stille im Schreiben. Auf das Schreiben folgen das Lesen, das Vorlesen und das gemeinsame Weiterspinnen.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 108

Dr. Angela Schmidt-Bernhardt

AQ20203WE

Mo., 11.11.24

14:00–17:00 Uhr

3 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 31.10.24

Lebendig Vorlesen

Die Magie von Geschichten steckt in der Sprache und in ihren Bildern. Wie gelingt es, einen Text lebendig werden zu lassen, wie erzeuge ich Sachlichkeit, aber auch verschiedene Emotionen? Wie steuere ich Atmung, Stimme und setze Körpersprache ein, wenn ich in einer bestimmten Rolle sprechen möchte? Sinngestaltendes Vortragen lässt konkrete Vorstellungen entstehen, fesselt die Zuhörenden, erhält die Aufmerksamkeit und überzeugt. Dieser Kurs bietet Methoden und Übungen zu den Grundtechniken des Sprechens vor (kleinem und großem) Publikum und trägt darüber hinaus dazu bei, die generelle Sprechkompetenz zu erweitern.

Stadtallendorf

Marktstraße 6, vhs, Raum 110

Frank Winterstein

AQ20202SA

Sa., 19.10.24

14:00–18:00 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren

ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 10.10.24

Cölbe

Grundschule, Mensa

Frank Winterstein

AQ20201CO

Sa., 07.12.24

10:00–14:30 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren

ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Cölbe

Anmeldeschluss 29.11.24

TANZEN

Disco-Fox: Der Freizeit- und Gesundheitstanz - Einsteiger*innen

Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, den lässt das Tanzfieber nicht mehr los! In angenehmer Atmosphäre werden Schritt für Schritt Grundschritte, Basics und Figuren geübt. Tanzen ist Wellness für die Seele und Fitness für Körper und Geist. Dieses Kursangebot richtet sich an Paare aller Altersgruppen.

Bad Endbach

Schlierbach, DGH, Am Dorfgemeinschaftshaus 3

Jürgen Bonacker

AQ20503BE

Fr., 15.11.24

20:00–22:15 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 07.11.24

Disco-Fox: Der Freizeit- und Gesundheitstanz - Fortgeschrittene

Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, den lässt das Tanzfieber nicht mehr los! In angenehmer Atmosphäre werden Schritt für Schritt Grundschritte, Basics und Figuren geübt. Tanzen ist Wellness für die Seele und Fitness für Körper und Geist. Dieses Kursangebot richtet sich an Paare aller Altersgruppen.

Bad Endbach

Wommelshausen, DGH

Jürgen Bonacker

AQ20502BE

So., 06.10.24

19:00–21:15 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 28.09.24

Dautphetal

Friedensdorf, Bürgerhaus, großer Saal

Jürgen Bonacker

AQ20501DA

Fr., 13.09.24

20:00–22:15 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 05.09.24

Disco-Fox

Der Discofox ist für viele Menschen der Inbegriff des Tanzens und kann unter anderem bestens zu Schlager und Pop getanzt werden. Der einfache Grundschritt, verschiedene Figuren und die beliebte Musik machen den Reiz des Discofox aus. Wer sich gerne zu Musik bewegt und das Tanzen lernen möchte, findet über den Discofox einen guten Einstieg.

Weimar

Niederwalgern, Bürgerhaus, großer Saal

Mirko Pusch

AQ20503WE

Mo., 09.09.24

18:00–19:00 Uhr

10 Termine, 14 UE

Gebühren

ab 9 TN: 42,00 €

7–8 TN: 50,40 €

4–6 TN: 71,40 €

erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 01.09.24

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schülerhaus

Mirko Pusch

AQ20503KI

Do., 31.10.24

19:30–21:00 Uhr

5 Termine, 10 UE

Gebühren

ab 9 TN: 30,00 €

7–8 TN: 36,00 €

4–6 TN: 51,00 €

erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 23.10.24



NEU

Ballroom: Grundkurs Paartanz

Standard- und Lateintänze für Paare: Wer schon immer mal Tanzen lernen wollte oder nach längerer Abstinenz gerne wieder damit anfangen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Unterrichtet werden die einfacheren und beliebten Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha und Rumba. Neben den Grundschritten stehen auch ein paar einfache Figuren auf dem Programm, wobei stets der Spaß am Tanzen im Vordergrund steht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weimar

Niederwalgern, Bürgerhaus, großer Saal
Mirko Pusch AQ20505WE
 Mo., 09.09.24 20:00–21:00 Uhr
 10 Termine, 14 UE
 Gebühren ab 9 TN: 42,00 €
 7–8 TN: 50,40 €
 4–6 TN: 71,40 €
 erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Weimar
 Anmeldeschluss 01.09.24

Ballroom: Paartanz für Fortgeschrittene

Standard- und Lateintänze für Paare mit Erfahrung: Wer schon länger gemeinsam tanzt und das Repertoire erweitern möchte, ist in diesem Kurs richtig. Unterrichtet werden die beliebten Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha und Rumba. Vertiefen Sie Schrittfolgen und erweitern Sie Ihre Figuren - dabei stets mit Spaß am Tanzen. Der Kurs richtet sich an Paare mit Vorkenntnissen.

Weimar

Niederwalgern, Bürgerhaus, großer Saal
Mirko Pusch AQ20504WE
 Mo., 09.09.24 19:00–20:00 Uhr
 10 Termine, 14 UE
 Gebühren ab 9 TN: 42,00 €
 7–8 TN: 50,40 €
 4–6 TN: 71,40 €
 erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Weimar
 Anmeldeschluss 01.09.24

Ballroom: Paartanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Standard- und Lateintänze für Paare: Wer schon immer mal Tanzen lernen wollte oder nach längerer Abstinenz gerne wieder damit anfangen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Unterrichtet werden die einfacheren und beliebten Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha und Rumba. Neben den Grundschritten stehen auch ein paar einfache Figuren auf dem Programm, wobei stets der Spaß am Tanzen im Vordergrund steht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schülerhaus
Mirko Pusch AQ20504KI
 Do., 31.10.24 18:00–19:30 Uhr
 5 Termine, 10 UE
 Gebühren ab 9 TN: 30,00 €
 7–8 TN: 36,00 €
 4–6 TN: 51,00 €
 erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
 Anmeldeschluss 23.10.24

Salsa - Wochenendworkshop

Salsa, Merengue und Bachata zählen heute zu den beliebtesten lateinamerikanischen Paartänzen. Sie sind einzigartiger Ausdruck von karibischem Temperament, Rhythmus und Lebensfreude. In diesem Kurs soll in Anlehnung an kubanische Tanzschulen zunächst das Einfühlungsvermögen und das Körpergefühl für die unterschiedlichsten Rhythmen vermittelt werden. Darauf aufbauend werden elementare Grundschritte, einfache Tanzfiguren und Latino-Choreographien erlernt. Der gemeinsame Spaß am Tanzen und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund des Kurses.

Bad Endbach

Bürgerhaus, großer Saal
Francisco Joa Lopez AQ20509BE
Claudia Bergelt
 Sa., 19.10.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
 So., 20.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 2 Termine, 8 UE
 Gebühren ab 9 TN: 47,20 €
 7–8 TN: 56,80 €
 4–6 TN: 80,80 €
 erm. 24,80 €

Information: Außenstelle Bad Endbach
 Anmeldeschluss 11.10.24



Alle unsere Angebote
 und aktuelle Änderungen
 unter
www.vhs.marburg-biedenkopf.de
 Dort können Sie sich direkt
 anmelden!



Tanz mit MIR - Standard- und Lateintänze für Paare



Bewegung macht fit: Tanzen ist der ultimative Gesundheitssport, er verbessert die Atmung, fordert den Kopf und optimiert unsere Koordination. Tanzen hat eine Vielfalt von unterschiedlichen Bewegungsabläufen. Sie lernen leicht und locker die Technik der wichtigsten Tänze aus den Bereichen Standard / Latein, wie Disco-Fox, Walzer und vieles mehr. Mit Spaß und Freude an Bewegung kann jede*r tanzen lernen. Das Angebot steht allen Altersklassen - sowohl für Anfänger*innen als auch Wiedereinsteiger*innen - offen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Ludmila Doifen

AQ20504LO

Fr., 13.09.24

18:15–19:30 Uhr

12 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 05.09.24

Orientalischer Tanz am Sonntag (Mittelstufe)



Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Oksana Walth

AQ20516SA

So., Beginn offen

15:30–17:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Schläppchen, Wasser,

Hüfttuch und gute Laune.

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Orientalischer Tanz am Sonntag (Fortgeschrittene)



Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Oksana Walth

AQ20517SA

So., Beginn offen

17:15–18:45 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Schläppchen, Wasser,

Hüfttuch und gute Laune.

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Orientalischer Tanz - Anfänger*innen/Fortgeschrittene

Bauchtanz ist für alle Frauen geeignet, die Freude an Tanz, Bewegung und Wohlfühlen haben. Zugleich ist er Fitness und Entspannung für den Rücken. Schritt für Schritt werden die Grundbewegungen erlernt.

Münchhausen

Bürgerhaus, großer Saal

Claudia Brügge

AQ20511MU

Do., 26.09.24

19:00–20:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte/Decke, Schläppchen und Tuch für die Hüfte

Information: Außenstelle Münchhausen

Anmeldeschluss 18.09.24

Workshop: Bellydance Pop für Erwachsene (Anfänger*innen)

Bellydance - eine Form des orientalischen Tanzes mit moderner Popmusik - sorgt mit seinen weichen und zugleich kraftvollen Bewegungen für mehr Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Selbstvertrauen. Verbunden mit moderner Musik, modernen Charts und flippigen Choreographien entsteht eine völlig neue, spannende Tanzform. Der Workshop eignet sich, um den Tanzstil einmal auszuprobieren. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Gladenbach

Weidenhausen, Adolph-Diesterweg-Schule, Gymnastikraum

Nicole Will-Deimer

AQ20523GL

Do., 26.09.24

18:00–21:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 18.09.24

Bellydance Pop für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Bellydance - eine Form des orientalischen Tanzes mit moderner Popmusik - sorgt mit seinen weichen und zugleich kraftvollen Bewegungen für mehr Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Selbstvertrauen. Verbunden mit moderner Musik, modernen Charts und flippigen Choreographien entsteht eine völlig neue, spannende Tanzform. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Gladenbach

Weidenhausen, Adolph-Diesterweg-Schule, Gymnastikraum

Nicole Will-Deimer

AQ20525GL

Do., 10.10.24

19:15–20:15 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 02.10.24

Schnupperworkshop: HipHop Basics für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene

In diesem Schnupperkurs lernst du erste Tanzschritte aus dem HipHop kennen. Hierbei werden Rhythmusgefühl, Kreativität, Koordination und Kondition gefördert und Tanz als Kommunikationsmittel, frei von Bewertungsmustern, genutzt. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Gladenbach

Weidenhausen, Adolph-Diesterweg-Schule, Gymnastikraum

Nicole Will-Deimer

AQ620523GL

Do., 07.11.24

18:00–21:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 30.10.24

Wohlfühltag mit orientalischem Tanz und Entspannung



Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters, die Lust auf gemeinsames Tanzen haben. Es werden auch Entspannung und Massagen hinzukommen. Die Grundbewegungen des Bauchtanzes sind eine Wohltat für den Rücken und den gesamten Körper. Neue Bewegungen erlernen und spüren mit Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

Wetter, Niederwetter, BGH, großer Saal

Claudia Brügge

AQ20501WR

Sa., 21.09.24

11:00–15:30 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren

ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hüfttuch,

Getränk

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 13.09.24

Line Dance für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen



Wenn Sie Freude an flotter Musik und am Tanzen haben, sind Sie hier richtig - ob Sie jung oder alt, mit Partnerin, mit Partner oder solo mitmachen möchten. Der Country Line Dance ist in manchen unserer Nachbarländer hochaktuell und wird auch bei uns immer beliebter. Wir tanzen hauptsächlich im Formationstanz und erlernen Schrittfolgen nach fetziger Country Musik. Probieren Sie es aus!

Wohrata

Wohra, Bürgerhaus, großer Saal

Katja Wendel

AQ20526WT

Fr., Beginn offen

17:45–19:15 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Wohrata

Tänze der Völker-Folklore vom Schwarzen Meer bis zum Amazonas

Die traditionellen Tänze der Völker - Reigentänze, Paartänze und gemischte Tanzformen - erfreuen sich bei uns großer Beliebtheit; zuweilen werden sie auch "Folkloretänze" genannt. Im Vordergrund steht das Tanzerlebnis in der Gruppe, wie es heute auch noch in Griechenland anlässlich von Dorf- und Familienfesten gepflegt wird, was wir bei uns gern übernehmen.

In diesem Kurs werden diese Tanzformen lebendig vermittelt, der Schwerpunkt liegt auf den Tänzen vom Balkan und Osteuropa mit einigen Ausflügen über England bis nach Brasilien. Zusätzliche Übungen zu Rhythmus, Haltung, Beweglichkeit und Koordination dienen der Entwicklung des persönlichen Bewegungsausdrucks. Dazu werden Informationen zu den Tänzen gegeben und wie sie heute in den Ländern "gepflegt" werden.

Willkommen sind alle Menschen mit Freude am Tanz: Grundkenntnisse ganz gleich in welcher Tanzform sind hilfreich.

Lahntal

Sarnau, Altes Backhaus, DGH, Großer Saal
Fido Wagler **AQ20526LA**
 Mi., 04.09.24 18:15–19:45 Uhr
 15 Termine, 30 UE
 Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
 7–8 TN: 108,00 €
 4–6 TN: 153,00 €
 erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, Leichte Tanz-/ Turn-/Gymnastikschuhe; Bewegungsfreude und Grundkenntnisse im Tanzen.

Information: Außenstelle Lahntal
 Anmeldeschluss 27.08.24

SENIORENTANZ

Erlebnistanz



Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen.

Das Tanzangebot umfasst Tänze aus der ganzen Welt, internationale Volkstänze, Gesellschaftstänze ebenso wie Modetänze - alles in geselliger Form. Die Tänze werden so verändert, dass sie jeder - egal welchen Alters - mittanzen kann. Zum Erlebnistanz kann jeder/jede kommen, es muss kein Partner mitgebracht werden, es braucht keine Vorkenntnisse. Tanzen macht in der Gemeinschaft Spaß, fördert das Wohlbefinden, weckt Freude an der Bewegung und man kann neue Kontakte knüpfen.

Darüber hinaus fördert Tanzen die Gesundheit: es hält die Gelenke beweglich, fördert das Herz/Kreislaufsystem, trainiert Koordination und Reaktion und ist darüber

hinaus das beste Gedächtnistraining, das man sich vorstellen kann. Erlebnistanz ist eine Möglichkeit, sich auf angenehme und unterhaltsame Weise spielerisch fit zu halten und damit auf charmante Art Gymnastik zu betreiben.

Cölbe

Gemeindehalle, großer Saal
Helga Schewe **AQ20551ZS**
 Mo., Beginn offen 16:15–17:45 Uhr
 10 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €
 Information: Geschäftsstelle Marburg Land

MALEN/ ZEICHNEN/ KREATIVE TECHNIKEN

Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei bietet eine Fülle an Techniken, Malstilen und Möglichkeiten mit lasierenden Farben auf Papier zu experimentieren. Dies soll einführend erläutert und praktisch erprobt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Vorhandene Malmaterialien können zur 1. Sitzung mitgebracht werden.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 320
Peter Hatscher **AQ20702KI**
 Di., 03.09.24 17:30–19:45 Uhr
 10 Termine, 30 UE
 Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
 7–8 TN: 108,00 €
 4–6 TN: 153,00 €
 erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
 Anmeldeschluss 26.08.24

Biedenkopf

Lahntalschule, KU 76
Doris Bönsch **AQ20707BI**
 Di., 03.09.24 19:00–21:00 Uhr
 8 Termine, 22 UE
 Gebühren ab 9 TN: 66,00 €
 7–8 TN: 79,20 €
 4–6 TN: 112,20 €
 erm. 35,20 €

Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Mischpalette, 2 Wassergläser, Bleistift, Radiergummi, einfaches Skizzenpapier
 Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Mischpalette, 2 Wassergläser, Bleistift, Radiergummi, Aquarellpapier, einfaches Skizzenpapier
 Information: Außenstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 26.08.24

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Verbringen Sie einen entspannten Tag mit Farbe, Wasser und Pinsel, in Gesellschaft experimentierfreudiger Gleichgesinnter. Gleichmaßen geeignet für "alte Hasen" und "Newcomer".

Lohra

Grundschule, Raum 103
Veronika Lüdke-Paulshofen **AQ20702LO**
 Sa., 02.11.24 10:00–17:30 Uhr
 1 Termine, 10 UE
 Gebühren ab 9 TN: 30,00 €
 7–8 TN: 36,00 €
 4–6 TN: 51,00 €
 erm. 16,00 €

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (300 g/m), Rundpinsel (8 - 12 oder größer), Mallappen und Wassergefäß, Aquarellfarbe und Ideen. Ich stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn Sie dazu Fragen haben, können Sie die Kursleitung auch telefonisch unter 06422 - 5696 erreichen.

Information: Außenstelle Lohra
 Anmeldeschluss 25.10.24

Aquarellmalen im Freien - Workshop am Wochenende



In diesem Malkurs können Sie Ihren Traum verwirklichen. Lernen Sie die Schönheit der Natur mit Aquarellfarben auf einem einfachen Blatt Papier festzuhalten. Professionelle und individuelle Hilfestellungen erhalten Sie von einer erfahrenen Kunstlehrerin aus der Ukraine. Eine Materialliste und Wegbeschreibung erhalten Sie vor Kursbeginn.

Outdoor

Treffpunkt siehe Infotext
Hanna Dmitrieva **AQ20702WE**
 Sa., Termin wird noch bekannt gegeben, da wetterabhängig 13:00–17:30 Uhr
 1 Termine, 6 UE
 Gebühren ab 9 TN: 18,00 €
 7–8 TN: 21,60 €
 4–6 TN: 30,60 €
 erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Weimar

Freude am Malen nach ukrainischen Inspirationen

NEU

Ob mit Aquarell-, Acryl-, Ölmalerei oder dem Bleistift - probieren Sie Ihre Vorlieben und Fähigkeiten beim Malen und Zeichnen aus. Malen Sie z.B. Bilder wie Marija Prymatschenko, eine berühmte ukrainische Malerin. Probieren Sie Malen im Stil von Petrykiwka, der bekannten dekorativen Malerei in der Ukraine. Anschließend können Sie diesen Entwurf auf Gegenstände, wie Holzbretchen oder Teller übertragen. Professionelle und individuelle Hilfestellungen erhalten Sie von einer erfahrenen Kunstlehrerin aus der Ukraine. Eine Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114

Hanna Dmitrieva **AQ20701WE**

Mi., 11.09.24 18:00–19:30 Uhr

6 Termine, 12 UE

Gebühren ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 03.09.24

Malen mit Acrylfarben

In diesem Kurs geht es um die Vermittlung des Malens mit Acrylfarben für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Acrylfarben können in vielfältiger Weise angewandt werden, und zwar von feinsten Lasuren bis hin zu pastösen Arbeiten und Spachteltechniken. Es werden unter anderem Farblehre, Bildaufbau und -gestaltung vermittelt und auf Proportionen, Tiefenwirkung und Perspektive hingewiesen. Die Freude am Malen soll stets im Vordergrund stehen.

Biedenkopf

Lahntalschule, KU 76

Doris Bönsch **AQ20710BI**

Mo., 02.09.24 19:00–21:00 Uhr

8 Termine, 22 UE

Gebühren ab 9 TN: 66,00 €

7–8 TN: 79,20 €

4–6 TN: 112,20 €

erm. 35,20 €

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder weiße Pappe, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi, einfaches Skizzenpapier, Abdeckmaterial für den Schultisch, Kittel oder Schürze

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 25.08.24

Malen mit Acrylfarben für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es um die Vermittlung von Farblehre, Bildaufbau und -gestaltung, Proportionen und Kontraste sowie Perspektive und Tiefenwirkung. Gemalt wird auf Leinwand, Karton und festem Papier. Die Freude am Malen soll jedoch nicht zu kurz kommen.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Kunstraum

Doris Bönsch **AQ20721BE**

Sa., 02.11.24 10:00–16:00 Uhr

2 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 31.10.24

Airbrush - Die Kunst des Sprühens

Vom Spritzen freier Grafiken bis hin zur Fassadenmalerei - die Anwendungsgebiete sind fast grenzenlos.

Doch bis es soweit ist, sollten Sie sich eine umfassende Einführung in die Spritzpistole-technik gönnen. An diesem Wochenende werden Ihnen Schritt für Schritt die Grundtechniken der Airbrush vermittelt: Handhabung der Pistole, Farbauftrag, Linien, Flächen, Verläufe, Punkte, Strukturen, Maskieren, Schablonieren, Farblehre, Spezialeffekte und freie Handtechniken. Unter www.brushart.de finden Sie einige Exponate und Arbeiten aus verschiedenen vhs-Kursen.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Kunstraum

Marco Pinkall **AQ20751BE**

Sa., 16.11.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

So., 17.11.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 21 UE

Gebühren ab 9 TN: 63,00 €

7–8 TN: 75,60 €

4–6 TN: 107,10 €

erm. 33,60 €

Materialgebühren in Höhe von 28.- Euro

werden vor Ort eingesammelt.

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 07.11.24



Der Kurs wird im Rahmen des Projektes flora 3048 in **Kooperation mit den Gemeinden Fronhausen und Lohra** angeboten.

NEU

Experimenteller Druck

Lernen direkt von der Künstlerin: Es wird mit unterschiedlichen Materialien wie Styropor, Moosgummi, Pappen und selbst hergestellten Schablonen gedruckt. Dabei können auch Dinge aus dem Alltag wie Apfelsinennetze, Tortendeckchen oder alles, was sich abdrucken lässt, zum Einsatz kommen. Der Druckprozess erfolgt in mehreren übereinanderliegenden Schichten, sodass spannende Überlagerungen und Farbabstufungen für den Betrachter entstehen. Bei Bedarf erfolgt eine Einführung in den Gelatinedruck. Wer möchte, kann gerne mit von der Kursleitung mitgebrachten Gelatineplatten experimentieren. Für Erwachsene ohne Vorerfahrung. Der Workshop findet statt im Rahmen der Ausstellung "Gemeinsam - Otto Ubbelohde-Preisträgerinnen stellen aus" (Projekt flora 3048).

Lohra

Eselsmühle

Anita Badenhausen **AQ207120LO**

So., 29.09.24 14:00–17:00 Uhr

1 Termine, 4 UE - gebührenfrei -

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Cutter,

Zeichenblock und Klebstoff

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 21.09.24

Gestalten mit Ton - Kreatives aus Ton für Haus und Garten



In diesem Kurs können Sie Objekte aus Ton fertigen, die Ihr Haus/ Ihren Garten/ Ihre Terrasse individuell, farbenfroh und ansprechend gestalten. Der Kurs ist für max. 6 TN vorgesehen.

Stadtallendorf

Landgräfin-Elisabeth-Schule, Werkraum
Anneliese Martin-Grünberg AQ20802SA
 Mo., 16.09.24 18:30–20:30 Uhr
 6 Termine, 17 UE 86,70 €/erm. 27,20 €*
 Information: Außenstelle Stadtallendorf
 Anmeldeschluss 08.09.24



Kreatives in Ton für Erwachsene

Das Material Ton bietet eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken (kein Drehen) kennen, mit denen Sie sich an individuelle Werke für Haus und Garten wagen oder eigene kreative Ideen und Vorstellungen umsetzen können. In entspannter, kreativer Atmosphäre entstehen so unterschiedlichste kunsthandwerkliche Gefäße, Gartenfiguren, Stelen und vieles mehr. Zur farblichen Gestaltung stehen Ihnen Engoben, Unter- glasurfarben und eine große Auswahl an Glasuren zur Verfügung.

Wetter

Wollenbergschule, Werkraum C6
Regine Göppinger-Völkel AQ20808WR
 Mi., 18.09.24 19:30–21:45 Uhr
 7 Termine, 21 UE
 Gebühren ab 9 TN: 63,00 €
 7–8 TN: 75,60 €
 4–6 TN: 107,10 €
 erm. 33,60 €

Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort erhoben.
 Bitte mitbringen: ein kleines Handtuch, Taschenlampe oder Handy
 Information: Außenstelle Wetter
 Anmeldeschluss 10.09.24



Gestalten mit TON & Entspannen mit TÖNEN

Zu beruhigenden und entspannenden Tönen tibetischer Klangschalen und in anregender Werkstattatmosphäre mit vielen Ideen für Ihre einzigartige, individuelle Tonobjekte konzentriert sich jede*r Teilnehmer*in auf eigene Werkstücke, wie z.B. Schalen und Schüsseln in verschiedenen Größen, sowie auch auf figürliches, plastisches Gestalten. Auch schon im Hinblick auf die Weihnachtszeit kann verschiedene Dekoration aus Ton gestaltet werden. Tischtopferscheiben stehen zur Verfügung. Am 1. Nachmittag wird ausgiebig getöpft und bemalt mit Engoben (Tonfarben), am 2. Termin wird alles glasiert, dann hoch gebrannt und kann nach Absprache vor Weihnachten abgeholt werden. Dieser Workshop richtet sich an Anfänger*innen und fortgeschrittene Erwachsene.

Weimar

Nesselbrunn, Keramikatelier
Brigitte Schmitz AQ20808WE
 Sa., 28.09.24, 14:00-18:00 Uhr
 Sa., 23.11.24, 14:00-16:00 Uhr
 2 Termine, 8 UE
 Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
 7–8 TN: 28,80 €
 4–6 TN: 40,80 €
 erm. 12,80 €

plus Raumkosten in Höhe von 10,00 Euro und Materialkosten für Ton und die Kosten für das Brennen (20.- € / kg Ton) werden vor Ort bar bei der Kursleitung gezahlt (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)
 Information: Außenstelle Weimar
 Anmeldeschluss 20.09.24

Keramik-Unikate aus Ton gestalten im Atelier

Ob bei den Germanen, Römern, in der Eisen-, Bronze- oder Steinzeit... die Herstellung von Tongefäßen gehörte schon immer zum Leben der Menschen mit dazu! Gerade das Material TON bietet so viele Möglichkeiten zur Gestaltung von Gebrauchs- und Kunstkeramik, z.B. Schalen und Schüsseln, Becher oder auch Figuren.

Im Atelier finden Sie viele Ideen und Anregungen für eigene, individuelle Objekte, sowie auch Repliken oben genannter Zeiten. In diesem Kurs erlernen Sie uralte Techniken, wie von Hand geformt, bemalt, verziert, poliert und glasiert wurde und wird. Am 1. Nachmittag wird ausgiebig getöpft und am 2. Termin wird alles glasiert, dann hoch gebrannt und kann nach Absprache vor Weihnachten abgeholt werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Weimar

Nesselbrunn, Keramikatelier
Brigitte Schmitz AQ20802WE
 Sa., 02.11. 24, 14:00-18:00 Uhr,
 Sa., 23. 11.24, 16:00-18:00 Uhr
 2 Termine, 8 UE
 Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
 7–8 TN: 28,80 €
 4–6 TN: 40,80 €
 erm. 12,80 €

plus Raumkosten in Höhe von 10,00 Euro und Materialkosten für Ton und die Kosten für das Brennen (20.- € / kg Ton) werden vor Ort bar bei der Kursleitung gezahlt (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)
 Information: Außenstelle Weimar
 Anmeldeschluss 25.10.24

Verschenken Sie Bildung!



Unsere Geschenkgutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.
 Infos und Bestellung unter 06421- 405 6710.

KREATIVES GESTALTEN/ HANDWERKLICHE TECHNIKEN

Lichterpyramide aus Weide - eine besondere Adventsdeko

Wir stellen aus unterschiedlich dicken Weidenruten eine Pyramide her, diese schöne Handarbeit begleitet Sie durch den Winter als Lichterpyramide und wird im Sommer zur Rankhilfe. Die Natur hilft Ihnen bei der individuellen Gestaltung.

Biedenkopf

Lahntalschule, KU 76

Heike Heukrath-Ndeiy **AQ21072BI**
Sa., 02.11.24 10:00–13:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren 7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Eine Materialumlage von 7,50 € wird vor Ort eingesammelt.

Bitte mitbringen: Wenn möglich eigene Heckenschere.

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 25.10.24

Flechten eines Weidenkörbchens

Aus unterschiedlich langen Weidenruten flechten wir ein Körbchen incl. des Bodens. Durch die Auswahl unterschiedlicher Weidenarten wird jeder hergestellte Korb unterschiedlich aussehen, lassen Sie sich durch das Material inspirieren. Ein altes Handwerk ist es sicher wert, sich auszuprobieren.

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, Werkraum

Heike Heukrath-Ndeiy **AQ21071GL**
Sa., 09.11.24 10:00–16:00 Uhr

1 Termine, 8 UE

Gebühren 7–8 TN: 28,80 €
4–6 TN: 40,80 €
erm. 12,80 €

Materialkosten 7,50 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Bitte mitbringen: Heckenschere (falls vorhanden), robuste Kleidung bzw. Schürze ist von Vorteil

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 01.11.24

Korbflechten für Einsteigerinnen und Einsteiger

An diesem Kurstermin wollen wir mit Weidenruten einen kleinen Schwingenkorb herstellen. Gerade für Anfänger*innen ist dieser Kurs gut geeignet. Sie brauchen keinerlei Vorwissen.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Kunstraum

Meike Schuler-Haas **AQ21071BE**
Fr., 29.11.24 17:00–21:00 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren ab 9 TN: 18,00 €
7–8 TN: 21,60 €
4–6 TN: 30,60 €
erm. 9,60 €

Bitte mitbringen: Astscheren, 2 € Materialkosten werden vor Ort bar eingesammelt

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 21.11.24

TEXTILES GESTALTEN/ NÄHEN

Pfiffige Mode selbstgeschneidert - Zuschneiden und Nähen

In diesem Bereich gibt es ein breites und differenziertes Angebot für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Die Kursleiterin gestaltet ihre Kurse individuell und berücksichtigt die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmenden.

Dautphetal

Dautphe, Bürgerhaus, Mehrgenerationenraum I und II

Doris Jacobi **AQ20969DA**
Mi., 04.09.24 08:45–11:15 Uhr

6 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 26.08.24

Dautphetal

MPS, Raum 61

Doris Jacobi **AQ20970DA**
Do., 05.09.24 18:45–21:15 Uhr

6 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 28.08.24

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie haben Lust zu nähen? Sie sind Nähanfänger*in oder Nähbegeisterte*r? Hier lernen Sie einfache Grundtechniken rund ums Nähen. Dazu gehören z.B. das Hosenkürzen, Änderungsarbeiten oder das Anfertigen von einfachen kleineren Geschenken, Kissen, Taschen, Tischsets. Auch für Kinder können Sie etwas nähen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 307

Karin Sawtschenko **AQ20971KI**
Do., 05.09.24 19:00–22:00 Uhr

5 Termine, 20 UE

Gebühren 7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln,

Handmaß, Schnitt und Stoff

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 28.08.24

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 307

Karin Sawtschenko **AQ20972KI**
Do., 31.10.24 19:00–22:00 Uhr

5 Termine, 20 UE

Gebühren 7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln,

Handmaß, Schnitt und Stoff

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 23.10.24

Lust auf Patchwork, Quilten & Upcycling - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Je nach Erfahrung und Geschick kann in diesem Kurs genäht werden: Kissen, Beutel, Taschen, Wandbehänge, Dekoratives und Kleinigkeiten oder auch eine große Decke mit persönlich ausgewählten Formen und Mustern. Stoffe und Stoffreste oder gut erhaltene Stellen gebrauchter Kleidung werden zu einem neuen, ganz individuellen Kunstwerk zusammengenäht. Lernen Sie traditionelle und neue Patchwork-Muster kennen. Es ist von Vorteil, an der eigenen Nähmaschine zu arbeiten, aber auch Nähen mit der Hand ist möglich.

Weimar

Niederweimar, Grundschule, Raum 062

Margret Emde **AQ20922WE**
Mi., 11.09.24 16:30–18:45 Uhr

8 Termine, 24 UE

Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 03.09.24

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - Workshop

In diesem Bereich gibt es ein breites und differenziertes Angebot für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Kursleiterin gestaltet ihre Kurse individuell und berücksichtigt die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmenden. Der Kurs ist für max. 8 TN vorgesehen.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Aula

Susanne Ritter-Ronzheimer **AQ20966BE**
Sa., 12.10.24 10:00–16:45 Uhr

1 Termine, 9 UE

Gebühren 7–8 TN: 32,40 €
4–6 TN: 45,90 €
erm. 14,40 €

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine,

Garne, Stoffe, Knöpfe, Reißverschlüsse, ggf. Schnittmuster

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 03.10.24

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Bereich gibt es ein breites und differenziertes Angebot für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Kursleiterin gestaltet ihre Kurse individuell und berücksichtigt die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmenden. Der Kurs ist für max. 8 TN vorgesehen.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Aula

Susanne Ritter-Ronzheimer AQ20967BE

Mi., 30.10.24 18:00–21:45 Uhr

4 Termine, 20 UE

Gebühren 7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Garne, Stoffe, Knöpfe, Reißverschlüsse, ggf. Schnittmuster

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 22.10.24

Lohra

Grundschule, Raum 005

Susanne Ritter-Ronzheimer AQ20968LO

Sa., 02.11.24 10:00–16:00 Uhr

1 Termine, 8 UE

Gebühren 7–8 TN: 28,80 €

4–6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Stoffe, Schere, Garne, evtl. Schnittmuster usw.

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 25.10.24

Lohra

Grundschule, Raum 005

Susanne Ritter-Ronzheimer AQ20967LO

Sa., 25.01.25 10:00–16:00 Uhr

1 Termine, 8 UE

Gebühren 7–8 TN: 28,80 €

4–6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Stoffe, Schere, Garne, evtl. Schnittmuster usw.

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 17.01.25

Häkeldecke - Schritt für Schritt

In diesem Kurs werden wir über mehrere Wochen gemeinsam eine kreative Decke häkeln, mit ganz unterschiedlichen Stichen, die bei unserem wöchentlichen Treffen gemeinsam erlernt werden können. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Wer seine Wollrestesammlung endlich verarbeiten möchte, ist hier richtig.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Kunstraum

Meike Schuler-Haas AQ20929BE

Fr., 17.01.25 19:00–21:15 Uhr

6 Termine, 18 UE

Gebühren ab 9 TN: 54,00 €

7–8 TN: 64,80 €

4–6 TN: 91,80 €

erm. 28,80 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 09.01.25

Wochenendnähkurs Wunschprojekt

Sie wollten schon immer mal dieses oder jenes nähen, haben vielleicht auch schon angefangen und kommen alleine nicht weiter? In diesem Kurs können Sie Ihr Wunschprojekt nähen oder Angefangenes fertig stellen, bekommen eine individuelle Nähanleitung und Einblick in die Nähtrickkiste. Egal ob Kleidung, Taschen, Dekoratives, Änderungen oder Reparaturen - alles kann genäht werden. Für weitere Anregungen stehen fertige Projekte und Bücher zur Verfügung. Nur nach Absprache mit der Kursleiterin kann eine Nähmaschine gestellt werden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Fronhausen

Grundschule, Aula

Anja Muth AQ20965FR

Vorbesprechung: 13.01.2025, 19:00 bis

12:30 Uhr;

Kurstermine 25.01.2025 und 26.01.2025,

10:00 bis 13:00 und 13:30 bis 16:00 Uhr

3 Termine, 18 UE

Gebühren 7–8 TN: 64,80 €

4–6 TN: 91,80 €

erm. 28,80 €

Bitte mitbringen: Liste wird bei Vorbesprechung ausgegeben

Information: Außenstelle Fronhausen

Anmeldeschluss 03.01.25

FOTOGRAFIE

Einführung in die digitale Fotografie - Spätsommer

Schwerpunkt des Kurses sind die Grundlagen der Fotografie, wie Zusammenhang zwischen Blende und Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Bildaufbau, Licht und Schatten sowie Vor- und Nachteile der verschiedenen digitalen Kamerasysteme (vom Smartphone bis zur Spiegelreflexkamera). Dabei wird nicht die Theorie, sondern das praktische Fotografieren der Natur im Spätsommer im Vordergrund stehen. Die Bilder werden wir dann gemeinsam eingehend besprechen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 322

Martin Lossau AQ21103KI

Sa., 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

So., 22.09.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €

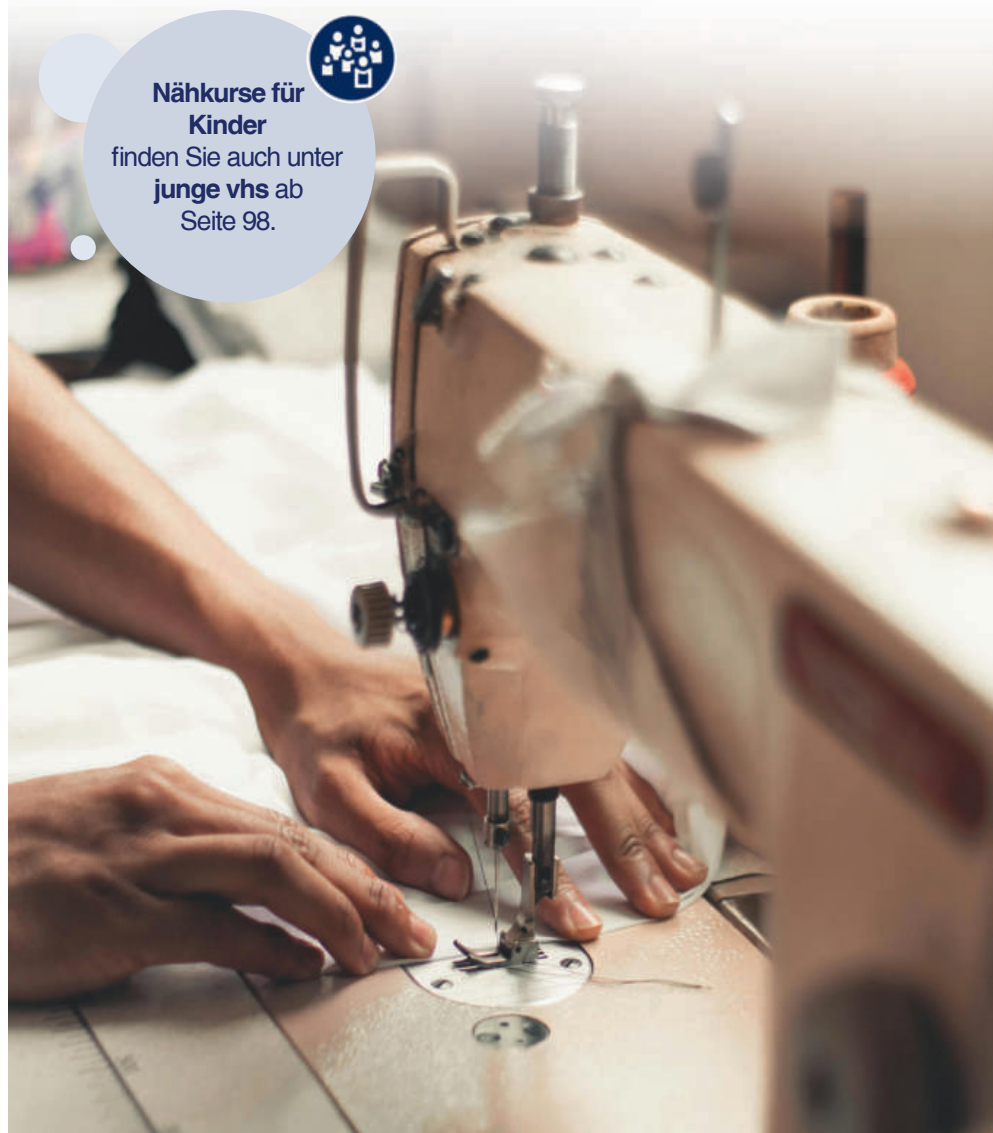
7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: an das Wetter angepasste Kleidung und Kamera mit vollständig geladenem Akku und ggf. Ladegerät
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 13.09.24

Nähkurse für
Kinder
finden Sie auch unter
junge vhs ab
Seite 98.





Gesundheit

Verantwortlich:

Petra Hinzmann, Tel. 06421 405-6725
HinzmannP@marburg-biedenkopf.de

GESUNDHEIT

Aktiv, entspannt und bewegt lernen Das bietet Ihnen die Gesundheitsbildung der vhs:

Sie möchten mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen, Stress abbauen, sich gesund ernähren oder etwas über gesunde Lebensführung erfahren? Mit unserem qualitätsgesicherten, wohnortnahen und breit gefächerten Angebot an gesundheitsfördernden Kursen lernen Sie Ihre eigenen gesundheitlichen Potentiale kennen und nutzen und erweitern so aktiv Ihre Gesundheitskompetenzen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Orientiert am ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation integrieren unsere Kurskonzepte körperliche, geistige und soziale Aspekte und tragen damit zu einer optimalen Gesundheitsvorsorge bei. Lernen Sie bei uns mit allen Sinnen, in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und lassen Sie sich auf das Abenteuer lebenslangen Lernens ein!

Bitte beachten Sie:

Unsere Kursangebote im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und Gesundheitsförderung. Personen ohne gesundheitliche Risiken können uneingeschränkt an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie bei Bedarf die Kursleitung zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung, Krankengymnastik oder andere Therapiemaßnahmen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihre/n Ärztin/Arzt zur weiteren Abklärung.

Unsere Gesundheitskurse sind nicht mehr bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet. Über die Gründe informieren wir unter www.vhs-marburg-biedenkopf.de/service/faq-gesundheitskurse. Sofern Sie an mindestens 80 Prozent der Kurstermine teilgenommen haben, erhalten Sie weiterhin auf Anfrage nach Abschluss Ihres vhs-Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung. Diese enthält Angaben zur Kursdauer und zu den Kursentgelten. Mit dieser Bescheinigung können Sie mit Ihrer Krankenkasse Ihre individuelle Förderung abklären.

ENTSPANNUNG/ STRESSBEWÄLTIGUNG

Anerkannte **Bildungsurlaube** zum Thema Entspannung/Stressbewältigung finden Sie ab Seite 101.

NEU

Jin Shin Jyutsu: Eine Einführung

Im Jin Shin Jyutsu geht es um die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch das Halten der Finger und bestimmter Punkte des Körpers. Darüber hinaus können Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden gelöst werden. Es ist eine einfach auszuübende und zugleich kraftvolle Methode für jeden, der aktiv zur Stärkung seiner Gesundheit beitragen möchte.

Breidenbach

Achenbach, DGH

Daniela Hast

So., 03.11.24

1 Termine, 2 UE

Gebühren

AQ30101BR

15:00–16:30 Uhr

7–8 TN: 7,20 €

4–6 TN: 10,20 €

erm. 3,20 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 26.10.24

Dautphetal

Mornshausen, Bürgerhaus

Daniela Hast

Sa., 28.09.24

1 Termine, 2 UE

Gebühren

AQ30101DA

14:00–15:30 Uhr

7–8 TN: 7,20 €

4–6 TN: 10,20 €

erm. 3,20 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 20.09.24

Workshop: Jin Shin Jyutsu

Durch sanfte Berührungen bestimmter Körperstellen durch die Hände kann der Körper Entspannung finden und vorhandener Stress abgebaut werden, so dass Wohlbefinden und Gesundheit gefördert werden kann. Die Harmonisierungskunst ist eine alte, komplexe und achtsame Methode, die als Selbsthilfe oder in der Behandlung erfolgt. Gezielt berühren Sie Finger und Körperstellen auf Meridianverläufen Ihres Körpers durch die Kleidung. Dabei wirkt das Jin Shin Jyutsu auf einer tiefen energetischen Ebene. Der Japaner Jiro Murai entdeckte Anfang des 20. Jahrhunderts dieses in Vergessenheit geratene Heilverfahren wieder und nannte sie „die Kunst des Glücklichen, der Langlebigkeit und des Wohlwollens“.

Bei diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu kennen, können sich selbst im Alltag „harmonisieren“ und bekommen Impulse für Ihre ganz persönliche Anwendung.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Susanne Huck-Tittmann

Sa., 28.09.24

1 Termine, 4 UE

Gebühren

AQ30101KI

16:00–19:00 Uhr

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, zwei

Kissen, Getränk, Schreibzeug, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 20.09.24

Jin Shin Jyutsu

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Susanne Huck-Tittmann

Do., 31.10.24

8 Termine, 16 UE

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, zwei

Kissen, Getränk, Schreibzeug, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 23.10.24

AQ30102KI

18:15–19:45 Uhr

81,60 €/erm. 25,60 €*
.....

Autogenes Training lernen

Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion beruhende, bewährte Entspannungsmethode, mit der wir unabhängig vom Lebensalter innerhalb kurzer Zeit bei regelmäßiger Anwendung lernen können, gezielt zu entspannen, unsere körperliche und seelische Belastbarkeit sowie die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Ergänzt durch Elemente der Progressiven Muskelentspannung, Yoga und Meditation führt uns dieser Kurs zurück zu Harmonie und Gelassenheit. Autogenes Training wird z.B. bei Schlafstörungen, Nervosität, psychosomatischen Beschwerden, Kopfschmerzen oder Bluthochdruck häufig von Ärzten empfohlen.

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II, R.104/106

Iris Weimar **AQ30103BE**
Mi., 09.10.24 17:00–18:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

plus Umlage in Höhe von 3 € p.P für Material zur Lernunterstützung zu Hause
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Kuschelsocken.
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 01.10.24

Autogenes Training



Rauschenberg

Bracht, Kindergarten

Ute Wack **AQ30103RA**
Do., 26.09.24 19:00–20:30 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke
Information: Außenstelle Rauschenberg
Anmeldeschluss 18.09.24

Autogenes Training für Fortgeschrittene

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II, R.104/106

Iris Weimar **AQ30104BE**
Mi., 09.10.24 18:45–19:45 Uhr
8 Termine, 11 UE
Gebühren ab 9 TN: 33,00 €
7–8 TN: 39,60 €
4–6 TN: 56,10 €
erm. 17,60 €

plus Umlage in Höhe von 3 € p.P für Material zur Lernunterstützung zu Hause
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Kuschelsocken.
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 01.10.24

Klangschalen Entspannung

Genießen wir eine harmonisierende Klangwelt und entspannen in der Klangmassage, Zusätzliche Übungen fördern die Achtsamkeit mit sich selbst, so dass uns der Kurs zurück zu Harmonie und Gelassenheit führen kann. Die Klänge können Blockaden lösen und Entspannung unterstützen, so dass man leichter zur Ruhe finden kann.

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II, R.104/106

Iris Weimar **AQ30105BE**
Di., 07.01.25 18:00–19:30 Uhr
5 Termine, 10 UE
Gebühren ab 9 TN: 30,00 €
7–8 TN: 36,00 €
4–6 TN: 51,00 €
erm. 16,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Kuschelsocken.
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 30.12.24

Achtsam dem Atem begegnen

Die Anforderungen und Herausforderungen unseres Alltags führen häufig dazu, dass unser Wohlbefinden erheblich gestört ist. In unterschiedlicher Weise erfahren wir, wie unser Atemgeschehen davon betroffen ist. In besonderer Weise spiegelt unser Atem unsere körperliche und seelische Befindlichkeit wieder. In diesem Kurs werden Sie Übungen kennenlernen, die es Ihnen ermöglichen, einen achtsamen Zugang zu Ihrem Atemgeschehen zu bekommen. Die Begegnung mit dem Atem vermittelt ein Lebensgefühl von Gelassenheit für den Alltag. Ein Wohlbefinden für Körper Geist und Seele kann sich einstellen.

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Dorothea Büttner **AQ30105LO**
Sa., 02.11.24 10:00–12:15 Uhr
1 Termine, 3 UE
Gebühren ab 9 TN: 9,00 €
7–8 TN: 10,80 €
4–6 TN: 15,30 €
erm. 4,80 €

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 25.10.24

Bewusstes Atmen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

In diesem Kurs lernen Sie den Atem in Theorie und Praxis kennen. Sie lernen spezifische Übungen zur Spannungsregulation und Stresskompetenzförderung. Auch die Auswirkungen auf körperliche Leistungsfähigkeit werden betrachtet. An drei Terminen wandern wir von der Entspannung zur Anspannung und wieder zurück.

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Daniel Ndeiy **AQ30106LO**
So., 13.10.24 10:00–11:30 Uhr
3 Termine, 6 UE
Gebühren 7–8 TN: 21,60 €
4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Bitte mitbringen: Handtücher, Matten, eine Decke

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 05.10.24

Entspannung mit Heilkräutern- anwendungen



In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Entspannung von Gesicht, Körper und Seele. Gesichtereinigung, Gesichtswasser und Gesichtsmaske werden mit Heilkräutern selbst hergestellt und angewendet. Es werden nur Bioprodukte und Kräuter aus eigener Sammlung bei der Produktion verwendet. Mit Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken wird der Tag für angenehme Entspannung sorgen. Diverse Behälter zum Mitnehmen der Produkte stehen zur Verfügung. Bitte bringen Sie eigene Mittagsverpflegung mit.

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II, R.104/106

Iris Weimar **AQ30150BE**
Julia Klein
Sa., 28.09.24 10:30–16:30 Uhr
1 Termine, 8 UE
Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
7–8 TN: 28,80 €
4–6 TN: 40,80 €
erm. 12,80 €

Materialkostenbeitrag 13,00 EUR (zahlbar vor Ort)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen und Decke, 2 Gästehandtücher und 1 Handtuch.
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 20.09.24

Entspannung und Achtsamkeit für Anfänger*innen und Fortgeschrittene



Dieser Kurs hilft Ihnen, in stressigen Zeiten - mit Begleiterscheinungen wie nervöser Unruhe oder Schlafstörungen - zur Ruhe zu kommen und sich für den Alltag neu auszurichten. Sie lernen die Meridiane Ihres Körpers kennen und sie durch sanftes Klopfen für Ihr Wohlbefinden zu nutzen. Gezielte Dehnübungen entspannen die Muskulatur. Neben der Grundstufe des Autogenen Trainings und den Übungen der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie, achtsam auf Ihren Körper zu hören, tief und entspannt zu atmen und sich auf wohlthuende Fantasiereisen zu begeben.

Steffenberg

Niedereisenhausen, Hinterlandsschule, Aula

Margit Seibel **AQ30105SE**
Mo., 09.09.24 19:00–20:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Woldecke und ein kleines Kissen

Information: Außenstelle Steffenberg
Anmeldeschluss 01.09.24

Stressbewältigung und Klangentspannung

Im theoretischen Teil dieses Workshops geht es darum zu verstehen, wie Stress entsteht und wie wir lernen können, ihm mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Aufgelockert wird diese Einheit mit kurzen Entspannungsübungen für den Alltag. Als besondere Erfahrung zur Tiefenentspannung spiele ich im zweiten Teil live eine ca. einstündige Klangreise mit Instrumenten wie Klangschalen, Monochord und Wellentrommel. Leichtes Stretching am Ende rundet den Workshop ab - und auf geht's entspannt und belebt ins Wochenende.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Dana Lahham

AQ30107KI

Sa., 16.11.24

10:00–13:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 08.11.24

Entspannungstraining für Schultern und Nacken mit Yoga und Entspannungstechniken

Schulter-, Kiefer- und Nackenmuskulatur können sehr direkt auf Stress reagieren mit Folgen wie Schulter- und Kopfschmerzen, Migräne oder nächtlichem Zähneknirschen. In diesem Kurs bekommen Sie Lockerungsübungen, Selbstmassagen und Atemübungen gezeigt, die Sie einfach und unauffällig in Ihren Alltag integrieren und so Ihrem Stress entgegenwirken können. Der Kurs wird mit leichten Yogaübungen sowie klassischen Entspannungstechniken abgerundet.

Gladenbach

Bellnhausen, Bürgerhaus, Großer Saal

Susanne Enners

AQ30109GL

Do., 19.09.24

18:00–19:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

nur für Fortgeschrittene geeignet

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,

Decke sowie evtl. ein kleines Kopfkissen

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 11.09.24

Gladenbach

Bellnhausen, Bürgerhaus, Großer Saal

Susanne Enners

AQ30110GL

Mi., 18.09.24

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,

Decke sowie evtl. ein kleines Kopfkissen

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 10.09.24

Körper und Seele im Einklang durch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Qigong

Auszeiten werden zunehmend wichtiger, Momente des Loslassens notwendiger. Die Kombination bewährter Entspannungstechniken hilft uns, Stress abzubauen, unsere Beweglichkeit zu fördern und damit unsere Wahrnehmung und Gesundheit zu stärken. Durch An- und Entspannung, Schulung der eigenen Vorstellungskraft und meditative Bewegung nehmen wir unseren Körper wieder bewusst wahr und aktivieren gleichzeitig seine Selbstheilungskräfte. Ergänzt durch kleine Phantasiereisen möchte Sie dieser Kurs zurück zu Harmonie und Gelassenheit führen.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Ute Wack

AQ30111KI

Di., 24.09.24

16:00–17:30 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren

ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Ku-

schelsocken, ein kleines Kissen, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 16.09.24

Gemischter Drum Circle - gemeinsames Trommeln

Diese musikalische Aktion mit ausgewählten Rhythmusinstrumenten schafft Dynamik, Freude am Spiel und gute Stimmung und wirkt zudem entspannungsfördernd! Jede noch so bunt gemischte Gruppe findet unter Anleitung unabhängig von Alter, Kultur, Fähigkeiten und Vorkenntnissen ihren individuellen Groove. Zur Verfügung stehen uns unterschiedliche Trommeln, Cajons, Shaker, Glocken und mehr... Und wenn wir diese zwischendurch zur Seite legen und mit Bodypercussion unseren eigenen Körper zum Instrument werden lassen, kommen wir zusätzlich richtig in Bewegung!

Hinweis: In diesem Kurs geht es nicht um das Erlernen spezieller Techniken. Intuitiv und kreativ finden alle Teilnehmenden mit Ihrem Instrument in einen gemeinsamen Gruppenrhythmus.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schülerhaus

Dana Lahham

AQ30108KI

Di., 29.10.24

18:00–19:30 Uhr

6 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 21.10.24

Yoga für (Wieder-) Einsteigende und Geübte



Jeder Mensch kann Yoga praktizieren: Für jede Konstitution gibt es Yogaübungen (Asanas), ungeachtet des Alters oder der körperlichen Konstitution. In diesem Kurs widmen wir uns stilübergreifend den klassischen Asanas und lernen, diese an unseren eigenen Körper anzupassen und dadurch an Beweglichkeit und Kraft zu gewinnen. Neben der Schulung der Wahrnehmung wird der Kurs durch Atemübungen (Pranayama) sowie Klangelemente ergänzt.

Ebsdorfergrund

Heskem, Gesamtschule, Raum H07

Birgitt Schubert **AQ30148EB**

Mo., 02.09.24 18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte und -kissen, Decke, 2 Yogablöcke, 1 Gurt
Information: Außenstelle Ebsdorfergrund
Anmeldeschluss 25.08.24

Yoga am Morgen



Wir mobilisieren alle großen Gelenke und arbeiten mit den typischen Yogakörperhaltungen, den Asanas. Regelmäßiges Yoga kann die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessern, beim Muskelaufbau helfen und mentalen und körperlichen Stress abbauen. Am Anfang der Stunde zentrieren wir uns und kommen an, wir integrieren Atemübungen (Pranayama). Den Abschluss der Stunde bildet eine Endentspannung.

Lohra

Bürgerhaus, Gruppenraum

Elke Sälzer **AQ30121LO**

Mo., 09.09.24 10:00–11:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, falls vorhanden Yogagurt und Yogablock
Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 01.09.24

Yoga auf Ukrainisch und Deutsch



In diesem Yoga-Kurs stehen Kräftigung des Körpers und Entspannung im Vordergrund. Er ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, Wirbelsäule und Gelenke werden geschont. Langsame, dynamische Übungen unterstützen die Kräftigung und die Aufrichtung des Körpers, verbessern die Körperhaltung und fördern das Gleichgewicht. Die Muskulatur wird gestärkt, der Körper wird gelenkiger und Bewegungen werden flexibler. Atem- und Entspannungsübungen helfen innere Ruhe zu entwickeln. Die Kursleiterin ist erfahrene Yoga-Trainerin aus der Ukraine.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 103

Dariya Tashchayeva **AQ30145WE**

Di., 10.09.24 18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 17,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 02.09.24

Entspannungstraining mit Yoga und Qigong für Frauen



Dieses Angebot ist für Frauen gedacht, die mit Yoga- und Qigong-Übungen ihren Körper stärken und entspannen wollen. Sie lernen dabei, Anspannung und Entspannung bewusster an ihrem Körper zu fühlen oder wahrzunehmen. In diesem Kurs wechseln sich sanfte Yogastellungen, bewegte Meditation mit Qigong, Elemente der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings ab.

Stadtallendorf

Waldschule, Bewegungsraum

Sigrid John-Flöter **AQ30165SA**

Mi., 25.09.24 17:30–18:30 Uhr

9 Termine, 12 UE

Gebühren ab 9 TN: 36,00 €
7–8 TN: 43,20 €
4–6 TN: 61,20 €
erm. 19,20 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 17.09.24

Yoga-Faszien-Flow



An diesem Abend können Sie den Tag entspannt ausklingen lassen und gleichzeitig etwas für Ihren ganzen Körper tun. In diesem Kurs werden Elemente des Yoga mit Elementen von Pilates und Tai Chi kombiniert. Der Kurs stärkt die Körpermitte und trainiert die Faszien. Die Übungen stärken Körper und Geist, dienen dem Stressabbau und fördern auf diese Weise das allgemeine Wohlbefinden.

Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Alice Pauli **AQ30161SA**

Do., 05.09.24 19:15–20:15 Uhr

10 Termine, 14 UE

Gebühren ab 9 TN: 42,00 €
7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

geeignet für TN mit Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Yoga-/ Sportmatte, Getränk

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 28.08.24



Ihre Rückmeldung ist uns wichtig!

Sollten Sie mit einem Kurs, einer Veranstaltung oder unserem Service nicht zufrieden sein, schreiben Sie uns Ihre Kritik oder Anregungen an vhs-kontakt@marburg-biedenkopf.de oder rufen Sie uns an unter 06421/405-6710

Ihre Rückmeldung hilft uns, unser Angebot stetig zu verbessern.



Unsere Kursangebote im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und Gesundheitsförderung. Personen ohne gesundheitliche Risiken können uneingeschränkt an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie bei Bedarf die Kursleitung zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. **Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung, Krankengymnastik oder andere Therapiemaßnahmen.** Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihre/n Ärztin/Arzt zur weiteren Abklärung.

Yoga für Frauen mit Brustkrebs

NEU

In diesem Kurs erwartet Sie eine Kombination aus sanften Yoga-Übungen (Asanas), ausgleichenden Sequenzen zur Entspannung sowie Atemübungen und Meditation. Es geht darum, die positive Wirkung von Yoga auf Körper, Seele und Geist zu erleben und in herausfordernden Zeiten für sich zu nutzen.

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Erdmutha Kaiser

AQ30159KI

Mi., 25.09.24 19:30–21:00 Uhr

12 Termine, 24 UE 122,40 €/erm. 38,40 €*
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 17.09.24

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga für Schwangere ist an die Veränderungen in der Schwangerschaft angepasst. Durch spezielle Haltungen, Bewegungen und Atemübungen kann die Körperwahrnehmung gefördert und der Körper gekräftigt werden. Die Übungen werden ohne Leistungsdruck ausgeführt. Der Kurs richtet sich an Schwangere ab ca. der 14 - 40. SSW, Yogaerfahrung ist nicht erforderlich.

Bad Endbach

Bürgerhaus, Raum Salzböde

Marie Volk

AQ30122BE

Do., 26.09.24 17:00–18:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, ggf. warme Socken

Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 18.09.24

Mit Yoga zu mehr Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Yoga kann eine Möglichkeit sein, mit dem inneren wahren Kern von Liebe (für sich Selbst und Andere), Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in Kontakt zu kommen. Dazu wecken wir unsere ureigene Körperintelligenz in einfachen Yogaübungen in Verbindung mit einem harmonischen Atem. So kann eine innere Stabilität mit Vertrauen, Sanftmut und Liebe im Herzen wachsen.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Mechthild Wege

AQ30112KI

Sa., 09.11.24 10:00–16:00 Uhr

1 Termine, 8 UE

Gebühren ab 9 TN: 24,00 €

7–8 TN: 28,80 €

4–6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 01.11.24

Workshop: Yoga-Sonnengruß intensiv

NEU

Wir widmen uns dem bekannten Sonnengruß aus dem Hatha-Yoga, der korrekten Ausführung der einzelnen Elemente, seiner Bedeutung sowie Herkunft und üben ihn ganz intensiv und meditativ. Eine ausgedehntere Aufwärm- und Entspannungsphase runden den Vormittag ab.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Sabine Ritzrow

AQ30113KI

So., 24.11.24 10:00–13:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 16.11.24

Yoga und die Rauhächte

Der Kurs gibt einen Einblick in die Hintergründe der sogenannten "Rauhächte", um die sich viele Mythen ranken. Man sagt, in dieser Zeit treten die Naturgesetze außer Kraft. Diese Zeit gehört nicht mehr zum alten und noch nicht zum neuen Jahr. In den vier Kurstagen werden die einzelnen Rauhächte thematisiert.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Carina Hoffmann

AQ30115KI

27.12.2024 bis 30.12.2024, 10:00 - 13:45 Uhr

4 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 20,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 19.12.24

Yogatag gegen Stress

Mit Yoga- Körper und - Atemübungen wollen wir Körper, Seele und Geist in Einklang bringen, um so die "stille innere Kraft" in uns zu wecken. Der achtsame und liebevolle Umgang mit unseren Grenzen kann als innere Grundhaltung in den Alltag integriert werden. Das Seminar ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Mechthild Wege

AQ30117KI

Sa., 18.01.25 10:00–16:00 Uhr

1 Termine, 8 UE

Gebühren ab 9 TN: 24,00 €

7–8 TN: 28,80 €

4–6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 10.01.25

Yoga



Yoga ist eine uralte Methode, über körperliches Training seelisch-geistige Kräfte zu mobilisieren. Yoga zieht den ganzen Menschen in Betracht, körperlich, moralisch, seelisch, geistig. Sein System umfasst Körperhaltung, richtiges Atmen, Entspannen, Bewusstseinslenkung. Der Körper wird durch sanfte Dehnübungen beweglicher und die Muskulatur kräftiger.

Weimar

Argenstein, Bürgerhaus, Saal

Markus Wagner

AQ30122WE

Mo., 23.09.24 20:30–21:45 Uhr

9 Termine, 15 UE

Gebühren ab 9 TN: 45,00 €

7–8 TN: 54,00 €

4–6 TN: 76,50 €

erm. 24,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke

Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 15.09.24

Yin Yoga - die Tiefendimension des Yoga

Yin Yoga kombiniert das Beste aus der Yoga-Tradition mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch das lange Dehnen wirkt Yin Yoga besonders effektiv auf das Faszien- und Bindegewebe, auf Gelenke und Bänder und schenkt tiefe Entspannung.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Elke Sälzer

AQ30118KI

Mo., Beginn offen 14:30–16:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Bitte beachten Sie:

Für alle Yoga-Kurse ist erforderlich, dass Sie eine **Yoga- oder Gymnastikmatte** mitbringen, ggf. eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Yin Yoga



Yin Yoga kombiniert das Beste aus der Yoga-Tradition mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch das lange Dehnen wirkt Yin Yoga besonders effektiv auf das Faszien- und Bindegewebe, auf Gelenke und Bänder und schenkt tiefe Entspannung.

Cölbe

Gemeindehalle, großer Saal

Carina Hoffmann **AQ30119CO**
Di., 10.09.24 17:30–19:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken
Information: Außenstelle Cölbe
Anmeldeschluss 02.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Carina Hoffmann **AQ30119KI**
Mi., 02.10.24 15:30–17:00 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 24.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Carina Hoffmann **AQ30120KI**
So., 08.09.24 18:00–19:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 31.08.24

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Erdmuthe Kaiser **AQ30121KI**
Mi., Beginn offen 17:45–19:15 Uhr
12 Termine, 24 UE 122,40 €/erm. 38,40 €*
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain

Bitte beachten Sie:
Für alle Yoga-Kurse ist erforderlich, dass Sie eine **Yoga- oder Gymnastikmatte** mitbringen, ggf. eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Sanftes Yoga, Entspannung und Meditation



Mit Übungen aus dem Sanften Yoga, Atementspannung und Progressiver Muskelentspannung liegt in diesem Kurs der Fokus auf Stressabbau und Regeneration. In jeder Stunde wird es eine ausgiebige Mobilisation geben mit kleinen Yoga-Flows und statischen Übungen für Stabilität. Die Mehrzahl der Asanas werden zunächst dynamisch ausgeführt und anschließend stabil gehalten. Schulter- und Nackenentspannungsübungen, leichte Atemübungen, Mudras und Augenübungen ergänzen die Yogapraxis und sollen zu Entspannung und Gelassenheit führen.

Lahntal

Kernbach, Dorfgemeinschaftshaus, großer Saal

Iris Rubinich **AQ30125LA**
Do., Beginn offen 19:00–20:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Lahntal

Sanftes Hatha-Yoga



Dehnen, Kräftigen, Entspannen: Dieser Kurs ist ideal zum Entspannen und Aufladen neuer Kraft und Positivität. Erfahren Sie Yoga, Meditation und Entspannungstechniken auf sanfte Art. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, Fortgeschrittene und an Leute mit Rückenproblemen.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Sabine Ritzrow **AQ30122KI**
Do., 12.09.24 20:15–21:45 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Decke, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 04.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Carina Hoffmann **AQ30123KI**
Fr., Beginn offen 15:30–16:45 Uhr
15 Termine, 25 UE
Gebühren ab 9 TN: 75,00 €
7–8 TN: 90,00 €
4–6 TN: 127,50 €
erm. 40,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Kirchhain



Sanftes Hatha Yoga



Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Erdmuthe Kaiser **AQ30124KI**
Mo., 09.09.24 16:30–18:00 Uhr
12 Termine, 24 UE 122,40 €/erm. 38,40 €*
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 01.09.24

Sanftes Hatha-Yoga

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

N.N. **AQ30127KI**
Do., Beginn offen 16:15–17:45 Uhr
12 Termine, 24 UE 122,40 €/erm. 38,40 €*
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain

Kursort/Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Janina Kroek

Mi., 18.09.24

AQ30150GL
18:00–19:30 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung
Information: Außenstelle Gladenbach
Anmeldeschluss 10.09.24



Workshop: Einstieg in Hatha Yoga und die Yoga-Philosophie NEU

Yoga kann eine positive Wirkung unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden haben. Durch die Kombination aus Körperübungen (Asanas), Meditation, Atemübungen (Pranayama) ist es ein ganzheitliches Übungsprogramm. Im Fokus dieses Workshops stehen die körperlichen Asanas im Hatha Yoga und ein Einstieg in die Yoga-Philosophie: Was bedeutet Yoga, wie lässt sich Yoga in meinen Alltag integrieren?

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Lena Keil **AQ30133LO**
Sa., 18.01.25 14:00–17:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Decke, kleines Kissen oder Bolster, bequeme Kleidung

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 10.01.25

Hatha-Yoga für den Einstieg

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger

in einer großen Bandbreite variieren. Sie lernen die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Lena Keil **AQ30130LO**
Di., 24.09.24 17:15–18:45 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte,

Decke

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 16.09.24

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Lena Keil **AQ30131LO**
Di., 24.09.24 19:00–20:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte,

Decke

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 16.09.24

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Rosa Bubner **AQ30132LO**
Do., 05.09.24 19:30–21:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung und eine Decke

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 28.08.24

Dautphetal

Elmshausen, Bürgerhaus, Großer Saal

Kerstin Sendrowski **AQ30131DA**
Do., 12.09.24 17:00–18:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung und eine Decke

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 04.09.24

Dautphetal

Buchenau, Bürgerhaus, kleiner Saal (Thekenraum)

Kerstin Sendrowski **AQ30132DA**
Mo., 09.09.24 16:15–17:45 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung und eine Decke

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 01.09.24

Hatha-Yoga Grundkurs



Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Sie lernen die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Weimar

Roth, Bürgerhaus, großer Saal

Andreas Gartner **AQ30132WE**
Mi., 18.09.24 17:45–19:15 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte,

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 10.09.24

Weimar

Roth, Bürgerhaus, großer Saal

Andreas Gartner **AQ30151WE**
Mi., 04.09.24 16:00–17:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 27.08.24

Hatha-Yoga



Hier stehen die für diesen Yogastil typischen Körperstellungen - die Asanas - im Vordergrund. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen Sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, großer Saal

Iris Dietrich **AQ30141BE**
Di., 03.09.24 17:30–19:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 26.08.24

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II,
R.104/106

Iris Dietrich

AQ30143BE

Mo., 02.09.24 17:30–19:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastik-
matte

Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 25.08.24

Biedenkopf

Breidenstein, Bürgerhaus, Saal

Iris Riethig

AQ30139BI

Do., Beginn offen 19:30–21:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastik-
matte

Information: Außenstelle Biedenkopf

Biedenkopf

Breidenstein, Bürgerhaus, Saal

Iris Riethig

AQ30141BI

Do., Beginn offen 10:00–11:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastik-
matte

Information: Außenstelle Biedenkopf

Dautphetal

Allendorf, Dorfgemeinschaftshaus, großer
Saal

Stefanie Bosch

AQ30141DA

Do., 05.09.24 18:00–19:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung und eine Decke

Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 28.08.24

Dautphetal

Mornshausen, Bürgerhaus, großer Saal

Karin Uth

AQ30143DA

Mo., Beginn offen 19:00–20:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Sanftes Hatha-Yoga mit längerem Halten
der Asanas

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen
Information: Außenstelle Dautphetal

Dautphetal

Wolfguben, DGH großer Saal

N.N.

AQ30145DA

Mo., Beginn offen 18:00–19:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung und eine Decke

Information: Außenstelle Dautphetal

Dautphetal

Mornshausen, Bürgerhaus, großer Saal

Karin Uth

AQ30140DA

Mi., Beginn offen 19:00–20:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Sanftes Hatha-Yoga mit längerem Halten
der Asanas

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen
Information: Außenstelle Dautphetal

Gladenbach

Rachelshausen, Dorfgemeinschaftshaus

Marie Volk

AQ30142GL

Do., 19.09.24 19:00–20:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastik-
matte

Information: Außenstelle Gladenbach
Anmeldeschluss 11.09.24

Gladenbach

Weidenhausen, Otfried-Preußler-Schule,
Turnhalle

Elvira Geller

AQ30139GL

Fr., 06.09.24 17:45–19:15 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren

ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastik-
matte

Information: Außenstelle Gladenbach
Anmeldeschluss 01.09.24

Gladenbach

Erdhausen, Bürgerhaus, Großer Saal

Marie Volk

AQ30143GL

Di., 17.09.24 19:45–21:15 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastik-
matte

Information: Außenstelle Gladenbach
Anmeldeschluss 09.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Lena Waßmuth

AQ30128KI

Di., 08.10.24 20:00–21:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 30.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Carina Hoffmann

AQ30133KI

Mi., 11.09.24 10:00–11:30 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren

ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmat-
te, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 03.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Erdmuth Kaiser

AQ30138KI

Mo., Beginn offen 18:15–19:45 Uhr
12 Termine, 24 UE 122,40 €/erm. 38,40 €*
Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe mit
max. 6 TN statt.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmat-
te; Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Tim Gehl

AQ30139KI

Mo., Beginn offen 16:15–17:45 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmat-
te, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Tim Gehl

AQ30140KI

Fr., Beginn offen 17:00–18:30 Uhr
10 Termine, 20 UE 102,00 €/erm. 32,00 €*
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastik-
matte

Information: Außenstelle Kirchhain



Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Mechthild Wege

AQ30141KI

Mi., Beginn offen 17:45–19:15 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Mechthild Wege

AQ30142KI

Mo., Beginn offen 20:00–21:30 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Mechthild Wege

AQ30143KI

Mo., Beginn offen 18:15–19:45 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Sabine Ritzrow

AQ30144KI

Do., 12.09.24 18:15–19:45 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 04.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Mechthild Wege

AQ30145KI

Mi., Beginn offen 19:30–21:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain

Lohra

Rollshausen, DGH, großer Saal

Viktoria Krastev

AQ30136LO

Mi., 11.09.24 18:30–20:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Decke und warme Socken, Blöcke wenn vorhanden

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 03.09.24

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Peter Brand

AQ30141LO

Mi., 04.09.24 17:30–19:00 Uhr
13 Termine, 26 UE
Gebühren ab 9 TN: 78,00 €
7–8 TN: 93,60 €
4–6 TN: 132,60 €
erm. 41,60 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 27.08.24

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Nora Marie Springsguth

AQ30143LO

Mo., 23.09.24 16:30–18:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke
Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 15.09.24

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Elke Sälzer

AQ30145LO

Do., 12.09.24 17:30–19:00 Uhr
8 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, falls vorhanden Yogagurt und Yogablock
Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 04.09.24

Neustadt

Kultur- und Bürgerzentrum, kleiner Raum

Helga Schindler

AQ30138NE

Mi., 04.09.24 19:00–20:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Neustadt
Anmeldeschluss 26.08.24

Stadtallendorf

Bärenbachschule, Musikraum

Peter Brand

AQ30142SA

Do., 05.09.24 18:30–20:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren 7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 28.08.24

Stadtallendorf

Bärenbachschule, Musikraum

Peter Brand

AQ30143SA

Do., 05.09.24 20:15–21:45 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren 7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 28.08.24

Stadtallendorf

Erksdorf, Bürgerhaus

Helga Schindler

AQ30144SA

Do., 05.09.24 18:00–19:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 28.08.24

Wetter

Niederwetter, BGH, großer Saal

Susanne Frank

AQ30143WR

Di., 03.09.24 18:45–20:15 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 26.08.24

Wetter

Niederwetter, BGH, großer Saal

Susanne Frank

AQ30144WR

Di., 03.09.24 17:00–18:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 26.08.24

Bitte beachten Sie:

Für alle Yoga-Kurse ist erforderlich, dass Sie eine **Yoga- oder Gymnastikmatte** mitbringen, ggf. eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.



Wohratal

Wohra, Bürgerhaus, kleiner Saal

Lena Waßmuth AQ30145WT
Di., 03.09.24 17:30–19:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Achtung: wöchentlicher Kursortwechsel
Langendorf und DGH Wohra
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke
Information: Außenstelle Wohratal
Anmeldeschluss 26.08.24

Hatha-Yoga Grund- und Aufbaukurs



Yoga ist eine uralte Methode, über körperliches Training seelisch-geistige Kräfte zu mobilisieren. Yoga zieht den ganzen Menschen in Betracht, körperlich, moralisch, seelisch, geistig. Sein System umfasst Körperhaltung, richtiges Atmen, Entspannen, Bewusstseinslenkung. Der Körper wird durch sanfte Dehnübungen beweglicher und die Muskulatur kräftiger. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Menschen geeignet, die ihre Kenntnisse für die Praxis zu Hause vertiefen möchten.

Cölbe

Gemeindehalle, großer Saal

Alena Hofmeier AQ30148CO
Mi., Beginn offen 17:30–19:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Cölbe

Cölbe

Gemeindehalle, großer Saal

Alena Hofmeier AQ30149CO
Mi., Beginn offen 19:15–20:45 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Cölbe

Fronhausen

Bellnhausen, Bürgerhaus

Andreas Gartner AQ30146FR
Di., 03.09.24 19:45–21:15 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Klotz
Information: Außenstelle Fronhausen
Anmeldeschluss 26.08.24

Fronhausen

Bellnhausen, Bürgerhaus

Andreas Gartner AQ30147FR
Di., 17.09.24 18:00–19:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Klotz
Information: Außenstelle Fronhausen
Anmeldeschluss 10.09.24

Weimar

Roth, Bürgerhaus, großer Saal

Marlies Melo AQ30147WE
Mo., 30.09.24 17:45–19:15 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 22.09.24

Hatha-Yoga Aufbaukurs



Hier stehen die für diesen Yogastil typischen Körperstellungen - die Asanas - im Vordergrund. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen Sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 103

Johann Bergmann AQ30146WE
Mi., 11.09.24 18:00–19:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 03.09.24

Weimar

Roth, Bürgerhaus, großer Saal

Andreas Gartner AQ30150WE
Mi., 02.10.24 19:30–21:00 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Klotz
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 24.09.24

Dautphetal

Buchenau, Bürgerhaus, kleiner Saal

(Thekenraum)
Kerstin Sendrowski AQ30151DA
Mo., 09.09.24 18:00–19:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke
Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 01.09.24

Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen



Hier stehen die für diesen Yogastil typischen Körperstellungen - die Asanas - im Vordergrund. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen Sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

Biedenkopf

Eckelshausen, Bürgerhaus, Saal

Kerstin Schulz AQ30150BI
Do., 12.09.24 18:00–19:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen
Information: Außenstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 04.09.24

Hatha-Yoga für Anfänger*innen und ältere Menschen



Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Er bietet einen Ausgleich zu den Anforderungen und der Anspannung des Alltags. Die Übungen des Yoga stellen eine hervorragende Möglichkeit dar, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Wir arbeiten mit sanften Bewegungen, die Blockaden lösen und Spannungen abbauen. In Verbindung mit der Atmung schenken sie uns mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit. Yoga fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke, verbessert die Körperwahrnehmung, baut Stress ab und schult Körper, Koordination und ganzheitliche Achtsamkeit.

Wetter

Wollenbergschule, Begegnungsfläche

Beate Funk AQ30152WR
Do., 05.09.24 19:00–20:15 Uhr
12 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Kissen
Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 28.08.24

Hatha-Yoga für Anfänger*innen zur Stressreduktion



Verschiedene hochrangige Institute von der Charite bis zur Harvard University widmen sich Forschungen zur Wirksamkeit von Yoga. Die Ergebnisse legen nahe, dass Yoga positive Wirkungen auf Stress und Stimmungsschwankungen haben kann sowie auf Schlafqualität und Blutdruck. Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken und aus der Yogatherapie fließen in den Unterricht ein.

Stadtallendorf

Waldschule, Bewegungsraum

Sigrid John-Flöter **AQ30153SA**
Mo., 07.10.24 17:30–19:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 29.09.24

Stadtallendorf

Waldschule, Bewegungsraum

Sigrid John-Flöter **AQ30154SA**
Di., 29.10.24 17:30–19:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 21.10.24

Hatha-Yoga für Anfänger*innen zur Entspannung von Körper und Geist



Mit einfachen Yogahaltungen können Verspannungen der Muskeln, Verklebungen der Faszien und Fehlhaltungen in allen Körperregionen gelindert werden. Die Körperhaltung wird stabilisiert, gefördert und verbessert. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Übungen die Muskulatur lockern, dehnen und kräftigen können. Entspannungs- und Atemübungen ergänzen und verstärken die möglichen Wirkungen der Yogahaltungen.

Stadtallendorf

Waldschule, Bewegungsraum

Sigrid John-Flöter **AQ30155SA**
Do., 10.10.24 18:30–20:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 02.10.24

Hatha-Yoga für Erschöpfte - Entspannung, Energie, Wohlbefinden



Spezielle Yoga-Übungen geben neue Kraft und stärken den Körper von innen heraus. Mehr Gelassenheit, Vitalität und Wohlbefinden sind das Ergebnis. Dieser Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Pedro Schlitt **AQ30157KI**
Di., 10.09.24 18:00–19:30 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke,
Socken

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 02.09.24

Hatha-Yoga für den Rücken



Mit Yoga können Sie Rückenprobleme lindern, Verspannungen und Fehlhaltungen vorbeugen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Übungen die Rückenmuskulatur lockern, dehnen und kräftigen können.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Peter Brand **AQ30158KI**
Do., 05.09.24 16:15–17:45 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 28.08.24

Stadtallendorf

Waldschule, Bewegungsraum

Sigrid John-Flöter **AQ30159SA**
Do., 19.09.24 18:30–20:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 11.09.24

Bitte beachten Sie:

Für alle Yoga-Kurse ist erforderlich, dass Sie eine **Yoga- oder Gymnastikmatte** mitbringen, ggf. eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

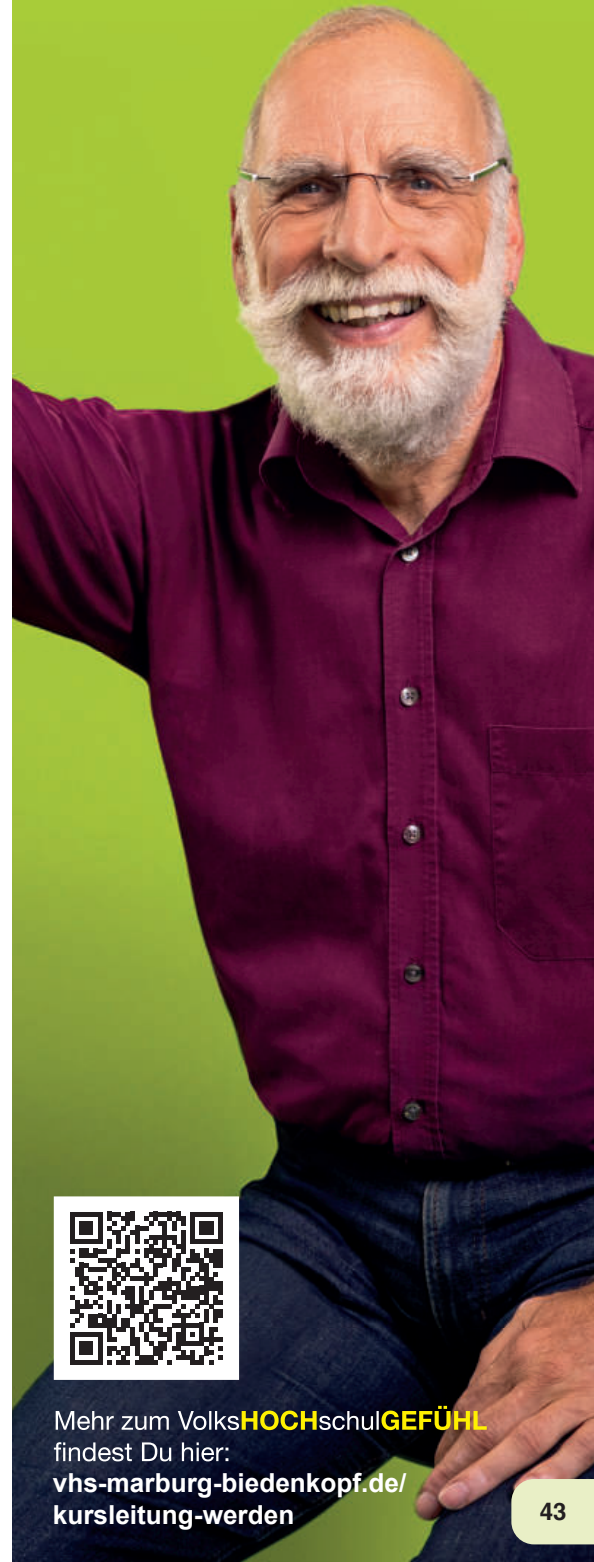
vhs

LANDKREIS



MARBURG
BIEDENKOPF

Die Abwechslung vom Alltag? Extrem HOCH.



Mehr zum Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
[vhs-marburg-biedenkopf.de/
kursleitung-werden](https://vhs-marburg-biedenkopf.de/kursleitung-werden)



Yang Stil Tai Chi



Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Es hat seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten, wird aber heute vor allem wegen seiner gesundheitlichen Wirkungen praktiziert. Typisch sind seine langsamen, fließenden Bewegungen. Tai Chi trainiert das Körperbewusstsein und führt zu innerer Harmonie und Entspannung. Sie lernen, Stabilität und Kraft mit Flexibilität und Leichtigkeit zu verbinden und verbessern Ihre Motorik. („Classical“) YANG Stil Taiji zeichnet sich besonders durch die Betonung von Stille in Bewegung, klarer Struktur und meditativer Zentriertheit aus. Die Übungen werden im Stehen bzw. in der Fortbewegung ausgeführt und sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Wetter

Niederwetter, BGH, großer Saal

Markus Wagner **AQ30170WR**
 Mi., 25.09.24 17:45–18:45 Uhr
 9 Termine, 12 UE
 Gebühren ab 9 TN: 36,00 €
 7–8 TN: 43,20 €
 4–6 TN: 61,20 €
 erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit flacher Sohle
 Information: Außenstelle Wetter
 Anmeldeschluss 17.09.24

Tai Chi und Qigong

In diesem Kurs geht es um einen Einstieg in die alten chinesischen Bewegungs- und Gesundheitsübungen aus Tai Chi und Qi Gong. Sie können helfen, Verspannungen zu lösen, Fehlhaltungen zu korrigieren und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Es werden Übungen vermittelt und erlebt, die sich leicht „mit nach Hause nehmen lassen“ und die der Gesunderhaltung im Alltag dienen.

Fronhausen

Grundschule, Aula

Roland Essel **AQ30168FR**
 Do., 31.10.24 16:30–17:30 Uhr
 8 Termine, 11 UE
 Gebühren ab 9 TN: 33,00 €
 7–8 TN: 39,60 €
 4–6 TN: 56,10 €
 erm. 17,60 €

Information: Außenstelle Fronhausen
 Anmeldeschluss 23.10.24

Tai Chi



Fronhausen

Grundschule, Aula

Markus Wagner **AQ30169FR**
 Mi., 25.09.24 19:30–20:45 Uhr
 9 Termine, 15 UE
 Gebühren ab 9 TN: 45,00 €
 7–8 TN: 54,00 €
 4–6 TN: 76,50 €
 erm. 24,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe
 Information: Außenstelle Fronhausen
 Anmeldeschluss 17.09.24

Tai Chi

Die altchinesische Bewegungskunst Tai Chi ist Gesundheitspflege, Meditation und Selbstverteidigung in einem. Tai Chi trainiert das Körperbewusstsein und Ihre Sensibilität für den eigenen Körper. Sie lernen, Stabilität und Kraft mit Flexibilität und Leichtigkeit zu verbinden und verbessern Ihre Motorik und Koordination. Dadurch können sich Verspannungen lösen und Fehlhaltungen verbessern, was die körperliche und geistige Entspannung fördert. Tai Chi fördert ein gesundes Leben, entspannt und macht gleichzeitig Spaß. Der Kurs ist auch für Ältere oder sportlich Ungeübte, Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen geeignet.

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II, R.104/106

Markus Wagner **AQ30172BE**
 Fr., Beginn offen 16:45–18:45 Uhr
 9 Termine, 24 UE
 Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
 7–8 TN: 86,40 €
 4–6 TN: 122,40 €
 erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Schuhe
 Information: Außenstelle Bad Endbach

Qigong



Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und arbeitet mit innerer Energie bzw. Lebensenergie - dem "Qi". Es wird als Meditations- Konzentrations- und Bewegungsform zur Harmonisierung von Körper und Geist ausgeübt. Die spezielle Wirkung von Qigong beruht auf der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Langsame und weich fließende Bewegungen regulieren die Atmung, beruhigen den Geist und wirken ausgleichend auf Ihr Nervensystem. Sie fördern Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit und wirken positiv auf das Herz- Kreislaufsystem und alle Organe. Die Übungen helfen Ihnen, Verspannungen und Blockaden zu lösen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Ärger und Aggressionen abzubauen und aktivieren gleichzeitig die Selbstheilungskräfte des Körpers. Qigong ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet, auch, wenn bereits Bewegungseinschränkungen bestehen.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Heike Schmidt **AQ30174KI**
 Di., 08.10.24 09:00–10:15 Uhr
 12 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk, Socken
 Information: Außenstelle Kirchhain
 Anmeldeschluss 30.09.24

GESUNDHEIT



**Trilo Chi®**

Trilo Chi® basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und folgt den Rhythmen und Zyklen der Natur: Die Übungen werden passend zur Jahreszeit und den dazugehörigen Meridianen ausgeführt.

Trilo Chi® bedeutet 3 mal Chi (Lebensenergie)

Das ganzheitliche Bewegungskonzept besteht aus drei Säulen:

1. Chi Flow Motion® bewegt - Tai Ji und Qi Gong inspirierte Übungen, die den Körper mit Musik und im Fluss der Atmung vorbereiten und aufwärmen.

Chi Flow Motion® still- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen zum Ende der Stunde.

2. Power Chi® - schwingende, lockernde Bewegungen auf Musik, die die Feuer-Energie im Körper entfachen.

3. Chi Yoga® - Körperpositionen (Asanas) aus dem Hatha Yoga vereint mit westlichen Trainingsmethoden wie z.B. Pilates werden in Verbindung mit dem Atemfluss geschmeidig miteinander verbunden und kraftvoll gehalten.

Biedenkopf

Kombach, Dorfgemeinschaftshaus

Anna Faye **AQ30180BI**
Mo., 23.09.24 19:00–20:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yoga/Gymnastikmatte, leichte Decke, dicke Socken, kleines Kissen und Getränk

Information: Außenstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 15.09.24

FELDENKRAIS**Feldenkrais-Methode: Spannungen lösen, Stress abbauen**

Menschen jeder Altersgruppe können die leichten und sanften Bewegungen der Feldenkrais-Methode ausführen. Sie lernen ihre eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster kennen und erproben alternative Bewegungsabläufe. Die Methode führt Sie zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung und unterstützt die Entspannung von Körper und Geist.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Susanne Niebergall **AQ30189KI**
Fr., 06.09.24 19:00–20:00 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 29.08.24

Wohratal

Halsdorf, Treffpunkt

Heike Schmidt **AQ30174WT**

Di., 22.10.24 17:45–19:15 Uhr

16 Termine, 32 UE

Gebühren ab 9 TN: 96,00 €
7–8 TN: 115,20 €
4–6 TN: 163,20 €
erm. 51,20 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk

Information: Außenstelle Wohratal

Anmeldeschluss 14.10.24

Biedenkopf

Eckelshausen, Bürgerhaus, Saal

Ulla Bremer **AQ30175BI**

Mi., 11.09.24 18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und

leichte flache Schuhe

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 03.09.24

Cölbe

Gemeindehalle, kleiner Saal

Heike Schmidt **AQ30175CO**

Do., 12.09.24 10:00–11:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk

Information: Außenstelle Cölbe

Anmeldeschluss 04.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Heike Schmidt **AQ30175KI**

Di., 15.10.24 10:30–12:00 Uhr

16 Termine, 32 UE

Gebühren ab 9 TN: 96,00 €
7–8 TN: 115,20 €
4–6 TN: 163,20 €
erm. 51,20 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk, Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 07.10.24

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Maren Waldow **AQ30175LO**

Mo., 02.09.24 18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit biegsamer weicher Sohle

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 25.08.24

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Ute Wack **AQ30176KI**

Di., 24.09.24 18:00–19:30 Uhr

12 Termine, 24 UE 122,40 €/erm. 38,40 €*
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 16.09.24

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II,

R.104/106

Ulla Bremer **AQ30177BE**

Do., 12.09.24 18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und

leichte Schuhe

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 04.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Sigrid John-Flöter **AQ30177KI**

Fr., 08.11.24 13:45–15:15 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 31.10.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Monika Glänzer **AQ30178KI**

Fr., 06.09.24 17:15–18:45 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Socken

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 29.08.24

Kirchhain

Am Markt 10, vhs-Raum

Monika Glänzer **AQ30179KI**

Fr., 06.09.24 15:30–17:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Wasserflasche

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 29.08.24

Neustadt

Waldschule

Monika Glänzer **AQ30179NE**

Di., 29.10.24 19:30–21:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,

Socken, Wasserflasche

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 21.10.24

Yoga-Pilates



Körperliche Fitness, geistige Frische und emotionale Stabilität - das sind die Ziele, die Sie mit Yoga-Pilates erreichen können. Yoga-Pilates nutzt die Vorteile der beiden Trainingsmethoden Yoga und Pilates und verstärkt diese durch die gezielte Kombination einzelner Übungselemente. Sie lernen in diesem Kurs die entspannende und kräftigende Wirkung der Mischung von Yoga und Pilates kennen.

Stadtallendorf

Bärenbachschule, Musikraum

Elena Brossart **AQ30211SA**

Mo., 16.09.24 18:45–19:45 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 25.08.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Carina Hoffmann **AQ30212KI**

So., 08.09.24 16:00–17:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 31.08.24

Stadtallendorf

Bärenbachschule, Musikraum

Elena Brossart **AQ30212SA**

Mo., 16.09.24 17:30–18:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 08.09.24

Unsere Kursangebote im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und Gesundheitsförderung. Personen ohne gesundheitliche Risiken können uneingeschränkt an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie bei Bedarf die Kursleitung zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. **Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung, Krankengymnastik oder andere Therapiemaßnahmen.** Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihre/n Ärztin/Arzt zur weiteren Abklärung.

Yoga und Pilates

Yoga und Pilates werden im wöchentlichen Wechsel unterrichtet. Mit der Yogapraxis sollen durch Meditation, Achtsamkeit, Konzentration, Atmung und kontrollierten Bewegungen (Asanas) Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Im Pilates stehen Kontrolle, Präzision und Kontraktion im Vordergrund, um die tiefsitzende Muskulatur zu trainieren und dadurch die Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu schulen. Sowohl Yoga als auch Pilates verfolgen das Ziel, die Gesundheit zu erhalten und das Bewusstsein für den eigenen Körper zu verbessern. Lediglich die Herangehensweisen unterscheiden sich, so dass Pilates und Yoga sich gegenseitig gut ergänzen.

Bürgerhaus Engelbach

Minnacker 2

Daniela Bludau-Hof **AQ30213BI**

Do., 12.09.24 18:30–20:00 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 04.09.24

Pilates am Vormittag



Dieses von Joseph Pilates entwickelte Training ist eine ganzheitliche, schonende und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, die Kraftübungen, Stretching, Koordination und bewusste Atemtechnik kombiniert. Besonderes Augenmerk gilt dem Aufbau der Muskulatur in der Körpermitte, dem sog. "Powerhouse". Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance, Konzentration und Ausdauer verbessert. Pilates kann sehr zielgerichtet und individuell eingesetzt werden und ist deshalb für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Marianne Beetz **AQ30213KI**

Mo., 09.09.24 10:45–11:45 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren 7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 01.09.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Marianne Beetz **AQ30214KI**

Mo., 09.09.24 09:30–10:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren 7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 01.09.24

Pilates for Friends



In diesem Kurs wird Basiswissen zum Pilatesstraining vorausgesetzt. Ganz nach dem Motto "In der Ruhe liegt die Kraft" erarbeiten wir immer wieder neue Übungen, auch aus der Wirbelsäulengymnastik, die den ganzen Körper kräftigen. Durch Konzentration und eine bewusste Atmung sind die Übungen besonders effektiv. Ein rundum gutes Körpergefühl und eine wohltuende innere Entspannung sind Ihre Belohnung.

Münchhausen

Niederasphe, Bürgerhaus, großer Saal

Christine Berger **AQ30214MU**

Di., Beginn offen 18:00–19:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Münchhausen

Pilates mit Faszienrollen



In diesem Kurs werden Pilates-Elemente durch Übungen mit der Faszienrolle kombiniert.

Rauschenberg

Josbach, Bürgerhaus

Elena Brossart **AQ30214RA**

Do., 05.09.24 19:30–21:00 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Rauschenberg

Anmeldeschluss 28.08.24

Wohratal

Wohra, Bürgerhaus, kleiner Saal

Elena Brossart **AQ30214WT**

Mi., 04.09.24 19:30–21:00 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Wohratal

Anmeldeschluss 27.08.24



Alle unsere Angebote und aktuelle Änderungen unter www.vhs.marburg-biedenkopf.de Dort können Sie sich direkt anmelden!



Basi® Pilates für Anfänger*innen



Dieses von Joseph Pilates entwickelte Training ist eine ganzheitliche, schonende und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, die Kraftübungen, Stretching, Koordination und bewusste Atemtechnik kombiniert. Besonderes Augenmerk gilt dem Aufbau der Muskulatur in der Körpermitte, dem sog. "Powerhouse". Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance, Konzentration und Ausdauer verbessert. Pilates kann sehr zielgerichtet und individuell eingesetzt werden und ist deshalb für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Dautphetal

Friedensdorf, Bürgerhaus, großer Saal

Ivonne Grebe **AQ30216DA**
Mo., 28.10.24 18:00–19:00 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Die Kursleitung orientiert sich in ihren Ausführungen an den Basi-Pilates Standards. Bitte mitbringen: Matte, Redondball (22cm) und Theraband
Materialien kann die Kursleitung bei Bedarf am ersten Kurstag per Sammelbestellung organisieren.
Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 20.10.24

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, großer Saal

Meike Wehlen **AQ30216BE**
Mi., 04.09.24 17:30–18:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung,
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 27.08.24

Cölbe

Reddehausen, Lindenhof

Renate Kajewski **AQ30216CO**
Do., 07.11.24 18:30–19:30 Uhr
9 Termine, 12 UE
Gebühren ab 9 TN: 36,00 €
7–8 TN: 43,20 €
4–6 TN: 61,20 €
erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Cölbe
Anmeldeschluss 30.10.24

Wetter

Wollenbergschule, Forum

Renate Kajewski **AQ30216WR**
Mo., 04.11.24 18:30–19:30 Uhr
9 Termine, 12 UE
Gebühren ab 9 TN: 36,00 €
7–8 TN: 43,20 €
4–6 TN: 61,20 €
erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 27.10.24

Stadtallendorf

Bärenbachschule, Musikraum

Elena Brossart **AQ30217SA**
Di., 17.09.24 19:30–20:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 09.09.24

Gladenbach

Weidenhausen, Otfried-Preußler-Schule, Turnhalle

Lydia Schock **AQ30216GL**
Mi., 04.09.24 18:45–19:45 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach
Anmeldeschluss 27.08.24

Pilates - Gymnastik zur Kräftigung der Körpermitte für Anfänger*innen und Fortgeschrittene



Nach dem Erlernen der Atemtechnik und grundlegender Vorübungen werden weitere Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Lagen erlernt und geübt.

Bad Endbach

Dernbach, DGH

Heiko Thomä **AQ30215BE**
Di., Beginn offen 18:30–19:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Dünne Sportmatte, Turnschuhe (noch besser sind Barfußschuhe)
Information: Außenstelle Bad Endbach

Pilates für Fortgeschrittene



Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination sowie Stretching beinhaltet und besonders den Beckenboden trainiert. Regelmäßiges Pilates-Training stärkt Rücken- und Bauchmuskulatur und verbessert das Körpergefühl. Bei akuten Wirbelsäulenproblemen wird die Teilnahme nicht empfohlen.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 103

Kerstin Krannich **AQ30218WE**
Do., 19.09.24 18:45–19:45 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 11.09.24

Fronhausen

Grundschule, Aula

Kerstin Krannich **AQ30219FR**
Mo., 30.09.24 19:00–20:00 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

Information: Außenstelle Fronhausen
Anmeldeschluss 22.09.24

Lahntal

Goßfelden, Kultur- und Begegnungszentrum, Lindenstr. 15 b

Gabriele Süsser **AQ30219LA**
Mo., 02.09.24 09:00–10:00 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

Information: Außenstelle Lahntal
Anmeldeschluss 25.08.24

Weimar

Niederweimar, Bürgerhaus, Turnhalle

Gabriele Süsser **AQ30219WE**
Mo., 02.09.24 15:00–16:00 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 25.08.24

Body-Fitness mit Pilates



Bewegungsmangel und oftmals einseitige körperliche Beanspruchungen führen zu Funktionseinbußen bei Muskeln und Skelett. Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches und aktives Körpertraining, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur durch Pilates. Wir starten mit einem Warm-up, effektiven Kräftigungsübungen in Kombination mit Pilates-Einheiten und enden mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Lohra

Rollshausen, DGH

Nicole Hammer **AQ30219LO**
Do., 05.09.24 17:30–19:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch und Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 28.08.24

RÜCKENFITNESS

Rückengymnastik mit Yoga

In diesem Kurs arbeiten wir einfühlsam und beharrlich an der Mobilisierung und Stärkung des Rückens. Besondere Aufmerksamkeit widmen wir dabei der Ausrichtung von Becken und Schultergürtel, um so die Balance zu stärken und unserer Haltung mehr Leichtigkeit zu schenken. Im Verlauf des Kurses wird der Rücken von oben nach unten gründlich durchgearbeitet.

Fronhausen

Bellnhäusen, Bürgerhaus

Johann Bergmann

AQ30200FR

Mo., 09.09.24

18:00–19:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

Information: Außenstelle Fronhausen

Anmeldeschluss 01.09.24

Das Rückgrat pflegen - Wirbelsäulengymnastik

Fehlhaltungen durch einseitige Belastung im Alltag, durch langes Stehen oder Sitzen führen zu vielfältigen Beschwerden des Bewegungsapparates. Die Kurse "Wirbelsäulengymnastik" vermitteln über das gezielte Training der Muskulatur (Muskulaturkräftigung und -dehnung) wirksame Übungen, die Wirbelsäule zu unterstützen und aufzurichten. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückengefreundliches Verhalten sollen dabei helfen, sich im Alltag gesünder und rückengerechter zu bewegen. Alle Kurse werden von fachkompetenten Kursleitungen gestaltet - in der Regel durch Physiotherapeut*innen. Die Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, großer Saal

Saal

Franziska Kessler

AQ30201BE

Mi., 25.09.24

14:00–15:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 17.09.24

Dautphetal

Allendorf, Dorfgemeinschaftshaus, großer Saal

Saal

Angela Bamberger

AQ30201DA

Mo., 02.09.24

18:00–19:00 Uhr

10 Termine, 14 UE

Gebühren

ab 9 TN: 42,00 €

7–8 TN: 50,40 €

4–6 TN: 71,40 €

erm. 22,40 €

Bitte mitbringen: Matte, kl.Ball, Theraband,

Sitzkissen, Pezziball, Faszienrolle

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 25.08.24

Lahntal

Caldern, Dorfgemeinschaftshaus, großer Saal

Saal

Ute Helga Bangert

AQ30201LA

Di., Beginn offen

09:30–11:00 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Tennisball,

Seil, elastisches Band

Information: Außenstelle Lahntal

Rauschenberg

Kratz'sche Scheune

Heidi Wittekandt

AQ30201RA

Do., 05.09.24

20:00–21:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Rauschenberg

Anmeldeschluss 28.08.24

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, großer Saal

Saal

Holger Stöhr

AQ30202BE

Do., 05.09.24

17:45–18:45 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 28.08.24

Dautphetal

Holzhausen, Bürgerhaus, großer Saal

Heinz-Otto Junker

AQ30202DA

Mi., Beginn offen

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Dautphetal

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Sabine Bender

AQ30202KI

Do., Beginn offen

09:00–10:00 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Lahntal

Caldern, Dorfgemeinschaftshaus, großer Saal

Saal

Ute Helga Bangert

AQ30202LA

Mi., Beginn offen

18:00–19:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Seil, Tennisball, elastisches Band

Information: Außenstelle Lahntal

Gladenbach

Weitershäusen, DGH

Holger Stöhr

AQ30203GL

Fr., Beginn offen

17:30–18:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Stadtallendorf

Niederlein, Bürgerhaus, großer Saal

Marion Bieneck

AQ30203SA

Di., 03.09.24

09:30–11:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 26.08.24

Amöneburg

Mardorf, Grundschule, Turnhalle

Nicole Briel

AQ30204AM

Fr., 30.09.24

18:00–19:15 Uhr

12 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Faszienrolle, Matte

Information: Außenstelle Amöneburg

Anmeldeschluss 22.09.24

Stadtallendorf

Niederlein, Bürgerhaus, großer Saal

Marion Bieneck

AQ30204SA

Mi., 04.09.24

17:30–19:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 27.08.24

Gladenbach

Mornshausen, Dorfgemeinschaftshaus,

Großer Saal

Sandra Wedel

AQ30205GL

Di., 03.09.24

19:00–20:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 26.08.24



RückenFit - Rückenkräftigung

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Rücken mit einem abwechslungsreichen Training fit halten möchten. Nach Aufwärmübungen folgt ein Koordinations- und Gleichgewichtstraining für das Reaktionsvermögen und die Tiefenmuskulatur. Mobilisierungsübungen für die Wirbelsäule und andere Gelenke bereiten auf den Hauptteil vor. Dieser besteht aus Kräftigungsübungen im Stehen, auf der Matte liegend oder im Vierfüßlerstand und auf dem Pezziball, teilweise mit Einsatz eines Therabandes. Wie im funktionellen Muskeltraining üblich, werden ganze Muskelketten beansprucht, was der Bewegung und Belastung im Alltag entspricht. Insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur stehen im Fokus. Die trainierte und durch den Alltag häufig verkürzte Muskulatur wird mit einem abschließenden Dehnprogramm bearbeitet.

Dautphetal

Holzhausen, Ev. Gemeindehaus, großer Saal

Heiko Thomä

AQ30208DA

Mo., Beginn offen

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 65,20 €

7–8 TN: 77,20 €

4–6 TN: 107,20 €

erm. 37,20 €

Bitte mitbringen: Dünne Sportmatte,

Sportschuhe (noch besser Barfußschuhe);

Pezziball (Gymnastikball), Set Therabänder

Information: Außenstelle Dautphetal

Rückenfitness



Ein abwechslungsreiches Training, um den Rücken fit zu halten. Durch Mobilisation der Wirbelsäule im Sinne eines ganzkörperlichen, funktionalen Trainings wird die Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt. Dazu erfolgt auch der Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Brasils, Redondball und Deuserband. Im abschließenden Entspannungsteil werden verschiedene Atemtechniken und auch Muskelentspannung nach Jakobson angeboten.

Kirchhain

Heinrich-Weber-Halle, Gymnastikraum

Peter Badouin

AQ30206KI

Mo., 30.09.24

19:00–20:00 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: Handtuch.

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 22.09.24



Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Gelenkschonende Gymnastik u. Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen, verbessern die Haltung. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, die helfen, die Wirbelsäule zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen fördern Erholung und ein positives Körpergefühl.

Breidenbach

Wiesenbach, DGH, großer Saal

Margit Wagner

AQ30207BR

Di., 17.09.24

18:00–19:00 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und

Wolldecke

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 09.09.24

Breidenbach

Kleingladenbach, DGH, großer Saal

Margit Wagner

AQ30208BR

Di., 17.09.24

19:15–20:15 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und

Wolldecke

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 09.09.24

Funktionelles Rückentraining



Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Rücken mit einem abwechslungsreichen Training fit halten möchten. Nach Aufwärmübungen folgt ein Koordinations- und Gleichgewichtstraining für das Reaktionsvermögen und die Tiefenmuskulatur. Mobilisierungsübungen für die Wirbelsäule und andere Gelenke bereiten auf den Hauptteil vor. Dieser besteht aus Kräftigungsübungen im Stehen, auf der Matte liegend oder im Vierfüßlerstand und auf dem Pezziball, teilweise mit Einsatz eines Therabandes. Wie im funktionellen Muskeltraining üblich, werden ganze Muskelketten beansprucht, was der Bewegung und Belastung im Alltag entspricht. Insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur stehen im Fokus. Die trainierte und durch den Alltag häufig verkürzte Muskulatur wird mit einem abschließenden Dehnprogramm bearbeitet.

Bad Endbach

Dernbach, DGH

Heiko Thomä

AQ30209BE

Di., Beginn offen

17:30–18:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Dünne Sportmatte, Turn-

schuhe (noch besser sind Barfußschuhe)

Information: Außenstelle Bad Endbach



Stärkung des Bewegungsapparates und des Muskelkorsetts

Mit allgemeinen Fitnessübungen, funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für einen rückenstrapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, sowie praxisnahe Tipps über rückenfreundliches Verhalten regen an, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen.

Gladdenbach

Weidenhausen, Adolph-Diesterweg-Schule,

Gymnastikraum

Stefan Reis

AQ30209GL

Mo., Beginn offen

19:00–20:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladdenbach



Alle unsere Angebote
und aktuelle Änderungen
unter

www.vhs.marburg-biedenkopf.de

Dort können Sie sich direkt
anmelden!



Wirbelsäulentraining für Frauen



Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die die Beweglichkeit ihres Muskel-Skelett-Systems mit rückschonenden Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen auch mit fortschreitendem Alter erhalten und verbessern wollen.

Dautphetal

Buchenau, Bürgerhaus, großer Saal

Ursula Hortig

AQ30210DA

Di., 03.09.24

18:00–19:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 26.08.24

Wirbelsäule plus - Rückengymnastik präventiv



Dieser Präventionskurs hilft Ihnen, durch Rückengymnastik die Muskulatur Ihrer Wirbelsäule gezielt aufzubauen und Ihren Bewegungsapparat zu stabilisieren. Elemente aus der Rückenschule vermitteln Ihnen wertvolle Haltungs- und Bewegungstechniken für den Alltag. Sie erfahren, wie Sie vorbeugend Fehlbelastungen Ihres Rückens geringer halten und gravierende Schädigungen der Wirbelsäule weitgehend vermeiden können.

Biedenkopf

Berufliche Schulen, 3. OG, alte Aula, R

A+3.15

Elke Albert

AQ30211BI

Di., 03.09.24

18:30–19:30 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 26.08.24

FITNESS/FASZIEN/ SELBSTVERTEIDIGUNG

Body-Forming



Das Ganzkörpertraining strafft und kräftigt Ihre Muskulatur. Wir trainieren insbesondere die großen Muskelgruppen Bauch, Beine, Po und Rücken, aber auch Arme und Schultern kommen nicht zu kurz. Ziel ist eine Verbesserung der aeroben Ausdauer der wichtigsten Muskelgruppen, verbunden mit einer Straffung der Problemzonen. Darüber hinaus verbessern wir Koordination und Beweglichkeit durch Aufwärmphasen und gezielte Dehnübungen für die jeweiligen Muskelgruppen.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, großer Saal

Meike Wehlen

AQ30220BE

Mi., 04.09.24

18:45–19:45 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung,

Sportschuhe

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 27.08.24

Body-Fitness



Im Fokus steht das Ganzkörpertraining zur Straffung und Kräftigung der großen Muskelgruppen und der Core-Muskulatur. Wir werden Bauch, Beine, Po und Rücken mit verschiedenen Übungen in Anlehnung an Pilates und Rückenschule trainieren. Abgerundet wird der Kurs mit Faszienyoga und Entspannungsübungen.

Breidenbach

Kleingladenbach, DGH, großer Saal

Ivonne Grebe

AQ30222BR

Mi., 30.10.24

19:00–20:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Redondoball (22cm)

und Theraband

Materialien kann die Kursleitung bei Bedarf

am ersten Kurstag per Sammelbestellung

organisieren

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 22.10.24

Fitness- und Problemzonen- gymnastik (BBP) - Bodystyling



Bodystyling ist ein Ganzkörper-Programm mit Einsatz von Matten und Kleingeräten. Von der Körpermitte ausgehend, stellt es ein gezieltes gelenkschonendes Trainingsprogramm für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Taille, Rücken, Füße und Arme dar. Geboten werden, nach einem Warm-up, effektive Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen gegen Bindegewebschwäche, Fetteinlagerungen, Cellulite und mangelnde Muskelausbildung.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schülerhaus

Patricia Lonetti

AQ30221KI

Mo., 09.09.24

16:30–17:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Turn-

schuhe, Matte

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 01.09.24

Kirchhain

Heinrich-Weber-Halle, Gymnastikraum

Patricia Lonetti

AQ30222KI

Mi., Beginn offen

19:00–20:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Turn-

schuhe, Matte

Information: Außenstelle Kirchhain

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Patricia Lonetti

AQ30223KI

Fr., Beginn offen

09:30–10:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte

Information: Außenstelle Kirchhain

Wetter

Burgwaldschule, Turnhalle

Gabriele Schäfer

AQ30223WR

Di., Beginn offen

18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Wetter



Bodyweight Training



Bodyweight Training bietet die perfekte Trainingsgrundlage, wenn einmal keine Gewichte oder Geräte zur Hand sind. Mittels Eigengewicht kann man mit Bodyweight Übungen sowohl Ausdauer als auch Kraftübungen durchführen. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Lohra

Bürgerhaus, großer Saal

Juliane Fleischer

AQ30223LO

Mi., 18.09.24

19:30–20:30 Uhr

9 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 10.09.24

Gymnastik und Entspannung



Der Kurs soll die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch körperliche und geistige Bewegung schärfen. Er bietet körperschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Gefördert werden die Koordinationsfähigkeit und eine richtige Atmung. Schließlich bietet der Kurs Elemente der Sturzprophylaxe und propriozeptives Training.

Münchhausen

Niederasphe, Bürgerhaus

Petra Wagner

AQ30223MU

N.N.

Mi., Beginn offen

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Information: Außenstelle Münchhausen

Fasziales Beckenbodentraining



In diesem Kurs stärken wir das myofasziale Netzwerk des Beckenbodens - das "Kraftzentrum Mitte", im Pilatesstraining auch "Powerhouse" genannt. Die Faszienforschung zeigt, dass die Funktionalität des Beckenbodens maßgeblich von den elastischen Fasziennetzen mitbestimmt wird. Das ganzheitlich ausgerichtete Beckenbodentraining erweitert das muskulär ausgerichtete Training um das Faszientraining. Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Amöneburg

Grundschule, Turnhalle

Nicole Briel

AQ30224AM

Di., 24.09.24

17:15–18:15 Uhr

18 Termine, 24 UE

Gebühren

ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle, Redondball (kann zusammen bestellt werden)

Information: Außenstelle Amöneburg

Anmeldeschluss 16.09.24

Amöneburg

Grundschule, Turnhalle

Nicole Briel

AQ30225AM

Di., 24.09.24

18:30–19:30 Uhr

18 Termine, 24 UE

Gebühren

ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle

Information: Außenstelle Amöneburg

Anmeldeschluss 16.09.24

Dynamisches Beckenbodentraining

Mehr Power für den Beckenboden: Das fantasievolle und dynamische Beckenboden-Training kann leicht in den Alltag integriert werden. Ein gut trainierter Beckenboden beeinflusst die Haltung und das allgemeine Körpergefühl und sorgt für mehr Vitalität und Tatkraft im Alltag.

Bad Endbach

Bürgerhaus, Raum Lahn-Dill-Bergland

Mariola Hoffmann

AQ30225BE

Fr., 27.09.24

14:00–15:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Matte,

Getränk, Sportkleidung und Sportschuhe

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 19.09.24

Rückentraining mit FASZIO® für Frauen



FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um. Im Fokus dieses ganzheitlichen Faszientrainings steht der Rücken. Abwechslungsreiche Übungen fordern den ganzen Körper und die Sinne, schulen die funktionale Leistungskraft und orientieren sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. 7 Trainingsstrategien laden zu neuen Bewegungserfahrungen ein und machen jede Menge Spaß.

Breidenbach

Gemeindeturnhalle

Marion Pfeiffer

AQ30225BR

Di., 10.09.24

17:30–18:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 02.09.24

Bodyworkout mit Faszientraining



Die ganzheitlich ausgerichteten Übungen fördern Fitness und Beweglichkeit, stärken die Tiefenmuskulatur und lösen Verspannungen. Sensomotorisches Training verbessert die Körperhaltung und -wahrnehmung sowie die Balancefähigkeit und wirkt so körperlichen Beschwerden, die durch Bewegungsmangel entstehen können, entgegen. Das ganzkörperorientierte Bewegungsprogramm bezieht das Training des Fasziennetzwerkes - welches alle Muskeln und Organe umschließt - ein, fördert so die Geschmeidigkeit und sorgt für eine Straffung des Bindegewebes. Das abwechslungsreiche Training mit Musik und Geräten macht Männer und Frauen in jedem Alter fit von Kopf bis Fuß.

Dautphetal

MPS, Turnhalle

Elke Albert

AQ30225DA

Mo., 02.09.24

18:30–19:30 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 25.08.24

Faszientraining



Kirchhain

Heinrich-Weber-Halle, Gymnastikraum

Peter Badouin

AQ30227KI

Mo., 30.09.24

20:00–21:00 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

geeignet für TN mit und ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Handtuch

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 22.09.24

Faszientraining: Für mehr Beweglichkeit

In diesem Workshop werden die vier Methoden des Faszientrainings vorgestellt. Eine Bewegungszeit mit Anleitungen auch zur Selbsthilfe bei akuten Verspannungen. Einige Übungen werden sitzend, kniend, liegend auf der Matte ausgeführt.

Bad Endbach

Bürgerhaus, Raum Lahn-Dill-Bergland

Sabine Erb

AQ30228BE

Sa., 23.11.24

10:00–13:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, großes

Handtuch, rutschfeste Socken. Tragen Sie

bequeme Kleidung

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 15.11.24

Funktionelles Faszientraining



Faszientraining ist ein einfaches, aber sehr effektives Programm, um Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Haltung und Balance in jedem Alter erhalten und verbessern zu können. Durch einseitige Belastung im Alltag und Bewegungsmangel kann die Muskulatur verkrampfen und das Bindegewebe (Faszien) verkleben, wodurch die Beweglichkeit von Gelenken, Wirbelsäule, Schultern und Nacken eingeschränkt werden kann. Durch sanfte Bewegungsabläufe, kombiniert mit einfachen Übungen aus dem Yoga, mobilisieren wir die Muskeln und Faszien. In jedem Alter lernbar und für jeden Fitnesszustand geeignet. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern. Die Stunde schließt mit einem Entspannungsteil ab.

Weimar

Niederwalgern, Musik- und Kulturhaus, Turnhalle

Simone Steiß

AQ30225WE

Mo., 09.09.24 18:15–19:15 Uhr

15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Faszienrolle, Faszienball, Theraband, eventuell Decke/ Kissen

Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 01.09.24

Bewegung macht glücklich!

Wer sich bewegt, wird fitter. Wir wollen deshalb unseren Körper durch regelmäßige sportliche Ausgleichsübungen fit machen. An manchen Tagen lässt sich der innere Schweinehund nur schwer überlisten. Doch die Mühe zahlt sich aus, denn Bewegung setzt die Glückshormone wie Endorphine und Serotonin frei, die die schlechte Laune vertreiben und das Wohlbefinden steigern können. Kurz gesagt: Bewegung macht glücklich! Dabei sind Alter, Gewicht oder Größe nebensächlich. Vor allem für das Herz ist Bewegung ein wahres Wundermittel. Sein Muskel wird besser durchblutet - alle Systeme im Körper leben und funktionieren durch Gebrauch — nicht durch Schonung! Krafttraining ohne Geräte, Bewegungsübungen und auch Faszienreize kommen zum Einsatz und die Teilnehmer fit durch die Woche!

Cölbe

Schwarzenborn, Dorfgemeinschaftshaus

Peter Badouin

AQ30226CO

Fr., 27.09.24 17:45–18:45 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren
ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung

Information: Außenstelle Cölbe
Anmeldeschluss 19.09.24

AROHA



Das Fitness-Programm AROHA wurde inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori und mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelt. Es ist geprägt von kraftvollen Bewegungen. AROHA zielt auf die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettreduzierung sowie die Kräftigung und Festigung entscheidender Muskelgruppen. Mit dem Programm verbessern Sie das Körpergefühl, die Balancefähigkeit, das Koordinationsvermögen und den Stressabbau. Mit dem Gefühl von Entspannung und mehr Mobilität nimmt Ihr Spaß an der Bewegung zu.

Breidenbach

Gemeindeturnhalle

Anna-Katharina Hofius **AQ30229BR**

Do., 05.09.24 18:00–19:00 Uhr

12 Termine, 16 UE
Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Breidenbach
Anmeldeschluss 28.08.24

METALZA®-Power-Fitness-Dance



METALZA® ist ein in Deutschland einmaliges, lizenziertes Bewegungskonzept zu Rock/Hardrock und Metalmusik. Das Training wird mit METALZA® zu einem besonderen Erlebnis: die Energie und Dynamik der speziell ausgewählten Songs und Motivation unserer Trainer*innen entführt die Teilnehmenden in ein einzigartiges Workout mit Abrockfeeling. Das Konzept von METALZA® basiert auf trainingswissenschaftlichen, physiologischen und pädagogischen Grundlagen mit dem Ziel der Stärkung körperlicher und seelischer Ressourcen. Die songindividuellen Choreografien sind aus Elementen verschiedener Sportarten, z. B. Kick & Punch, Dance, funktionelle Gymnastik, Bodyweight und HIIT kombiniert und ermöglichen so ein umfassendes Training für Ausdauer, Kraft und Koordination. METALZA® ist für Teilnehmende geeignet, die keine nennenswerten körperlichen Einschränkungen haben. Headbanging wird als freiwillige, besondere Option angeboten und kann durch alternative Bewegungselemente ersetzt werden. Mehr Infos unter : www.metalza.de

Gladenbach

Erdhausen, Bürgerhaus, Großer Saal

Jaqueline Kunz **AQ30229GL**

Mi., 04.09.24 17:45–18:45 Uhr

15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach
Anmeldeschluss 27.08.24

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schülerhaus

Katja Dehmel **AQ30229KI**

Mo., 02.09.24 18:45–19:45 Uhr

15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: geeignete / feste Turnschuhe, Getränk, Handtuch

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 25.08.24

Drums alive



Das Ganzkörperworkout für Jung und Alt verbindet dynamische Trommelbewegungen zu einem Fitnesserlebnis der ganz musikalischen Art. Es werden traditionelle Elemente des Aerobic mit dem Rhythmus und Beat der Trommeln verbunden. Dieses hocheffektive Fitnessstraining ist gut für den ganzen Körper. Die Kombination aus Musik, Trommeln und Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit in vielen Dimensionen. Dieses Trommel-Fitness-Programm wirkt positiv auf die Durchblutung, den Herzschlag, die Synchronisation beider Gehirnhälften, die Feinmotorik, das Taktgefühl und fördert die sensomotorische Fähigkeiten. Fitness, die richtig Spaß macht!

Wetter

Amönau, DGH, großer Saal

Tina Detsch **AQ30229WR**

Di., 03.09.24 17:45–18:45 Uhr

9 Termine, 12 UE
Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €
7–8 TN: 43,20 €
4–6 TN: 61,20 €
erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Gymnastikball, kleines Handtuch, Sportkleidung, feste Schuhe und ein Getränk

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 26.08.24

Pound® Rockout. Workout



"Rockout. Workout." : Pound® kombiniert Cardio-, Pilates- und Kräftigungselemente zu einem effektiven Ganzkörpertraining, das pro Einheit bis zu 600 Kalorien verbrennt und den Körper dabei genauso strafft wie eine Stunde Bauch-Beine-Po. Inspiriert wurde Pound® durch die Bewegungen von Drummern, so dass während des Workouts von der ersten bis zur letzten Minute mitreißendes Festival-Feeling herrscht. Deshalb kommen beim Training Drumsticks, die sogenannten Ripstix®, zum Einsatz. Sie fördern die Freude an der Bewegung, helfen Alltagsstress abzubauen und trainieren außerdem schonend Arme, Brust und Schultern. Während des Kurses werden schrittweise Figuren erlernt und in einer bestimmten Abfolge trainiert; immer passend zur Musik mit Tracks von Künstlern wie den Imagine Dragons, Rage Against the Machine, Sia und vielen Hits aus den Charts.

Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Alice Pauli **AQ30230SA**

Do., 05.09.24 18:15–19:15 Uhr

10 Termine, 14 UE
Gebühren ab 9 TN: 42,00 €
7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

plus 2 Euro Nutzungspauschale für Drumsticks vor Ort (für den gesamten Kurszeitraum)

Bitte mitbringen: Fitnessmatte und Getränk

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Stadtallendorf

Erksdorf, Bürgerhaus

Dorothee Ramb AQ30231SA
Mo., 07.10.24 18:00–19:00 Uhr

12 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

plus 2 Euro Nutzungspauschale für Drumsticks vor Ort (für den gesamten Kurszeitraum)

Bitte mitbringen: Fitnessmatte und Getränk

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 29.09.24

Fitness-Mix

Mit moderner Musik, Spaß an der Bewegung und einem Fitness-Mix von A (wie Aerobic) bis Z (wie Zirkeltraining) bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Sportprogramm für Jedermann. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte (Hanteln, Therabänder usw.) erreichen wir eine Kräftigung der großen Muskelgruppen und steigern unsere aerobe Ausdauer. Dehnungen und Entspannung runden das Training ab.

Cölbe

Gemeindehalle, großer Saal

Jessica Mühlhans AQ30231CO
Do., 05.09.24 18:30–19:30 Uhr

12 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Information: Außenstelle Cölbe

Anmeldeschluss 28.08.24

Haltung und Bewegung

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem SV Wacker Frohnhausen statt.

Sport pro Gesundheit Masterprogramm: Diese Präventionskurse beinhalten ein gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur. Im Vordergrund steht, ein muskuläres Gleichgewicht zwischen den Muskelpartien Bauch- und Rücken/Oberkörper- und Beine zu schaffen. Zudem beinhalten die Kurse Übungen zur Muskelkräftigung und Verbesserung der Dehnfähigkeit zum Schutz gegen Überlastungen des gesamten Halte- und Bewegungsapparates und tragen so zum Erhalt, bzw. der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Elemente aus der Rückenschule vermitteln Ihnen zudem wertvolle Haltungs- und Bewegungstechniken für den Alltag.

Gladenbach

Weidenhausen, Otfried-Preußler-Schule, Turnhalle

Elisabeth Burk AQ30231GL
Do., 05.09.24 18:00–19:00 Uhr

12 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 28.08.24

Haltung und Bewegung für Männer

Dieses Angebot findet in Kooperation mit SV Wacker Frohnhausen statt.

Gladenbach

Weidenhausen, Otfried-Preußler-Schule, Turnhalle

Elisabeth Burk AQ30232GL
Mo., Beginn offen 19:00–20:00 Uhr

12 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Ganzkörpertraining als Präventivgymnastik für Frauen

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Baustein, um dauerhaft fit und aktiv zu bleiben. Mit diesem ganzheitlichen und gesundheitsorientierten Rundum-Fit-Programm wird der gesamte Körper trainiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt, Stress abgebaut und neue Energie für die Belastungen des Alltages getankt. Der Kurs soll dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und langfristig einen stabilen Gesundheitszustand zu erhalten.

Dautphetal

Dautphe, Bürgerhaus, Großer Saal mit Bühne

Ursula Hortig AQ30232DA
Do., 05.09.24 18:00–19:00 Uhr

15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 28.08.24

Organ-Gymnastik nach der Franklin Methode®

Das Konzept der Organgymnastik nach Franklin® berücksichtigt insbesondere den Einfluss der inneren Organe auf die Beweglichkeit. Mithilfe spezieller Visualisierungstechniken erleben Sie in diesem Kurs, wie Organe und Wirbelsäule in Zusammenhang stehen. Wir befassen uns mit den Ober- und Unterbauchorganen und erforschen die Gleitfähigkeit der Nieren. Mit dieser Methode benötigen Sie weniger Kraft und Energie in der Be-

wegung und fühlen sich entspannter und gelenkiger. Es werden Übungen mit Therabändern und Bällen integriert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bad Endbach

Bürgerhaus, Raum Lahn-Dill-Bergland

Mariola Hoffmann AQ30233BE
Fr., 27.09.24 15:45–17:15 Uhr

10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 19.09.24

Ganzkörperworkout - Fit im Alltag

In diesem Kurs werden körperliche Leistungsfähigkeit, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Ziel ist es, dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken und einen Ausgleich für einen rückenstrapazierenden Alltag zu schaffen.

Münchhausen

Oberasphe, DGH

Tina Detsch AQ30233MU
Fr., 06.09.24 09:00–10:00 Uhr

9 Termine, 12 UE
Gebühren ab 9 TN: 36,00 €
7–8 TN: 43,20 €
4–6 TN: 61,20 €
erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk

Information: Außenstelle Münchhausen

Anmeldeschluss 29.08.24

Power Workout für Mamas ohne Baby

Dieses zielgruppenorientierte Training richtet sich an Mütter, die nach der Geburt etwas für ihre körperlich Fitness tun möchten! Ein Baby zu bekommen ist etwas Fantastisches - und der Körper leistet dafür Unglaubliches! Doch nicht nur im Blick auf das Heben und Tragen zu jeder Tages- und Nachtzeit sollten Mütter nach der Geburt den gesamten Körper kräftigen. In diesem Kurs wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Mit einem Mix aus klassischen Fitnessübungen werden je nach individuellem Rückbildungszustand und Konstitution Bauch, Beine, Rücken, Gesäß, Schultern, Arme und speziell der Beckenboden trainiert. Ein idealer Kurs, um nach der Geburt wieder sportlich aktiv zu werden, seinen Körper „zu fühlen“ und das Wohlbefinden zu steigern.

Bad Endbach

Schlierbach, DGH, Am Dorfgemeinschaftshaus 3

Mariola Hoffmann AQ30248BE

Fr., 27.09.24 09:00–10:30 Uhr
 10 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Babys und auch etwas größere Kinder können mitgebracht werden.
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch, Getränk
 Information: Außenstelle Bad Endbach
 Anmeldeschluss 19.09.24

Workout für Mama mit Baby

siehe AQ30248BE

Bad Endbach

Schlierbach, DGH, Am Dorfgemeinschaftshaus 3

Mariola Hoffmann AQ30249BE

Fr., 27.09.24 10:45–12:15 Uhr
 10 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu Trinken und eine Trage, falls vorhanden
 Information: Außenstelle Bad Endbach
 Anmeldeschluss 19.09.24

Dance-Fitness

Keine Lust auf monotones Kraft-Training oder einfach mehr Abwechslung im Trainingsplan - mit Dance Fitness werden mit viel Spaß Kalorien verbrannt und die Fitness gesteigert. Dance Fitness ist eine Kombination aus Tanz- und Fitnessworkout mit abwechselnder Intensität. Wir tanzen zu internationaler Musik und absolvieren gleichzeitig ein Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining. Beim Dance Fitness wird nicht nur Fett verbrannt, es stärkt auch das Herz- Kreislaufsystem und fördert den Muskelaufbau. Dance Fitness ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet! Die Tanzschritte erlernt jede*r im Handumdrehen, alle können sofort mitmachen. Mehr Infos auf Facebook und/oder Instagram bei "Dance Fitness mit Madeleine!"

Dautphetal

Friedensdorf, Bürgerhaus, großer Saal

Madeleine Stöfhas AQ30231DA

Di., 03.09.24 19:00–20:00 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe, ein Handtuch und Getränk
 Information: Außenstelle Dautphetal
 Anmeldeschluss 26.08.24



Latino Dance

Die Bewegungen sind von lateinamerikanischen Tanzstilen inspiriert. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jede/r kann sofort mitmachen.

Kirchhain

Heinrich-Weber-Halle, Gymnastikraum

Patricia Lonetti AQ30246KI

Mi., Beginn offen 18:00–19:00 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe, ein Handtuch und Getränk
 Information: Außenstelle Kirchhain

Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Patricia Lonetti AQ30241SA

Do., 26.09.24 17:00–18:00 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe, ein Handtuch und Getränk
 Information: Außenstelle Stadtallendorf
 Anmeldeschluss 18.09.24

ZUMBA

Zumba-Fitness®

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessworkout zu internationaler Musik, das von lateinamerikanischen Tanzstilen inspiriert ist. Zumba® integriert Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining und kann auf diese Weise zur Förderung der Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zum Muskelaufbau beitragen. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jede/r kann sofort mitmachen. Zwischen schnelleren und langsameren Rhythmen bleibt Zeit zum Durchatmen.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, großer Saal

Vanessa Burk AQ30243BE

Marina Dippel

Mo., Beginn offen 19:15–20:15 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Sporttaschen, Sportschuhe
 Information: Außenstelle Bad Endbach

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, großer Saal

Marina Dippel **AQ30244BE**
Vanessa Burk
Do., Beginn offen 19:15–20:15 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Sport-
sachen, Sportschuhe
Information: Außenstelle Bad Endbach

Gladenbach

Weidenhausen, Otfried-Preußler-Schule,
Turnhalle

Vanessa Burk **AQ30242GL**
Di., Beginn offen 19:15–20:15 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Sport-
sachen, Sportschuhe
Information: Außenstelle Gladenbach

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Leonie Assadi **AQ30242LO**
Mi., 18.09.24 19:15–20:15 Uhr
9 Termine, 12 UE
Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €
7–8 TN: 43,20 €
4–6 TN: 61,20 €
erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Sport-
sachen, Sportschuhe
Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 10.09.24

Rauschenberg

Schwabendorf, Bürgerhaus

Ramona Hoffmann **AQ30243RA**
Do., Beginn offen 18:30–19:30 Uhr
12 Termine, 16 UE
Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe,
ein Handtuch und Getränk
Information: Außenstelle Rauschenberg

Rauschenberg

Josbach, Bürgerhaus

Rita Glorius-Weber **AQ30244RA**
Mo., Beginn offen 18:30–19:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ge-
eignete (Turn-) Schuhe, ein Handtuch und
Getränk

Information: Außenstelle Rauschenberg

Zumba-Fitness®



Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessworkout zu internationaler Musik, das von lateinamerikanischen Tanzstilen inspiriert ist. Zumba® integriert Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining und kann auf diese Weise zur Förderung der Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zum Muskelaufbau beitragen. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jede/r kann sofort mitmachen. Zwischen schnelleren und langsameren Rhythmen bleibt Zeit zum Durchatmen

Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Giovanna Mika-Pes **AQ30243SA**
Mo., 07.10.24 17:30–18:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe,
ein Handtuch und Getränk
Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 29.09.24

Stadtallendorf

Niederlein, Bürgerhaus

Giovanna Mika-Pes **AQ30244SA**
Mi., 02.10.24 17:30–18:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe,
ein Handtuch und Getränk
Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 24.09.24

Stadtallendorf

Schweinsberg, Bürgerhaus, kleiner Saal

Giovanna Mika-Pes **AQ30245SA**
Do., 10.10.24 17:30–18:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe,
ein Handtuch und Getränk
Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 02.10.24

Weimar

Niederwalgern, Musik- und Kulturhaus,
Turnhalle

Ulla Kleinberg **AQ30243WE**
Do., 05.09.24 18:30–19:30 Uhr
12 Termine, 16 UE
Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe,
ein Handtuch und Getränk
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 28.08.24

Zumba-Gold® für Einsteigende



Zumba Gold® ist das perfekte Training für Fitness-Interessierte, Tanzeinsteiger und aktive Junggebliebene sowie für alle, die sich selten oder länger nicht sportlich betätigt haben. Fetziges Latino-Musik wie Salsa, Merenge, Cumbia sowie Flamenco und Tango soll ebenso wie die leicht zu erlernenden Bewegungen - wie bei Zumba-Fitness - für Freude an der Bewegung sorgen. Zumba Gold® erfordert keine besonderen Vorkenntnisse. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und spüren Sie die positive Energie.

Weimar

Niederwalgern, Musik- und Kulturhaus,
Turnhalle

Ulla Kleinberg **AQ30245WE**
Do., 05.09.24 17:15–18:15 Uhr
12 Termine, 16 UE
Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: geeignete (Turn-) Schuhe,
ein Handtuch und Getränk
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 28.08.24



Ihre Rückmeldung ist uns wichtig!



Sollten Sie mit einem Kurs, einer Veranstaltung oder unserem Service nicht zufrieden sein, schreiben Sie uns Ihre Kritik oder Anregungen an vhs-kontakt@marburg-biedenkopf.de oder rufen Sie uns an unter 06421/405-6710

Ihre Rückmeldung hilft uns, unser Angebot stetig zu verbessern.

Osteoporosegymnastik für Senioren und Seniorinnen



Osteoporose ist eine Volkskrankheit, die etwa 6 Millionen Menschen in Deutschland betrifft, davon 25 % Männer. Es kommt zu einem Abbau der Knochen, "Knochenschwund", was wiederum zu Schmerzen, Bewegungseinschränkung und Knochenbrüchen führt. In unserem Kurs sollen Gleichgewicht, Koordination, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Kraft trainiert werden. Dies soll so lange wie möglich die Selbstständigkeit der Kursteilnehmenden aufrecht erhalten.

Gladenbach

Haus des Gastes, Konferenzraum 1 und 2
Holger Stöhr **AQ30236GL**
 Di., Beginn offen 17:00–18:00 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Gladenbach

Haus des Gastes, Konferenzraum 1 und 2
Antje Klein **AQ30237GL**
 Di., Beginn offen 16:00–17:00 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Gladenbach

Haus des Gastes, Konferenzraum 1 und 2
Holger Stöhr **AQ30238GL**
 Di., Beginn offen 18:00–19:00 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren



Gymnastik im Sitzen, Stehen, Gehen zur Stabilisation der Wirbelsäule, Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe und Spaß an der Bewegung

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum
Sabine Bender **AQ30238KI**
 Do., Beginn offen 10:15–11:15 Uhr
 12 Termine, 16 UE
 Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
 7–8 TN: 57,60 €
 4–6 TN: 81,60 €
 erm. 25,60 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Unsere Kursangebote im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und Gesundheitsförderung. Personen ohne gesundheitliche Risiken können uneingeschränkt an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie bei Bedarf die Kursleitung zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. **Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung, Krankengymnastik oder andere Therapiemaßnahmen.** Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihre/n Ärztin/Arzt zur weiteren Abklärung.

Gymnastik und Rückenfitness für Senioren und Seniorinnen



Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die ihre Fitness bis ins hohe Alter erhalten bzw. verbessern wollen. Es werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Körperwahrnehmung und Koordination trainiert. Außerdem ist die Sturzprävention ein Teil des Kurses. Freude und Spaß bei Spielen und wohltuenden Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Cölbe

Gemeindehalle, großer Saal
Sibylle Schmidt **AQ30239CO**
 Di., 17.09.24 09:30–10:30 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Cölbe
 Anmeldeschluss 09.09.24

Kirchhain

Betziesdorf, Bürgerhaus
Sibylle Schmidt **AQ30240KI**
 Do., 19.09.24 09:30–10:30 Uhr
 15 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Projekt: "Älter werden in Betziesdorf" statt.
 Information: Außenstelle Kirchhain
 Anmeldeschluss 11.09.24

Lahntal

Goßfelden, Lahnfelshalle, großer Saal
Anni Hoch **AQ30239LA**
 Mi., Beginn offen 15:00–16:10 Uhr
 13 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lahntal

Gymnastik und Rückenfitness im Sitzen für Senioren und Seniorinnen



Wenn die Beine nicht mehr "flitzen", trainieren wir vergnügt im Sitzen. Sie können nicht mehr auf die Matte, wollen sich aber trotzdem gerne bewegen? Dann ist Gymnastik auf dem Stuhl das Richtige für Sie! Auch bei untrainierten Senioren lassen sich positive Effekte durch regelmäßige Bewegung erzielen. Es ist nie zu spät. Kommen Sie und lassen Sie sich überraschen!

Wetter

Treisbach, DGH, großer Saal
Anni Hoch **AQ30239WR**
 Mo., Beginn offen 17:00–18:15 Uhr
 12 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Wetter

Lahntal

Caldern, Dorfgemeinschaftshaus, großer Saal
Anni Hoch **AQ30240LA**
 Mi., Beginn offen 13:30–14:45 Uhr
 12 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lahntal

Wetter

Warzenbach, Dorfgemeinschaftshaus, großer Saal
Anni Hoch **AQ30240WR**
 Di., Beginn offen 10:30–11:45 Uhr
 12 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Wetter

Gymnastik für Senioren und Seniorinnen



Bewegung, Spiel und Sport tragen zur Erhaltung bzw. Wiedererlangung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit bis ins hohe Alter bei. Es ist nie zu spät! Auch bei untrainierten Senior*innen lassen sich positive Effekte durch regelmäßige Bewegung erzielen.

Neustadt

Martin-von-Tours-Schule, Turnhalle

Gudrun Ryma **AQ30238NE**
Mo., 16.09.24 15:30–16:30 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 08.09.24

Hocker-Gymnastik

Wohratal

Hertingshausen, Feuerwehrgerätehaus

Andrea Ruckert **AQ30239WT**
Mo., 28.10.24 15:15–16:00 Uhr
8 Termine, 8 UE
Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
7–8 TN: 28,80 €
4–6 TN: 40,80 €
erm. 12,80 €

Information: Außenstelle Wohratal

Anmeldeschluss 20.10.24

Fit bis ins hohe Alter



Dieser Bewegungskurs trägt dazu bei, die Selbständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeübt werden, verkümmern - insbesondere im Alter. Deshalb ist Bewegung eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig, fit und gesund leben zu können.

Münchhausen

Niederasphe, Bürgerhaus, großer Saal

Christine Berger **AQ30239MU**
Fr., 15.11.24 09:00–10:00 Uhr
15 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Münchhausen

Anmeldeschluss 07.11.24

WASSERGYMNASTIK/ SCHWIMMEN

Aquafitness

Durch das Medium Wasser wird der Mensch ganzheitlich beansprucht. Die Herz-Kreislauf-Funktion kann optimiert, die Gelenke geschont und der muskuläre Stütz- und Bewegungsapparat stabilisiert werden. Weitere angenehme Nebeneffekte der Bewegung im Wasser sind die Stärkung des Immunsystems und der Stressabbau. Im Kurs stehen dabei Freude und Spaß an der Bewegung im Wasser im Vordergrund. Wassergymnastik ist eine vitalisierende Gymnastik für Diejenigen, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen (z.B. Gelenk- oder Wirbelsäulenbeschwerden) keine andere Sportart betreiben können und ihre Beweglichkeit trotzdem verbessern möchten.

Die Teilnahmegebühr setzt sich aus Badgebühr und Teilnahmegebühr zusammen, die Höhe ist abhängig von der Teilnehmerzahl.

Hier ein Übersicht bei 12 Terminen:

10 Teilnehmende

Badgebühr: 72,00 €
TN-Gebühr / erm.: 48 € / 25,60 €
Gesamt / erm.: 120,00 € / 97,60 €

11 Teilnehmende

Badgebühr: 65,50 €
TN-Gebühr / erm.: 48 € / 25,60 €
Gesamt / erm.: 113,50 € / 91,00 €

12 Teilnehmende

Badgebühr: 60,00 €
TN-Gebühr / erm.: 48 € / 25,60 €
Gesamt / erm.: 108,00 € / 85,50 €

13 Teilnehmende

Badgebühr: 55,50 €
TN-Gebühr / erm.: 48 € / 25,60 €
Gesamt / erm.: 103,50 € / 81,00 €

14 Teilnehmende

Badgebühr: 51,50 €
TN-Gebühr / erm.: 48 € / 25,60 €
Gesamt / erm.: 99,50 € / 77,00 €

15 Teilnehmende

Badgebühr: 48,00 €
TN-Gebühr / erm.: 48 € / 25,60 €
Gesamt / erm.: 96,00 € / 73,50 €
(durch Auf- oder Abrundungen können minimale Abweichungen in der endgültigen Abrechnung entstehen.)

Dautphetal

Friedensdorf, Hallenbad

Sieglinde Mutert-Grebe **AQ30285DA**
Fr., 06.09.24 08:00–09:00 Uhr
12 Termine, 16 UE 120,00 €/erm. 97,60 €*
Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 29.08.24

Dautphetal

Friedensdorf, Hallenbad

Elke Albert **AQ30286DA**
Do., 05.09.24 16:30–17:30 Uhr
12 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 71,00 €
7–8 TN: 78,20 €
4–6 TN: 96,20 €
erm. 19,20 €

zuzüglich Badgebühr, diese variiert nach Anmeldestand, max. jedoch 54 Euro (bei 10 Teilnehmenden)

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 28.08.24

Dautphetal

Friedensdorf, Hallenbad

Elke Albert **AQ30287DA**
Do., 05.09.24 17:30–18:30 Uhr
12 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

zuzüglich Badgebühr, diese variiert nach Anmeldestand max. jedoch 54 Euro (bei 10 Teilnehmenden)

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 28.08.24

Neustadt

Mengsberg, Hallenbad

Heike Rudolph **AQ30285NE**
Do., 17.10.24 18:00–19:00 Uhr
18 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Starttermin vorbehaltlich der Änderung

durch abweichende Badöffnungszeit

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 09.10.24

Neustadt

Mengsberg, Hallenbad

Heike Rudolph **AQ30286NE**
Do., 17.10.24 19:00–20:00 Uhr
18 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Starttermin vorbehaltlich der Änderung

durch abweichende Badöffnungszeit

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 09.10.24

Wassergymnastik



Wassergymnastik ist eine vitalisierende Gymnastik für Diejenigen, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen (z.B. Gelenk- oder Wirbelsäulenbeschwerden) keine andere Sportart betreiben können und ihre Beweglichkeit trotzdem verbessern möchten. Angenehme Nebeneffekte der Bewegung im Wasser sind erhöhte Durchblutung des Gewebes und die Anregung des Stoffwechsels.

Neustadt

Mengsberg, Hallenbad

Liane Rasner-Peters **AQ30282NE**
Do., 17.10.24 13:30–14:15 Uhr
18 Termine, 18 UE
Gebühren ab 9 TN: 54,00 €
7–8 TN: 64,80 €
4–6 TN: 91,80 €
erm. 28,80 €

plus Badgebühr

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 09.10.24

„Essen hält Leib und Seele zusammen“:
Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Baustein für körperliches und seelisches Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Dabei spielt die Freude an der aktiven Zubereitung, der Genuss und das gemeinschaftliche Erleben eine entscheidende Rolle. Gemeinsames Essen schafft zudem Verbindung und Verständigung über Ländergrenzen hinweg. Daher finden Sie neben Lebensmittelkunde und Informationen über gesunde Zubereitung in unserem Programm vielfältige Angebote zur kreativen, regionalen und internationalen Küche.“

Abnehmen ohne Verzicht & gesunde Gewohnheiten - ganz einfach!

Lernen Sie, wie Sie auf die denkbar einfachste Weise Gewicht verlieren können, ohne auf Ihre Lieblingsspeisen verzichten zu müssen. Mit mehr Gegenwärtigkeit beim Essen und dem Verständnis, was die Essensgelüste wirklich bedeuten, kommen Sie auf gesunde Weise und langfristig ans Ziel. Und das Beste: Das ewige Gedankenkreisen darum, was man wann und wie(viel) essen "darf", hat endlich ein Ende! Dieser interaktive Kurs richtet sich an alle, die keine Diät (mehr) machen möchten, um abzunehmen. Voraussetzung ist die Bereitschaft, die eigenen Essgewohnheiten und Körpersignale zu beobachten und unter neuen Gesichtspunkten zu bewerten. Damit Sie die sich aus dem Kurs ergebenden neuen Gewohnheiten - oder andere, die Ihnen auf dem Herzen liegen - ganz einfach und langfristig in ihren Alltag einbauen können, geht es im 2. Termin um die alltagstaugliche Umsetzung. Gemeinsam finden wir Gewohnheiten, die wirklich zu Ihnen passen und schauen, wie Sie diese am besten umsetzen. So, dass dies auch langfristig durchhaltbar ist.

Weimar
Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114
Angela Beltz **AQ30502WE**
Sa., 18.01.25 10:00–13:00 Uhr
2 Termine, 8 UE
Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
7–8 TN: 28,80 €
4–6 TN: 40,80 €
erm. 12,80 €

Eine Umlage in Höhe von ca. 10 Euro für Workbook und Snacks wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs.

Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 10.01.25

Pärchenküche 3 - mit Liebe kochen

Starten Sie zu zweit glücklich in das neue Jahr! In Folge drei der "Pärchenküche" bietet sich die Gelegenheit, wieder etwas mehr Zeit miteinander zu verbringen, ein gemeinsames Hobby und neue Ideen für das Kochen Zuhause zu entdecken, mit anderen Paaren zu kochen und das Essen zu genießen. Freuen Sie sich auf eine feine Kürbissuppe mit Zitronengras, einen Salat mit Mangodressing und Ziegenkäse in knusprigem Filoteig sowie Fisch unter Olivenkruste an Couscous mit Limetten-Dip. Unser Hauptgericht wird ein Rindersteak mit diversen, saisonalen Beilagen sein. Zum krönenden Abschluss servieren wir eine Limettencreme mit karamellisierem Obst!

Sie lernen an diesem Abend nicht nur vielseitige Rezepte für zwei Personen kennen, sondern haben die Möglichkeit Ihre Zweisamkeit in diesem Kochkurs-Event lukullisch zu entwickeln.

Tipp: Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weihnachtsgeschenk für Pärchen oder die Partnerin bzw. den Partner. Auch Menschen, die sich freundschaftlich verbunden fühlen oder aus anderen Gründen einen gemeinsamen Kochkurs besuchen möchten, sind willkommen. Sie können den Kurs auch buchen, wenn Sie noch keinen (Pärchen-)Kochkurs besucht haben.

Bitte melden Sie jede Person namentlich an, die Kursgebühr gilt pro Person.

Bad Endbach
Hartenrod, MPS, Küche
Doris Seidl **AQ30503BE**
Sa., 11.01.25 11:00–15:30 Uhr
1 Termine, 7 UE
Gebühren ab 9 TN: 21,00 €
7–8 TN: 25,20 €
4–6 TN: 35,70 €
erm. 11,20 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 22,50 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Bitte mitbringen: ein Weinglas, zwei Geschirrhandtücher und ggf. eine Vorratsdose
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 03.01.25

Bitte beachten Sie:
Die bei einigen Kursen ausgewiesene Lebensmittelumlage (wird per Bankeinzug eingezogen) ist auch bei kurzfristiger Abmeldung/Nichtteilnahme fällig.

Genussvoll Naschen: gesundes Süßen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden zu liebe den Einsatz von (Industrie-)Zucker im Alltag reduzieren möchten, ohne auf den Genuss leckerer Süßspeisen zu verzichten. Die Auswirkungen von Zucker auf den Organismus werden vorgestellt sowie die verschiedenen Alternativen beleuchtet. Inwiefern unterscheiden sie sich? Wie setzt man sie am besten ein? Kann man auch Weihnachtsgebäck ohne Geschmackseinbußen gesünder süßen?

Weimar
Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114
Angela Beltz **AQ30503WE**
Sa., 23.11.24 10:00–13:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Eine Umlage für Kostproben und Rezepte in Höhe von ca. 5 Euro wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs.

Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 15.11.24

Pflanzenbasierte Ernährung mit Genuss



Unsere Wohlstandsgesellschaft hat ein Übermaß an tierischen Lebensmitteln auf unsere Tische gebracht, was viele sogenannte Zivilisationskrankheiten begünstigt. Eine pflanzenbasierte Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen kann dagegen den Cholesterinspiegel und Blutdruck und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, das Immunsystem stärken und das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen verringern. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt inzwischen weniger tierische Lebensmittel zu verzehren. Wie ein Umstieg auf eine Ernährung mit mehr pflanzlichen Lebensmitteln geschehen kann, ohne dass es sich nach Verzicht anfühlt, wird in diesem Kurs vermittelt.

Weimar
Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114
Angela Beltz **AQ30504WE**
Sa., 01.02.25 10:00–13:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Eine Umlage in Höhe von ca. 5 Euro für das Workbook wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs.
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 24.01.25

Saucen - Mit feinen Saucen genussvoll essen

NEU

Dies ist ein ganz besonderer Kochkurs, da heute der Schwerpunkt auf der Verfeinerung einzelner Gerichte durch besondere Saucen liegt.

Erfahren Sie, wie verschiedene Saucen perfekt gelingen und Sie Ihre Gerichte auch im Alltag auf ein neues Niveau heben können. In diesem Kurs habe ich für Sie eine Auswahl an Basisrezepten zusammengestellt, damit wir gemeinsam eine Vielzahl von Köstlichkeiten zubereiten können. Beginnen Sie Ihre kulinarische Reise mit einer einfachen Brühe, die wir durch die Verwendung eines selbstgemachten Reh-Fonds in eine köstliche Consommé verwandeln werden. Für die Gnocchi bereiten wir eine exquisite Käsesauce mit Parmesan zu und zaubern eine feine Buttersauce, die perfekt zu Kartoffeln, Fisch und Gemüse passt. Eine lauwarme Kräuteresenz für den Salat aus roter Bete mit Schafskäse, eine feine Sauce Béarnaise zu Brokkoli an Medaillons runden unser Menü ab und bringen frische Farben auf den Teller. Zum krönenden Abschluss servieren wir warme Walnussküchlein mit einer zarten Vanillesauce veredelt - ein wahrer Genuss für die Sinne!

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Küche

Doris Seidl

Fr., 01.11.24
1 Termine, 7 UE
Gebühren

AQ30506BE

17:30–22:00 Uhr

ab 9 TN: 21,00 €
7–8 TN: 25,20 €
4–6 TN: 35,70 €
erm. 11,20 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 22,00 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Bitte mitbringen: ein Weinglas, zwei Geschirrhandtücher und ggf. eine Vorratsdose
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 24.10.24

Französische Küche

NEU

Die französische Küche gilt als eine der besten der Welt und die verschiedenen Regionalküchen machen die französische Kochkunst so besonders vielseitig, exquisites und abwechslungsreich.

Mit frischen Kräutern, hochwertigen Zutaten und den richtigen Handgriffen werden auch Sie bald köstliche Gerichte aus der Normandie, Bretagne oder der Provence zubereiten können.

Freuen Sie sich auf eine Cremesuppe mit Minikroketten, lecker gefüllte Hähnchenkeulen sowie herzhaften Pfeffer-Medaillons mit frischem Salat und einem schönen Gratin. Eine feine Nachspeise wird unsere Menüfolge abrunden.

Dieser Kurs eignet sich für kochbegeisterte Anfänger/-innen sowie kocheifahrene Hobbyköche.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Küche

Doris Seidl

Fr., 11.10.24
1 Termine, 7 UE
Gebühren

AQ30505BE

17:30–22:00 Uhr

ab 9 TN: 21,00 €
7–8 TN: 25,20 €
4–6 TN: 35,70 €
erm. 11,20 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 21,50 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Weinglas und Vorratsdosen, um Speisen mitzunehmen
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 03.10.24

Backen im Dorfbackhaus

Wir backen gemeinsam im Langendorfer Backhaus mit traditionellem Holzbackofen verschiedene Sauerteigbrote, herzhaften Schmandkuchen zum Mittagessen und Hefebleckkuchen. Ziel des Workshops ist, alle Schritte des traditionellen Herstellens von Sauerteigbrot kennenzulernen. Ein Backtag dauert 5 bis 6 Stunden. Die fertigen Produkte können die Teilnehmenden anschließend mitnehmen. Neue Bäcker*innen, die das Backhaus auch selbständig nutzen möchten, sind immer willkommen. Max. 6 Teilnehmer*innen.

Wohratal

Langendorf, Backhaus

Susan Bickel

Sa., 16.11.24

1 Termine, 7 UE

AQ30508WT

10:00–15:15 Uhr

35,70 €/erm. 11,20 €*
Die Lebensmittel- und Holzumlage in Höhe von ca. 25 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs.

Die gebackenen Produkte werden abschließend unter den Teilnehmenden verteilt. Bitte mitbringen: warme Kleidung, eine große Wanne für das Brot
Information: Außenstelle Wohratal
Anmeldeschluss 08.11.24

Kreativlabor



Cuisine française - "Buffet d'automne" (9 Köche - 9 Gäste)

"Glückliche und erfolgreiche Küche beruht nicht nur auf Know How. Sie kommt aus dem Herzen, regt den Gaumen an, braucht Begeisterung und einen tiefen Geschmack für das Essen selbst." Georges Blanc (Koch) An diesem Abend bereiten wir mit Know How und Herz Gerichte mit saisonalen Zutaten vor, die Sie vielleicht in den darauffolgenden Wochen nachkochen mögen, um die Adventszeit noch herzenswärmender zu machen! Bon appétit...und schönes Jahresende!

Lohra

Bürgerhaus, Gruppenraum

Anne Courtois **AQ30509LO**

Sa., 02.11.24 17:30–22:00 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren

ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 19,00 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs.

In diesem Kurs bereiten 9 Teilnehmende französische Gerichte zu. Zur abschließenden Verköstigung kann jeder Teilnehmende - sofern gewünscht - einen Gast einladen. Bitte notieren Sie bei der Anmeldung in das Bemerkungsfeld ggf. den Namen des Gastes, da dieser die Lebensmittelumlage entrichten muss.

WICHTIG: Die Anmeldung eines Gastes ist verbindlich, bitte beachten Sie auch hier die Teilnahmebedingungen der vhs!

Bitte mitbringen: Abtrockentuch, eine Schürze sowie leere Dosen

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 25.10.24

In Fisch verliebt -leicht und lecker



Sie essen gern Fisch und sind auf der Suche nach neuen Ideen und Tipps diesen Genuss selbst noch vielfältiger zuzubereiten? Erarbeiten sie sich die Grundlagen der Fischzubereitung, lernen Sie Kniffe und eine Rezeptvielfalt bei der Zubereitung unterschiedlicher Fische kennen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schulküche

Jörg Weiß **AQ30511KI**

Di., 12.11.24 18:30–22:15 Uhr

1 Termine, 5 UE

Gebühren

ab 9 TN: 15,00 €

7–8 TN: 18,00 €

4–6 TN: 25,50 €

erm. 8,00 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Information: Außenstelle Kirchhain Anmeldeschluss 04.11.24

Alkoholfreie Cocktails mixen

Wir tauchen in die Welt der alkoholfreien Varianten von klassischen Cocktails ein. Sie erlernen die Techniken und Grundlagen des Barmixens und das Zubereiten und Garnieren der Cocktails werden gezeigt und geübt. Alle Teilnehmenden bereiten sich mehrere, eigene Cocktails zu. Geeignet für Teilnehmende ab 12 Jahren.

Neustadt

Mombert, Café Amandina

Jörg Weiß

Fr., 22.11.24

1 Termine, 5 UE

Gebühren

AQ30513NE

17:45–21:30 Uhr

ab 9 TN: 15,00 €

7–8 TN: 18,00 €

4–6 TN: 25,50 €

erm. 8,00 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, wenn gewünscht: Schürze Information: Außenstelle Neustadt Anmeldeschluss 14.11.24

Die Patagonische Küche

Kochen wie am anderen Ende der Welt. Ein Querschnitt durch die chilenisch/argentinische Küche Patagoniens und Speisen der Mapuche-Indianer.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schulküche

Jörg Weiß

Di., 19.11.24

1 Termine, 5 UE

Gebühren

AQ30514KI

18:30–22:15 Uhr

ab 9 TN: 15,00 €

7–8 TN: 18,00 €

4–6 TN: 25,50 €

erm. 8,00 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15,00 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Information: Außenstelle Kirchhain Anmeldeschluss 11.11.24

Gesund genießen mit weniger Fett

Fett: Kaum ein Lebensmittel ruft so unterschiedliche Assoziationen bei uns hervor. Die einen verbinden damit Genuss, die anderen fürchten Kalorien, Übergewicht, Herzinfarkt.. Unser Körper braucht täglich Fett, allerdings in richtiger Menge und Zusammensetzung. Fettbewusstes Essen spielt nicht nur bei Gewichtsproblemen, sondern auch bei Diabetes, erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck, der Entstehung mancher Krebsarten und bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen eine Rolle. In Theorie und Praxis wird der richtige Umgang mit Fett und fetthaltigen Lebensmitteln erarbeitet. Dass der Genuss dabei nicht auf der Strecke bleiben muss, ist hier natürlich Ehrensache.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schulküche

Andrea Schepp

Do., Beginn offen

2 Termine, 10 UE

Gebühren

AQ30518KI

17:45–21:30 Uhr

7–8 TN: 36,00 €

4–6 TN: 51,00 €

erm. 16,00 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 7 Euro wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Information: Außenstelle Kirchhain

Praliné und Trüffel zum Genießen und Verschenken

Mit kleinen Köstlichkeiten versüßen wir uns den Advent. Wir stellen Pralinen und Trüffel her, die sich hervorragend zum Verschenken, aber auch zum selbst Genießen eignen. Ob mit Nougat, Zimt, Granatapfel oder etwas außergewöhnlich mit Rosmarin oder Mohn - es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch vegane Naschkatzen kommen auf ihren Genuss.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Küche

Angela Bodem

Sa., 23.11.24

1 Termine, 8 UE

Gebühren

AQ30507BE

10:00–15:15 Uhr

7–8 TN: 28,80 €

4–6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 12,00 Euro p.P. wird nach Kursabschluss zusammen mit der TN-Gebühr eingezogen. Der Betrag kann geringfügig abweichen, Informationen hierzu erhalten Sie im Kurs. Information: Außenstelle Bad Endbach Anmeldeschluss 15.11.24

Bitte beachten Sie:

Die bei einigen Kursen ausgewiesene Lebensmittelumlage (wird per Bankeinzug eingezogen) ist auch bei kurzfristiger Abmeldung/Nichtteilnahme fällig.

Anmeldung und Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

2023

Hinweis: Die ausgewiesene Gebühr wird von der vhs erst eingezogen, wenn die Veranstaltung sicher stattfindet.



Kursnummer _____

Kurstitel _____

Teilnehmer*in (bei Kinderkursen Daten des angemeldeten Kindes)

Name/ Vorname _____

Straße/ Hausnr. _____

Postleitzahl _____ Ort _____

Festnetz _____ Mobil _____

E-Mail-Adresse _____

Die folgenden Daten dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Bitte ausfüllen/ ankreuzen.

Geburtstag _____ Geschlecht d m w

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung wegen _____

Einen kopierten Nachweis und ggf. eine ausführliche Begründung habe ich beigefügt. Nähere Informationen zu den Ermäßigungsgründen sind den Teilnahmebedingungen der vhs zu entnehmen.

Die Teilnahmebedingungen der vhs erkenne ich an. Mir ist bewusst, dass sich die Gebühr mit der Gruppengröße entsprechend den vhs-Staffelgebühren verändern kann. Die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen.

Unsere Gläubiger-ID: **DE 76 ZZZ 00000006458**
Mandatsreferenznummer wird noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Schulungseinrichtung, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

DE | _____
IBAN

_____ BIC

_____ Kontoinhaber*in

_____ Kreditinstitut (Name)

Bankspesen bei nicht einzulösenden Lastschriften und Widerspruch tragen die Angemeldeten.

Datum und Unterschrift

gültig für Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat

bei Minderjährigen Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Anmeldungen an: vhs-Geschäftsstelle Marburg Land, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg oder vhs-Geschäftsstelle Biedenkopf, Nikolauskirchstraße 12, 35216 Biedenkopf
Mail: vhs-anmeldung@marburg-biedenkopf.de
Fax: 06421 405-6722

Oder melden Sie sich online an unter: www.vhs.marburg-biedenkopf.de

Teilnahmebedingungen

⇒ Anmeldung

Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungen erfolgen mittels Online-Anmeldung über die Homepage www.vhs.marburg-biedenkopf.de.

Ebenso ist die schriftliche Anmeldung mittels Anmeldekarte an die Geschäftsstellen Marburg Land oder Biedenkopf möglich. Es sind die geltenden Anmeldefristen zu beachten. Bezüglich der Anmeldung für Sonderveranstaltungen, Bildungsurlaube, Studienfahrten, Studienreisen, Exkursionen sind die jeweils gesondert angegebenen Anmeldefristen, Teilnahmebedingungen und Gebühren zu beachten. Für Kompaktveranstaltungen (Workshops, Seminare, Vorträge, z.B. am Wochenende und oder einmalige Veranstaltungen) gelten Sonderregelungen.

⇒ Abmeldung

Eine Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. sofern ein solcher nicht vorgesehen ist, bis zum Kurs-/Veranstaltungsbeginn. Andernfalls ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein Fernbleiben von dem Kurs oder der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung, dies gilt auch im Krankheitsfall. Ebenso sind Abmeldungen bei Kurs- und Außenstellenleitungen nicht möglich.

Abmeldungen sind zu richten an oben genannte Adresse.

⇒ Folgen der Abmeldung

Im Falle einer wirksamen Abmeldung sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zur erfolgten Abmeldung gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Abmeldung, für uns mit deren Empfang.

⇒ Mindestbeteiligung

Kurse können grundsätzlich mit mindestens 4 Teilnehmenden stattfinden. Die vhs behält sich vor, davon abweichende höhere Mindestteilnehmerzahlen festzulegen.

⇒ Gebühren und Gebührenübersicht

Die Höhe der Teilnahmegebühr ist bei jedem Kurs sowie bei jeder Veranstaltung angegeben. Grundlage ist die Gebührenordnung der Volkshochschule

des Landkreises Marburg-Biedenkopf, die bei den Geschäftsstellen und Außenstellen ausliegt und dort sowie auf der Homepage der vhs eingesehen werden kann. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlung der Gebühr erfolgt durch das SEPA-Lastschriftverfahren. Unter Angabe unserer Gläubiger-ID und Mitteilung Ihrer Mandatsreferenznummer wird der Einzug frühestens zwei Wochen nach Kurs- oder Veranstaltungsbeginn erfolgen. Wir informieren Sie vor dem Bankeinzug nach den SEPA-Bestimmungen. Bei Gebühren von mindestens 180,00 EUR kann auf Antrag Ratenzahlung gewährt werden. Bei der Bezahlung von Gebühren auf Rechnung, wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,00 EUR erhoben. Die Gebühren berechnen sich nach der Auslastung des Kurses durch Teilnehmende sowie den jeweils festgelegten Unterrichtseinheiten. Der Berechnung liegt nachfolgende Staffellung zugrunde:

Teilnehmendenzahl	Gebühr pro UE	ermäßigte Gebühr
ab 9	3,00 €/UE	1,60 €
7-8	3,60 €/UE	1,60 €
4-6	5,10 €/UE	1,60 €



Zur Deckung von Kosten für Räume, Mieten, Nebenkosten, Reinigung, (digitale) Infrastruktur und ähnliches, wird für alle Kurse eine Infrastrukturpauschale in Höhe von 0,10 EUR pro Unterrichtseinheit erhoben. Diese ist bereits in den oben dargestellten, gestaffelten Teilnahmegebühren enthalten. Außerordentliche und zusätzlich entstehende Ausgaben (z.B. für besondere Fachräume, Unterrichtsmaterial) können auf die Teilnehmenden umgelegt werden. Lernmittel und Arbeitsmaterialien (z.B. Kopien) sind nicht in den Gebühren enthalten; diese Kosten werden gesondert in Rechnung gestellt. Die vhs hat die Möglichkeit, auf der Grundlage ihrer Gebührenordnung (insbesondere nach Punkt 3.3. und 3.4. der Gebührenordnung) Sondergebühren oder weitere Gebührenermäßigungen und -befreiungen für ausgewählte Kursangebote festzulegen.

⇒ **Gebührenermäßigung**

Bei Kursen wird eine ermäßigte Gebühr in Höhe von 1,60 EUR pro UE erhoben, wenn die Berechtigung zur Ermäßigung bei Kursanmeldung nachgewiesen wird. Die Höhe der ermäßigten Gebühr ist unabhängig von der Anzahl der Teilnehmenden im Kurs. Auch bei der ermäßigten Gebühr wird eine Infrastrukturpauschale von 0,10 EUR erhoben und ist bereits in der Gebühr von 1,60 EUR enthalten.

Gebührenermäßigung erhalten:

- Auszubildende, Praktikant*innen, Leistende von Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligen Wehrdienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr, Studierende (ausgenommen sind: berufs begleitende Studiengänge, Fernstudierende und Gasthörernde)
- Personen mit einem aktuell gültigen Flüchtlingsstatus
- Personen, die im Besitz einer Ehrenamtskarte sind
- Personen, die im Besitz einer Jugendleiter-Card sind
- Personen, die wohngeldberechtigt sind
- Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitpersonen frei bei Kennzeichen B)
- Personen, die Leistungen zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII und dem SGB II erhalten
- Kinder und Jugendliche, wenn ein mit ihnen in Haushaltsgemeinschaft lebender Elternteil eine Ermäßigung nach den Ziffern 3.2.2 a bis g erhält. Die jeweils erforderlichen Unterlagen für eine Ermäßigung müssen unmittelbar bei jeder Anmeldung vorgelegt werden. Ein Anspruch auf nachträgliche Ermäßigung besteht nicht. Auf schriftlichen Antrag kann in wirtschaftlichen oder sozialen Härtefällen Teilnehmenden eine Gebührenermäßigung oder Gebührenerbefreiung gewährt werden. Ermäßigungen für Lernmittel und Arbeitsmaterialien sind ausgeschlossen.

⇒ **Gebührenrückzahlung**

Gebühren werden ganz oder anteilmäßig zurückerstattet, wenn eine Veranstaltung von der vhs abgesagt oder abgebrochen werden muss. Rückzahlungen aufgrund von Abmeldungen in Bildungsurlauben richten sich nach den Gesonderten Teilnahmebedingungen. In begründeten Ausnahmefällen kann auf Antrag die fällige Gebühr ganz oder teilweise erstattet werden.

⇒ **Teilnahmebescheinigungen**

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach regelmäßigem Besuch (80 %) der Kurse / Veranstaltungen ausgestellt:

- für die Krankenkassen/Präventionskurse kostenlos
- für sonstige Kurse/Veranstaltungen gegen eine Gebühr von 2,50 €, liegt die Teilnahme länger als ein Jahr zurück gegen eine Gebühr von 5,00 €

⇒ **Vertretung der Teilnehmer*innen**

Die Teilnehmer*innen können eine Vertretung wählen. Ihre Aufgabe besteht darin, der vhs Leitung, dem*der zuständigen Programmverantwortlichen oder der Außenstellenleitung die Wünsche der Kursteilnehmenden zu übermitteln.

Auch soll sie die Kursleitungen bei der Durchführung der organisatorischen Arbeiten unterstützen.

⇒ **Prüfungen**

Bei Prüfungen, die im Auftrag von/bzw. in Kooperation mit anderen Organisationen von der vhs angeboten/durchgeführt werden, gelten ergänzend die Teilnahmebedingungen dieser Organisationen. Sie liegen in den Geschäftsstellen zur Einsicht aus.

⇒ **Versicherung**

Die vhs haftet bei Unfällen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Bei Diebstählen und Sachschäden wird keinerlei Haftung übernommen.

Unsere Kursangebote im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und Gesundheitsförderung. Personen ohne gesundheitliche Risiken können uneingeschränkt an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie bei Bedarf die Kursleitung zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung, Krankengymnastik oder andere Therapiemaßnahmen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihre/n Ärztin/Arzt zur weiteren Abklärung.

⇒ **Aufsichtspflicht bei Kinderkursen**

In Kinderkursen/bei Veranstaltungen für Kinder obliegt die Aufsichtspflicht über minderjährige Teilnehmende (im Folgenden: Kinder) bis zum Eintreffen der Kursleitenden und ab dem Ablauf der geplanten Veranstaltung den Erziehungsberechtigten bzw. den Personen, denen die Erziehungsberechtigten die Aufsicht übertragen haben. Die Erziehungsberechtigten tragen dafür Sorge, dass die Kinder erst unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn im Kursraum erscheinen und nach Veranstaltungsende im Kursraum umgehend abgeholt werden oder alleine kommen und/oder alleine nach Hause gehen dürfen. Toilettengänge der Kinder finden ohne Aufsicht statt. Die Erziehungsberechtigten sind verpflichtet, vor Beginn einer Veranstaltung mit dem*der Kursleitenden abzusprechen, wenn das Kind die Veranstaltung vorzeitig verlassen muss und den Kursleitenden über Besonderheiten zu informieren, so z.B. über Allergien, die während der Veranstaltungszeit relevant sein könnten.

Die vhs behält sich vor, Kinder, die den Ablauf der Veranstaltung durch ihr Verhalten erheblich beeinträchtigen, aus der Veranstaltung zu entfernen und unter anderweitiger Aufsicht zu stellen bis das Kind von den Erziehungsberechtigten abgeholt werden kann.

Bei Kursen, an denen Kinder in Begleitung von Erziehungsberechtigten teilnehmen, liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

⇒ **Hausordnung**

Die Volkshochschule genießt in den Veranstaltungsräumen Gastrecht. Sie erwartet von allen Teilnehmern*innen, dass die Hausordnungen befolgt werden. Das Rauchen ist in den Unterrichtsräumen und auf dem Schulgelände nicht gestattet.

⇒ **Programmhinweise**

Veranstaltungsbeginn und/oder -änderungen werden rechtzeitig in der örtlichen Presse und/oder in den Gemeindeblättern sowie auf der Homepage der vhs bekannt gegeben. Die Kurse der vhs finden grundsätzlich nicht in den Schulferien statt - Ausnahmen sind nach Absprache möglich. Ausnahmen

können insbesondere speziell geplante Ferienangebote darstellen. Es gilt der Ferienkalender des Landes Hessen. Über den Zeitraum der Schulferien pausieren die laufenden Kurse.

⇒ **Datenschutz**

Die vhs unterliegt den Regelungen der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zweck der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen sowie die Angabe männlich/weiblich/divers anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Kursnummer an die Hausbank der vhs nach aktuellen Sicherheitsstandards übermittelt. Auf entsprechend notwendige Datenerfassung und -speicherung im Sinne des Infektionsschutzes sowie die dafür jeweils gültigen Rechtsgrundlagen wird verwiesen. Durch Unterschrift auf der Anmeldekarte stimmen die Teilnehmenden der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

⇒ **Widerrufsbelehrung**

Grundsätzlich steht dem/r Verbraucher*in bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen ein Widerrufsrecht zu. Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Buchung im Internet oder durch E-Mail, Briefwechsel, Telefax, Telefon). Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Der Widerruf erfolgt mittels ausdrücklicher Erklärung an oben genannte Adresse bzw. E-Mailadresse.

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Das Widerrufsrecht besteht aber, soweit die Parteien nichts anderes vereinbart haben, gemäß § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB nicht bei den dort genannten Verträgen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vor-sieht.

Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

⇒ **Die Teilnahmebedingungen finden Sie zum Nachlesen auch auf unserer Homepage unter www.vhs-marburg-biedenkopf.de/service/teilnahmebedingungen/**

In Erinnerung an Franz Bentler

1940 - 2023



Franz Bentler, 1994,
Landkreis Marburg-Biedenkopf

Der langjährige vhs-Direktor unserer Volkshochschule Herr Franz Bentler ist am 26.09.2023 im Alter von 83 Jahren in Weimar/Lahn verstorben. Franz Bentler hat die vhs Marburg-Biedenkopf vom 01.04.1976 bis zu seinem Ausscheiden im Jahr 2000 leidenschaftlich, engagiert und zukunftsorientiert geleitet und mit seinem langjährigen Wirken grundlegend geprägt. Im Gedenken an ihn und seine geleisteten Dienste möchten wir an dieser Stelle an sein Wirken erinnern und seine besonderen Leistungen würdigen.

Während seiner aktiven Dienstzeit setzte sich Herr Bentler mit viel Engagement und aus vollem Herzen für die Gestaltung und Weiterentwicklung lebenslangen Lernens im Kreisgebiet ein. Gesellschaftspolitische Entwicklungen leiteten sein fachliches Wirken ebenso wie die Bedarfe der Teilnehmenden in der Region.

Im Zuge der Gebietsreform stand er im neu gegründeten Landkreis Marburg-Biedenkopf vor der Herausforderung, zwei vollkommen unterschiedliche Volkshochschulen unter einem Dach zu vereinen und als eine Institution weiter zu entwickeln. Keine leichte Aufgabe mit Blick auf die Größe und Heterogenität des neuen Landkreises, doch er meisterte sie mit Bravour! Mit seinem Wirken in dieser Zeit legte er

den Grundstein für die Etablierung einer erfolgreichen Flächenvolkshochschule, die hinsichtlich ihrer ausgeprägten dezentralen Arbeitsweise hessenweit einmalig war und immer noch ist.

Der enge Kontakt zu den Kurs- und Außenstellenleitungen der vhs war Franz Bentler immer sehr wichtig. Hier kamen seine Aufgeschlossenheit und vor allem sein besonderer Humor zum Tragen, mit denen er die Zusammenarbeit bereicherte. Darüber hinaus pflegte er als überzeugter Netzwerker den intensiven Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen anderer hessischer Volkshochschulen. Besonderen Wert legte er immer auf die Kooperation mit der vhs der Stadt Marburg. In dieser besonderen Zusammenarbeit in und für die gemeinsame Region arbeitete Franz Bentler stets konstruktiv und kollegial an Lösungen, die den spezifischen Anforderungen beider Volkshochschulen gerecht wurden.

Es erstaunt nicht, dass Franz Bentler trotz seiner Funktion als vhs-Direktor fortwährend in die pädagogische Programmarbeit eingebunden blieb. Während seiner Amtszeit trug er immer auch planerische Hauptverantwortung für mindestens einen vhs-Programmbereich und hatte so kreisweit Einblicke in das Kursgeschehen. Dieser enge Bezug zur Praxis und zu den Menschen war ihm wichtig, er gab ihm Halt und Orientierung in der Diskussion um Möglichkeiten und Grenzen öffentlich verantworteter Weiterbildung und bildete die Grundlage für seine Entscheidungen als vhs-Leiter. Aus dieser Erfahrung heraus setzte er sich stets in voller Überzeugung für „seine“ vhs und den Erhalt ihres dezentralen Profils ein. Dieses wird bis heute gelebt und ermöglicht den Menschen im Landkreis eine ortsnahe Bildung – ganz im Sinne der prägenden vhs-Slogans „Wir sind die Volkshochschule in Ihrer Nachbarschaft!“ bzw. „wissensdurstig. bunt. lokal.“!

Franz Bentler war nicht nur im Hauptberuf für die Volkshochschule tätig. Darüber hinaus hat er über viele Jahre gemeinsam mit seiner Ehefrau Eliška das Kursgeschehen in den Gemeinden Weimar und Fronhausen als vhs-Außenstellenleitung begleitet und organisatorisch unterstützt. Bis zuletzt war er außerdem zunächst im Vorstand und später als Mitglied im vhs-Förderverein aktiv und blieb unserer Einrichtung so bis zu seinem Lebensende verbunden.

Der Landkreis Marburg Biedenkopf und das gesamte Team der vhs inklusive aller ehemaligen Mitarbeitenden sind Franz Bentler zu großem Dank verpflichtet. Wir erinnern uns seiner Leistungen und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



Franz Bentler, 2014,
Landkreis Marburg-Biedenkopf

Freunde und Förderer der Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf e.V.



Als Vereinsmitglied Bildung vor Ort unterstützen

Der im November 2001 gegründete Förderverein unterstützt die Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf ideell und finanziell.

Als aktives Mitglied können Sie sich im Rahmen der jährlich stattfindenden Mitgliederversammlungen über neue Entwicklungen in Ihrer Volkshochschule informieren, das Bildungsangebot und die Arbeit der vhs aktiv mitgestalten, Impulse geben und die Interessen der Teilnehmenden einbringen. Durch Ihre Mitgliedschaft leisten Sie einen wichtigen Beitrag für ein lebendiges, bürgernahes und hochwertiges Veranstaltungsangebot im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

Der Verein erhebt keinen Mitgliedsbeitrag.

Über einen Förderbeitrag, der in Ihrem Ermessen liegt, würden wir uns jedoch sehr freuen. Wir stellen Ihnen gerne eine Spendenquittung zur Vorlage beim Finanzamt aus, die zur Steuerabzugsfähigkeit berechtigt.

In herzlicher Verbundenheit

Bernd Schmidt

(1. Vorsitzender)



Beitrittsantrag

Freunde und Förderer der Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf e.V.

Hermann-Jacobsohn-Weg 1 – 35039 Marburg –
Tel.: 06421 405-6710, E-Mail: foerderverein@vhs-marburg-biedenkopf.de

Ich möchte Mitglied werden und die Arbeit der vhs Marburg-Biedenkopf unterstützen. Ich bitte deshalb um Aufnahme in den Verein „Freunde und Förderer der Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf e.V.“

Name	Vorname	PLZ, Wohnort
Straße, Nummer	Telefon, E-Mail	Datum, Unterschrift

LÖWENDOMPTEUR GESUCHT

(M/W/D)



Wir suchen

**Betreuungskräfte in unseren Schulen
und Ganztagsangeboten für Kinder**

Weitere Informationen unter:
06421 405-1453 (Frau Otto)
ottos@marburg-biedenkopf.de



LANDKREIS



 **MARBURG
BIEDENKOPF**

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) Sprachen lernen mit System

Die vhs-Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenz-/Niveaustufen und beschreibt, was Lernende auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs-Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind. Als Anfängerin oder als Anfänger beginnen Sie bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2.

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung
B1 und B2: Selbstständige Sprachverwendung
C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung



HÖREN



LESEN



REDEN



SCHREIBEN

	HÖREN	LESEN	REDEN	SCHREIBEN
A1	Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	Sich in knappen Worten verständigen	Kurze und einfache Texte schreiben
A2	Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen	Kurze, einfache Texte lesen	Sich einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen	Kurze und einfache Notizen schreiben
B1	Die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht	Texte verstehen, in denen Alltags- und Berufssprache vorkommt	An Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen	Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben
B2	Längeren Redebeiträgen Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist	Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen	Sich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen	Detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten
C1	Ohne große Mühe längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen	Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	Sich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken	Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen
C2	Stil wählen Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird	Alle Texte mühelos lesen.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Wendungen verwenden	Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen, Fachtexte, literarische Werke zusammenfassen und besprechen



Sprachen

Verantwortlich:

Barbara Leibold, Tel. 06421 405-6730

LeiboldB@marburg-biedenkopf.de

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“ (Konfuzius)

Nehmen Sie sich gerne Konfuzius zu Herzen – oder denken Sie ganz einfach daran, wie sehr Sprachkenntnisse Ihr Leben bereichern können. In einer immer stärker vernetzten Welt sind Sprachkenntnisse der Schlüssel zu neuen Kulturen, spannenden Begegnungen und beruflichen Chancen. Ob Sie eine neue Sprache von Grund auf erlernen möchten oder Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen wollen – unser Kursangebot bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten dazu.

Hier ein paar Informationen, wenn Sie einsteigen wollen:

- Beachten Sie bitte unbedingt die Angaben im Infotext jedes einzelnen Kurses.
- **Wir empfehlen eine Einstufungsberatung**, wenn Sie noch unsicher sind, welcher der richtige Kurs für Sie ist. Rufen Sie uns gerne an (06421 405-6730)! **Einstufungstests** helfen bei der Kursauswahl. **Einfach bequem online** machen: <https://vhs.link/einstufungstests>
- **Tipp: Schnupperkurse** – zwei Termine – geben einen ersten Einblick in eine Sprache.
- Kurse, die sich explizit an Personen ohne Vorkenntnisse in der entsprechenden Sprache wenden oder an Personen, die von Grund auf wiederholen wollen, haben den Zusatz „**Start**“ im Titel.
- Kurse, die sehr viel Wert auf ein langsames Lerntempo legen, haben den Zusatz „**ohne Eile**“ im Titel.
- Kurse, die etwas zügiger arbeiten, haben den Zusatz „**flottes Lernen**“ im Titel.
- Unsere Sprachkurse sind mit den **Niveaus A1, A2, B1** etc. des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER, Erläuterungen hierzu s. S.66) gekennzeichnet. Sie finden diese Kennzeichnung **im Kurstitel**. Dieses Sprachniveau ist **das Ziel des Kurses**, nicht die Voraussetzung.
- Angaben zum **Lehrmaterial** finden Sie auf unserer Website <https://www.vhs-marburg-biedenkopf.de/programm/sprachen>.

SPRACHEN

Hier geht's zu den Sprachen:



LUST AUF EINE NEUE SPRACHE?

Sie interessieren sich für eine neue Sprache oder für Business English, sind aber unschlüssig, ob Sie einen „regulären“ Kurs buchen sollen? An zwei Terminen können Sie ausprobieren, ob Ihnen die Sprache liegt.

Schnupperkurs: Englisch NEU

Dautphetal

MPS

Kerstin Putz

AQ40600DA

Mo., 23.09.24

18:30–20:00 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 15.09.24

Wetter

Wollenbergschule

Vera Wouappi

AQ40600WR

Mo., 30.09.24

18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 22.09.24

Business English ab A2 - Try it out! NEU

Stadtallendorf

Marktstraße 6, vhs, Raum 110

Haydn George

AQ40690SA

Di., 01.10.24

18:45–20:15 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 23.09.24

Schnupperkurs Französisch NEU

Wetter

Wollenbergschule

Vera Wouappi

AQ40800WR

Di., 01.10.24

18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 23.09.24

Schnupperkurs: Französisch NEU

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Klassenraum 114

Haydn George

AQ40800BE

Mi., 02.10.24

18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 24.09.24

Schnupperkurs Niederländisch NEU

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 320

Yvonne van Zegeren

AQ41400KI

Mi., 18.09.24

20:00–21:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 10.09.24

Schnupperkurs Polnisch NEU

Lohra

Grundschule, Raum -106

Aldona Weber

AQ41701LO

Di., 01.10.24

18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 23.09.24

Schnupperkurs Portugiesisch

NEU

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Silvia Catarina Taveira Brandao

AQ41800KI

Di., 01.10.24 18:00–19:30 Uhr
2 Termine, 4 UE
Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 23.09.24

Schnupperkurs: Spanisch

NEU

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Jürgen Born

AQ42200KI

Mi., 02.10.24 18:00–19:30 Uhr
2 Termine, 4 UE
Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 24.09.24

ARABISCH

Arabisch A1.1 - Start

NEU

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Arabische Sprache. Sie lernen elementare Sprachkenntnisse und werden vor allem beginnen, die arabische Schrift zu schreiben und zu lesen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Stadtallendorf

Marktstraße 6, vhs, Raum 111

Mahitab Ali

AQ40100SA

Mo., 23.09.24 17:30–19:00 Uhr
5 Termine, 10 UE
Gebühren ab 9 TN: 30,00 €
7–8 TN: 36,00 €
4–6 TN: 51,00 €
erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf
Anmeldeschluss 15.09.24

ENGLISCH

ENGLISCH A1

Schnupperkurs: Englisch

NEU

Ihr Kurs zum Ausprobieren. Sie lernen Begrüßung und Vorstellung und üben die Aussprache. Zwei Termine, die Lust aufs Weiterlernen machen!

Dautphetal

MPS

Kerstin Putz

AQ40600DA

Mo., 23.09.24 18:30–20:00 Uhr
2 Termine, 4 UE
Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 15.09.24

Wetter

Wollenbergschule

Vera Wouappi

AQ40600WR

Mo., 30.09.24 18:00–19:30 Uhr
2 Termine, 4 UE
Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 22.09.24

Englisch A1.1 - Start

NEU

Der Kurs richtet sich an Personen, die noch keine oder leichte Vorkenntnisse haben oder den Schnupperkurs besucht haben. Vielseitige Methoden erleichtern das Lernen von neuen Wörtern und durch viel Konversation im Unterricht fällt das Erlernen von einfachen Sätzen und Fragen nicht schwer. Auch wenn Ihr Englischunterricht schon Jahre her ist, werden Sie schnell erste Erfolge im Sprechen haben.

Dautphetal

MPS

Kerstin Putz

AQ40601DA

Mo., 28.10.24 18:30–20:00 Uhr
10 Termine, 16 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 20.10.24

Wetter

Wollenbergschule

Vera Wouappi

AQ40601WR

Mo., 28.10.24 18:00–19:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 20.10.24

English Starter A1.1 - Start, ohne Eile

NEU

Sie haben noch keine oder nur sehr geringe Englischkenntnisse, brauchen aber aus unterschiedlichen Gründen Englisch. Sie lernen, einfache Sätze zu bilden, zu begrüßen, sich vorzustellen und einiges mehr. Sie erhalten einen Basiswortschatz für alltägliche Dinge, lernen aber auch den ein oder anderen Fachbegriff kennen, denn in vielen Meldungen in den Nachrichten oder in anderen Medien sind englischsprachige Wörter und Sie wollen verstehen, was da gesagt wird. Der Kurs zeichnet sich aus durch eine entspannte und fröhliche Atmosphäre. Er eignet sich sehr gut, wenn Sie in Ruhe und stressfrei mit dem Englischlernen beginnen wollen.

Biedenkopf

Lahntalschule, Raum 72

Markus Hermann

AQ40601BI

Mi., 25.09.24 18:30–20:00 Uhr
14 Termine, 28 UE
Gebühren ab 9 TN: 84,00 €
7–8 TN: 100,80 €
4–6 TN: 142,80 €
erm. 44,80 €

Information: Außenstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 17.09.24



Englisch A1.1 - Start, ohne Eile

Alle Fröhufsteherrinnen und Fröhufsteherr, die langsam und entspannt Englisch von Beginn an lernen wollen, sind herzlich willkommen! Sie haben noch nie oder vor Jahren Englisch gelernt, hatten aber keine oder kaum Gelegenheit, Ihre Kenntnisse in der Zwischenzeit anzuwenden. Gemeinsam bauen Sie in Ruhe Sprachkenntnisse auf, Sie frischen „verschüttete“ Kenntnisse auf und erwerben in kleinen Schritten neue hinzu. Es geht vor allem um die gesprochene Sprache wie zum Beispiel auf Reisen, am Flughafen oder beim Telefonieren am Arbeitsplatz.

Fronhausen

Bellnhausen, Praxis Schilling

Alia Schilling

AQ40600FR

Do., 12.09.24

08:00–09:30 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Fronhausen

Anmeldeschluss 04.09.24



English Starter A1.1 - ohne Eile

Sie haben schon sehr leichte Englischkenntnisse, die Sie weiter ausbauen wollen. Sie können sich vorstellen, von sich berichten und Ihren Arbeitsplatz oder Ihre Wohnung beschreiben. Sie kennen die Wochentage, die Uhrzeit und können einfache Texte lesen und verstehen. Sie lernen im Laufe des Kurses in einer sehr entspannten und fröhlichen Atmosphäre, Vergangenheitsformen zu bilden und können dann zum Beispiel berichten, was Sie am Wochenende gemacht haben.

Biedenkopf

Lahntalschule, R. 72

Markus Hermann

AQ40600BI

Di., 03.09.24

18:00–19:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 26.08.24



Englisch A1.2

Mit leichten Vorkenntnissen geht es weiter! Der moderne Englischkurs sorgt für einen extra Motivationskick und führt Schritt für Schritt. Enjoy learning! Überschaubare Lernschritte mit viel Spaß sorgen für Erfolgserlebnisse nach jeder Übungssequenz. Sie erhalten spannende Einblicke in die englischsprachige Welt. Voraussetzung: Sie sollten die Inhalte eines A1.1-Kursbuches beherrschen.

Fronhausen

Bellnhausen, Praxis Schilling

Alia Schilling

AQ40612FR

Do., 12.09.24

09:30–11:00 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Fronhausen

Anmeldeschluss 04.09.24

Englisch A1

„Ich verstehe die Welt nicht mehr! Alles Englisch!“ - So vieles ist mittlerweile auf Englisch! Die englische Sprache ist heute auch in unserem Alltag sehr präsent, wir hören Wörter wie zum Beispiel „Recycling“, „Greenwashing“, „News“/„Fake News“. Sie wollen verstehen, haben vor langer Zeit Englisch gelernt, die Sprache aber so gut wie nie benutzt. Sie starten von Anfang an und lernen in entspannter Atmosphäre einfache Sätze zu bilden. Sie lernen außerdem die Bedeutung von englischsprachigen Wörtern, die aus den Medien nicht mehr wegzudenken sind. Bringen Sie gerne englische Begriffe mit, von denen Sie schon immer wissen wollten, was sie bedeuten und wie man sie anwendet. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, Standesamtzimmer

Paul Christ

AQ40631BE

Di., 24.09.24

10:30–12:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 16.09.24

Englisch A1

Leichte Englischkenntnisse werden für diesen Kurs vorausgesetzt: Sie können Sätze in der Gegenwart und Vergangenheit bilden, über Familie und Freizeit berichten. Sie arbeiten weiter mit einem Buch, außerdem erwarten Sie viele interessante Übungen zu Alltagssituationen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Marcia Weber Martins

AQ40605KI

Do., 12.09.24

18:00–19:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 04.09.24

Englisch A1

Mit Ihren Vorkenntnissen können Sie das „simple present“ bereits bilden und anwenden und beherrschen den Grundwortschatz. Anhand von kreativen Methoden erlernen Sie die Verwendung der einfachen Vergangenheit – „simple past“ –, erweitern Ihren Wortschatz mit Vokabular, welches Sie zur Verständigung in vielen verschiedenen Situationen befähigt, zum Beispiel Wegbeschreibungen, Hotelbuchungen, Essensbestellungen, Unterhaltungen in Geschäften oder Drogerien.

Lohra

Grundschule, Raum 105

Hannah Schneider

AQ40606LO

Mo., 09.09.24

17:30–19:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 01.09.24

ENGLISCH A2



Englisch A2.1/A2.2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse haben und sprachlich mindestens auf Sprachniveau A1.2 sind. Sie kennen die Vergangenheitsformen und das Futur. Sie können über Vorlieben und Abneigungen sprechen und von Ihren Freizeitaktivitäten berichten. Am Ende des Kurses können Sie im Restaurant/Café bestellen, einkaufen und dabei nach Produkten fragen oder in einem Hotel ein- oder auschecken. Sie kennen Anknüpfungen an berufliche Situationen und vertiefen das Gelernte.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 322

Marcia Weber Martins

AQ40604KI

Di., 10.09.24

18:00–19:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 02.09.24

Englisch A2

Sie haben das Sprachniveau A1 abgeschlossen und können sich bereits gut verständigen. Sie beherrschen die Vergangenheitsformen und können mit einfachen Texten umgehen. Ziel dieses Kurses ist der Ausbau und die Erweiterung Ihres Wortschatzes sowie die Verbesserung Ihrer Ausdrucksmöglichkeiten.

Lohra

Grundschule, Raum 105

Marie Elizabeth Fischer

AQ40604LO

Do., 10.10.24

18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 02.10.24

Nutzen Sie bitte
Einstufungstests,
zum Beispiel auf
unserer Internetseite
<https://vhs.link/einstufungstests>

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre zum Teil (noch) vorhandenen Englischkenntnisse in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre wieder auffrischen und den Schwerpunkt dann zügig auf Konversation setzen möchten.

Biedenkopf

Lahntalschule, Raum 72

Markus Hermann**AQ40620BI**

Do., 12.09.24

18:00–19:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 04.09.24

Nutzen Sie bitte
Einstufungstests,
zum Beispiel auf
unserer Internetseite
<https://vhs.link/einstufungstests>

Recht hast Du

Nimm Bildungs- urlaub!

bildungsurlaub.hessen.de

English Conversation A2/B1

Sie haben bereits fundierte Englischkenntnisse, denn dies ist kein Kurs für Anfänger*innen. Im Kurs sprechen Sie über unterschiedliche Themen, zum Beispiel aus Sport, Politik und den aktuellen lokalen/regionalen Nachrichten. Sie sollten englische Texte lesen und ihnen Informationen entnehmen können. Auch Definitionen in englischer Sprache sollten bereits gut verstanden werden. Ziel: freies Sprechen über bestimmte Themen, die beim ersten Treffen gemeinsam besprochen und festgelegt werden. Wichtig: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Weimar

Niederwalgern, Bürgerhaus, Foyer

Georg Miller**AQ40661WE**

Fr., 06.09.24

18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 29.08.24

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

Refresh Your English! - B1.1/B1.2

Wer Englischkenntnisse auf Sprachniveau mindestens A2.2, besser B1.1, hat und diese Kenntnisse auffrischen oder verbessern möchte, ist in diesem Kurs richtig. Mit Hilfe von vielfältigen Beispielen aus dem Alltag sollen Hör- und Leseverständnis sowie Sprechvermögen gefördert werden. Selbstverständlich kommt die Freude am Lernen dabei nicht zu kurz. Die konkreten Inhalte und Materialien werden mit Ihnen abgestimmt.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Klassenraum 114

Jochen Becker**AQ40638BE**

Mo., 16.09.24

18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 08.09.24

Englisch B1.2 am Vormittag - ohne Eile

Welcome to another English course with interesting texts on geography, film and crime, polishing your grammar skills on the way, and - last but not least - having fun in a nice group. Vorkenntnisse: Sie sollten einfache englische Texte verstehen und sich untereinander auf Englisch verständigen können.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 307

Martina Wiese**AQ40654KI**

Mo., 02.09.24

10:30–12:00 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 25.08.24

Anerkannte
Bildungsurlaube
finden Sie ab Seite 101.



Students have to be able to talk about people, personality, describe places, give information, give opinion, pros and cons. Participants will have worked on fluency, vocabulary and grammar. Sie sollten bereits über gute Englischkenntnisse verfügen (B1.1).

Cölbe

Lahnstr. 16, 2. OG, R. 211 (Gebäude Kreis-JobCenter)

Marcia Weber Martins **AQ40632CO**
 Do., 12.09.24 09:30–11:00 Uhr
 15 Termine, 30 UE
 Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
 7–8 TN: 108,00 €
 4–6 TN: 153,00 €
 erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Cölbe
 Anmeldeschluss 04.09.24

English Conversation B1 - am Vormittag

Students should be able to talk about people, personality, describe places, give information, give opinion. Bekannt sind: present tenses - past tenses - present perfect - future forms - modal verbs. At the end of the course students will have review grammar points, discuss different topics (job, problems) reasons and consequences communications, pros-cons and make predictions.

Stadtallendorf

Marktstraße 6, vhs, Raum 111
Marcia Weber Martins **AQ40666SA**
 Di., 10.09.24 10:00–11:30 Uhr
 15 Termine, 30 UE
 Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
 7–8 TN: 108,00 €
 4–6 TN: 153,00 €
 erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf
 Anmeldeschluss 02.09.24

Englisch B1

Students have to be able to talk about people, personality, describe places and give information. At the end of the course participants will have reviewed grammar topics, work pronunciation, give opinions and justify, agree/disagree, discuss pros and cons.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 322
Marcia Weber Martins **AQ40630KI**
 Di., 10.09.24 19:45–21:15 Uhr
 15 Termine, 30 UE
 Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
 7–8 TN: 108,00 €
 4–6 TN: 153,00 €
 erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
 Anmeldeschluss 02.09.24

Sie haben Sprachniveau A2 abgeschlossen und es wäre schön, wenn Sie schon einmal einen B1-Kurs besucht hätten. Sie werden im Laufe dieses Kurses über verschiedene Themen sprechen. Die A2/B1-Grammatik wird vertieft bzw. wiederholt, so zum Beispiel je nach Bedarf die Zeiten, „if“-clauses etc. Der Schwerpunkt liegt beim Sprechen.

Steffenberg

Niedereisenhausen, Hinterlandsschule, Raum 107
Kerstin Putz **AQ40636SE**
 Di., 10.09.24 18:30–20:00 Uhr
 15 Termine, 30 UE
 Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
 7–8 TN: 108,00 €
 4–6 TN: 153,00 €
 erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Steffenberg
 Anmeldeschluss 02.09.24

ENGLISCH B2

English Conversation B2 - am Vormittag



Sie werden über verschiedene Themen sprechen, die Sie auch selbst mit einbringen können. Bei Bedarf wird die notwendige Grammatik wiederholt.

Biedenkopf

Sparkasse, Vereinsraum
Kerstin Putz **AQ40655BI**
 Di., 10.09.24 09:30–11:00 Uhr
 15 Termine, 30 UE
 Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
 7–8 TN: 108,00 €
 4–6 TN: 153,00 €
 erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 02.09.24

Englisch B2 - ausgewählte Texte und Konversation

Sie arbeiten mit ausgewählten Texten. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation und der Wiederholung von grammatischen Elementen.

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, Raum 304
Dr. Thomas Groß **AQ40660GL**
 Mo., 09.09.24 18:30–20:00 Uhr
 12 Termine, 24 UE
 Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
 7–8 TN: 86,40 €
 4–6 TN: 122,40 €
 erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Gladenbach
 Anmeldeschluss 01.09.24



Business English ab A2 - Try it out!

„Nach der Arbeit noch lernen? Schaffe ich das? Was erwartet mich in einem "Business-English"-Kurs?“ Zwei Termine zum Kennenlernen, die Lust aufs Weiterlernen machen!

Stadtallendorf

Marktstraße 6, vhs, Raum 110
Haydn George **AQ40690SA**
 Di., 01.10.24 18:45–20:15 Uhr
 2 Termine, 4 UE
 Gebühren ab 9 TN: 12,00 €
 7–8 TN: 14,40 €
 4–6 TN: 20,40 €
 erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf
 Anmeldeschluss 23.09.24



Business English ab A2

Wir leben in einer globalen Welt, Englisch wird im Beruf immer wichtiger. Sie lernen wichtige berufliche Situationen auf Englisch souverän zu meistern und können eigene Themen zum Üben mit einbringen.

Stadtallendorf

Marktstraße 6, vhs, Raum 110
Haydn George **AQ40691SA**
 Di., 29.10.24 18:45–20:15 Uhr
 10 Termine, 20 UE
 Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
 7–8 TN: 72,00 €
 4–6 TN: 102,00 €
 erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf
 Anmeldeschluss 21.10.24



English for your Job A2/B1 - Kompaktkurs am Freitagnachmittag

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die während der Woche nicht viel Zeit haben. Neben den gängigen Business-Themen wie „Telephoning“ oder „Office Communication“ („writing letters and e-mails“) bietet dieser Kurs auch eine Auffrischung der Grammatik sowie viele kommunikative Übungen und das Trainieren des auch gerade im Business-Bereich so immens wichtigen „Small Talk“. Bei Bedarf kann gerne auf weitere Interessen der Kursteilnehmenden eingegangen werden. Voraussetzung sind etwa fünf bis sechs Jahre Schulenglisch. Unterrichtsmaterial wird gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

Biedenkopf

Lahtalschule, Raum 72
Markus Hermann **AQ40690BI**
 Fr., 06.09.24 16:30–19:45 Uhr
 6 Termine, 24 UE
 Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
 7–8 TN: 86,40 €
 4–6 TN: 122,40 €
 erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Biedenkopf
 Anmeldeschluss 29.08.24

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH A1

Schnupperkurs: Französisch

NEU

Ihr Kurs zum Ausprobieren. Sie lernen Begrüßung und Vorstellung und üben die Aussprache. Zwei Termine, die Lust aufs Weiterlernen machen!

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Klassenraum 114

Haydn George

AQ40800BE

Mi., 02.10.24

18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 24.09.24

Schnupperkurs Französisch

NEU

Wetter

Wollenbergschule

Vera Wouappi

AQ40800WR

Di., 01.10.24

18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 23.09.24

Französisch A1.1 - Start

NEU

Der Kurs richtet sich an Personen, die noch keine oder leichte Vorkenntnisse haben oder den Schnupperkurs besucht haben. Vielseitige Methoden erleichtern das Lernen von neuen Wörtern und durch viel Konversation im Unterricht fällt das Erlernen von einfachen Sätzen und Fragen nicht schwer und Sie werden schnell erste Erfolge im Sprechen haben.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Klassenraum 114

Haydn George

AQ40801BE

Mi., 30.10.24

18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 22.10.24

Wetter

Wollenbergschule

Vera Wouappi

AQ40801WR

Di., 29.10.24

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 21.10.24

Französisch A1 - ohne Eile

Sie können sich bereits vorstellen und von sich berichten. Sie kennen die Zahlen von eins bis 100 und können einfache Sätze bilden. Sie können Verben auf „-er“ verwenden und kennen die Besonderheiten von „être“, „avoir“ und „faire“. Sie lernen nun in stressfreier Atmosphäre, wie man Fragen stellt, Wege beschreibt und die Teilungsartikel „du“, „de la“, „des“ zu benutzen. Sie lernen Besonderheiten einiger Verbformen kennen, vor allem aber werden Sie viel Spaß beim Lernen mit einer Muttersprachlerin haben!

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, Raum 302

Virginie Lescoutra-Lenz

AQ40813GL

Mo., 16.09.24

19:00–20:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 08.09.24

Französisch A1 - ohne Eile

Sie bringen Vorkenntnisse mit, um hier in entspannter Atmosphäre und mit abwechslungsreichen Methoden Französisch zu lernen. Sie können bereits einfache Sätze im Präsens und im „passé composé“ bilden und verneinen. Sie können den Weg und auch verschiedene Dinge beschreiben und dabei Adjektive in der richtigen Form anwenden. Am Ende des Kurses haben Sie Verbformen auf „-ir“ kennengelernt sowie „pouvoir“ (können), „devoir“ (müssen) und „vouloir“ (wollen). Ihr Wortschatz hat sich verbessert und Sie können sich besser ausdrücken. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin, die Ihnen die französische Lebensweise ein großes Stück näherbringt.

Lohra

Grundschule, Raum 102

Virginie Lescoutra-Lenz

AQ40801LO

Do., 10.10.24

17:30–19:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 02.10.24

FRANZÖSISCH A1/A2

Französisch A1/A2

A1 ist nun fast abgeschlossen. Sie haben schon viel gelernt und haben Sicherheit beim Formulieren einfacher Sätze. Die Vergangenheitsform „passé composé“ haben Sie bereits kennengelernt. In diesem Kurs werden Sie sich weiter damit beschäftigen und vor allem viel sprechen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin, die das französische „savoir vivre“ einbringt. Gerne werden Ihre Themenwünsche berücksichtigt.

Lohra

Grundschule, Raum 102

Virginie Lescoutra-Lenz

AQ40820LO

Di., 08.10.24

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 30.09.24

FRANZÖSISCH A2

Französisch A2.2 - ohne Eile

Sie haben das Sprachniveau A1 abgeschlossen und schon erste Schritte auf A2 gemacht. Sie lernen und vertiefen nun zum Beispiel die Vergangenheitsformen, so dass Sie von Erlebnissen berichten können. Natürlich werden Sie in stressfreier Atmosphäre viel sprechen und Spaß beim Lernen haben. Am Kursende sollten Sie sich über vertraute Themen und Tätigkeiten austauschen können. Sie haben damit viel erreicht! „Soyez le bienvenue!“

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 322

Dr. Birgit Klein

AQ40824KI

Mi., 18.09.24

19:30–21:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 10.09.24

Französisch A2 - ohne Eile

Sie haben Vorkenntnisse, können von vergangenen Ereignissen berichten – „passé composé“, „imparfait“ – und in Diskussionen Ihre Meinung äußern. Sie lernen in diesem Kurs, über verschiedene Themen wie zum Beispiel Umweltschutz zu sprechen. Sie lernen das Gerundium und die indirekte Rede im Präsens kennen. Vor allem aber haben Sie viele Gelegenheiten, Ihr Sprechen zu verbessern. Ihre Themenwünsche werden gerne berücksichtigt. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, Raum 302

Virginie Lescoutra-Lenz

AQ40823GL

Mi., 04.09.24

18:30–20:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 27.08.24

ITALIENISCH

ITALIENISCHE AUSSPRACHE

Che accento! Italienische Aussprache

NEU

Hier sind alle willkommen, egal, ob Sie gerade mit dem Italienischlernen begonnen haben oder schon gut sprechen! Mit Hilfe von interaktiven Übungen, Spielen, Rhythmus und Musik werden Sie die italienische Aussprache üben und sich gemeinsam mit den verschiedenen Aspekten der italienischen Phonetik beschäftigen, wie z.B. verschiedene Buchstabenkombinationen „-gli-“, „-gno-“.

Es fallen drei Euro für das Lernmaterial an, die direkt an die Kursleiter zu zahlen sind.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 322

Virginia Masucci

AQ40999KI

Do., 07.11.24

19:30–21:00 Uhr

7 Termine, 14 UE

Gebühren

ab 9 TN: 42,00 €

7–8 TN: 50,40 €

4–6 TN: 71,40 €

erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 30.10.24

ITALIENISCH A1

Italienisch A1.2

Sie haben bereits Italienischkenntnisse. Sie können zum Beispiel über Erlebnisse in der Vergangenheit berichten, etwas beschreiben, nach dem Weg fragen und den Weg erklären.

In entspannter Atmosphäre werden Sie anhand von abwechslungsreichen Materialien bereits Erlerntes mit kurzweiligen Übungsformen anwenden und festigen. Sie lernen nun zum Beispiel, Wünsche mit der Verbform „condizionale“ zu äußern und Unternehmungen vorzuschlagen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Stadtallendorf

Marktstraße 6, vhs, Raum 109

Claudia Cunico

AQ40900SA

Sa., 12.10.24

10:00–11:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 04.10.24

Italienisch A1

Sie haben Vorkenntnisse, können sich vorstellen und über Ihre Familie und Wohnheiten sprechen. Am Ende des Kurses können Sie zum Beispiel von Ereignissen in der Vergangenheit berichten. Auch Dinge des täglichen Lebens kommen nicht zu kurz, Sie werden viele Redeanlässe haben!

Biedenkopf

Sparkasse, Vereinsraum

Sara Maiardi

AQ40900BI

Di., 17.09.24

11:00–12:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 09.09.24

Italienisch A1



Weiter geht's! Sie haben schon leichte Vorkenntnisse, haben zum Beispiel schon einen Italienischkurs bei der vhs gemacht. Sie können sich selbst vorstellen, einfache Dialoge führen und zum Beispiel im Restaurant etwas bestellen. Dann sind Sie hier in dem richtigen Kurs dabei! Sie werden Ihre Grundkenntnisse vertiefen, Ihre Kommunikationsfähigkeit trainieren und besser in Alltagssituationen in Italien zurechtkommen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Maren Thielemann

AQ40900KI

Mi., 04.09.24

17:30–19:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 27.08.24

Rauschenberg

Kratz'sche Scheune, Vereinsraum

Maren Thielemann

AQ40901RA

Di., 03.09.24

19:45–21:15 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Rauschenberg

Anmeldeschluss 26.08.24

Nutzen Sie bitte
Einstufungstests,
zum Beispiel auf
unserer Internetseite

<https://vhs.link/einstufungstests>

Italienisch A1

Sie haben schon leichte Vorkenntnisse. Sie können sich selbst vorstellen, einfache Dialoge führen und zum Beispiel im Restaurant etwas bestellen. Sie werden Ihre Grundkenntnisse vertiefen, Ihre Kommunikationsfähigkeit trainieren und besser in Alltagssituationen in Italien zurechtkommen.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 108

Maren Thielemann

AQ40900WE

Do., 12.09.24

17:30–19:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 04.09.24

Italienisch A1 - Vertiefung

In diesen fünf Terminen ist Zeit, das bisher Gelernte bzw. das im vorherigen Kurs Gelernte zu vertiefen und durch viele Übungen zu verfestigen. Der Kurs eignet sich bei entsprechenden Vorkenntnissen gut zum Einsteigen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Maren Thielemann

AQ409000KI

Mi., 04.12.24

17:30–19:00 Uhr

5 Termine, 10 UE

Gebühren

ab 9 TN: 30,00 €

7–8 TN: 36,00 €

4–6 TN: 51,00 €

erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 27.11.24

Italienisch A2.1/A2.2

Sie können einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen und sind in der Lage, einfache Texte zu verstehen. Sie können Vergangenheitsformen - „passato prossimo“ und „imperfetto“ - anwenden. Sie haben bereits mit Lehrmaterial auf dem Sprachniveau A2 gearbeitet, zum Beispiel in einem vhs-Kurs. Sie werden Ihren Wortschatz weiter ausbauen, die Grammatik vertiefen und viel Freude beim Lernen haben!

Weimar
Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 108
Maren Thielemann **AQ40904WE**
Do., 05.09.24 19:15–20:45 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 27.08.24

Italienisch A2.2

Sie haben Vorkenntnisse. Sie können über sich selbst, die Familie, die Arbeit, Hobbys etc. sprechen und von vergangenen Aktivitäten berichten. Die Anwendung der Zeitformen Präteritum und Perfekt sind bekannt. In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre werden Sie Ihre Kenntnisse vertiefen, Ihre Kommunikationsfähigkeit trainieren und in Italien in Alltagssituationen besser zurecht kommen.

Kirchhain
Alfred-Wegener-Schule, R. 322
Virginia Masucci **AQ40901KI**
Do., 05.09.24 18:00–19:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 28.08.24

Italienisch A2

Sie haben bereits Italienischkenntnisse und können sich über Vertrautes unterhalten. Dabei benutzen Sie regelmäßige und unregelmäßige Verben. Sie haben das Präsens und das „passato prossimo“ kennengelernt. Sie lernen weiter, erweitern Ihren Wortschatz, so dass Sie in Italien in unterschiedlichen Situationen mehr Sicherheit bekommen. Grammatik: Sie vertiefen die Ausdrucksmöglichkeiten in der Vergangenheit und lernen das „condizionale“ kennen.

Gladenbach
Freiherr-vom-Stein-Schule, Raum 304
Dr. Thomas Groß **AQ40901GL**
Mo., 09.09.24 20:00–21:30 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Gladenbach
Anmeldeschluss 01.09.24

Impariamo e ripassiamo A2 (online)



Benvenuti! In questo corso vogliamo ripetere ed approfondire le strutture linguistiche e grammaticali già conosciute e di scoprire insieme nuovi aspetti della lingua e cultura italiana. Zu diesem Kurs benötigen Sie fundierte Vorkenntnisse. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt, eine Anmeldung in der vhs.cloud ist verpflichtend.

online
Claudia Cunico **AQ40906ZO**
Do., 05.09.24 18:00–19:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren 7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Der Kurs findet in einem virtuellen Kursraum auf der Lernplattform vhs.cloud statt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 28.08.24

ITALIENISCH A2/B1

Italienisch A2/B1

Sie haben bereits Italienisch gelernt (etwa Sprachniveau A2), fühlen sich aber besonders im Sprechen noch nicht fit genug? Wir beschäftigen uns mit leichten Texten und reden in entspannter Atmosphäre über „dolce vita“, „cultura“, und „storia“ und wiederholen die Grammatik. Schwerpunkt im Kurs ist die Kommunikation.

Wetter
Wollenbergschule, Raum A1
Maren Thielemann **AQ40932WR**
Di., 03.09.24 17:30–19:00 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 26.08.24

ITALIENISCH B1

Italienisch Conversazione B1 - online

Dies ist ein Konversationskurs zu aktuellen Themen der Zeit, besonders aus Italien. Vorschläge der Teilnehmenden können berücksichtigt werden. Gute Italienischkenntnisse sind erforderlich.

online
Maria Vittoria Ritz-Della Mea **AQ40961ZO**
Mi., 04.09.24 19:00–20:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 27.08.24

Italienisch B1



Sie kennen Sätze und Ausdrücke des alltäglichen Lebens und können Wünsche äußern und verstehen. Sie kennen mehr als eine Vergangenheitsform sowie das Konditional I. Sie werden neue Ausdrücke der Standardsprache kennenlernen und Ihre Hoffnungen und Erfahrungen mitteilen können.

Cölbe
Grundschule, Mensa
Sara Maiardi **AQ40929CO**
Mi., 18.09.24 18:00–19:30 Uhr
15 Termine, 30 UE
Gebühren ab 9 TN: 90,00 €
7–8 TN: 108,00 €
4–6 TN: 153,00 €
erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Cölbe
Anmeldeschluss 10.09.24

KROATISCH

KROATISCH A2

Kroatisch A2 - online



Sie haben Vorkenntnisse. Sie können sich vorstellen, etwas über sich und Ihre Stadt/Ihren Ort erzählen und von Aktivitäten berichten. Sie können nach dem Weg fragen. Sie äußern Ihre Meinung in einfacher Sprache. Beim Einkaufen können Sie sich verständigen. Grammatik: Sie benutzen das Präsens, das Perfekt und das Futur. Am Ende des Kurses werden Sie Wünsche äußern können, Ihre Meinung besser ausdrücken und argumentieren können und den Imperativ (Befehlsform) kennengelernt haben.

online
Marja-Francesca Schiller **AQ42102ZO**
Di., 17.09.24 18:30–20:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Der Kurs findet in einem virtuellen Kursraum auf der Lernplattform vhs.cloud statt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 09.09.24

Nutzen Sie bitte Einstufungstests, zum Beispiel auf unserer Internetseite
<https://vhs.link/einstufungstests>

NIEDERLÄNDISCH

NIEDERLÄNDISCH A1

NEU

Schnupperkurs Niederländisch

Ihr Kurs zum Ausprobieren. Sie lernen Begrüßung und Vorstellung und üben die Aussprache. Zwei Termine, die Lust aufs Weiterlernen machen!

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 320

Yvonne van Zegeren

AQ41400KI

Mi., 18.09.24

20:00–21:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 10.09.24

Niederländisch A1.1 - Start

NEU

Der Kurs richtet sich an Personen, die noch keine oder leichte Vorkenntnisse haben oder den Schnupperkurs besucht haben. Vielseitige Methoden erleichtern das Lernen von neuen Wörtern und durch viel Konversation im Unterricht fällt das Erlernen von einfachen Sätzen und Fragen nicht schwer und Sie werden schnell erste Erfolge im Sprechen haben.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 320

Yvonne van Zegeren

AQ41401KI

Mi., 02.10.24

20:00–21:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 24.09.24

NIEDERLÄNDISCH B1

Niederländisch B1

NEU

Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie haben grundlegende Vorkenntnisse (Niveau A2) und wollen Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen und verbessern. Grammatik und Rechtschreibung werden im nötigen Umfang behandelt, aber nicht überstrapaziert. Es werden immer auch aktuelle Themen aus Kultur, Politik, Gesellschaft aufgegriffen. Zudem werden einfache Lektüren gelesen.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Klassenraum 102

Reinhard van Vugt

AQ41413BE

Mi., 04.09.24

18:30–20:00 Uhr

14 Termine, 28 UE

Gebühren

ab 9 TN: 84,00 €

7–8 TN: 100,80 €

4–6 TN: 142,80 €

erm. 44,80 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 27.08.24

NIEDERLÄNDISCH B2

Nederlands B2 - Gevorderden

Sie haben gute Kenntnisse der niederländischen Sprache, mindestens Sprachniveau B1. Sie werden im Laufe des Kurses komplexe Texte lesen und Radio- oder Fernsehsendungen hören. Sie werden in zusammenhängenden Sätzen nicht nur über persönliche Erfahrungen und Ziele berichten, sondern auch Diskussionen über verschiedenste Themen führen und dadurch Ihre Sprachkenntnisse immer weiter verbessern.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 320

Yvonne van Zegeren

AQ41440KI

Di., 03.09.24

20:00–21:30 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren

ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 26.08.24

POLNISCH

POLNISCH A1

Schnupperkurs Polnisch

NEU

Ihr Kurs zum Ausprobieren. Sie lernen Begrüßung und Vorstellung und üben die Aussprache. Zwei Termine, die Lust aufs Weiterlernen machen!

Lohra

Grundschule, Raum -106

Aldona Weber

AQ41701LO

Di., 01.10.24

18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 23.09.24

Polnisch A1.1 - Start

NEU

Der Kurs richtet sich an Personen, die noch keine oder leichte Vorkenntnisse haben oder den Schnupperkurs besucht haben. Durch leichte Grammatik-, Wortschatz- sowie Konversationsübungen erlernen Sie Grundkenntnisse, um sich in unterschiedlichen Alltagssituationen zu verständigen. Viele interessante Informationen zu unserem Nachbarland Polen warten auf Sie!

Lohra

Grundschule, Raum -106

Aldona Weber

AQ41702LO

Di., 29.10.24

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 21.10.24

Polnisch A1

Sie können bereits einiges auf Polnisch über sich und andere berichten. Sie können beschreiben und in einfachen Sätzen Ihre Meinung äußern. Sie können Gegenstände in Ihrer Umgebung benennen und beschreiben. Sie kennen Zahlen von eins bis 100 und Farben. Sie lernen, bei Einkäufen nach Produkten und dem Preis zu fragen und Bitten zu formulieren. Sie werden die Zahlen von 100 bis 1000 kennenlernen. In der Grammatik geht es weiter mit Einzahl und Mehrzahl und Adjektiven. Selbstverständlich lernen Sie viel Neues über unser Nachbarland Polen!

Lohra

Grundschule, Raum -106

Aldona Weber

AQ41700LO

Mi., 25.09.24

18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 17.09.24



POLNISCH A2

Polnisch A2

Sie können sich schon in einfachen Sätzen ausdrücken. Sie können über sich und andere berichten, Gegenstände, Charaktereigenschaften und Interessen beschreiben. Sie können sich verabreden, kennen die Uhrzeiten, Zahlen bis 1000 und die Farben.

Sie lernen für den Einkauf wichtige Maße und Mengen zu benennen und Bitten zu äußern. Sie werfen einen Blick in die Zukunft, indem Sie das Futur kennenlernen und sich damit zum Beispiel über Zukunftspläne austauschen.

Lohra

Grundschule, Raum -106

Aldona Weber **AQ41721LO**

Mo., 23.09.24 18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 15.09.24

PORTUGIESISCH

PORTUGIESISCH A1

Schnupperkurs Portugiesisch

Ihr Kurs zum Ausprobieren. Sie lernen Begrüßung und Vorstellung und üben die Aussprache. Zwei Termine, die Lust aufs Weiterlernen machen!

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Silvia Catarina Taveira Brandao

AQ41800KI

Di., 01.10.24 18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 23.09.24

Portugiesisch A1.1 - Start

Der Kurs richtet sich an Personen, die noch keine oder leichte Vorkenntnisse haben oder den Schnupperkurs besucht haben. Durch leichte Wortschatz-, Grammatik- sowie Konversationsübungen erlernen Sie Grundkenntnisse, um sich in unterschiedlichen Alltagssituationen in Portugal zu verständigen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Silvia Catarina Taveira Brandao

AQ41801KI

Di., 29.10.24 18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 21.10.24

SCHWEDISCH

SCHWEDISCH B2

Schwedisch B2

Den här kursen är en fortsättning av kursen i förra terminen, men alla är välkomna som redan kan tala svenska. Vi ska arbeta med aktuella texter om Sverige, den svenska kulturen eller också en liten deckare.

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, Raum 303

Dr. Thomas Groß **AQ42056GL**

Do., 05.09.24 19:30–21:00 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 28.08.24

SPANISCH

SPANISCH A1

Schnupperkurs: Spanisch

Ihr Kurs zum Ausprobieren. Sie lernen Begrüßung und Vorstellung und üben die Aussprache. Zwei Termine, die Lust aufs Weiterlernen machen!

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Jürgen Born **AQ42200KI**

Mi., 02.10.24 18:00–19:30 Uhr

2 Termine, 4 UE

Gebühren ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 24.09.24

Spanisch A1.1 - Start

"¡Hola y bienvenido!" Starten Sie Spanisch in kleinen Schritten. Sie lernen vertraute Ausdrücke kennen und anzuwenden, sich und andere vorzustellen und einfache Fragen zu stellen. Es wird zwischendurch immer wieder Zeit geben, das bis dahin Erlernte zu vertiefen und verstärkt in der gesprochenen Sprache anzuwenden. Diese Vertiefungsphasen sind ein wichtiger Teil des Kurses.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Klassenraum 111

Haydn George **AQ42201BE**

Mo., 16.09.24 17:45–19:15 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 08.09.24

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Jürgen Born **AQ42203KI**

Mi., 30.10.24 18:00–19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 22.10.24

Spanisch A1.2 - ohne Eile

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits leichte Vorkenntnisse haben und in Ruhe weiterlernen wollen. Sie können bereits Sätze im Präsens bilden, können Adjektive verwenden und damit Dinge/Sachverhalte beschreiben und auch die Verwendung von „ser“/„estar“ ist bekannt. Sie lernen nun Vergangenheitsformen und das „futuro proximo“ kennen und üben das Vergleichen. Sie haben viele Möglichkeiten, Neues zu üben, vor allem im freien Sprechen.

Wetter

Wollenbergschule, Raum A1

Anani Caillaux **AQ42214WR**

Mi., 04.09.24 19:30–21:00 Uhr

15 Termine, 30 UE

Gebühren ab 9 TN: 90,00 €

7–8 TN: 108,00 €

4–6 TN: 153,00 €

erm. 48,00 €

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 27.08.24

Weitere Fremdsprachen

Einstiegskurse werden in Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Irisch-Gälisch, Japanisch, Koreanisch, Niederländisch, Norwegisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Türkisch, Walisisch und Gebärdensprache von der vhs der Universitätsstadt Marburg angeboten.

Nähere Informationen erhalten Sie unter

06421 201-1464 oder unter www.vhs-marburg.de

Spanisch A1 2 - Impresiones

Wer einsteigen möchte, muss Vorkenntnisse haben. Sie können sich bereits vorstellen, Fragen stellen und entsprechend antworten. Sie machen persönliche Angaben, können in einfachen Sätzen Ihre Meinung zu einfachen Themen äußern. Sie können zum Beispiel von einer Reise etc. in der Vergangenheit berichten. Sie werden in diesem Kurs viel sprechen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Biedenkopf

Lahntalschule, R 090
Maria-Elena Simmer **AQ42291BI**
Do., 05.09.24 17:00–18:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 28.08.24

Spanisch A1.2

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Freude daran haben, Spanisch zu lernen und bereits Vorkenntnisse mitbringen. Durch Wortschatz-, Konversations- und Grammatikübungen lernen Sie, sich in unterschiedlichen Alltagssituationen zu verständigen. Nach Kursende können Sie voraussichtlich eine einfache Konversation führen, in einem Lebensmittelgeschäft nach Produkten fragen, Essen im Restaurant bestellen und nach dem Weg fragen.

Dautphetal

MPS, Raum 17
Virginia Moreno **AQ42201DA**
Do., 12.09.24 18:30–20:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 04.09.24

Spanisch A1.2

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Freude daran haben, Spanisch zu lernen und bereits Vorkenntnisse mitbringen. Eine kleine, motivierte Gruppe freut sich auf Sie! Sie sollten bereits Sätze in der Gegenwart und Vergangenheit bilden können und wissen, wie man mit unregelmäßigen Verben umgeht. Natürlich wird viel gesprochen, wiederholt, geübt und miteinander gelacht.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114
Dr. Birgit Klein **AQ42201WE**
Di., 17.09.24 19:00–20:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 09.09.24

Spanisch A1.2

„Bienvenidos al mundo del Español!“ Für diesen Kurs benötigen Sie bereits Vorkenntnisse und Freude daran, weiterzulernt. Sie können das Präsens, das Perfekt und das Gerundium bilden und sind vertraut mit dem Inhalt der ersten acht Lektionen des Lehrwerks „Con gusto nuevo A1“. Sie arbeiten weiter mit dem Lehrbuch, wo Sie interessante Themen erwarten, mit denen Sie Ihre Sprechfertigkeit erweitern. Es ist Zeit zum Wiederholen und Vertiefen. Am Ende des Kurses haben Sie das Sprachniveau A1 verinnerlicht.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 322
Dr. Birgit Klein **AQ42201KI**
Mo., 23.09.24 18:30–20:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 15.09.24

Spanisch A1



Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits leichte Vorkenntnisse haben. Durch leichte Grammatik-, Wortschatz- sowie Konversationsübungen erlernen Sie Grundkenntnisse, um sich in unterschiedlichen Alltagssituationen zu verständigen. Sie arbeiten weiter mit einem Lehrbuch und zusätzlichen interessanten Übungen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 320
Jürgen Born **AQ42202KI**
Mo., 30.09.24 18:30–20:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
Gebühren ab 9 TN: 72,00 €
7–8 TN: 86,40 €
4–6 TN: 122,40 €
erm. 38,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 22.09.24

Impresiones Spanisch A1

Sie können sich vorstellen, von sich erzählen und einfache Sätze mit regelmäßigen Verben bilden und dabei schon das ein oder andere unregelmäßige Verb - „ser“, „estar“, „tener“ - benutzen. Im Kurs lernen Sie den Unterschied zwischen „ser“ und „estar“ genauer kennen. Mit vielen Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und werden feststellen, dass Sie bald flüssiger Spanisch sprechen werden!

Lohra

Grundschule, Raum 105
Marie Elizabeth Fischer **AQ42201LO**
Mi., 09.10.24 18:00–19:30 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 02.10.24

SPANISCH KOMPAKT

Spanisch A1-A2 - Kompaktkurs in den Herbstferien - flottes Lernen

In diesem Kompaktkurs sollen bereits vorhandene Spanischkenntnisse wiederholt und vertieft werden. Sie haben bei Kursbeginn das Sprachniveau A1 abgeschlossen und bereits mit A2 gearbeitet. Die konkreten Inhalte des Kurses richten sich nach Ihren Vorkenntnissen und Bedarfen. Wichtig: Der Kurs ist nicht geeignet für Personen ohne Sprachkenntnisse. Kurstage: 14.10., 15.10., 16.10. und 17.10.2024 jeweils von 17:00 Uhr bis 20:45 Uhr.

Cölbe

Grundschule, Mensa
Anani Caillaux **AQ42290CO**
Mo., 14.10.24 17:00–20:45 Uhr
4 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Cölbe
Anmeldeschluss 02.10.24

GEBÄRDENSPRACHE



Deutsche Gebärdensprache (DGS) - Aufbaukurs

Lassen Sie Hände, Gesicht und Körper sprechen! Dieser Kurs ist für alle, die mit gehörlosen und schwerhörigen Menschen in Kontakt stehen oder die Spaß daran haben, die Zeichensprache weiter zu vertiefen. Die für die Deutsche Gebärdensprache (DGS) wichtigsten Sprechorgane - Hände, Gesicht und Körper - werden gezielt trainiert. Zudem erhalten Sie Informationen zur Gehörlosigkeit sowie zur Kultur und Geschichte. Wichtig: Der Grundkurs in Deutscher Gebärdensprache wird vorausgesetzt.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Klassenraum 119
Theresia Möbus **AQ42810BE**
Mi., 25.09.24 18:30–20:00 Uhr
10 Termine, 20 UE
Gebühren ab 9 TN: 60,00 €
7–8 TN: 72,00 €
4–6 TN: 102,00 €
erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 17.09.24



Deutsch als Fremdsprache

Information und Anmeldung:
Stefan Flöper, Tel. 06421 405-6724
Barbara Leibold, Tel. 06421 405-6730
DaF@marburg-biedenkopf.de

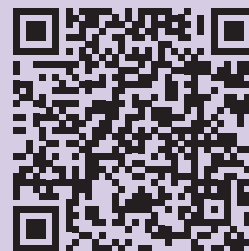
Sie wollen Deutsch lernen und Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Wir bieten im ganzen Landkreis Deutsch-Kurse an. Dabei ist uns Ihr Sprach-Niveau und Lern-Tempo wichtig. Gespräche am Arbeitsplatz und im privaten Bereich, Einkauf, Arztbesuche, Behördengänge und vieles mehr stehen in unseren Kursen im Vordergrund.

In diesem Semester bieten wir im Landkreis Marburg-Biedenkopf zum Beispiel folgende Kurse an:

Sprachtreffs und Deutschkurse von A1 bis B2 in verschiedenen Orten im Landkreis

- Biedenkopf
- Bad Endbach
- Breidenbach
- Gladenbach
- Kirchhain
- Stadtallendorf
- Online A1 und A2



Am besten sehen Sie auf unserer Website nach, was wir im Moment anbieten. Dort sehen Sie den Kursbeginn und die Uhrzeit. Für weitere Informationen und Anmeldung zu den Kursen rufen Sie uns bitte an oder mailen Sie uns. Die Kontaktdaten finden Sie oben.

Einbürgerungstests

Regelmäßige Testtermine finden Sie auf unserer Website: <https://vhs.link/ebttermine>
Anmeldung bis ca. vier Wochen vor dem Termin, Gebühr: 25,00 Euro.

Für Anfragen zu Deutsch-Kursen und Deutsch-Prüfungen in Marburg wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule der Universitätsstadt Marburg, Universitätsstr. 4, 35037 Marburg, Tel.: 06421 201-1356.

Unsere Angebote für
Deutsch als Fremdsprache
finden Sie unter
www.vhs.marburg-biedenkopf.de/daf





Digitales Lernen, Arbeit/Beruf und neue Medien

Verantwortlich:

Heike Rundnagel, Tel. 06421 405-6718

RundnagelH@marburg-biedenkopf.de

Den Wandel aufgreifen – Ihr persönliches wie berufliches Profil stärken!

Berufliche Weiterbildung ist ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots. Diese setzt bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen an und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ebenso Schwerpunkt dieses Programmbereichs. Im Bereich der Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Anforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen, sich in allen Lebensbereichen zu orientieren aber auch kreativ zu selbst zu gestalten. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

EDV-EINSTIEG

PC-Kurs für Anfänger*innen

Ziel des Kurses ist der sichere Umgang mit dem PC oder Laptop

- Das Betriebssystem WINDOWS 10/11
- Ordner anlegen und verwalten
- Anwendungen wie Office-Programme von Microsoft oder OpenOffice (Textverarbeitung wie Word, Tabellen mit Excel, PowerPoint) und Internet: Browser, E-Mail, Webseite, etc.
- weitere Programme/ Software
- Ausblick - Was kann mein PC noch?

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, EDV-Raum 2

Heinrich Reh

AQ50191BE

Di., 24.09.24

17:45–20:00 Uhr

7 Termine, 21 UE

Gebühren

ab 9 TN: 63,00 €

7–8 TN: 75,60 €

4–6 TN: 107,10 €

erm. 33,60 €

Bitte mitbringen: Einen USB-Stick

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 16.09.24

PC-Einführungskurs für Einsteiger*innen



Dieser PC-Einführungskurs ist die perfekte Gelegenheit für alle, die ihre ersten Schritte an einem Computer machen möchten! Der Kurs richtet sich speziell an Anfänger*innen und vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Bedienung von PC oder Laptop. Die Kursleitung bietet eine freundliche und unterstützende Lernumgebung, in der Sie sich sicher fühlen können, während Sie Ihre Computerkenntnisse aufbauen und erweitern. Der Kurs beinhaltet: PC-Grundlagen, Betriebssystem, Ordnerverwaltung

Wetter

Wollenbergschule, EDV- Raum A23

Vera Wouappi

AQ50101WR

Do., 12.09.24

18:15–20:30 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Es werden die Computer vor Ort genutzt, es ist möglich den eigenen Laptop mitzubringen. Voraussetzung:

Betriebssystem Windows.

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 04.09.24

Internet-Nutzung für Einsteiger*innen



In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen des Internets, die effiziente Nutzung von Webbrowsern und wichtige E-Mail-Grundkenntnisse. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur Internetsicherheit, insbesondere zur Erstellung und Verwaltung sicherer Passwörter. Perfekt für Einsteigerinnen und Einsteiger, die sicher und kompetent im digitalen Raum navigieren möchten.

Der Kurs beinhaltet: Internetnutzung, Browser, E-Mail, IT-Sicherheit

Wetter

Wollenbergschule, EDV- Raum A23

Vera Wouappi

AQ50102WR

Do., 31.10.24

18:15–20:30 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren

ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

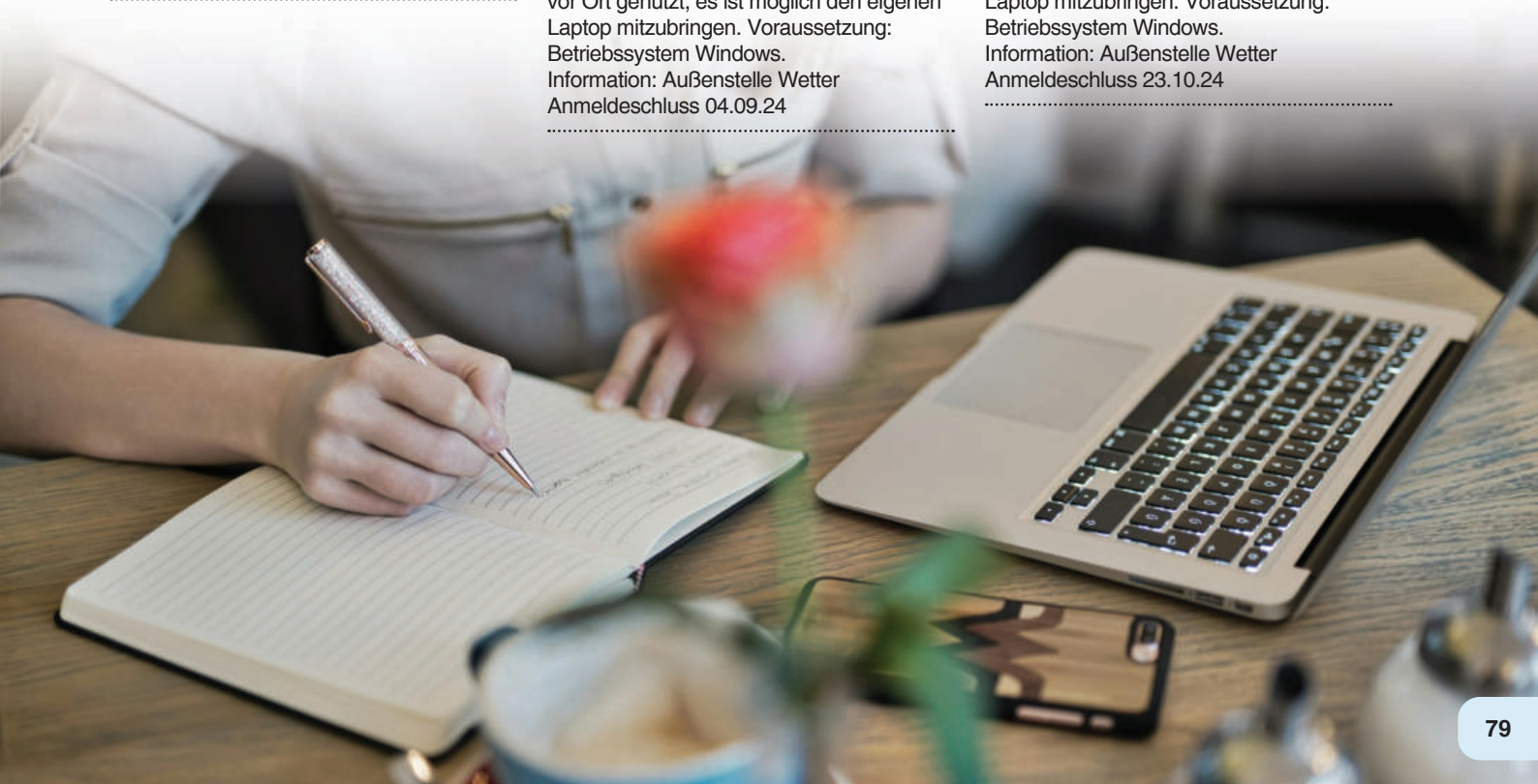
erm. 19,20 €

Bitte mitbringen: Es werden die Computer vor Ort genutzt, es ist möglich den eigenen Laptop mitzubringen. Voraussetzung:

Betriebssystem Windows.

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 23.10.24



In der Vorbesprechung am Montag, 02.09.2024 (18:30 - 19:15 Uhr) werden die Inhalte beider Kurse "PC-Einstieg für Ältere" von Herr Groß vorgestellt und das Vorgehen gemeinsam mit den Teilnehmenden abgestimmt.

PC-Einstieg für Ältere I - Grundlagen

Möchten Sie lernen, wie Sie den PC eigenständig nutzen können? Unser Kurs vermittelt Ihnen die grundlegenden Fähigkeiten, um sicher und selbstständig mit dem PC umzugehen. Wir konzentrieren uns auf die folgenden Themen: Grundwissen, Betriebssystem (MS Windows 10/11), Internetanwendungen: Online-Dienste, e-Mails.

Der Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, ihre PC-Kenntnisse schrittweise zu erweitern und sich dabei wohl und unterstützt zu fühlen.

Neustadt

Martin-von-Tours-Schule, PC-Raum

Siegfried Groß AQ50170NE

Mo., 02.09.24 18:30–20:45 Uhr

6 Termine, 19 UE

Gebühren ab 9 TN: 57,00 €

7–8 TN: 68,40 €

4–6 TN: 96,90 €

erm. 30,40 €

Kurstage sind Montag und Donnerstag.

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 25.08.24

PC-Einstieg für Ältere II - Weiterführend

In diesem Kurs konzentrieren wir uns ausschließlich auf die Grundlagen von Microsoft Word, um Ihnen einen sanften Einstieg in die Welt der Textverarbeitung zu ermöglichen. Egal, ob Sie Briefe schreiben, biografische Texte verfassen oder einfach nur Notizen machen möchten, dieser Kurs vermittelt Ihnen die grundlegenden Fähigkeiten, um selbstbewusst und effektiv mit Word zu arbeiten. Der Besuch des Grundlagenkurses ist anzuraten, aber keine Bedingung zur Teilnahme.

Neustadt

Martin-von-Tours-Schule, PC-Raum

Siegfried Groß AQ50171NE

Mo., 28.10.24 18:30–20:45 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Kurstage sind Montag und Donnerstag.

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 20.10.24

PC-Kurs für Anfänger*innen - Erste Schritte am PC mit Windows 10/11

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Arbeiten am PC mit Windows 10/11. Themen sind u. a.: Hardware, Windows 10/11, Software und Anwendungen, Internetnutzung, Sicherheit, Mails und Grundlagen der Textverarbeitung.

Alle Inhalte werden aktiv mit Übungen trainiert.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 43

Martin Lossau AQ50103KI

Mi., 30.10.24 18:15–21:15 Uhr

7 Termine, 28 UE

Gebühren ab 9 TN: 84,00 €

7–8 TN: 100,80 €

4–6 TN: 142,80 €

erm. 44,80 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 22.10.24

MS-OFFICE-GRUNDLAGEN

Einführung in die Textverarbeitung mit MS Word

In diesem Grundlagen Kurs lernen Sie, wie Sie mit Microsoft Word Texte effizient erfassen, bearbeiten, gestalten und formatieren. Zudem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Tricks, die Ihnen die Arbeit erleichtern werden.

Inhalte:

- Erstellen und Bearbeiten von Texten
- Formatieren von Zeichen und Absätzen
- Seitenlayout bearbeiten Kopf- und Fußzeilen verwenden
- Erstellen von Inhaltsverzeichnissen
- Grundlagen: Tabellen einfügen und formatieren
- Grundlagen: Einfügen und Formatieren von Objekten und Bildern

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 43

Martin Lossau AQ50172KI

Do., 31.10.24 18:15–21:15 Uhr

3 Termine, 12 UE

Gebühren ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 14,70 €

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 23.10.24

Word für Einsteiger*innen

In Word ein paar Zeilen zu tippen ist einfach. Doch wie wird der Text effektiv und sinnvoll formatiert. Wie werte ich das Dokument durch Einfügen von Tabellen und grafischen Elementen optisch auf. Mit wenigen Handgriffen gestalten Sie ein anspruchsvolles Dokument.

- Texte formatieren
- Einfügen von Tabellen
- Einfügen grafischer Elemente
- Formatvorlagen
- Dokumentvorlagen

Ebsdorfergrund

Heskem, Gesamtschule, PC-Raum

Brigitte Luzius AQ50171EB

Mo., 04.11.24 15:00–17:15 Uhr

5 Termine, 15 UE

Gebühren ab 9 TN: 45,00 €

7–8 TN: 54,00 €

4–6 TN: 76,50 €

erm. 24,00 €

Information: Außenstelle Ebsdorfergrund

Anmeldeschluss 25.10.24

Grundlagen MS Word



Möchten Sie mehr aus Ihren Word-Dokumenten herausholen?

In unserem Word-Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Texte nicht nur einfach tippen, sondern effektiv und sinnvoll formatieren können.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Dokumente mit wenigen Handgriffen optisch ansprechend gestalten und durch die Nutzung von Tabellen und grafischen Elementen aufwerten.

Sie lernen die unterschiedlichen Dateitypen im Word kennen und anwenden.

Biedenkopf

Lahntalschule, Gebäude III, Fachraum EDV

Reinhard Bahr AQ50171BI

Sa., 18.01.25 9:00–15:45 Uhr

1 Termine, 9 UE

Gebühren ab 9 TN: 27,00 €

7–8 TN: 32,40 €

4–6 TN: 45,90 €

erm. 14,40 €

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 10.01.25

Digitale Sprechstunde

Freitags, 12 – 14 Uhr
Heike Rundnagel
06421 405-6718

Online!?! Hilfe!!

Sie benötigen technische Unterstützung bei

- der Anmeldung via Homepage?
- der Nutzung der vhs.cloud?
- unseren Online-Veranstaltungen?
- der Einwahl in eine Webkonferenz?

In diesem Grundlagen-Kurs lernen Sie, wie Sie mit Microsoft Word Texte effizient erfassen, bearbeiten, gestalten und formatieren. Zudem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Tricks, die Ihnen die Arbeit erleichtern werden.

Inhalte:

- Erstellen und Bearbeiten von Texten
- Formatieren von Zeichen und Absätzen
- Seitenlayout bearbeiten
- Kopf- und Fußzeilen verwenden
- Erstellen von Inhaltsverzeichnissen
- Tabellen einfügen und formatieren
- Seriendruck Dokumente
- Einfügen und Formatieren von Bildern, Formen, SmartArt, etc.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Mensa

Martin Lossau AQ50175WE

Sa., 25.1.2025 von 10:00 - 17:00 Uhr

So., 26.1.2025 von 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 28,60 €

Voraussetzung:

Windows Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Bitte eigenes Notebook / Laptop mitbringen. Im Falle, dass Sie kein eigenes Gerät haben, wenden Sie sich bitte vor der Anmeldung an die Außenstelle Weimar, ggfs. kann ein Gerät für den Zeitraum des Kurses gestellt werden.

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 17.01.25

Excel für Einsteiger*innen

Dieser Kurs bietet einen systematischen Einstieg in das Programm. Sie erfahren, wie Sie Tabellen erstellen und drucken, Berechnungen mit Formeln und Funktionen durchführen, Daten sortieren und diese in Diagrammen anschaulich darstellen. Kurzum: Sie lernen, wie sie im privaten wie im geschäftlichen Bereich das Programm einsetzen und sich viele Aufgaben damit erleichtern können.

Folgende Themen werden praxisorientiert behandelt:

- Eingabe und Formatierung von Datensätzen
- Erstellen und Verwalten von Datenbanken
- Verwendung von Formeln und Funktionen
- Erstellen und Formatieren von Diagrammen

Lahntal

Sterzhausen, Krafts Hof

Brigitte Luzius AQ50121LA

Sa., 12.10.24 09:30–15:00 Uhr

1 Termine, 8 UE 40,80 €/erm. 12,80 €*
Information: Außenstelle Lahntal

Anmeldeschluss 03.10.24

Tabellenkalkulation mit Excel - Basiswissen

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen.

Inhalte:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Die Diagrammfunktion
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Bezüge

Vorkenntnisse: Einführung in Windows/ Textverarbeitung bzw. vergleichbare Kenntnisse

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, EDV-Raum 2

Heinrich Reh AQ50123BE

Sa., 02.11.24 09:00–14:00 Uhr

3 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Ein USB-Stick sollte mitgebracht werden.

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 25.10.24

Einführung in MS Excel

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken des Arbeitens mit dem Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel. Zudem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Tricks, die Ihnen die Arbeit erleichtern werden.

Inhalte:

- Tabellen und Mappen erstellen und strukturieren
- Daten (Text, Datum, Zahlen, Urzeit) erfassen
- einfache Rechenoperation und Kalkulationen durchführen
- Tabellen formatieren
- mit Formeln arbeiten
- mit relativen und absoluten Bezügen arbeiten

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 43

Martin Lossau AQ50171KI

Do., 21.11.24 18:15–21:15 Uhr

3 Termine, 12 UE

Gebühren ab 9 TN: 36,00 €

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 13.11.24

Sind Sie es leid, Ihre Daten in endlosen Excel-Tabellen zu verwalten? Möchten Sie lernen, wie Sie Ihre Daten effizienter und strukturierter handhaben können? Dann ist dieser MS Access Kurs genau das Richtige für Sie! Excel ist großartig für einfache Tabellenkalkulationen, aber wenn es um komplexe Datenmanagement-Aufgaben geht, stößt es an seine Grenzen. MS Access bietet Ihnen die Möglichkeit, große Datenmengen strukturiert zu verwalten, Datenbankabfragen zu erstellen und detaillierte Berichte zu generieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, wie Sie MS Access zu diesem Zweck nutzen können.

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, EDV-Raum 213

Martin Lossau AQ50300GL

Di., 29.10.24 18:30–20:45 Uhr

5 Termine, 15 UE

Gebühren ab 9 TN: 45,00 €

7–8 TN: 54,00 €

4–6 TN: 76,50 €

erm. 24,00 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 21.10.24

Ordnung im Posteingang in Outlook

Entdecken Sie die Welt von Outlook und lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mails effizienter verwalten und organisieren können! Dieser Outlook-Grundlagenkurs bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die wichtigsten Funktionen und Werkzeuge dieses leistungsstarken Programms. In diesem Kurs werden u.a. folgende Punkte besprochen:

- Neue Ordner anlegen
- Regeln / Verschieben
- Erstellen anwenden von Signaturen
- Junk - Mail / Spam
- Die Suchfunktionen sinnvoll nutzen
- Sinnvolle Ordneinstellungen zum Archivieren / Löschen von Mails
- Sichern wichtiger E-Mails ohne sie auszudrucken
- Nützliche Zusatzprogramme

Darüber hinaus können Ihre weiteren Fragen im Rahmen des Kurses beantwortet werden. Sie können schon bei der Anmeldung wichtige Fragen angeben auf die im Kurs eingegangen wird.

Biedenkopf

Lahntalschule, Gebäude III, Fachraum EDV

Reinhard Bahr AQ50172BI

Sa., 25.01.25 9:00–15:45 Uhr

1 Termine, 9 UE

Gebühren ab 9 TN: 27,00 €

7–8 TN: 32,40 €

4–6 TN: 45,90 €

erm. 14,40 €

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 17.01.25

MS-OFFICE FORTGESCHRITTENE

Excel für Fortgeschrittene

Excel gehört zu den meist genutzten Office-Programmen, doch werden oft nur grundlegende Anwendungen im Berufsalltag eingesetzt. Steigen Sie tiefer in die Materie ein und lernen Sie nachfolgend aufgeführte Themen und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Anhand von praktischen Beispielen besteht ausreichend Zeit zum Üben und Vertiefen.

Lahntal

Sterzhausen, Krafts Hof

Brigitte Luzius AQ50122LA

Sa., 19.10.24 09:30–15:00 Uhr

1 Termine, 8 UE 40,80 €/erm. 12,80 €*
Information: Außenstelle Lahntal

Anmeldeschluss 11.10.24

Excel Spezial



Erleichtern Sie Ihren beruflichen Alltag mit Wenn- und SVerweis-Funktionen. Es handelt sich hier um spezielle Nachschlage- und Verweisfunktionen die Excel anbietet. Grundvoraussetzung sind einfache Excelkenntnisse.

Ebsdorfergrund

Heskem, Gesamtschule, PC-Raum

Brigitte Luzius AQ50175EB

Sa., 16.11.24 09:30–13:30 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Ebsdorfergrund

Anmeldeschluss 08.11.24

DIN 5008 Schreib- und Gestaltungsregeln für die Text- und Informationsverarbeitung (Interessiertenkurs)



Sie lernen in einem vierstündigen Workshop (4 Zeitstunden) die Schreib- und Gestaltungsregeln für die Text- und Informationsverarbeitung nach DIN 5008 (Update 2020) kennen. Wie ist ein Geschäfts- und Privatbrief aufgebaut? Wie schreibe ich Anschriften und Zahlengliederungen richtig? Was muss ich bei Präsentationen, Protokollen, Tabellen, und Formularen beachten? Wie behalte ich den Überblick bei der elektronischen Dateiablage?

Neustadt

Martin-von-Tours-Schule, PC-Raum

Siegfried Groß IK50136NE

Kursbeginn noch offen. 14:30–19:00 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Neustadt

Moderne Geschäftskorrespondenz (Interessiertenkurs)



Schneiden Sie alte Formulierungszöpfe ab, formulieren Sie modern und kundenorientiert! In einem Angebot lernen Sie, wie Sie Ihre Geschäfts- (und Privat-) Korrespondenz frisch, ansprechend und stilsicher erledigen. Im Mittelpunkt stehen klassische Geschäfts- und Werbebriefe, Reklamationen, Schreiben zu besonderen Anlässen (Gratulations-, Dank- und Kondolenzschreiben) in Wirtschaft und Verwaltung sowie freien Berufen. Außerdem werden Bewerbungsschreiben mit Anlagen thematisiert.

Neustadt

Martin-von-Tours-Schule, PC-Raum

Siegfried Groß IK50137NE

Kursbeginn noch offen. 9:30–14:00 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren ab 9 TN: 18,00 €

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Neustadt

MS-OFFICE ÜBERGREIFEND

Word, Excel, PowerPoint und Outlook im Zusammenspiel

Anhand von praktischen Übungen werden die Grundzüge der einzelnen Office-Programme erarbeitet. Anschließend lernen Sie, wie Word, Excel, PowerPoint und Outlook zusammenwirken und miteinander verbunden werden. Diverse Einsatzmöglichkeiten der Programme werden aufgezeigt.

Kursinhalte:

- Serienbrief in Word und Excel
- Grafiken und Bilder in allen Programmen
- Einfügen von Excel-Tabellen und Diagrammen in Word und PowerPoint
- Schnelle Präsentation in PowerPoint
- Export von Outlook-Adressen und Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, EDV-Raum 2

Heinrich Reh AQ50155BE

Sa., 21.09.24 09:00–14:00 Uhr

3 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Eigenes Notebook kann genutzt werden. Ein USB-Stick sollte mitgebracht werden.

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 12.09.24

MS Word und MS Excel im Zusammenspiel

In diesem Kurs lernen Sie exemplarisch die Integration der verschiedenen Office Produkte am Beispiel MS Word und MS Excel. Sie lernen den Unterschied zwischen MS Word und MS Excel Tabellen kennen und wie sie MS Excel Tabellen in MS einbinden können.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 43

Martin Lossau AQ50173KI

Do., 12.12.24 18:15–21:15 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 04.12.24

TASTATURSCHULUNG

Tastaturschulung am PC

Gehören Sie auch zu den Menschen, die am Computer mit 2 Fingern nach den Tasten suchen und für E-Mails, Texte oder Briefe eine halbe Ewigkeit brauchen?

In diesem Kurs lernen Sie entspannt und in kurzer Zeit die Computertastatur zu bedienen und sich dabei mit dem Gestaltungsregeln für Schriftstücke vertraut zu machen.

- Erlernen des 10 Fingerblindschreibens und des num. Ziffernblocks auf PC-Tastatur
- Steigerung der Schreibgeschwindigkeit und Schreibsicherheit
- Erläuterung der Tastenfunktionen

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, EDV-Raum 213

Sabrina-Isabell Kaufmann AQ50435GL

Mo., 16.09.24 19:15–20:45 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigener Laptop mit einem Textverarbeitungsprogramm (es stehen aber auch PC vor Ort zur Verfügung)

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 08.09.24

Neustadt

Martin-von-Tours-Schule, PC-Raum

Siegfried Groß AQ50435NE

Mo., 11.11.24 18:30–20:00 Uhr

12 Termine, 24 UE

Gebühren ab 9 TN: 72,00 €

7–8 TN: 86,40 €

4–6 TN: 122,40 €

erm. 38,40 €

Kurstage sind Montag und Donnerstag. Bitte mitbringen: Schreibutensilien - Ein Begleitbuch zum Kurs muss kostenpflichtig (10,00 EUR) erworben werden.

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 03.11.24

Hilfe, ich habe ein Smartphone!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Schwierigkeiten im Umgang mit ihrem Smartphone haben. Er bietet ihnen eine gute Gelegenheit, Ihre Fragen und Anliegen rund um Ihr Smartphone in einer unterstützenden und freundlichen Umgebung zu klären. Lernen Sie die neue Kursleitung dieser VHS kennen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen wird. Ziel ist es, Ihnen den Umgang mit Ihrem Smartphone zu erleichtern - ganz gleich, ob es um grundlegende Funktionen oder bestimmte Einstellungen geht. Bringen Sie einfach Ihr Smartphone und alle Ihre Fragen mit!

Biedenkopf

vhs-Geschäftsstelle, Seminarraum

Reinhard Bahr**AQ50190BI**

Do., 26.09.24

17:00–20:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Alle Teilnehmenden können ihre eigenen Geräte (Smartphone + Ladekabel und Zugangsdaten) mitbringen. Die VHS haftet nicht für mitgebrachte Geräte. Während des Kurses wird freies WLAN zur Verfügung gestellt

Information: Außenstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 18.09.24

Steffenberg

Niedereisenhausen, Hinterlandsschule

Reinhard Bahr**AQ50191SE**

Do., 19.09.24

17:00–20:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Alle Teilnehmenden können ihre eigenen Geräte (Smartphone + Ladekabel und Zugangsdaten) mitbringen. Die VHS haftet nicht für mitgebrachte Geräte. Während des Kurses wird freies WLAN zur Verfügung gestellt

Information: Außenstelle Steffenberg

Anmeldeschluss 11.09.24

Ein sanfter Einstieg in die digitale Welt: Tablet/ Smartphone leicht gemacht!

Der digitale Wandel in unserer Gesellschaft zieht immer weitere Kreise:

- Kommunikation per Messenger oder E-Mail,
- Arzttermine per E-Mail oder App,
- Online-Banking, wenn Bankfilialen vor Ort geschlossen wurden,
- Steuererklärung digital,
- Versenden von Fotos und Videos an die Lieben via Internet, ...

Wer die neue Technik nicht kennt, fühlt sich schnell frustriert und abgehängt. Das muss nicht sein, dagegen lässt sich wirklich etwas tun! In diesem Kurs schauen wir gemeinsam darauf, wie die digitale Welt aussieht, erklären ihnen wie sie funktioniert und welche Möglichkeiten uns die Nutzung von Smartphone oder Tablet eröffnet. Teilnehmende sollten ihr Smartphone oder Tablet mitbringen, benötigen jedoch keine Vorkenntnisse. Ist kein Smartphone oder Tablet vorhanden, kann dies zur Verfügung gestellt werden. Eine Offenheit für Neues und echte Bereitschaft zum Lernen sollte bestehen.

Kirchhain

Betziesdorf, Multifunktionales Haus

Bernhard Kuntscher**AQ50193KI**

Di., 24.09.24

16:00–18:15 Uhr

6 Termine, 18 UE

Gebühren

7–8 TN: 64,80 €

4–6 TN: 91,80 €

erm. 19,80 €

Der Kurs findet Dienstag und Freitag statt.

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 16.09.24

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob, Standesamtzimmer

Bernhard Kuntscher**AQ50193BE**

Do., 26.09.24

15:00–17:15 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Der Kurs findet Montag und Donnerstag statt.

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 18.09.24

Mein Smartphone/Tablet: Basiskurs

Sie haben ein Android Smartphone gekauft oder geschenkt bekommen? Der Händler oder Bekannte haben ihnen das Gerät funktionsfähig eingerichtet und erste Schritte in der Bedienung gezeigt? Sie nutzen bereits einige Apps, zum Beispiel auch WhatsApp? Sie spüren das in dem Gerät noch mehr Potenzial steckt und wünschen eine gründliche Einweisung in die Bedienung? In diesem Kurs werden sie die Bedienung des Gerätes umfassend kennenlernen, so, dass sie am Ende weitere Apps erfolgreich nutzen können und mit dem Gerät viel Spaß und Erfolg haben werden.

Dieser Kurs ist für Interessierte jeden Alters und mit jedem Erfahrungshintergrund geeignet. Ihr Gerät sollte über ausreichend freie Speicherkapazität für einige kleinere Apps verfügen.

Dautphetal

MPS, Raum 61

Bernhard Kuntscher**AQ50196DA**

Di., 29.10.24

17:00–19:15 Uhr

3 Termine, 9 UE

Gebühren

7–8 TN: 32,40 €

4–6 TN: 45,90 €

erm. 14,40 €

Kurstage sind Dienstag und Freitag.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone/Tablet (s. Infotext)

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 21.10.24

ich bin vhs

**Siegfried Groß**

Mein Name ist Siegfried Groß. Geboren wurde ich 1961 in Treysa.

Ich leite Tastschreib- und PC-Kurse in Neustadt und bin Fachlehrer und Koordinator für Fachpraxis in der Schulleitung an den Kaufmännischen Schulen Marburg.

Seit meiner Jugend bin ich mit Kurzschrift und der Arbeit am PC vertraut. Bereits mit 15 Jahren hielt ich meinen ersten Kurs im 10-Finger-Tastschreiben im Stenografenverein 1925 Treysa e. V. Ich engagiere mich seit mehreren Jahrzehnten in der außerschulischen Jugend- und Erwachsenenbildung und seit mittlerweile 32 Jahren bei der vhs Marburg-Biedenkopf.

Teilnehmende meiner Kurse können darauf vertrauen, dass sie meinen Kursen stets mit einem erweiterten Wissensschatz und neuen Fähigkeiten verlassen.

Meine persönlichen Stärken als Kursleiter sind Zuverlässigkeit und Zugewandtheit. In meiner Freizeit sammle ich historische Schreibmaschinen und Bürotechnik, und ich bin ein begeisterter Modelleisenbahner.

Smartphone-Grundlagenkurs für Teilnehmende ab 60 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die die Welt des Smartphones für sich entdecken möchten, aber auch an diejenigen, die sich erst noch ein Smartphone zulegen möchten und nicht sicher sind, welches das "Richtige" ist. Sie lernen die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen:

- Grundlegende Einführung, was muss/sollte ich wissen?
- Wie Mobilfunkanbieter und -tarife; was ist für mich sinnvoll.
- Warum ein Konto für das Smartphone
- Wie installiere ich mein Smartphone zum ersten Mal
- Wie übertrage ich die Einstellungen von meinem alten auf mein neues Smartphone
- Wichtige und sinnvolle Einstellungen beim Smartphone
- Wie gehe ich ins Internet (mobile Daten oder WLAN)?
- Welche Apps sind für mich nützlich und wie richte ich sie ein?
- Wie mache ich Fotos und verschicke Bilder?
- Welche Einstellungen sind empfehlenswert?

Neben diesen Inhalten wird natürlich auch auf die Wünsche der Kursteilnehmenden eingegangen und Ihre Fragen beantwortet. Ziel des Kurses ist es, den Kursteilnehmenden mehr Sicherheit im Umgang mit neuen Techniken und Medien zu vermitteln und den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern

Biedenkopf

vhs-Geschäftsstelle, Seminarraum

Reinhard Bahr AQ50191BI
Do., 17.10.24 17:00–20:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Alle Teilnehmenden können ihre eigenen Geräte (Smartphone + Ladekabel und Zugangsdaten) mitbringen. Die VHS haftet nicht für mitgebrachte Geräte. Während des Kurses wird freies WLAN zur Verfügung gestellt
Es können auch Geräte von der Kursleitung gestellt werden. Wenn Sie Geräte der Kursleitung nutzen möchten, teilen Sie dies bei der Anmeldung mit.

Information: Außenstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 09.10.24

Steffenberg

Niedereisenhausen, Hinterlandsschule

Reinhard Bahr AQ50192SE
Do., 10.10.24 17:00–20:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Alle Teilnehmenden können ihre eigenen Geräte (Smartphone + Ladekabel und Zugangsdaten) mitbringen. Die VHS haftet nicht für mitgebrachte Geräte. Während des Kurses wird freies WLAN zur Verfügung gestellt
Es können auch Geräte von der Kursleitung gestellt werden. Wenn Sie Geräte der Kursleitung nutzen möchten, teilen Sie dies bei der Anmeldung mit.

Information: Außenstelle Steffenberg
Anmeldeschluss 02.10.24

Moderne Kommunikation mit dem Smartphone/Tablet

Arzttermine per E-Mail, Urlaubsgrüße per WhatsApp und Videotelefonate mit den Kindern, das sind nur einige Beispiele wie sich unsere Kommunikation im Alltag verändert. Zunehmend nutzen wir die moderne digitale Technik um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen oder in Verbindung zu bleiben. In diesem Kurs lernen sie die vielfältigen Möglichkeiten der modernen Telekommunikation kennen und auch ganz praktisch zu nutzen.

- Messenger Dienste wie WhatsApp sind ihnen nicht fremd, aber sie wollen sie noch effizienter einsetzen?
- Sie möchten noch mehr über Festnetz, Mobilfunk und Internet im In- und Ausland erfahren?
- Sie interessieren sich für Möglichkeiten zum kostengünstigen, sogar kostenlosen Telefonieren?

Dann werden sie in diesem Kurs auf ihre Kosten kommen und zukünftig erfolgreich und kostensparend kommunizieren können.

Der Kurs ist sowohl für Android- als auch für iPhone-Nutzende konzipiert. Für Interessierte jeden Alters und mit jedem Erfahrungshintergrund geeignet.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob

Bernhard Kuntscher AQ50196BE
Do., 21.11.24 15:00–17:15 Uhr
3 Termine, 9 UE
Gebühren

ab 9 TN: 27,00 €
7–8 TN: 32,40 €
4–6 TN: 45,90 €
erm. 14,40 €

Zwei Termine wöchentlich: Montag und Donnerstag.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone/ Tablet/ iPhone/ iPad

Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 13.11.24

SMARTPHONE/ TABLETS (IOS)

Mein iPhone: Basiskurs

Sie haben ein iPhone Smartphone gekauft oder geschenkt bekommen? Der Händler oder Bekannte haben Ihnen das Gerät funktionsfähig eingerichtet und erste Schritte in der Bedienung gezeigt? Sie nutzen bereits einige Apps, zum Beispiel auch WhatsApp? Sie spüren das in dem Gerät noch mehr Potenzial steckt und wünschen eine gründliche Einweisung in die Bedienung?

In diesem Kurs werden Sie die Bedienung des Gerätes umfassend kennenlernen, so dass Sie am Ende weitere Apps erfolgreich nutzen können und mit dem Gerät viel Spaß und Erfolg haben werden.

Dieser Kurs ist für Interessierte jeden Alters und mit jedem Erfahrungshintergrund geeignet.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob

Bernhard Kuntscher AQ50195BE
Do., 31.10.24 15:00–17:15 Uhr
3 Termine, 9 UE
Gebühren

ab 9 TN: 27,00 €
7–8 TN: 32,40 €
4–6 TN: 45,90 €
erm. 14,40 €

Bitte mitbringen: eigenes iPhone oder iPad
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 23.10.24

KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Künstliche Intelligenz - Sehen, Verstehen, Anwenden

NEU

Künstliche Intelligenz, kurz KI, ist in aller Munde und wird unsere Gegenwart und Zukunft stark beeinflussen. Doch was genau ist künstliche Intelligenz und wie funktioniert sie? Genau diesem Thema werden wir in diesem Kurs auf den Grund gehen. Sie lernen die Künstliche Intelligenz zu verstehen und ihre Chancen und Risiken für die Gesellschaft kennen.

Anschließend werden Sie die ersten Schritte erlernen, wie die KI richtig verwendet wird und wie sie Ihnen im Alltag helfen kann.

Lohra

Bürgerhaus, Gruppenraum

Nils Weber AQ50001LO
Mi., 09.10.24 18:30–20:00 Uhr
3 Termine, 6 UE
Gebühren

ab 9 TN: 18,00 €
7–8 TN: 21,60 €
4–6 TN: 30,60 €
erm. 9,60 €

Bitte mitbringen: Wenn gewünscht ein privates Endgerät wie ein Laptop oder Smartphone. Ansonsten wird auch alles auf einem Beamer präsentiert.

Information: Außenstelle Lohra
Anmeldeschluss 01.10.24

Künstliche Intelligenz

Schauen Sie sich auch die **Veranstaltungsreihe „Digital-Dialog“** auf Seite 87 an!

Künstliche Intelligenz (KI) auf dem Smartphone nutzen

Smartphones sind zu einem integralen Bestandteil unseres Lebens geworden, und Künstliche Intelligenz (KI) spielt dabei eine immer wichtigere Rolle. In diesem Kurs erfahren Sie, wie KI Ihr Smartphone schlauer macht und wie Sie diese Technologien in Ihrem Alltag nutzen können. Der Kurs ist praxisorientiert mit vielen Beispielen und Übungen, die Ihnen helfen, das Gelernte direkt auf Ihrem Smartphone anzuwenden.

Dautphetal

MPS

Bernhard Kuntscher

AQ50001DA

Di., 19.11.24

17:00–19:15 Uhr

2 Termine, 6 UE

Gebühren

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über die KI-Funktionen ihres Smartphones erfahren und diese optimal nutzen möchten. Information: Außenstelle Dautphetal Anmeldeschluss 11.11.24

IT-SICHERHEIT & DATENSCHUTZ

Digitaler Nachlass - was gehört dazu und wie gehe ich damit um?

Sie erfahren alles Wichtige rund um den digitalen Nachlass. Was gehört dazu, z. B. Zugänge zu sozialen Netzwerken, zu Rechnern oder zu Datenträgern. Wer ist erbberechtigt und wie ist ein eigener digitaler Nachlass zu gestalten. Wann und wie erhalten Sie Auskünfte bei Behörden und sonstigen Institutionen. Dazu gehört natürlich auch die Vorgehensweise, wenn Sie selbst ein digitales Erbe antreten möchten. Welche Rechte und Möglichkeiten haben Sie in diesen Fall und wo könnte es zu Problemen kommen. Keine Rechtsberatung!

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114

Doris G. Hohenwald

AQ50001WE

Fr., 20.09.24

14:00–17:15 Uhr

1 Termine, 5 UE

Gebühren

ab 9 TN: 15,00 €

7–8 TN: 18,00 €

4–6 TN: 25,50 €

erm. 6,50 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 12.09.24

Sichere Passwörter erstellen, Passwörter und Zugangsdaten mit KeePassXC verwalten

Es gibt unterschiedliche Methoden sichere Passwörter zu erstellen oder erstellen zu lassen. Entsprechende Konzepte werden vorgestellt bzw. zur individuellen Nutzung erarbeitet. Sie erfahren, welche grundlegenden Angebote für den Umgang mit Passwörtern existieren. Der aktuelle Marktführer unter den kostenlosen Programmen, KeePassXC, wird auf dem eigenen Laptop installiert. Dazu wird das komplette Programm sowie die damit realisierbaren Konzepte vorgestellt. Beispielhaft wird die Zusammenarbeit Firefox und KeePassXC geübt.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114

Doris G. Hohenwald

AQ50003WE

Do., 16.01.25

14:00–16:30 Uhr

2 Termine, 8 UE

Gebühren

ab 9 TN: 24,00 €

7–8 TN: 28,80 €

4–6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 08.01.25

BERUFLICHE KOMPETENZEN UND SOFTSKILLS

Tiergestütztes Coaching mit den Waldpferden

Wir stärken Dir den Rücken! Dieses Angebot bietet einen geschützten Raum, um an persönlichen und beruflichen Anliegen gemeinsam mit mir und den Pferden zu arbeiten. Du möchtest lernen, besser Grenzen zu setzen? Du würdest gerne wissen, wie gute Führung funktionieren kann? All das werden wir in der Gruppe, unterstützt durch die Arbeit mit meinen Pferden, erfahrbar machen.

Dautphetal

Herzhausen, Hof "Waldpferde"

Christine Heinz

AQ50630DA

Mo., 09.09.24

17:00–19:15 Uhr

4 Termine, 12 UE

Gebühren

7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

Erfahrung im Umgang mit Pferden oder Reitkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 01.09.24

Konflikte kompetent klären

Konflikte sind Alltag, gerade im Berufsleben. Konflikte können sich verhärten und ausweiten, wenn sie nicht beachtet und bearbeitet werden. Sie können aber auch konstruktive Veränderungsprozesse anstoßen. Wenn Sie sich als (angehende) Führungskraft Fragen wie „Welche Funktion habe ich im Rahmen der Konfliktbearbeitung und was kann ich tun?“, „Wie kann ich Konflikten in meinem Team vorbeugen?“ oder „Wann braucht es externe

Spezialisten?“ stellen, kann Ihnen dieser praxisorientierte Kurs Handlungssicherheit und Impulse geben.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS

Dennis Niepel

AQ50611BE

Sa., 07.09.24

09:00–16:00 Uhr

1 Termine, 10 UE

Gebühren

ab 9 TN: 30,00 €

7–8 TN: 36,00 €

4–6 TN: 51,00 €

erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 29.08.24

Bad Endbach

Hartenrod, MPS

Dennis Niepel

AQ50613BE

Sa., 02.11.24

09:00–16:00 Uhr

1 Termine, 10 UE

Gebühren

ab 9 TN: 30,00 €

7–8 TN: 36,00 €

4–6 TN: 51,00 €

erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 24.10.24

Verhärtungen vereint verstehen

Konflikte sind Alltag, gerade im Berufsleben. Konflikte können sich verhärten und ausweiten, wenn sie nicht bearbeitet werden und in (inneren) Kündigungen enden. Sie können aber auch konstruktive Veränderungsprozesse anstoßen.

Sind Sie Teil eines Konfliktes und möchten diesen differenzierter wahrnehmen? Sind Sie als Führungskraft mit der Konfliktauflösung betraut oder als Konfliktpartei an dieser interessiert? Dann könnte dieses Format Ihnen zusätzliche Impulse und Ideen liefern.

In Abgrenzung zum Kurs Konflikte kompetent klären steht hier das gemeinsame Durchdenken des eigenen Konfliktes im Vordergrund.

Eine Teilnahme an beiden Termine ist möglich, da der Inhalt durch die Themen, die die Teilnehmenden mitbringen, bestimmt ist.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS

Dennis Niepel

AQ50610BE

Sa., 28.09.24

09:00–13:00 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 19.09.24

Bad Endbach

Hartenrod, MPS

Dennis Niepel

AQ50612BE

Sa., 23.11.24

09:00–13:00 Uhr

1 Termine, 6 UE

Gebühren

7–8 TN: 21,60 €

4–6 TN: 30,60 €

erm. 9,60 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 14.11.24

Stimme, Sprechen und Körpersprache

In diesem Kurs erkunden wir das Repertoire Ihrer Stimme und bearbeiten folgende Fragen:

- Wie kann ich meine Stimme nutzen, um spannend vorzulesen, vorzutragen oder eine bewegende Rede zu halten?
- Wie kann ich über Sprechgeschwindigkeit, Pausierung, Lautstärke, Tonhöhe und Artikulation meine Stimme gewinnend in Gesprächen einsetzen?
- Welche Rolle spielen dabei Atmung, Körperbewegung, Haltung, Gestik, Mimik und Blickkontakt?

Diese und auch Ihre ganz persönlichen Fragen zu diesem Themenkreis werden wir im Laufe des Kurses unterhaltsam, erkenntnisreich und humorvoll beantworten. Denn: Der Ausdruck verschafft den Eindruck. Der Ton macht die Musik. Und: Wer reden will, muss fühlen!

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Aula

Frank Winterstein **AQ50602BE**
Sa., 12.10.24 10:00–18:00 Uhr
1 Termine, 11 UE
Gebühren ab 9 TN: 33,00 €
7–8 TN: 39,60 €
4–6 TN: 56,10 €
erm. 17,60 €

Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 04.10.24

Rhetorik - souverän auftreten, gekonnt reden!

Wenn wir reden, wollen wir auch etwas erreichen. Das schaffen wir aber nur dann, wenn wir in der Lage sind, wirkungsbehaftet und zielorientiert zu sprechen. Dieser Blockkurs ist eine Einführung in die Grundlagen der Rhetorik mit praktischen Übungen. Frei, aber auch vorbereitet reden, treffend argumentieren, sinnhaft betonen, die Stimme gut einsetzen, Kontakt zum Publikum herstellen, mit seinen Sprechängsten umgehen, Körpersprache engagiert einsetzen - alle diese Fähigkeiten sind erlernbar, am besten auf unterhaltsame und humorvolle Weise. Ziel der Veranstaltung ist es, in der freien Rede selbstsicher, verständlich und überzeugend "rüberzukommen".

Wetter

Wollenbergschule

Frank Winterstein **AQ50602WR**
Sa., 23.11.24 10:00–17:30 Uhr
1 Termine, 10 UE
Gebühren ab 9 TN: 30,00 €
7–8 TN: 36,00 €
4–6 TN: 51,00 €
erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 14.11.24

Stimme, Sprechen und Körpersprache (Interessiertenkurs)

In diesem Kurs erkunden wir das Repertoire Ihrer Stimme und bearbeiten folgende Fragen:

- Wie kann ich meine Stimme nutzen, um spannend vorzulesen, vorzutragen oder eine bewegende Rede zu halten?
- Wie kann ich über Sprechgeschwindigkeit, Pausierung, Lautstärke, Tonhöhe und Artikulation meine Stimme gewinnend in Gesprächen einsetzen?
- Welche Rolle spielen dabei Atmung, Körperbewegung, Haltung, Gestik, Mimik und Blickkontakt?

Diese und auch Ihre ganz persönlichen Fragen zu diesem Themenkreis werden wir im Laufe des Kurses unterhaltsam, erkenntnisreich und humorvoll beantworten. Denn: Der Ausdruck verschafft den Eindruck. Der Ton macht die Musik. Und: Wer reden will, muss fühlen!

Neustadt

Familienzentrum

Frank Winterstein **IK50602NE**
10:00–17:30 Uhr
1 Termine, 10 UE
Gebühren ab 9 TN: 30,00 €
7–8 TN: 36,00 €
4–6 TN: 51,00 €
erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Neustadt

Rhetorik - souverän auftreten, gekonnt reden! (Interessiertenkurs)

Wenn wir reden, wollen wir auch etwas erreichen. Das schaffen wir aber nur dann, wenn wir in der Lage sind, wirkungsbehaftet und zielorientiert zu sprechen. Dieser Blockkurs ist eine Einführung in die Grundlagen der Rhetorik mit praktischen Übungen. Frei, aber auch vorbereitet reden, treffend argumentieren, sinnhaft betonen, die Stimme gut einsetzen, Kontakt zum Publikum herstellen, mit seinen Sprechängsten umgehen, Körpersprache engagiert einsetzen - alle diese Fähigkeiten sind erlernbar, am besten auf unterhaltsame und humorvolle Weise. Ziel der Veranstaltung ist es, in der freien Rede selbstsicher, verständlich und überzeugend "rüberzukommen".

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Frank Winterstein **IK50601KI**
Sa., 10:00 - 18:00 Uhr
1 Termine, 11 UE
Gebühren ab 9 TN: 33,00 €
7–8 TN: 39,60 €
4–6 TN: 56,10 €
erm. 17,60 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Körpersprache (Interessiertenkurs)

Körpersprache ist ein wesentlicher (und uralter) Teil der zwischenmenschlichen Verständigung. Oft verraten Gestik, Mimik, Blickkontakt, Körperhaltung und -bewegung mehr über unsere Einstellungen und Gefühle als das, was wir mit Worten sagen. So ist generell für die Wirkung einer Mitteilung der klar überwiegende Anteil das Wie - die Form also - entscheidend! Im Kurs werden Gefühl und Blick für den Körper geschult, um sich selbst besser darstellen zu können. Durch mehr Klarheit und physische Präsenz sowie ein breiteres Verhaltensspektrum steigt das Selbstbewusstsein, und man kann erfolgreicher kommunizieren!

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 321

Frank Winterstein **IK50602KI**
Sa., 10:00 - 18:00 Uhr
1 Termine, 11 UE
Gebühren ab 9 TN: 33,00 €
7–8 TN: 39,60 €
4–6 TN: 56,10 €
erm. 17,60 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Professionell Telefonieren (Interessiertenkurs)

Viele Gespräche finden am Telefon statt. Diese besondere Form der Verständigung hat durchaus ihre Tücken, denn Worte wirken unterschiedlich, der "Ton macht die Musik" und Unsicherheiten werden auch hier vom Gesprächspartner wahrgenommen.

Anhand von Fallbeispielen wird das notwendige Rüstzeug erarbeitet: Gesprächseröffnung, Fragetechniken, Überzeugen, Kritik üben, mit Konflikten umgehen, aktives Zuhören, die 4 Seiten einer Botschaft und Abschlusstechniken. Ziel ist es, durch einen möglichst guten Kontakt auch schwierige Gespräche am Telefon zu meistern. Sie werden in Zukunft nicht nur erfolgreicher, sondern auch mit mehr Engagement und Freude zu telefonieren.

Biedenkopf

vhs-Geschäftsstelle, Seminarraum

Frank Winterstein **IK50601BI**
10:00–17:30 Uhr
1 Termine, 10 UE
Gebühren ab 9 TN: 30,00 €
7–8 TN: 36,00 €
4–6 TN: 51,00 €
erm. 16,00 €

Information: Außenstelle Biedenkopf

GESTALTEN MIT DIGITALEN MEDIEN

Eine Kooperation mit der vhs Cuxhaven

Mindmapping - individuell und kollaborativ (online)

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, sowie durch das Spiel mit Flächen, Farben und Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation).

online

Thorsten H. Bradt AQ50801ZO
Di., 17.09.24 10:30–12:00 Uhr
1 Termine, 2 UE 19,00 €/keine Erm.*
Der Kurs wird über das Webkonferenzsystem ZOOM durchgeführt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 09.09.24

Content Marketing mit Canva (online)

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.

online

Thorsten H. Bradt AQ50802ZO
Di., 24.09.24 10:30–12:00 Uhr
1 Termine, 2 UE 19,00 €/keine Erm.*
Der Kurs wird über das Webkonferenzsystem ZOOM durchgeführt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 16.09.24

Social Media Marketing mit Instagram (online)

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle, Trends also, ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar - genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt.

online

Thorsten H. Bradt AQ50803ZO
Mi., 25.09.24 10:30–12:00 Uhr
1 Termine, 2 UE 19,00 €/keine Erm.*
Der Kurs wird über das Webkonferenzsystem ZOOM durchgeführt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 17.09.24

Procreate - Illustrationen auf dem iPad (online, Interessiertenkurs)

Das digitale Illustrieren ist eine wundervolle Möglichkeit auf eine moderne Art kreativ zu werden. In diesem Kurs schauen wir uns die wichtigsten Funktionen der App "Procreate" an, mit der man digital zeichnen und malen kann. Nach einem Überblick über Galerie, Aktionen, Anpassungen, Pinselsammlung, Ebenen und Farben, gestalten wir gemeinsam eine personalisierte Karte. Der Fokus des Kurses liegt darauf, die Grundlagen von Procreate kennenzulernen, um dann eigene digitale Kunstwerke zu entwerfen und diese auf Wunsch hin online zu veröffentlichen oder auszudrucken. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. In diesem Kurs werden die Grundlagen der beliebten Mal-App Procreate vermittelt, um daraufhin gemeinsam simple Illustrationen umzusetzen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene.

online

Semra Ural IK50183ZO
Termin offen 18:30–20:00 Uhr
2 Termine, 4 UE
Gebühren 7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Das verwendete Webkonferenzsystem ist: BigBlueButton.
Bitte mitbringen: iPad (iOS 14.4. oder neuer) mit geladenem Akku oder Ladegerät mit installierter Procreate-App (Kosten: 15,99€). Ein kompatibler digitaler Stift ist wünschenswert, aber kein Muss (z. B. Apple Pencil oder digitaler Zeichenstift von Logitech).
Information: Geschäftsstelle Marburg Land

DIGITAL-DIALOGE

Das Büro des Landrats in Kooperation mit der vhs Marburg-Biedenkopf präsentiert Abendveranstaltungen, Vorträge und Dialoge vor Ort und im Livestream (hybrid).

Im Fokus dieser Reihe: Künstliche Intelligenz.

KI und Bildung: Wie müssen Schulen und Universitäten reagieren? (hybrid)

Die rasante Entwicklung der Künstlichen Intelligenz (KI) hat Auswirkungen auf zahlreiche Bereiche unseres Lebens, und die Bildung ist dabei keine Ausnahme. Die Integration von KI in Bildungseinrichtungen, Forschung und Lehre verspricht eine Vielzahl von Chancen, birgt jedoch auch Herausforderungen, die sorgfältig angegangen werden müssen. Dr. Lea Schulz, renommierte Expertin für inklusives Lernen und Künstliche Intelligenz, wird in einem spannenden Vortrag die Verbindung zwischen KI und Bildung beleuchten. Erfahren Sie, wie KI den inklusiven Unterricht bereichern kann und welche Herausforderungen damit einhergehen. Lassen Sie sich inspirieren und diskutieren Sie mit uns über die Zukunft der Bildung!

Marburg

Cappel, Kreisverwaltung, Raum C109

Dr. Lea Schulz AQ50710ZM
Di., 17.09.24 18:30–20:00 Uhr
1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 15.09.24



Alle unsere Angebote
und aktuelle Änderungen
unter
www.vhs.marburg-biedenkopf.de
Dort können Sie sich direkt
anmelden!



KI und Arbeit: Verlieren wir alle unsere Jobs? (hybrid)

Künstliche Intelligenz wirft viele Fragen auf, insbesondere im Hinblick auf den Arbeitsmarkt. In unserer spannenden Veranstaltung gehen wir diesen Fragen auf den Grund und beleuchten die vielschichtigen Aspekte von KI und Arbeit. Dabei betrachten wir natürlich nicht nur mögliche Jobverluste, sondern auch die Chancen und Potenziale, die KI mit sich bringt.

Wir werden aktuelle Forschungsergebnisse präsentieren und aufzeigen, wie KI bereits heute in verschiedenen Branchen eingesetzt wird. Wir diskutieren, welche Berufe besonders betroffen sind und welche neuen Tätigkeitsfelder entstehen könnten. Dabei stehen nicht nur technische Aspekte im Fokus, sondern auch soziale und ethische Fragestellungen. Lassen Sie sich inspirieren und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus. Die Zukunft der Arbeit ist im Wandel - seien Sie dabei und gestalten Sie mit uns die Diskussion über KI und ihre Auswirkungen auf unsere berufliche Zukunft!

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Marburg-Biedenkopf mbH statt

Marburg

Cappel, Kreisverwaltung, Raum C109

N.N. **AQ50711ZM**
Di., 29.10.24 18:30–20:00 Uhr
1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 27.10.24

KI und Kunst: Booster oder Gefahr für die kreative Welt? (hybrid)

Künstliche Intelligenz betrifft auch den Bereich der Fotografie. Dieser Digital-Dialog beschäftigt sich mit den grundsätzlichen Fragen in diesem Bereich: Was bedeutet diese Entwicklung für Künstler*innen? Muss man sich positionieren und wenn ja, wo? Wie geht man mit dem Spannungsfeld zwischen Technik und der Erzeugung eines "Augenblicks" um? Im Zuge der Auseinandersetzung mit diesen und weiteren Fragen wird es eine Ausstellung geben, die genau dieses Thema fokussiert. Im Anschluss daran diskutieren die Besucher*innen gemeinsam mit den Künstlerinnen und Künstler die Bedeutung der ausgestellten Bilder. Wir blicken darauf, welche Chancen und Herausforderungen es hat, KI einzusetzen und was dieses letztendlich für die Kunst bedeutet. Sehen Sie inspirierende Bilder und lassen Sie sich gemeinsam mit den Referent*innen auf dieses Abenteuer ein.

Marburg-Cappel

Kreisverwaltung, Tagungszentrum

N.N. **AQ50712ZM**
Di., 19.11.24 19:00–20:30 Uhr
1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 17.11.24

Das KI-Zeitalter? Ausblick und Visionen (hybrid)

Stehen wir am Beginn eines neuen Zeitalters? In unserer Abschlussveranstaltung "Das KI-Zeitalter? Ausblick und Visionen" erkunden wir diese Frage und beleuchten die möglichen Entwicklungen, die uns perspektivisch erwarten könnten. Unsere Referent*innen werden visionäre Szenarien präsentieren und aufzeigen, wie KI die Gesellschaft, Wirtschaft und Technologie in den kommenden Jahren verändern könnte. Wir diskutieren, welche Chancen und Herausforderungen damit einhergehen und wie wir uns darauf vorbereiten können.

Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam den Blick in die Zukunft wagen und die Potenziale des KI-Zeitalters ausloten. Lassen Sie sich inspirieren und tauschen Sie Ihre Visionen mit anderen Teilnehmenden aus!

Marburg

Cappel, Kreisverwaltung, Raum C109

N.N. **AQ50713ZM**
Di., 03.12.24 18:30–20:00 Uhr
1 Termine, 2 UE - gebührenfrei -
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 01.12.24

Digital- und Klima-Dialoge

Der Digital-Dialog ist eine Veranstaltungsreihe am Puls der Zeit. Ziel ist es, einen Blick über den Tellerrand zu werfen und Themen aufzugreifen, die über die technischen Aspekte der Digitalisierung hinausgehen.

Im Jahr 2024 dreht sich alles um den Schwerpunkt „Künstliche Intelligenz – KI“.



Die Veranstaltungsreihe Klima-Dialog will Impulse für eine klimafreundliche Entwicklung des Landkreises geben. Wichtig für das Gelingen der Klimawende ist die Einbindung der Bürgerinnen und Bürger.

Der Klima-Dialog soll daher auch eine Plattform für den Austausch sein.



Ein Kooperationsprojekt der Kreisverwaltung

Veranstalter*innen sind die Fachdienste Kreisentwicklung und Klimaschutz sowie Digitale Dienste und Open Government in Kooperation mit der Volkshochschule Marburg-Biedenkopf

Zur Anmeldung:

www.vhs-marburg-biedenkopf.de/dialoge



Abendschulen für Erwachsene

Beratung und Anmeldung für alle Abschlüsse:

35039 Marburg, Weintrautstraße 33, Tel.: 06421 169610, info@as-mr.de

Sprechzeiten von montags bis freitags, 09:30 – 11:30 Uhr und 17:00 – 18:30 Uhr

In den Ferien mittwochs 09:00 – 11:00 Uhr

Homepage: www.abendschulen-marburg.de

In den Abendschulen für Erwachsene sind das Abendgymnasium, die Abendrealschule und die Abendhauptschule zusammengefasst. Alle drei Schulformen sind eigenständige staatliche Einrichtungen und bieten die entsprechenden Abschlüsse an (Abitur, Realschul- und Hauptschulabschluss mit landesweiten Abschlussprüfungen sowie die Fachhochschulreife). Dieses Angebot richtet sich an diejenigen, die mindestens 9 Jahre zur Schule gegangen und in der Regel 17 Jahre (Abendgymnasium 18 Jahre) oder älter sind. Der Abendunterricht findet montags bis freitags im Zeitraum von 17:00 – 21:40 Uhr statt, der Vormittagsunterricht im Zeitraum von 08:55 – 13:10 Uhr (ausgenommen: Schulferien). Der Schulbesuch ist grundsätzlich kostenlos. Eine Förderung nach dem BAföG kann beantragt werden.

Abendhauptschule

Beginn: Februar und nach den Sommerferien (dann auch vormittags)

Dauer: in der Regel 2 Semester (1 Jahr)

Abendrealschule

Beginn: Februar und nach den Sommerferien (dann auch vormittags)

Dauer: in der Regel 4 Semester (2 Jahre)

Abendgymnasium

Beginn: Februar bzw. nach den Sommerferien

Dauer: 7 Semester (3,5 Jahre) bzw. 6 Semester (3 Jahre)

Ab einem Jahr vor dem Abitur kann die Fachhochschulreife beantragt werden.



nachtaktiv
Abendschulen Marburg

Grundbildung

Lesen und Schreiben für Erwachsene



Nicht jeder kann diese Zeilen lesen. Es gibt auch in Deutschland viele Menschen, die nie richtig das Lesen und Schreiben gelernt haben. Das führt oft schon beim Ausfüllen von Formularen zu Schwierigkeiten.

Zusammen mit der vhs der Stadt Marburg bieten wir vormittags und abends Kurse an, in denen die Interessenten das Lesen und Schreiben lernen / üben können. Die Unterrichtszeiten sind mit einer Berufstätigkeit zu vereinbaren. Die Gebühren sind besonders günstig.

Sprechen Sie über dieses Angebot, damit potentielle Interessenten davon hören.

Die Kurse finden meistens in der vhs Marburg, Deutschhausstr. 38, statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie erreichen uns unter Tel. 06421 201-1016.

Vertraulichkeit ist selbstverständlich!

Hier finden Sie
**weitere
Informationen**
online:



Bildungscoach - Beratung

Benötigen Sie Fachkräfte im Betrieb? Haben Sie selbst Berufserfahrung, möchten gerne beruflich weiterkommen, zum Beispiel einen Berufsabschluss nachholen?

Denken Sie über eine berufliche Weiterbildung nach?



ProAbschluss

Job | **Qualifikation** | Zukunft

Der Fachkräftemangel ist in aller Munde und stellt oft gerade für kleine und mittlere Unternehmen eine Herausforderung dar. Fachkräfte kann man nicht nur auf dem freien Arbeitsmarkt finden. Oft lohnt sich auch ein Blick auf die eigene Belegschaft: auf diejenigen, die keinen Berufsabschluss haben oder in einem anderen Metier als dem erlernten tätig sind. Eine Nachqualifizierung oder berufliche Weiterbildung nutzt beiden Seiten: dem Betrieb, der auf diese Weise seinen Fachkräftebedarf decken kann, und den Beschäftigten, die damit Arbeitsplatzsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen. Hier ruht ein Potenzial, das es zu mobilisieren gilt!

Der Bildungscoach der Initiative ProAbschluss berät Unternehmen und Beschäftigte zu Angeboten und Fördermöglichkeiten beruflicher Qualifizierung und Weiterbildung. Er hilft bei der Organisation der Weiterbildung und begleitet auf Wunsch gerne auf dem Weg zum Abschluss.

Im Landkreis Marburg-Biedenkopf ist der Bildungscoach im Fachdienst Büro für Innovation und Qualifizierung tätig: Christian Vos, Tel. 06421 405-1229, Mail: Quali@marburg-biedenkopf.de

Informieren Sie sich gerne ausführlicher unter <https://www.biq.marburg-biedenkopf.de/qualifizierung/qualifizierung.php>

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen





junge vhs

Verantwortlich:
Susann Hutfilter, Tel. 06421 405-6715
HutfilterS@marburg-biedenkopf.de

unser Programm für Kinder, Jugendliche und Familien!

In unseren Kursen kannst du dich ausprobieren, Neues lernen und Spaß haben!

Du kannst mit Lego einen Roboter bauen und programmieren, dir dein eigenes Kleidungsstück nähen oder tolle Kunstwerke gestalten. Beim Yoga lernst du dich zu entspannen oder du tanzt und kochst dich durch die Kulturen der Welt. Wir unterstützen dich auch für deinen (Schul-) Alltag – ob beim Konzentrieren, im Umgang mit Streit oder beim Eintauchen in Excel, Word oder PowerPoint. Und in den Ferien wird es garantiert nicht langweilig in unseren Ferienkursen. Gerne kannst du Dich gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin anmelden!

Hinweise zu Anmeldung und Kursablauf

Die Anmeldung erfolgt über die Eltern und Erziehungsberechtigten. Sollte Ihr Kind über eine gesundheitliche Beeinträchtigung verfügen, so bitten wir Sie, den Bedarf Ihres Kindes bei der Online-Anmeldung im Bemerkungsfeld zu notieren oder mit der zuständigen pädagogischen Mitarbeiterin Susann Hutfilter Rücksprache zu halten.

NATUR UND UMWELT

Hundeführerschein für Kids von 6-9 Jahre

Interessierst du dich für Hunde oder ist der Hund sogar dein Lieblingstier?

Dann mach den Hundeführerschein und lerne alles rund um die Tierart Hund kennen. Mit dabei ist auch meine Hündin Mia, um mit dir Spiele zu spielen, Kommandos zu lernen und dich auf Spaziergängen sowie Aktionen in der Natur zu begleiten. Dieser Kurs ist ideal für Kinder von 6-9 Jahre, die ihr Wissen über Hunde erweitern wollen und alle, die noch keine Erfahrungen mit Hunden haben.

Der Kurs beinhaltet sechs verschiedene Themen, die aufeinander aufbauen. Beim ersten Termin wird es um das Kennenlernen und die Kontaktaufnahme sowie Regeln im Umgang mit meiner Hündin Mia, ausgebildeter Pädagogik-Begleithund, gehen. Deshalb wird sie an diesem Tag noch nicht dabei sein und den Kurs ab dem zweiten Termin mit begleiten.

Anschließend lernst du dann die Hundeanatomie, Körpersprache, Gegenstände des Alltags, die Sinne des Hundes, Hunderassen und deren Aufgabe, Umgang mit Leine und Co kennen.

Durch das Zusammensein mit der Hündin und den anderen in der Gruppe lernst du auch Rücksichtnahme & Empathie, Regeln einzuhalten und deine visuellen und

kognitive Fähigkeiten zu verbessern. Der Kurs findet sowohl in großen Innenräumen als auch auf Spaziergängen um den Kursort statt.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schülerhaus

Anna-Lena Glaser AQ610601KI

Mi., 25.09.24 16:00–17:00 Uhr

7 Termine, 10 UE 51,00 €/erm. 16,00 €*
plus Materialumlage in Höhe von 17 Euro

bar bei der Kursleitung zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Getränk, wetterangepasste Kleidung, ggfs. Sonnenschutz

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 17.09.24

Kinder den verantwortungsbewussten Einsatz von Wasser und auf die Eltern warten Infos, Tipps und Beispiele, wie sich der Alltag mit den Kindern ohne großen Aufwand nachhaltiger und leichter gestalten lässt. Der Kurs richtet sich an Kinder von 4 bis 6 Jahren und kann nur in Begleitung einer Aufsichtsperson gebucht werden.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Kunstraum

Corinna Firla-Heß AQ610401BE

Di., 15.10.24 15:30–18:30 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Kindergebühr: 6,40 €

plus Materialumlage von 3€ pro Familie bar bei Kursleitung zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme)

Für diesen Kurs gilt unsere Familienermäßigung. Erwachsener ist Vollzahler*in, Kind nimmt mit ermäßigter Gebühr teil. Möchten Sie mit mehr als einer erwachsenen Person teilnehmen, schreiben Sie uns dies bitte ins Bemerkungsfeld.

Bitte mitbringen: Snack und Getränke für die Pausen, wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 07.10.24

Reihe: nachhaltiges Familienleben

In den Workshops erleben und lernen Eltern und Kinder gemeinsam, einen umweltfreundlichen Alltag zuhause zu gestalten. Ihr geht auf Entdeckungsreise, erlebt spielerisch die Zusammenhänge von eurem Verhalten und der Natur und es warten viele Tipps und Ideen auf euch, wie ihr einfach, mit wenig Geld und viel Spaß, unseren Planeten schützen könnt. Die Workshops sind immer einzeln buchbar und für Familien mit Kindern von 4 - 6 Jahren geeignet.

Viva Wasser - Jeder Tropfen zählt! Familienalltag nachhaltiger gestalten

Eltern und Kinder begeben sich in diesem Workshop gemeinsam auf die Suche, wie sie ihren Familienalltag nachhaltiger gestalten können. Rund um den achtsamen Umgang mit der lebenswichtigen Ressource WASSER untersuchen die Teilnehmenden zusammen, wo Wasser in ihrem Zuhause vorkommt und finden heraus, ob sich Wasser waschen lässt. Spielerisch und experimentell lernen die

Alles dreht sich im Kreis - ein Workshop für nachhaltigeres Familienleben

Eltern und Kinder erforschen in diesem Workshop miteinander, wo ihr Essen herkommt und was wachsende Pflanzen und Kinder gemeinsam haben. Sie schauen, was in der Natur mit Abfall passiert und haben die Möglichkeit die natürliche Müllabfuhr zu "begreifen". Spielerisch und experimentell tauchen die Kinder in den Stoffkreislauf ein und lernen einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln kennen. Die Familien finden gemeinsam heraus,

i

Bitte geben Sie bei Buchung eine **Telefonnummer** an, in der Sie im Notfall erreichbar sind. Wir weisen darauf hin, dass wir diese Nummer an die Kursleitung für **Notfälle** weitergeben.

wie sie ihren Familienalltag nachhaltiger gestalten können und stärken durch die gemeinsame Aktivität die Eltern-Kind-Bindung. Zusätzlich warten auf die Eltern Informationen, Tipps und Beispiele, wie sich der Alltag mit Kindern ohne großen Aufwand nachhaltiger und leichter gestalten lässt.

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren und kann nur in Begleitung einer Aufsichtsperson gebucht werden.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Kunstraum

Corinna Firla-Heß

AQ610403BE

Di., 22.10.24

15:30–18:30 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Kindergebühr: 6,40 €

plus Materialumlage von 3€ pro Familie bar bei Kursleitung zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme)

Für diesen Kurs gilt unsere Familienermäßigung. Erwachsener ist Vollzahler*in, Kind nimmt mit ermäßigter Gebühr teil. Möchten Sie mit mehr als einer erwachsenen Person teilnehmen, schreiben Sie uns dies bitte ins Bemerkungsfeld.

Bitte mitbringen: Snack und Getränke für die Pausen, wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 14.10.24



Besuch im Holz- und Technik-Museum für die ganze Familie mit Führung

Gemeinsam mit anderen Familien besuchen Sie in diesem Kurs das Holz- und Technikmuseum in Wettenberg. Unter fachkundiger Führung erfahren Sie Wissenswertes rund um Holz, Natur, Umwelt, Schreinerei, Zimmerei, Maschinen und Energie. Einen ersten Eindruck zum Museum und was Sie erwartet, finden Sie

unter <https://www.holztechnikmuseum.de/> Der Kurs eignet sich für Familien mit Kindern ab 6 Jahre. Die Teilnahme ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich. Die Anreise erfolgt selbstständig.

Wettenberg

Holz- und Technikmuseum

Ernst-Konrad Schneider

AQ610401LO

Sa., 12.10.24

11:00–12:30 Uhr

1 Termine, 2 UE

5,50 €/keine Erm.*

Vor Ort muss noch der Eintritt ins Museum selbst gezahlt werden. Aktuelle Preise unter

<https://www.holztechnikmuseum.de/>

In der Kursgebühr sind die Kosten für die Organisation und die Führung enthalten.

Die Gebühr gilt pro Person (für Kind oder Erwachsener). Ab 10 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 4,50 Euro.

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 04.10.24

EXPERIMENTIEREN & FORSCHEN



Die vhs bietet in Zusammenarbeit mit dem Chemikum Marburg Kurse zum Experimentieren und Forschen an.

Das Chemikum Marburg ist ein Mitmachlabor für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit dem Schwerpunkt Chemie. Hier können alle naturwissenschaftlich Begeisterten ab 5 Jahren selbst Experimente durchführen. Im Vordergrund steht der handlungsorientierte Umgang mit Fragestellungen aus Chemie, Biologie, Pharmazie, Physik und Informatik.

Für Kinder bis 14 Jahre ist der Besuch nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich. Sie besuchen den Kurs als ganze Familie? Dann gilt unser Familienpreis für bis zu 5 Personen (davon max. 2 Erwachsene) von 27 €.

"Herbstlabor" im Chemikum ab 6 Jahre



Der Herbst ist eine Jahreszeit mit vielen Gesichtern: Denkt an das bunte Laub, an Herbststürme und dass es wieder früh dunkel wird. Gemeinsam gehen wir diesen herbstlichen Phänomenen auf den Grund - mit spannenden Experimenten zum Selbermachen! Als Besonderheit gestaltet jede*r Teilnehmende ein schönes Windlicht zum Mitnehmen. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren!

Marburg

Chemikum, Bahnhofstraße 7

Chemikum Marburg

AQ611001ZM

Sa., 05.10.24

15:00–17:00 Uhr

1 Termine, 3 UE

8,50 €/keine Erm.*

Information: Geschäftsstelle Marburg Land

Anmeldeschluss 27.09.24

Chemie unterm Weihnachtsbaum



Was hat Weihnachten mit Chemie zu tun??? An diesem Nachmittag besteht für Familien die Gelegenheit, in vorweihnachtlicher Stimmung das Chemikum Marburg zu erkunden. Angeboten werden spannende Mitmach-Experimente mit Glanz, Duft und Glitter rund um die Weihnachtszeit. So können Teilnehmende z.B. künstlichen Schnee herstellen oder eine gläserne Weihnachtskugel selbst versilbern. Für Familien mit Kindern ab 5 Jahre geeignet.

Marburg

Chemikum, Bahnhofstraße 7

Chemikum Marburg

AQ611044ZM

Fr., 06.12.24

15:00–17:00 Uhr

1 Termine, 3 UE

8,50 €/keine Erm.*

Materialumlage: 2,00 Euro pro Silberkugel

Information: Geschäftsstelle Marburg Land

Anmeldeschluss 28.11.24

Marburg

Chemikum, Bahnhofstraße 7

Chemikum Marburg

AQ611045ZM

Sa., 14.12.24

15:00–17:00 Uhr

1 Termine, 3 UE

8,50 €/keine Erm.*

Materialumlage: 2,00 Euro pro Silberkugel

Information: Geschäftsstelle Marburg Land

Anmeldeschluss 06.12.24

Anna-Lena Glaser

Ich bin Kursleiterin für die junge vhs. Meine Interessenschwerpunkte sind die Förderung von Kindern mithilfe tiergestützter Arbeit und anhand von pädagogischen Förderzielen. Außerdem ist mir wichtig, einen umweltbewussten Umgang mit Natur und Landwirtschaft zu vermitteln, dazu zählt auch Wissenswertes über die Landwirtschaft.

Ich bin Landwirtin von Beruf und habe eine Weiterbildung zur Fachkraft für tiergestützte Pädagogik absolviert. Außerdem ist meine Hündin zum Therapie-/ Pädagogik-Begleithund sowie Besuchshund ausgebildet.





SCHÜLER:INNEN
FORSCHUNGSZENTRUM
MITTELHESSEN

Experimentieren und Forschen in Kooperation mit dem Schüler:innen-Forschungszentrum Mittelhessen e.V.

Das Schüler:innen-Forschungszentrum Mittelhessen, kurz SFM, will eine Anlaufstelle für alle Schülerinnen und Schüler sein, um eigenen naturwissenschaftlichen Fragestellungen nachzugehen. Hier kannst du deine eigenen Ideen erforschen und experimentell untersuchen. In Kooperation mit der vhs können Kinder und Jugendliche die Angebote kennenlernen. Die Kurse sind gebührenfrei. Eine verbindliche Anmeldung im Vorfeld ist notwendig.

Kreatives Bauen und Programmieren mit Lego® Robotik für 10 - 16 Jährige

Entdecke die Welt der Robotik und Programmierung! Bestimmt kennst du LEGO®, aber hast du auch schon von LEGO® SPIKE™ Prime gehört? Das LEGO SPIKE Prime Set besteht nicht nur aus Legosteinen, sondern auch aus einem kleinen Rechner (Mikrocontroller), Motoren und Sensoren. Und das Beste: Über den Mikrocontroller kannst du den Motoren und Sensoren sagen, was sie machen sollen, und damit richtig coole Dinge bauen. In dem Kurs werden wir verschiedene Roboter bauen: vom Break Dancer über einen Grashüpfer bis hin zu einem Marsmobil, das selbstständig fährt. Daneben erhältst du eine Einführung in die Programmierung. Dafür benutzen wir Tablets oder Laptops, über die du deinen Roboter mit einfachen und fortgeschrittenen Befehlen steuerst. Keine Sorge: Wir werden alles genau erklären. Aber das ist noch nicht alles! Wenn du möchtest, kannst du deine eigene Forschungsfrage einbringen oder gemeinsam an Projekten arbeiten. Den Abschluss des Kurses bildet eine kleine Team-Challenge. Dieser Kurs richtet sich an Jungforscherinnen und Jungforscher im Alter von 10 bis 16 Jahren, die erste Erfahrungen im Bereich Robotik und programmieren sammeln wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Kursmaterialien werden gestellt.

Kirchhain

Medienzentrum, Makerspace

Schüler:innenforschungszentrum Mittelhessen e.V. AQ650101KI

Mi., 25.09.24 16:00–18:00 Uhr
3 Termine, 8 UE - gebührenfrei -
Bitte mitbringen: eigene Verpflegung
Information: Außenstelle Kirchhain
Anmeldeschluss 17.09.24

Ebsdorfergrund

Heskem, Gesamtschule, Physikraum, Raum N06

Schüler:innenforschungszentrum Mittelhessen e.V. AQ650104EB

Do., 31.10.24 16:00–18:00 Uhr
3 Termine, 8 UE - gebührenfrei -
Bitte mitbringen: eigene Verpflegung
Information: Außenstelle Ebsdorfergrund
Anmeldeschluss 23.10.24

Entdecke das Universum: Einführung in die Astronomie für Jugendliche ab Klasse 8

NEU

Der Weltraum hat die Menschen seit jeher fasziniert. In diesem Kurs für Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse werden wir gemeinsam die Geheimnisse des Universums erforschen. Wir beginnen mit der Untersuchung des Mondes, lernen von seiner Form und Größe und setzen unsere Reise durch die Planeten des Sonnensystems fort bis hin zum Zentrum unserer Milchstraße. Weiterhin wirst du die Grundlagen der Himmelsbeobachtung, die Struktur unseres Sonnensystems und die unglaubliche Vielfalt der Sterne und Galaxien kennenlernen. Durch praktische Übungen und spannende Experimente wirst du zum Nachwuchsastronom. Schließlich werden wir uns mit der Frage beschäftigen, ob es anderes Leben im Universum gibt und ob ein Leben auf einem anderen Planeten möglich ist. Lass uns gemeinsam die Sterne entdecken und das Universum erkunden! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Kursmaterialien werden gestellt.

Mehr Infos unter www.sfz-mittelhessen.de

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule

Schüler:innenforschungszentrum Mittelhessen e.V. AQ611001GL

Wochentag/ Uhrzeit offen 16:00–18:00 Uhr
3 Termine, 8 UE - gebührenfrei -
Bitte mitbringen: eigene Verpflegung
Information: Außenstelle Gladenbach

SELBSTVERTEIDIGUNG



Der Kurs wird in Kooperation mit Wendo Marburg e.V. angeboten.

Mädchen werden stark! - Grundkurs für 8-11 Jährige

Viele Mädchen kennen aus dem Alltag Situationen, in denen sie sich unwohl fühlen oder Angst haben. Oft kommt das Gefühl hinzu, der Situation ausgeliefert zu sein und sich nicht wehren zu können. Viele Eltern suchen vorbeugend Hilfen, um ihre Töchter zu stärken. Denn selbstbewusste Mädchen wissen, was sie tun können: sich wehren, sich mit anderen verbünden und/ oder sich erfolgreich Hilfe holen! All das können Mädchen in einem Wendo-Kurs lernen! Wenn Du also wissen möchtest, wie Du Dich im Vertrauen auf Deine Gefühle gegen Angriffe wehrst bzw. sie im Vorfeld stoppen kannst, dann ist ein Wendo-Kurs das Richtige für Dich! Im Kurs lernen Mädchen in einer kleinen Gruppe einfache und wirksame Verteidigungstechniken kennen und anwenden. Auch Selbstbehauptungstechniken (z.B. sichere Körpersprache und Einsatz der Stim-

me) und ihre praktische Umsetzung werden trainiert. Wir üben, Gefahrensituationen zu erkennen, richtig einzuschätzen und angehen mit ihnen umzugehen. Und: Das Training gemeinsam mit anderen Mädchen macht jede Menge Spaß! Die Grundkurse werden von einer erfahrenen Wendo-Trainerin geleitet. Für nähere Informationen: www.wendo-marburg.de.

Dautphetal

Hommertshausen, Hilda-Heinemann-Schule, Turnhalle

Wendo Marburg e.V. AQ610664DA

Sa., 02.11.24 10:00 - 16:00 Uhr und So., 03.11.24, 10:00 - 14:30 Uhr
2 Termine, 14 UE

Gebühren

ab 9 TN: 42,00 €
7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 25.10.24

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II, R.104/106

Wendo Marburg e.V. AQ610661BE

Sa., 09.11.24 10:00 - 16:00 Uhr und So., 10.11.24, 10:00 - 14:30 Uhr

2 Termine, 14 UE

Gebühren

ab 9 TN: 42,00 €
7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 01.11.24

Lohra

Grundschule, MOTO-Raum

Wendo Marburg e.V. AQ610662LO

Sa., 23.11.24 10:00 - 16:00 Uhr und So., 24.11.24, 10:00 - 14:30 Uhr

2 Termine, 14 UE

Gebühren

ab 9 TN: 42,00 €
7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Lohra

Anmeldeschluss 15.11.24

Kirchhain

Am Markt 10, Yoga-Raum

Wendo Marburg e.V. AQ610663KI

Sa., 30.11.24 10:00 - 16:00 Uhr und So., 01.12.24, 10:00 - 14:30 Uhr

2 Termine, 14 UE

Gebühren

ab 9 TN: 42,00 €
7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 22.11.24

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Alltagskleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe und eigene Verpflegung.

Materialumlage von 2,- € wird vor Ort erhoben.

TANZEN

Kreativer Kindertanz für
Grundschul Kinder ab 6 Jahre

NEU



Der Kurs wird in Kooperation mit dem
Fachdienst Jugend und Familie der
Gemeinde Dautphetal angeboten.

In dem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Tanz zu den vier Elementen: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Du kannst deine eigenen Tanz- und Bewegungsideen einbringen. Neben Spaß haben und Freude am Tanz förderst du deine Kreativität, Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft und Motorik. Es sind keine Vorerfahrungen im Tanz notwendig. Der Kurs richtet sich an Grundschul Kinder.

Dautphetal

Dautphe, Ev. Familienzentrum Vierwände,
Mehrzweckraum
Lena Reschke **AQ620503DA**
Sa., 16.11.24 10:00–14:00 Uhr
1 Termine, 5 UE
Gebühren ab 9 TN: 15,00 €
7–8 TN: 18,00 €
4–6 TN: 25,50 €
erm. 8,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stop-
persocken, Mittagssnack, Getränk
Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 08.11.24

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II,
R.104/106
Lena Reschke **AQ620501BE**
Sa., 30.11.24 10:00–14:00 Uhr
1 Termine, 5 UE
Gebühren ab 9 TN: 15,00 €
7–8 TN: 18,00 €
4–6 TN: 25,50 €
erm. 8,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stop-
persocken, Mittagssnack, Getränk
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 22.11.24

Hulahoop for Kids - Herbstferienkurs für Kinder von 6-11 Jahren

NEU

Du baust deinen eigenen, auf dich abgestimmten Hulahoop. Anschließend lernst du mit ihm zu tanzen. Du erlernst kleine Tricks mit dem Hulahoop, auch das Bauchhulahoop und wir machen lustige und kreative Spiele - alles was man rund um und mit dem Hulahoop machen kann. Am Ende üben wir eine kleine Choreografie ein, die wir vor Publikum aufführen. Neben dem Spaß und der Freude am Tanz wird so auch deine Kreativität, Motorik, Fitness, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen, Vorstellungskraft und Orientierung gefördert. Das Material für die Hulahoops wird im Kurs gestellt.

Bad Endbach

Grundschule, Bewegungsräume I und II,
R.104/106
Irina Bölkow-Grzybinski **AQ620502BE**
Di., 15.10.24 - Do., 17.10.24, jeweils von
9:00 - 12:30 Uhr
3 Termine, 14 UE
Gebühren 7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

plus 20 Euro für Material für eigenen
Hulahoop; vor Ort bar bei der Kursleitung
zu zahlen
Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk,
kleinen Snack
Information: Außenstelle Bad Endbach
Anmeldeschluss 07.10.24

Hulahoop for Kids - Herbstferienkurs für Kinder von 6-11 Jahren



Der Kurs wird in Kooperation mit der
Stadt Biedenkopf angeboten.

Biedenkopf

Breidenstein, Bürgerhaus, Saal
Irina Bölkow-Grzybinski **AQ620502BI**
Di., 22.10.24 - Do., 24.10.24, jeweils von
9:00 - 12:30 Uhr
3 Termine, 14 UE
Gebühren 7–8 TN: 50,40 €
4–6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

plus 20 Euro für Material für eigenen
Hulahoop; vor Ort bar bei der Kursleitung
zu zahlen
Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk,
kleinen Snack
Information: Außenstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 14.10.24



Bitte geben Sie bei
Buchung eine
Telefonnummer an, in
der Sie im Notfall erreichbar
sind. Wir weisen darauf hin,
dass wir diese Nummer an
die Kursleitung für
Notfälle weitergeben.



Hulahoop-Dance for Kids - für 6-11 Jährige



Der Kurs wird in **Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und Familie der Gemeinde Dautphetal** angeboten.

In dem Kurs lernst du, mit einem Hulahoop-Reifen zu tanzen. Du übst kleine Tricks mit dem Hulahoop, auch das Bauchhulahoop und wir machen lustige und kreative Spiele - alles was man rund um und mit dem Hulahoop machen kann. Am Ende üben wir eine kleine Choreografie ein, die wir vor Publikum aufführen. Du kannst dafür auch deine eigenen Ideen einbringen. Neben dem Spaß und der Freude am Tanz wird so auch deine Kreativität, Motorik, Fitness, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen, Vorstellungskraft und Orientierung gefördert. Wer keinen eigenen Hulahoop hat, kann im Kurs einen Reifen leihen. Zur Aufführung am letzten Kurstag sind alle Eltern und Interessierte eingeladen. Genauere Infos zur Aufführung gibt es zu Kursbeginn.

Dautphetal

Dautphe, Ev. Familienzentrum Vierwände, Mehrzweckraum

Irina Bölkow-Grzybinski AQ620501DA

Do., 31.10 / 07.11. / 14.11. / 28.11. / 05.12. /

12.12.24, jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

Am 21.11.24 kein Kurs!

6 Termine, 12 UE

Gebühren

7-8 TN: 43,20 €

4-6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

plus Materialumlage von 5,00 Euro in bar bei der Kursleitung zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Hulahoop-Reifen der Größe des Kindes entsprechend; Turnschlappchen, Getränk, kleinen Snack

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 23.10.24

Hulahoop for Kids - Winterferienkurs für Kinder von 6-11 Jahren



Der Kurs wird in **Kooperation mit der Jugendpflege Breidenbach** angeboten.

In dem Kurs lernst du, mit einem Hulahoop-Reifen zu tanzen. Du übst kleine Tricks mit dem Hulahoop, auch das Bauchhulahoop und wir machen lustige und kreative Spiele - alles was man rund um und mit dem Hulahoop machen kann. Am Ende üben wir eine kleine Choreografie ein, die wir vor Publikum aufführen. Du kannst dafür auch deine eigenen Ideen einbringen. Passend zur Show gestaltest du dein eigenes Kostüm und lernst mit unterschiedlichen Materialien, dieses selbst anzufertigen. Neben dem Spaß und der Freude am Tanz wird so auch deine Kreativität, Motorik, Fitness, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen, Vorstellungskraft und Orientierung gefördert. Wer keinen eigenen Hulahoop hat, kann im Kurs einen Reifen leihen. Zur Aufführung am Donnerstag Mittag sind alle Eltern und Interessierte eingeladen. Genauere Infos zur Aufführung gibt es zu Kursbeginn.

Breidenbach

Bürgerhaus

Irina Bölkow-Grzybinski AQ620502BR

Di., 07.01.25 - Do., 09.01.25, jeweils von

9:00 - 12:30 Uhr

3 Termine, 14 UE

Gebühren

7-8 TN: 50,40 €

4-6 TN: 71,40 €

erm. 22,40 €

plus Materialumlage von 5,00 Euro in bar bei der Kursleitung zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk, kleinen Snack

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 30.12.24

Schnupperworkshop: Hiphop Basics für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene

In diesem Schnupperkurs lernst du erste Tanzschritte aus dem HipHop kennen. Hierbei werden Rhythmusgefühl, Kreativität, Koordination und Kondition gefördert und Tanz als Kommunikationsmittel, frei von Bewertungsmustern, genutzt. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Gladenbach

Weidenhausen, Adolph-Diesterweg-Schule, Gymnastikraum

Nicole Will-Deimer AQ620523GL

Do., 07.11.24

18:00-21:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €

7-8 TN: 14,40 €

4-6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 30.10.24

Orientalischer Tanz für Kinder von 4-13 Jahren



Kinderbauchtanz: tanzen, toben, spielen - zu orientalischer Musik tanzen wir mit und aus dem Bauch heraus. Tanzen kommt dem natürlichen Bewegungsdrang eines Kindes entgegen und ist gleichzeitig ästhetische Erziehung. Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Es stärkt das Selbstbewusstsein und ist gut für die Motorik.

Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Oksana Walth AQ620503SA

Mi., Beginn offen

16:00-16:45 Uhr

10 Termine, 10 UE

Gebühren

ab 9 TN: 30,00 €

7-8 TN: 36,00 €

4-6 TN: 51,00 €

erm. 16,00 €

Bitte geben Sie bei Buchung eine Telefonnummer an, in der Sie im Notfall erreichbar sind. Wir weisen darauf hin, dass wir diese Nummer an die Kursleitung für Notfälle weitergeben.

Bitte mitbringen: Wasser, Schlappchen, Hüftgürtel

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 14 Jahre und junge Erwachsene



In diesem Kurs tanzt du zu orientalischer Musik und lernst, dich aus dem Bauch heraus zu bewegen. Tanzen kommt dem natürlichen Bewegungsdrang eines Menschen entgegen und ist gleichzeitig ästhetische Erziehung. Bauchtanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Es stärkt das Selbstbewusstsein und ist gut für die Motorik.

Stadtallendorf

Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

Oksana Walth AQ620518SA

Mi., 04.09.24

17:00-18:00 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7-8 TN: 72,00 €

4-6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Information: Außenstelle Stadtallendorf

Anmeldeschluss 27.08.24



Du hast Wünsche für unser Programm? Schreib uns gerne.



Bitte geben Sie bei Buchung eine Telefonnummer an, in der Sie im Notfall erreichbar sind. Wir weisen darauf hin, dass wir diese Nummer an die Kursleitung für Notfälle weitergeben.

BEWEGUNG

Zumba®-Kids für 6 - 10 Jährige

NEU

Alle Kids, die dieses energiegeladene Tanz- und Fitness-Programm kennenlernen möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Zumba® ist ein wunderbarer Ausgleich zum langen Sitzen, schult Koordination, Kondition und Kreativität, fördert Teamwork und stärkt das Selbstvertrauen.

Bad Endbach

Hartenrod, DGZ, Jeegels Hoob

Vanessa Burk AQ630201BE

Mo., 30.09.24 18:00–19:00 Uhr

10 Termine, 14 UE

Gebühren ab 9 TN: 42,00 €

7–8 TN: 50,40 €

4–6 TN: 71,40 €

erm. 22,40 €

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 22.09.24



Turnen für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Eltern-Kind-Turnen ist ein Angebot, bei dem sich Eltern und Kinder gemeinsam vielfältig bewegen können. Sie erlernen und festigen elementare Bewegungsformen wie Klettern, Rollen, Kriechen, Schaukeln, Balancieren, Schwingen usw. Spaß und Freude an der Bewegung stehen dabei im Vordergrund. Sing- und Fingerspiele runden die Stunden ab.

Breidenbach

Gemeindeturnhalle

Sabine Berge AQ630201BR

Mo., 16.09.24 16:30–17:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Der Besuch des Kurses kann nur in Begleitung einer Aufsichtsperson erfolgen.

Bitte geben Sie bei Buchung eine Telefonnummer an, in der Sie im Notfall erreichbar sind. Wir weisen darauf hin, dass wir diese Nummer an die Kursleitung für Notfälle weitergeben.

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 08.09.24

Breidenbach

Gemeindeturnhalle

Sabine Berge AQ630202BR

Mi., 18.09.24 16:30–17:30 Uhr

15 Termine, 20 UE

Gebühren ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Der Besuch des Kurses kann nur in Begleitung einer Aufsichtsperson erfolgen.

Information: Außenstelle Breidenbach

Anmeldeschluss 10.09.24

Turnen für Eltern und Kinder von 2-4 Jahren



Eltern-Kind-Turnen ist ein Angebot, bei dem sich Eltern und Kinder gemeinsam vielfältig bewegen können. Dabei können elementare Bewegungsformen wie Klettern, Rollen, Kriechen, Schaukeln, Balancieren, Schwingen usw. erlebt werden. Gemeinsames Spielen, Erfahrungen sammeln, Zeit miteinander verbringen, Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Neustadt

Waldschule, Turnhalle

Claudia Komkowski AQ630201NE

Di., 17.09.24 15:30–16:30 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Der Besuch des Kurses kann nur in Begleitung einer Aufsichtsperson erfolgen.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Stoppersocken oder Turnschläppchen, Getränk

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 09.09.24

Neustadt

Waldschule, Turnhalle

Claudia Komkowski AQ630202NE

Di., 17.09.24 16:30–17:30 Uhr

12 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €

7–8 TN: 57,60 €

4–6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Der Besuch des Kurses kann nur in Begleitung einer Aufsichtsperson erfolgen.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Stoppersocken oder Turnschläppchen, Getränk

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 09.09.24

ENTSPANNUNG

Yoga für Jugendliche ab 10 Jahre



Der Kurs wird in **Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und Familie der Gemeinde Dautphetal** angeboten.

Yoga ist eine großartige Möglichkeit für Jugendliche, sich zu bewegen, zu entspannen und zu wachsen. Yoga kann dir helfen, dich besser zu fühlen, besser zu lernen und besser zu leben. Du kannst neue Perspektiven, neue Energie und neue Leidenschaft gewinnen. Yoga kann dir ein Freund, ein Lehrer und ein Wegbegleiter sein. In dem Kurs lernst du Hatha Yoga: Das ist die klassische Form von Yoga, die aus verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken

(Shavasana) besteht. Hatha Yoga ist gut für Anfänger*innen geeignet, da es dir die Grundlagen von Yoga vermittelt. Probiere es mal aus und entdecke, was Yoga für dich tun kann!

Der Kurs ist ein Schnupperkurs. Sollte Interesse bestehen, kann das Angebot regelmäßig fortgeführt werden.

Dautphetal

Hommertshausen, Hilda-Heinemann-Schule, Turnhalle

Stefanie Bosch AQ630103DA

Di., 29.10.24 17:00–18:30 Uhr

5 Termine, 10 UE

Gebühren ab 9 TN: 30,00 €

7–8 TN: 36,00 €

4–6 TN: 51,00 €

erm. 16,00 €

Bitte mitbringen: Getränk, warme Decke, rutschfeste Matte

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 21.10.24

KOCHEN & BACKEN

Koch- und Backwerkstatt für 6 bis 12-Jährige in den Herbstferien

Endlich ist es wieder soweit: An drei Vormittagen in den Herbstferien wollen wir wieder gemeinsam kochen und backen. Insgesamt stellen wir jeden Tag 4 Gerichte her.

Wetter

Amönau, Grundschule Küche

Carolin Dehnert AQ630502WR

Mo., 14.10.24 - Mi., 16.10.24, jeweils von

9:00 - 12:00 Uhr

3 Termine, 12 UE

Gebühren 7–8 TN: 43,20 €

4–6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

plus Materialumlage von 9 Euro vor Ort in bar zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Gefäße für die Reste

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 06.10.24

Weihnachtsbäckerei für 6 - 12-Jährige

"In der Weihnachtsbäckerei gibt's so manche Leckerei..." Auch in diesem Jahr wollen wir wieder gemeinsam leckere Plätzchen backen und uns auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Wetter

Amönau, Grundschule Küche

Carolin Dehnert AQ630508WR

Fr., 29.11.24 15:00–18:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren 7–8 TN: 14,40 €

4–6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Lebensmittelumlage wird vor Ort erhoben

Bitte mitbringen: Schürze und Gefäße für Reste

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 21.11.24

Wetter

Amönau, Grundschule Küche

Carolin Dehnert AQ630509WR
Sa., 30.11.24 10:00–13:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren

7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

Lebensmittelumlage wird vor Ort erhoben
Bitte mitbringen: Schürze und Gefäße für Reste

Information: Außenstelle Wetter
Anmeldeschluss 22.11.24

Die Wunderwelt des Kochens für Teens und Jugendliche ab 10 Jahre

Komm mit auf eine Reise durch die Kochtöpfe der Welt! In dem Kurs kochst du ein 3-Gänge-Menü mit Rezepten von Südamerika bis zum Nordpol. Du lernst das Zubereiten von einfachen Gerichten und erhältst Tipps und Kniffe beim Umgang mit Kochlöffel und Co. Mit Spaß und ganz viel eigenem Ausprobieren tauchst du ein in die Wunderwelt des Kochens. Der Kurs ist für Teens und Jugendliche ab 10 Jahre geeignet.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schulküche

Jörg Weiß AQ630514KI
Sa., 09.11.24 10:00–13:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren

ab 9 TN: 12,00 €
7–8 TN: 14,40 €
4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

plus Lebensmittelumlage: ca. 12 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, ggfs.

Schürze, Behälter für Reste

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 01.11.24

"Räuber"-Küche für (Groß-) Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Wir gehen auf Beutefang und Gangster sein macht hungrig! Mit Mafiatorte, Goldstücken, Eisbomben und anderen Leckereien stärken wir uns für weitere Raubzüge. Gerne können alle als "echte Räuber" verkleidet kommen.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schulküche

Jörg Weiß AQ630510KI
Sa., Beginn offen 10:00–13:00 Uhr
1 Termine, 4 UE
Gebühren

4–6 TN: 20,40 €
erm. 6,40 €

plus Lebensmittelumlage: ca. 12 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Für diesen Kurs gilt unsere Familienermäßigung. Erwachsener ist Vollzahler*in, Kind nimmt mit ermäßigter Gebühr teil.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, ggfs.

Schürzen

Information: Außenstelle Kirchhain

Alkoholfreie Cocktails mixen für Teens und Jugendliche ab 12 Jahre

Wir tauchen in die Welt der alkoholfreien Varianten von klassischen Cocktails ein. Du erlernst die Techniken und Grundlagen des Barmixens und das Zubereiten und Garnieren der Cocktails werden gezeigt und geübt. Alle Teilnehmenden bereiten sich mehrere, eigene Cocktails zu. Geeignet für Teilnehmende ab 12 Jahren.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, Schulküche

Jörg Weiß AQ630513KI
Sa., Beginn offen 13:00–16:45 Uhr
1 Termine, 5 UE
Gebühren

ab 9 TN: 15,00 €
7–8 TN: 18,00 €
4–6 TN: 25,50 €
erm. 8,00 €

plus Lebensmittelumlage: ca. 15 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, wenn

gewünscht: Schürze

Information: Außenstelle Kirchhain

KREATIVES GESTALTEN

Arbeiten mit Ton für Kinder ab 6 Jahre

Mit den Händen berühren, kneten, formen und gestalten: Auf spielerische und schöpferische Weise lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen, was du mit Ton machen kannst. Mit den erlernten Techniken kannst du eigene Ideen oder Anregungen - z.B. kleine Geschenke oder Gegenstände - herstellen.

Wetter

Wollenbergschule, Werkraum C6

Sybille Buckler AQ620801WR
Mi., 18.09.24 16:00–17:30 Uhr
8 Termine, 16 UE
Gebühren

ab 9 TN: 48,00 €
7–8 TN: 57,60 €
4–6 TN: 81,60 €
erm. 25,60 €

plus Materialumlage von 7,50 € - wird bar im Kurs eingesammelt (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: kleines Handtuch

Information: Außenstelle Wetter

Anmeldeschluss 10.09.24



Töpfern für Kinder ab 6 Jahre

In diesem Kurs lernen Kinder die Grundtechniken des Töpfern kennen. Frei mit den Händen fertigen sie unter professioneller Anleitung kleine Gefäße und Figuren. Auch an der Töpferscheibe können sie sich mal probieren. Nach den Terminen zum Formen benötigt es etwas Zeit, damit die Stücke trocknen können und den ersten Brand bekommen. Am letzten Termin glasieren wir mit den Farben der Keramikwerkstatt selber. Dann kommt der zweite Brand im Hochtemperaturbereich, damit die Arbeiten wasserdicht und lebensmittelecht werden.

Angelburg

Gönnern, Töpferwerkstatt

Ulla Bremer AQ620801AN

Mo., 28.10./ 04.11./ 11.11./ 25.11.24 jeweils von 16:00-17:30 Uhr

4 Termine, 8 UE 40,80 €/erm. 12,80 €*
Kosten für Nutzung der Töpferwerkstatt (10,00 Euro pro Kind) sowie Materialkosten (nach Gewicht, ca. 25 Euro pro Kind) sind vor Ort bar zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme)

Bitte mitbringen: alte Kleidung
Information: Außenstelle Angelburg
Anmeldeschluss 20.10.24

Kreative Ton-Werkstatt in den Herbstferien für Kinder ab 6 Jahre



In dem Ferienkurs könnte ihr kreativ mit Ton werden! Dabei lernt ihr, wie man Dauenschalen und Schüsseln auf Tischtöpferscheiben formt, sie mit Stempeln verziert und mit Tonfarben bemalt oder auch wie Tiere und andere Figuren entstehen, Schmuckanhänger, Perlen, Sterne, Monde und Tannenbäume. Jeden Tag wird es ein anderes Thema geben:

Tag 1: Schalen und Schüsseln

Tag 2: Tiere und Figuren

Tag 3: Schmuck und Deko

In dem Kurs wird es eine Pause geben. Bei schönem Wetter könnt ihr im Garten sein, bei schlechtem Wetter am warmen Ofen sitzen. Alles, was ihr herstellt wird im Keramikbrennofen gebrannt und kann nach Absprache vor Weihnachten abgeholt werden. Der Kurs ist für Kinder ab Grundschulalter geeignet.

Weimar

Nesselbrunn, Keramikatelier

Brigitte Schmitz AQ620801WE

Di., 15.10.24 - Do., 17.10.24, jeweils 9:00-12:00 Uhr

3 Termine, 12 UE

Gebühren

7-8 TN: 43,20 €

4-6 TN: 61,20 €

erm. 19,20 €

plus Raumkosten in Höhe von 10,00 Euro und Materialkosten für Ton und die Kosten für das Brennen (ca. 25 €) werden vor Ort bar bei der Kursleitung gezahlt (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Getränk und Pausensnack
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 07.10.24

Weimar

Nesselbrunn, Keramikatelier

Brigitte Schmitz AQ620802WE

Mi., 23.10.24 und Do., 24.10.24, jeweils

9:00- 12:00 Uhr

2 Termine, 8 UE

Gebühren

7-8 TN: 28,80 €

4-6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

plus Raumkosten in Höhe von 10,00 Euro und Materialkosten für Ton und die Kosten für das Brennen (ca. 25 €) werden vor Ort bar bei der Kursleitung gezahlt (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Getränk und Pausensnack
Information: Außenstelle Weimar
Anmeldeschluss 15.10.24

Gruseliges Gestalten - für Kinder und Teens ab 8 Jahre in den Herbstferien

In diesem Kurs lernst du unterschiedliche Formen wie Kreise und Vierecke kennen und wie du ganz einfach mit ihnen tolle Bildkompositionen erstellen kannst. Dabei verwenden wir unterschiedliche Medien, d. h. nicht nur dein Kleber, sondern auch deine Buntstifte kommen zum Einsatz. Wir werden u. a. ein Gruselschloss gestalten, aber auch andere tolle Motive, die im Herbst nicht fehlen dürfen. Der Kurs ist perfekt für alle, die gerne malen und basteln. Am Ende des Kurses hast du tolle Bilder zum Aufhängen oder Verschenken. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Steffenberg

Niedereisenhausen, Bürgerhaus, kleiner Raum

Semra Ural AQ620701SE

Mi., 16.10.24 - Do., 17.10.24, jeweils von

09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine, 8 UE

Gebühren

ab 9 TN: 24,00 €

7-8 TN: 28,80 €

4-6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

plus Materialumlage von 6 Euro in bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, weißer Buntstift (andere Farben optional), schwarzer und oranger Fineliner (andere Farben optional), Schere, Kleber (vorzugsweise Kleberoller), Zeitungen zum Unterlegen

Information: Außenstelle Steffenberg

Anmeldeschluss 08.10.24



Bitte geben Sie bei Buchung eine **Telefonnummer** an, in der Sie im Notfall erreichbar sind. Wir weisen darauf hin, dass wir diese Nummer an die Kursleitung für **Notfälle** weitergeben.



Der Kurs wird in **Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und Familie der Gemeinde Dautphetal** angeboten.

Dautphetal

Dautphe, Ev. Familienzentrum Vierwände, Mehrzweckraum

Semra Ural AQ620701DA

Di., 22.10.24 - Do., 24.10.24, jeweils von

10:00 - 12:15 Uhr

3 Termine, 9 UE

Gebühren

ab 9 TN: 27,00 €

7-8 TN: 32,40 €

4-6 TN: 45,90 €

erm. 14,40 €

plus Materialumlage von 6 Euro in bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, weißer Buntstift (andere Farben optional), schwarzer und oranger Fineliner (andere Farben optional), Schere, Kleber (vorzugsweise Kleberoller), Zeitungen zum Unterlegen

Information: Außenstelle Dautphetal

Anmeldeschluss 14.10.24

Winterliches Gestalten - für Kinder und Teens ab 8 Jahre



Der Kurs wird in **Kooperation mit der Jugendpflege Breidenbach** angeboten.

In diesem Kurs lernst du, was Komplementärfarben sind und wie du sie selbst mit Wasserfarben mischen kannst. Im Anschluss verwenden wir diese Farben zum Gestalten von winterlichen Grußkarten und Lesezeichen. Der Kurs ist perfekt für alle, die gerne malen und basteln. Am Ende des Kurses hast du tolle Karten und Lesezeichen zum Verschenken und selber nutzen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Breidenbach

Bürgerhaus, Kleiner Saal

Semra Ural AQ620707BR

Do., 02.01.25 und Fr., 03.01.25 jeweils von

9:00 - 12:00 Uhr

2 Termine, 8 UE

Gebühren

ab 9 TN: 24,00 €

7-8 TN: 28,80 €

4-6 TN: 40,80 €

erm. 12,80 €

plus Materialumlage von 6 Euro in bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Zeitung zum Unterlegen, Wasserbecher, Wasserfarben (gelb, rot, blau, grün), Buntstifte/Filzstifte (rot, grün), freiwillig: Gelbstifte in Gold und Silber, Pinsel, Aquarellpapier in A5 (z. B. von Schreibwelt/Rossmann), Bleistift, Radiergummi, Schere, Lineal, Kleber
Information: Außenstelle Breidenbach
Anmeldeschluss 25.12.24

Winterliches Gestalten - Winterferienkurs für Kinder und Teens ab 8 Jahre



Der Kurs wird in **Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und Familie der Gemeinde Dautphetal** angeboten.

In diesem Kurs lernst du, was Komplementärfarben sind und wie du sie selbst mit Wasserfarben mischen kannst. Im Anschluss verwenden wir diese Farben zum Gestalten von winterlichen Grußkarten und Lesezeichen. Der Kurs ist perfekt für alle, die gerne malen und basteln. Am Ende des Kurses hast du tolle Karten und Lesezeichen zum Verschenken und selber nutzen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Dautphetal

Dautphe, Ev. Familienzentrum Vierwände, Mehrzweckraum

Semra Ural **AQ620707DA**

Mo., 06.01.25 - Di., 07.01.25, jeweils von

09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UE
Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
7-8 TN: 28,80 €
4-6 TN: 40,80 €
erm. 12,80 €

plus Materialumlage von 6 Euro in bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Zeitung zum Unterlegen, Wasserbecher, Wasserfarben (gelb, rot, blau, grün), Buntstifte/Filzstifte (rot, grün), freiwillig: Gelbstifte in Gold und Silber, Pinsel, Aquarellpapier in A5 (z. B. von Schreibwelt/Rossmann), Bleistift, Radiergummi, Schere, Lineal, Kleber

Information: Außenstelle Dautphetal
Anmeldeschluss 31.12.24



Der Kurs wird in **Kooperation mit der Stadt Biedenkopf** angeboten.

Biedenkopf

Evang. Gemeindehaus, kleiner Saal

Semra Ural **AQ620701BI**

Mi., 08.01.25 - Do., 09.01.25, jeweils von

09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UE
Gebühren ab 9 TN: 24,00 €
7-8 TN: 28,80 €
4-6 TN: 40,80 €
erm. 12,80 €

plus Materialumlage von 6 Euro in bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: Zeitung zum Unterlegen,

Wasserbecher, Wasserfarben (gelb, rot, blau, grün), Buntstifte/Filzstifte (rot, grün), freiwillig: Gelbstifte in Gold und Silber, Pinsel, Aquarellpapier in A5 (z. B. von Schreibwelt/Rossmann), Bleistift, Radiergummi, Schere, Lineal, Kleber

Information: Außenstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 01.01.25

Kindernähkurs für Anfänger*innen ab 9 Jahre

Ideal für Kinder, die etwas Kreatives mit Stoff und Nähmaschine herstellen wollen! Nähen lernen und weiter üben in einer kleinen Gruppe von max. 5 Teilnehmenden.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 307

Karin Sawtschenko **AQ620905KI**

Fr., 06.09.24 15:30-18:30 Uhr

4 Termine, 16 UE 81,60 €/erm. 25,60 €*
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln,

Handmaß und Stoff

Es stehen Nähmaschinen zur Verfügung.

Es kann aber auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 29.08.24

Nähwerkstatt für Kinder ab 9 Jahren - Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Möchtest du gerne einen schicken Loop, ein Wärmekissen, eine praktische Wendetasche, einen Brotkorb oder einen modernen Kulturbeutel nähen? Dies kannst du an diesem Wochenende lernen. Nach Absprache können Stoffe im Kurs erworben werden.

Weimar

Niederwalgern, Gesamtschule, Raum 114

Elke Bill **AQ620901WE**

Sa., 09.11.24 und So., 10.11.24, jeweils von

10:00 - 15:15 Uhr
2 Termine, 14 UE
Gebühren 7-8 TN: 50,40 €
4-6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

Materialkosten ca. 20 Euro, je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör wie Garn, Nadeln, Schere

Information: Außenstelle Weimar

Anmeldeschluss 01.11.24

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 307

Elke Bill **AQ620904KI**

Sa., 16.11.24 und So., 17.11.24, jeweils von

10:00 - 15:15 Uhr
2 Termine, 14 UE
Gebühren 7-8 TN: 50,40 €
4-6 TN: 71,40 €
erm. 22,40 €

Materialkosten ca. 20 Euro, je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör wie Garn, Nadeln, Schere, Getränk und

Mittagssnack

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 08.11.24

MUSIK

Einstieg mit der Blockflöte für Kinder ab 6 Jahre

NEU

Dieser Kurs ist als spielerischer Einstieg in das Blockflötenspiel gedacht. Mit klaren, einfachen Lernschritten werden die ersten Notenkenntnisse vermittelt. Die Kinder spielen ihre Musikstücke im Einzelvortrag und als Gruppenspiel. Für den Kurs benötigen sie eine Sopranflöte mit barocker Griffweise. Auf Wunsch kann die Flöte von der Kursleiterin besorgt werden.

Neustadt

Waldschule, Musikraum

Monika Glänzer **AQ621301NE**

Mi., 30.10.24 15:30-17:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Gebühren ab 9 TN: 48,00 €

7-8 TN: 57,60 €

4-6 TN: 81,60 €

erm. 25,60 €

Bitte mitbringen: Blockflöte

Information: Außenstelle Neustadt

Anmeldeschluss 22.10.24

DIGITALE WELTEN

Chatten, posten, liken - sicher unterwegs in Messenger und sozialen Medien für 10 - 12 Jährige in den Herbstferien

NEU

Du bist zwischen 10 und 12 Jahren alt und möchtest mehr über das Chatten in Messengern und sozialen Medien erfahren? Dann bist du hier genau richtig.

In dem Kurs lernst du, wie Messenger wie WhatsApp, Signal und Co. und Internet-chats funktionieren. Wir sprechen über Bedeutung und Verständnis von Nachrichten und ob immer alles auch so ankommt, wie es gemeint ist. Was machen eigentlich Emojis, welche Sicherheitseinstellungen gibt es und was ist denn eine Netiquette? Und wenn doch mal was nicht rund läuft im Chat, dann lernst du hier, was du tun kannst und welche Hilfen es gibt. Außerdem gibt es Zeit für deine eigenen Fragen.

Dieser Workshop richtet sich an Kinder der 5. und 6. Klassen, mit und ohne Erfahrungen mit Messengern/ Social Media. Ein eigenes Smartphone ist nicht notwendig.

Bad Endbach

Hartenrod, MPS, Aula

Corinna Firla-Heß **AQ650101BE**

Mo., 14.10.24 10:00-13:00 Uhr

1 Termine, 4 UE

Gebühren ab 9 TN: 12,00 €

7-8 TN: 14,40 €

4-6 TN: 20,40 €

erm. 6,40 €

Bitte mitbringen: Snack/Getränk für die Pause; Wenn vorhanden kann das eigene Smartphone mitgebracht werden, ist aber für den Workshop nicht zwingend erforderlich.

Information: Außenstelle Bad Endbach

Anmeldeschluss 06.10.24

Flinke Finger - Tastaturschulung am PC für Kinder ab 9 Jahre

Ein gelber Hamster nimmt uns mit auf seine Reise durch den Zoo. Dabei erklärt er uns spielerisch, warum das B nicht zwischen dem A und dem C liegt, dass die Tasten aller Computer-Tastaturen in Deutschland gleich sind, wie man mit ein wenig regelmäßiger Übung in Zukunft flotter und mit mehr Spaß die Tastatur bedient. Eine wunderbare kurzweilige Reise, denn am Ende schreibt er eine Einladung, verschickt eine E-Mail und zeigt uns lustige Smilies. Natürlich gibt es auch Informationen und Schreibregeln.

In dem Kurs erfährst du

- was die Tastenfunktionen können
- erarbeitest dir das Tastenfeld
- wirst schneller in deiner Schreibgeschwindigkeit und
- gewinnst Schreibsicherheit

Gladenbach

Freiherr-vom-Stein-Schule, EDV-Raum 213

Sabrina-Isabell Kaufmann AQ650401GL

Mo., 16.09.24 17:30–19:00 Uhr

10 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

plus Materialumlage von 3 € bar im Kurs zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigener Laptop mit einem Textverarbeitungsprogramm (es stehen aber auch PC vor Ort zur Verfügung)

Information: Außenstelle Gladenbach

Anmeldeschluss 08.09.24

i

Bitte geben Sie bei Buchung eine **Telefonnummer** an, in der Sie im Notfall erreichbar sind. Wir weisen darauf hin, dass wir diese Nummer an die Kursleitung für **Notfälle** weitergeben.

Word, PowerPoint und Excel - in unseren Kursen lernst du die Programme richtig anzuwenden und dir deinen Schul- und Ausbildungsalltag zu erleichtern. Die Module können einzeln oder zusammen gebucht werden. Bitte für jeden Kurs extra anmelden.

Modul: Word-Grundlagen für Jugendliche in den Herbstferien

Bewerbung oder Hausarbeit schreiben - Word brauchst du in der Schule und für die Vorbereitung auf deine Ausbildung oder dein Studium. Der Kurs vermittelt einfach die wichtigsten Word-Grundlagen. Du erfährst, wie deine Texte übersichtlicher werden können und wie du Tabellen auch in Word baust. Außerdem gibt es Tipps und Tricks für eine gut gestaltete Bewerbung.

Im Kurs lernst du

- Hausarbeiten zu schreiben und zu formatieren mit Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, automatischem Inhaltsverzeichnis usw.
- Tabellen zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren
- Grafiken einzufügen und zu bearbeiten
- Briefe und Lebenslauf zu schreiben und zu gestalten

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahre. Es stehen PC's zum Arbeiten zur Verfügung.

Du möchtest auch deine Kenntnisse in PowerPoint und Excel verbessern? Dann melde dich gleich noch zu unseren Modulen PowerPoint (22.10.24) und Excel (23.10.24) an.

Ebsdorfergrund

Heskem, Gesamtschule, PC-Raum

Brigitte Luzius AQ650102EB

Mo., 21.10.24

10:00–15:15 Uhr

1 Termine, 7 UE

Gebühren

ab 9 TN: 21,00 €

7–8 TN: 25,20 €

4–6 TN: 35,70 €

erm. 11,20 €

Bitte mitbringen: Mittagssnack und Getränk

Information: Außenstelle Ebsdorfergrund

Anmeldeschluss 13.10.24

Modul: PowerPoint-Grundlagen für Jugendliche in den Herbstferien

Eine schön gestaltete PowerPoint unterstützt deine Präsentation in der Schule und später im Berufsleben. Der Kurs vermittelt einfach und mit Beispielen aus deinem Alltag die wichtigsten PowerPoint-Grundlagen. Du erfährst Tipps und Tricks um leicht tolle Präsentationen zu erstellen und dein ganz eigenes Design zu gestalten. Im Kurs lernst du

- Präsentationen effektiv zu erstellen
- Ein eigenes Layout zu gestalten
- Grafiken, Diagrammen Textfelder, Symbolen und Animationen einzufügen und zu bearbeiten

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahre. Es stehen PC's zum Arbeiten zur Verfügung.

Du möchtest auch deine Kenntnisse in Word und Excel verbessern? Dann melde dich gleich noch zu unseren Modulen Word (21.10.24) und Excel (23.10.24) an.

Ebsdorfergrund

Heskem, Gesamtschule, PC-Raum

Brigitte Luzius AQ650103EB

Di., 22.10.24

10:00–15:15 Uhr

1 Termine, 7 UE

Gebühren

ab 9 TN: 21,00 €

7–8 TN: 25,20 €

4–6 TN: 35,70 €

erm. 11,20 €

Bitte mitbringen: Mittagssnack und Getränk

Information: Außenstelle Ebsdorfergrund

Anmeldeschluss 14.10.24

Modul: Excel-Grundlagen für Jugendliche in den Herbstferien

Excel brauchst du in der Schule und später im Berufsleben. Der Kurs für Jugendliche vermittelt einfach und mit Beispielen aus deinem Alltag die wichtigsten Excel-Grundlagen. Erobere Tabellen, Diagramme und Funktionen, um deine digitalen Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen. Im Kurs lernst du

- Tabellen in Excel zu erstellen, zu sortieren, zu filtern und zu berechnen
- Diagramme zu erstellen und zu bearbeiten
- mathematische Formeln anzuwenden

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahre. Es stehen PC's zum Arbeiten zur Verfügung.

Ebsdorfergrund

Heskem, Gesamtschule, PC-Raum

Brigitte Luzius AQ650101EB

Mi., 23.10.24

10:00–15:15 Uhr

1 Termine, 7 UE

Gebühren

ab 9 TN: 21,00 €

7–8 TN: 25,20 €

4–6 TN: 35,70 €

erm. 11,20 €

Bitte mitbringen: Mittagssnack und Getränk

Information: Außenstelle Ebsdorfergrund

Anmeldeschluss 15.10.24

ABITURVORBEREITUNG

Mathe-Abitur 2025 - Vorbereitungskurs Kirchhain

Mathematik ist ein Pflichtfach, um die Hochschulreife zu erlangen. Angesprochen sind Mathematik-Grundkurs- und interessierte Leistungskurs- Schüler*innen, die im Frühjahr 2025 ihre Abiturprüfung absolvieren möchten. Gemeinsam wiederholen wir die relevanten Inhalte der Differential- und Integralrechnung, der Vektoralgebra in der Ebene und im Raum sowie der Stochastik. Die Inhalte werden exemplarisch an Hand von Abituraufgaben der vergangenen Jahre besprochen. Wir tun dies gezielt in einer kleinen Gruppe in angenehmer Lernatmosphäre.

Kirchhain

Alfred-Wegener-Schule, R. 320

Joachim Gries

AQ650001KI

Do., 09.01.25

16:00–19:15 Uhr

5 Termine, 20 UE

Gebühren

ab 9 TN: 60,00 €

7–8 TN: 72,00 €

4–6 TN: 102,00 €

erm. 32,00 €

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen oder IPad

Information: Außenstelle Kirchhain

Anmeldeschluss 01.01.25

LERNFÖRDERUNG



Marburger Konzentrationstraining (MKT) (Interessiertenkurs)

Ihr Kind ist in der Schule leicht ablenkbar oder bei der Erledigung der Hausaufgaben unselbständig und unkonzentriert? Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) ist ein erfolgreiches, lernpsychologisch fundiertes Trainingsprogramm für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, das seit Mitte der 1990er Jahre bereits über 10.000 Kinder in Mittelhessen und ganz Deutschland erfolgreich durchlaufen haben. Es umfasst sechs Übungssitzungen mit den Kindern

(jeweils 1,5 Stunden) und wird ergänzt durch zwei Elternabende. Das Training findet im Wechsel an unterschiedlichen Standorten im Landkreis mit Unterstützung von Marburger Erfolge e.V. Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, können Sie sich als Interessent*in anmelden und werden dann über den nächsten Kursbeginn in Ihrer Nähe informiert.

WICHTIG: Mit der Anmeldung zum Kurs bekunden Sie zunächst ausschließlich Ihr Interesse und melden sich noch nicht verbindlich an. Sobald ein konkreter Kurs geplant ist, informieren wir Sie. Sie müssen Ihr Kind dann für diesen verbindlich anmelden.

In wechselnden Schulstandorten im Landkreis

qualifizierte MKT-Trainer*innen
IK610610ZM

Kursbeginn wird noch bekannt gegeben
6 Termine

Information: Geschäftsstelle Marburg Land



Alle **aktualisierten** Veranstaltungen der Elternakademie finden Sie unter <https://www.vhs-marburg-biedenkopf.de/digital/elternakademie>



In der „**Elternakademie Marburg-Biedenkopf**“ bietet die Volkshochschule in einer breiten Kooperation mit regionalen Akteuren aus dem Bereich Schule im Landkreis digitale Lern- und Informationsveranstaltungen speziell für Eltern an.

Unsere Veranstaltungen sind:

- **online**
- immer **gebührenfrei**
- **speziell für Eltern** und nah an deren Alltag (durch direkte Beteiligung von Eltern im Planungsprozess)
- **thematisch vielfältig** (von Medienbildung über Lernhilfen bis hin zu Unterstützung im Erziehungsalltag)
- mit **hochkarätigen** lokalen und überregionalen **Expert*innen** besetzt
- **interaktiv** und aus Elternsicht **moderiert**

ca. **1x im Monat**
18:30 – 20:15 Uhr
Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss 2 Tage
vor Veranstaltung

ELTERNAKADEMIE

Informationsabend "Schule im Landkreis Marburg-Biedenkopf" - Eltern im Gespräch mit Schul- träger und Schulamt (online)

Die ersten Wochen des neuen Schuljahres sind vergangen und es haben sich bestimmt schon einige Fragen und Informationsbedarfe rund um Schule bei Ihnen als Eltern ergeben. An diesem Abend erhalten Sie die Möglichkeit, mit dem Leiter des Staatlichen Schulamtes, Christoph Aßmann, dem Schuldezernenten des Landkreises, Marian Zachow, sowie dem Kreiselternteilratsvorsitzenden Thomas Biegler in den Austausch über Ihre Anliegen zu kommen.

online

Marian Zachow

AQ105002ZO

Christoph Aßmann, Thomas Biegler

Di., 08.10.24

18:30–20:15 Uhr

1 Termine, 3 UE

- gebührenfrei -

Die Veranstaltung findet voraussichtlich über die Plattform BigBlueButton statt.

Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 06.10.24

Für **Rückfragen und Anregungen** melden Sie sich unter vhs-elternakademie@marburg-biedenkopf.de





Bildungsurlaub

Verantwortlich:
Geschäftsstelle Biedenkopf
vhsbid@marburg-biedenkopf.de
Tel. 06461 79-3140

Wussten Sie, dass Beschäftigte in Hessen jedes Jahr einen **gesetzlichen Anspruch** auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit haben, um an anerkannten Veranstaltungen der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes teilnehmen zu können? Ziel dieser Regelung ist es, in Zeiten des technischen und sozialen Wandels über **Angebote der beruflichen und politischen Bildung lebensbegleitendes Lernen** zu ermöglichen. Dabei haben alle Interessierten Zugang zu den Angeboten: **Bildungsurlaub** kann auch von Menschen ohne Anstellung bzw. Freistellung in der Freizeit oder mit Urlaub besucht werden.

Die vhs Marburg-Biedenkopf bietet Bildungsurlaube in verschiedenen Programmbereichen an. Für diese gelten **gesonderte Teilnahmebedingungen** (siehe Seite 118).

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Seit der Novellierung des Gesetzes zum 01.01.2018 kann eine Erstattung der Hälfte des täglich fortgezählten Arbeitsentgelts im Zeitraum der Freistellung der Beschäftigten zur Teilnahme an anerkannten Bildungsurlauben von Kleinst- und Kleinbetrieben beantragt werden. Weitere Informationen und Anträge zur Lohnkostenerstattung finden Sie auf der Homepage des Regierungspräsidiums Kassel unter: <https://rp-kassel.hessen.de/soziales/bildungsurlaub>

KULTUR

Farbe ins Leben - Ausdrucksmalen

Beruf und Alltag sind oft herausfordernd. Es gibt Zeiten, in denen wir uns fremdbestimmt, antriebs- und ideenlos fühlen. Ausdrucksmalen ist ein kreativer Weg, um wieder zu uns selbst zu kommen. In einem hellen Atelier, stehend an der Malwand, experimentieren wir mit Pinsel, Kleister, Schwämmen und leuchtenden Farben auf großformatigem Papier. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur ein wenig Mut, etwas Neues zu wagen. Ganz frei, ohne Druck und Bewertung entstehen ganz individuelle Bilder. Die Kursleiterin begleitet Sie behutsam auf diesem Weg. Neben der kreativen Praxis gibt es Kurzvorträge und Videos zur Einführung und Historie des Ausdrucksmalens. In Reflexionsrunden beschäftigen wir uns damit, wie unser kreatives Potential den beruflichen und privaten Alltag bereichern kann. Sie werden sehen: Ausdrucksmalen wirkt und Ihr Leben wird bunter.

Marburg

Atelier Reuter-Lange

Sabine Reuter-Lange

AQ820721ZB

Mo., 04.11.24

09:00–16:15 Uhr

5 Termine, 40 UE 344,00 €/erm. 220,00 €*
Die Teilnehmergebühr beinhaltet 40 €

Materialkosten.

Information: Geschäftsstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 07.10.24

Marburg

Atelier Reuter-Lange

Sabine Reuter-Lange

AR820721ZB

Mo., 17.02.25

09:00–16:15 Uhr

5 Termine, 40 UE 344,00 €/erm. 220,00 €*
Die Teilnehmergebühr beinhaltet 50 €

Materialkosten.

Information: Geschäftsstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 10.01.25

GESUNDHEIT

Meditatives Bogenschiessen - In Achtsamkeit, Balance und Leichtigkeit zum Ziel

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs der Universitätsstadt Marburg statt. Im beruflichen und privaten Alltag scheinen uns die Anforderungen und Aufgaben immer mehr zu überfordern, so dass das Gefühl entstehen kann, nur noch fremdbestimmt in einem Räderwerk zu funktionieren. Dabei führt die zunehmende Digitalisierung der Arbeitswelt zu einer Informationsflut und zu der Erwartung, immer und überall verfügbar zu sein. Die Verbindung zu unserem Selbst, unseren Wünschen, Zielen und Kräften geht verloren mit den bekannten Folgen für unsere seelische und körperliche Gesundheit sowie unsere Leistungsfähigkeit. Entsprechend zeigen aktuelle Gesundheitsberichte der Krankenkassen, dass die Zahl der Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastung kontinuierlich steigt. In dieser Woche lernen wir, uns zu fokussieren und arbeiten daran, verschüttete Zugänge zur eigenen Person und unseren fließenden Kräften wieder freizulegen, um eine innere Haltung und Ordnung wiederzufinden, die uns trägt. Atem und Bogen werden unsere Lehrmeister sein.

Marburg

Wehrda, Begegnungszentrum Sonneck,
Jugendheim

Ottmar Göller

AR830105ZB

Mo., 24.03.25

09:00–16:00 Uhr

5 Termine, 40 UE 300,00 €/erm. 223,00 €*
Getränke sind in der Teilnahmegebühr

enthalten,
Eine Mittagsmahlzeit kann bei Bedarf vor

Ort gebucht werden Die Gebühr (etwa 10 Euro p.P.) wird zusätzlich vom Tagungshaus vor Ort berechnet.

Information: Geschäftsstelle Biedenkopf

Anmeldeschluss 01.03.25

Basenfasten als Schlüssel zu mehr Vitalität und Gesundheit

Mehr als 70 Prozent aller Erkrankungen sind auf falsche Ernährung, Überernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen und somit vermeidbar. Erleben Sie eine intensive Woche, in der Sie lernen, wie Sie ernährungsbedingte Beschwerden am Arbeitsplatz und im Alltag mit köstlichen und sättigenden Gerichten in den Griff bekommen können! Der Bildungsurlaub bietet Ihnen eine vielseitige Mischung aus Basenfasten, Bewegung und Stressmanagement. Zudem werden neue Essgewohnheiten mit Methoden zur Stressbewältigung erarbeitet und durch praktische Übungen gefestigt, um den Mythos "Ein vollwertiges Essen ist langweilig und zeitintensiv" zu widerlegen.

Basenfasten als zeitlich begrenzte Fastenkur zur Entgiftung und Regeneration ermöglicht es den Arbeitnehmern, sich mit basischen Lebensmitteln (in Bio-Qualität) satt zu essen. Die reichhaltigen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien führen zu einer Sättigung auf einem höheren Niveau. Basenfasten kann zu einer spürbaren Belebung sowohl körperlich als auch psychisch beitragen. Es kann die Verdauung und das Hautbild verbessern, den Blutzuckerspiegel stabilisieren, Heißhunger reduzieren, nachhaltigen Gewichtsverlust fördern und die Aufnahme von Nährstoffen verbessern. Ein ganzheitlicher Ansatz zur gesunden, vollwertigen Ernährung, Genustraining und Stressmanagement mit Entspannungsübungen bildet die Basis für aktives Selbstmanagement. Die Gerichte sind glutenfrei, nussfrei und vollwertig pflanzlich. Sie erhalten in diesem Seminar konkrete Konzepte zur Umsetzung im Arbeitsalltag und im kollegialen Umfeld. Nach der Anmeldung bekommen Sie einen Link zu einem Minikurs als Vorbereitung für den Bildungsurlaub.

Lahntal
Göttingen, Bürgerhaus
Elena Jenike

AR830500ZB

5 Termine, 40 UE 268,00 €/erm. 190,00 €*
- Gebühr inklusive Lebensmittelpauschale
- Hinweis: Der Aufenthalt in der Küche und Umgang mit Küchenutensilien erfolgt auf eigene Gefahr.
- Für Schwangere und Stillende, Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen oder Menschen mit Essstörungen ist der Bildungsurlaub nicht geeignet.
Bitte mitbringen: Küchenschürze
Information: Geschäftsstelle Biedenkopf

Die **Bildungsurlaube** für das Herbst- und Wintersemester **2024** im Bereich **Gesundheit** waren zum Zeitpunkt der Drucklegung bereits **ausgebucht**. Bitte informieren Sie sich auf unserer **Homepage** www.vhs.marburg-biedenkopf.de

ARBEIT/ BERUF

Rhetorik und Kommunikation. Kommunikationstraining für Beruf und aktive politische Mitwirkung

Dieser Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik kennenzulernen. In praktischen Übungen geht es unterhaltsam und humorvoll um die Themen: Umwandlung von Lampenfieber und Redehemmungen in Präsenz und sicheres Auftreten; Einsatz körpersprachlicher Wirkungsmittel; Stimm- und Artikulationstraining; Verbesserung von Atem- und Sprechtechnik; die rhetorischen (Grund-)Regeln; Üben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereiten, Strukturieren und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente klar, überzeugend und engagiert vorbringen; Kontakt zu Gesprächspartner*innen sowie Publikum herstellen; Techniken des kooperativen Umgangs ausprobieren; die Gesprächsführung am Telefon; die Regeln für konstruktive Kritik und der Einsatz von Humor. Auch durch mögliches Videofeedback erfahren Sie, wie Sie auf andere wirken und welche weiteren Entwicklungsmöglichkeiten Sie haben, um (noch) besser zu kommunizieren.

Biedenkopf

vhs-Geschäftsstelle, Seminarraum
Frank Winterstein **AQ850601ZB**
Mo., 11.11.24 09:00–16:00 Uhr
5 Termine, 40 UE 222,00 €/erm. 118,50 €*
Information: Geschäftsstelle Biedenkopf
Anmeldeschluss 30.09.24

Bitte beachten Sie unsere gesonderten Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen auf Seite 118!

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

FORTBILDUNGEN FÜR KURSLEITUNGEN

Information und Anmeldung:
vhsmr@marburg-biedenkopf.de
Tel. 06421 405-6710

Wir legen Wert auf Qualität in unseren Kursen!

Hier finden Kursleitungen Angebote, um sich und ihre Kurse weiterzuentwickeln.
Die Teilnahme ist gebührenfrei.



"How to junge vhs" ist ein Angebot der jungen vhs Marburg-Biedenkopf in **Kooperation mit der vhs Lengerich**. Hier lernen Sie andere Kursleitungen kennen und können sich über ihren Kursalltag austauschen.

How to junge vhs: Interaktive Methoden für eine bessere Gruppendynamik



Der interaktive Workshop vermittelt Kursleitungen in der Kinder- und Jugendbildung Prinzipien und Methoden, ihre Teilnehmenden zu Beginn der Veranstaltung in Verbindung zu bringen, um eine gute und sichere Atmosphäre zum gemeinsamen Lernen zu gestalten. Neben Spielen und Übungen, um Kindern und Jugendlichen das Ankommen in einer Gruppe zu erleichtern, erhalten Sie auch Anregungen zu Aktivitäten für Abwechslung und gelungene Pausengestaltung. In dem Workshop ist Raum, um Ihre Anliegen aus dem Kursalltag zu besprechen und gemeinsam Ideen zu sammeln. Gerne können Sie auch Beispiele aus Ihrer Praxis mit einbringen. Das Angebot richtet sich an neue und bereits tätige Kursleitungen, die mit Kindern und Jugendlichen ab 6 Jahren arbeiten.

online
Susann Hutfilter **AQ996001ZO**
Valentina Beeck
Mo., 23.09.24 17:00–19:00 Uhr
1 Termine, 3 UE - gebührenfrei -
Die Teilnahme ist für Kursleitungen der Volkshochschulen kostenfrei.
Der Kurs findet online statt. Der Link wird Ihnen nach Anmeldeschluss zugeschickt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 15.09.24

Konzeption und Moderation von Online-Veranstaltungen im Webkonferenzsystem Big Blue Button (vhs.cloud)



Sie machen bereits als Kursleitung bei der vhs Online-Angebote oder planen dies zu tun? Ziel der Veranstaltung ist es, eine konkrete Vorstellung davon zu bekommen, was bei der Konzeption und Durchführung einer Online-Veranstaltung alles bedacht werden sollte und wie ein reibungsloser Ablauf gestaltet werden kann. Die Teilnehmenden sollen nach der Veranstaltung die Besonderheiten des Systems kennen, um selbst Online-Angebote planen und durchführen zu können. Besonders wichtige: Troubleshooting-Hilfe.

online
Heike Rundnagel **AQ995001ZO**
Di., 17.09.24 18:00–20:15 Uhr
1 Termine, 3 UE - gebührenfrei -
Die Teilnahme ist für Kursleitungen der Volkshochschulen kostenfrei.
Der Kurs findet online statt. Der Link wird Ihnen nach Anmeldeschluss zugeschickt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 09.09.24

Erste Schritte in der vhs.cloud (online)

Sie möchten als Kursleitung die vhs.cloud (mehr) in ihr Online- oder ihr Präsenz-Angebot einbinden? Die vhs.cloud bietet hier viele verschiedene Möglichkeiten. In dieser Veranstaltung geht es um die Einbindung der vhs.cloud in ihren Kurs. Wir machen erste Schritte und lernen die vhs.cloud und ihre Möglichkeiten kennen.

Hierbei handelt es sich um eine reine Grundlagenveranstaltung, Sie benötigen keinerlei Vorwissen.

online
Heike Rundnagel **AQ995002ZO**
Di., 26.11.24 18:00–20:15 Uhr
1 Termine, 3 UE - gebührenfrei -
Die Teilnahme ist für Kursleitungen der Volkshochschulen kostenfrei.
Der Kurs findet online statt. Der Link wird Ihnen nach Anmeldeschluss zugeschickt.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land
Anmeldeschluss 17.05.24

Online!? - Hilfe!!

Sie benötigen technische Unterstützung bei

- der Nutzung der vhs.cloud?
- unseren Online-Veranstaltungen?
- der Einwahl in eine Webkonferenz?
- der Anmeldung via Homepage?
- weiteres?

Zu diesem Zweck haben wir eine Sprechstunde eingerichtet, bei der Sie gerne diese und weitere Anliegen mit mir besprechen können. Gemeinsam schauen wir uns Ihre Fragen oder Schwierigkeiten an und suchen nach Lösungen. Sollte ich im Gespräch sein, sprechen Sie ihren Namen und Telefonnummer auf den Anrufbeantworter - ich rufe Sie zeitnah zurück.

Heike Rundnagel **AQ995001ZM**
immer freitags, 12:00 - 14:00 Uhr
- gebührenfrei -
Rufnummer: 06421-4056718
Die Sprechstunde ist für Kursleitungen und Kursteilnehmende. Es ist keine Anmeldung notwendig.
Information: Geschäftsstelle Marburg Land



Fortbildungen vom Hess. Volkshochschulverband für Kursleitende

Lehren in der Erwachsenenbildung
Angebot für angehende und bereits tätige Kursleitende, die ihre erwachsenenpädagogischen Kompetenzen erweitern und sich mit Herausforderungen im Kursalltag beschäftigen wollen.
<https://lide.vhs-in-hessen.de>



„SmartTeach“
Für vhs-Kursleitende, die neugierig sind auf die spannende Welt der digitalen Medien und Methoden – auch für den Präsenzunterricht. Wir bieten Ihnen praxisnahe und inspirierende Module zum Ausprobieren digitaler Tools.
<https://smarteach.vhs-in-hessen.de>





AUSZUG AUS UNSEREM SENIORENPROGRAMM 2024

Verantwortlich:

Gloria Walter, Tel. 06421 405-6719

Information: seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de,
Tel. 06421 405-6712 oder 06461 79-3142

Für das Jahr 2024 soll wieder ein E-Bike-Workshop umgesetzt werden. Der letzte Kurs im Jahr 2023 wurde sehr gut angenommen und besucht. In **Kooperation mit dem Polizeipräsidium Mittelhessen und der Verkehrswacht Marburg-Biedenkopf** erwartet die Teilnehmer*innen ein fundierter theoretischer Teil und die Praxis mit und am Rad. Ein gut eingestelltes Rad und einige praktische Übungen machen das Fahrvergnügen zu einem gesundheitsfördernden Hobby und einem sicheren Gefährt.

Informationen zu Termin und Ort finden Sie demnächst auf unserer Homepage.
www.vhs.marburg-biedenkopf.de

Heilen mit Cannabis

Die Pflanze lindert Schmerzen und fördert ihren Appetit - das berichten Patienten aus aller Welt. Es wird gegen Krankheiten wie den Grünen Star (Glaukom), die Darmentzündung Morbus Crohn, Appetitlosigkeit, Tourette-Syndrom und Asthma eingesetzt. Auch immer mehr Ärzte und Wissenschaftler erkennen das medizinische Potential der Pflanze. Seit einigen Jahren wird die Cannabisforschung in Amerika und Europa wieder vorangetrieben. Doch es gibt auch Risiken, Cannabis ist kein harmloser Stoff. Ein PowerPoint Vortrag vom Dekan des Fachbereiches Pharmazie der Universität Marburg

Biedenkopf

Begegnungsstätte
Bachgrundstraße 24 1/2

Prof. Dr. Michael Keusgen Z24BIA08

Di., 24.09.24 15:00–16:30 Uhr

1 Termine, 2 UE 1,00 €/keine Erm.*

"Schön war die Jugend" - und wie ist sie heute?

Bei diesem Thema geht es darum, die Jugendzeit von früher, die häufig verklärt wird, aufzugreifen, zu hinterfragen. Es geht darum, die damalige Zeit mit der heutigen Jugendzeit in Beziehung zu setzen. Gibt es noch einen „Generationenkonflikt“ von dem früher oft geredet wurde? Gesellschaftliche, soziale und berufliche Aspekte werden dabei genau so herausgearbeitet, wie Freizeitverhalten und die Gewichtung sozialer Kontakte. Die Veranstaltung ist weniger als Vortrag angelegt, viel stärker geht es dabei um das gemeinsame erinnernde Gespräch. . Wortvortrag und Gespräch.

Wetter

Bürgerhaus Oberrospe
Blaues Lenchen 12

Detlef Ruffert Z24WRA17

Di., 01.10.24 14:30–16:30 Uhr

1 Termine, 2 UE 1,00 €/keine Erm.*

Workshop: E-Bike Fahrtraining mit dem eigenen Fahrrad

Ziel des Workshops ist die Verbesserung der eigenen Geschicklichkeit und Beweglichkeit und insgesamt für mehr Spaß am elektrischen Radeln. Der Nachmittag besteht aus einem theoretischen Teil, in dem Sie z.B. erfahren welche Verkehrsschilder für Radfahrer von Bedeutung sind und einem praktischen Teil, dort werden wichtige fahrtechnische Übungen angeboten. Es erwarten Sie viele Tipps, von der richtigen Einstellung der Sattelhöhe, über geschicktes Anfahren am Berg bis zu den neuesten Verkehrsregeln auf Fahrradstraßen.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Fahrrad sowie einen Fahrradhelm mit.. Die Gebühr für diesen Workshop beträgt 5,00 € und ist vor Ort zu entrichten.

Marburg

Jugendverkehrsschule, Leopold-Lucas-Str. 46b

Tobias Decher Z24SW01

Klaus Schnitzky

Di., 17.09.24 14:00–16:15 Uhr

1 Termine, 2 UE 5,00 €

Anmeldeschluss 13.09.24



Fit durch den Winter

Mit Spaß und Freude die Immunabwehr stärken: Das wollen wir uns in diesem Vortrag genauer anschauen. Was ist eigentlich das Immunsystem? Wie funktioniert es und wie können wir es unterstützen? Sie erfahren, wie Sie mit geeigneter Bewegung und Ernährung die Grundbausteine für eine starke Immunabwehr legen. Zusätzlich werden einige Rezepte für Hausmittel vorgestellt, die konkret bei Erkältungsbeschwerden und auch zur Vorbeugung eingesetzt werden können.

Ebsdorfergrund GrundTreff

Wittelsberg, Hirtenwiesenstraße 16

Dr. Barbara Voußen Z24EBA07
Mi., 16.10.24 14:30–16:30 Uhr
1 Termine, 2 UE 1,00 €/keine Erm.*

Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge

So wie wir in unserem aktiven Leben auf Selbstbestimmung und Würde größten Wert legen, liegt es auch in unserer Verantwortung, Vorsorge zu treffen für mögliche Situationen, in denen wir nicht mehr selbstbestimmt und aktiv mitgestalten können. Mit Hilfe von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung lassen sich künftige Lebenssituationen im Voraus nach eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten.

Ihre Fragen beantwortet Herr Werner Englert vom Marburger Verein für Selbstbestimmung und Betreuung.

Weimar

Bürgerhaus Roth
Wolfshäuser Straße 1

Werner Englert Z24WEA06
Do., 31.10.24 14:30–16:45 Uhr
1 Termine, 2 UE 1,00 €/keine Erm.*

Unser Gesundheits- und Krankensystem unter dem Druck des demografischen Wandels.

Neue, teure Untersuchungs- und Behandlungsmethoden sowie der demografische Wandel setzen unser Gesundheits- und Krankensystem unter Druck. Diskutieren Sie mit dem ehemaligen Direktor der Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie des Universitätsklinikum Marburg, Prof. Dr. med Rainer Moosdorf.

Dautphetal

Bürgerhaus Hommertshausen

Zwischen den Dörfern 3

Prof. Dr. Rainer Moosdorf Z24DAA07
Mi., 20.11.24 14:30–16:30 Uhr
1 Termine, 2 UE 1,00 €/keine Erm.*

Die geheime Macht der Farben

Farben begleiten unser Leben. Sie beeinflussen uns mehr, als wir denken. Farben können die verschiedensten Reaktionen und Assoziationen im Menschen auslösen. Erfahren Sie mehr über die Bedeutung und Wirkung der Farben in der Raumgestaltung, in der Werbung und im Zusammenhang mit Licht.

Amöneburg

Schwesternhaus Mardorf

Elke Rees Z24AMA08
Mi., 04.12.24 14:30–16:45 Uhr
1 Termine, 2 UE 1,00 €/keine Erm.*



Lasst uns das Alter feiern!

Kreisseniorennachmittag 2024
Samstag, 28. September 2024
14-17 Uhr

Freuen Sie sich auf:

Musikverein 1911 Gladenbach

Böhmische Blasmusik bis zu modernen Arrangements

Soundhaufen Maulbach

A-cappella-Ensemble aus dem Vogelsberg

Theatergruppe Ernsthäusen

Spiel der Kinder- und Jugend-Nachwuchstruppe

Veranstaltungsort:

„Haus des Gastes“
Karl-Waldschmidt-Str. 5
35075 Gladenbach

Um eine freiwillige Spende wird gebeten.

Kontaktieren Sie uns bei Rückfragen:

Frau Weckesser-Dawedeit

Tel.: 06421 405-6712

seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de Eine Anmeldung ist nicht nötig



Alle unsere Angebote und aktuelle Änderungen unter www.vhs.marburg-biedenkopf.de Dort können Sie sich direkt anmelden!



Kursangebote in Ihrer Region

Amöneburg

Bianka Kunzweiler
Tel.: 0152 03935859
amoeneburg@vhs-marburg-biedenkopf.de

48 | Rückenfit - Rückenkräftigung
AQ30204AM

51 | Faszielles Beckenbodentraining
AQ30224AM

51 | Faszielles Beckenbodentraining
AQ30225AM

Angelburg

Sylvia Jakobi
Tel.: 06464 9343963
angelburg@vhs-marburg-biedenkopf.de

97 | Töpfern für Kinder ab 6 Jahre
AQ620801AN

Bad Endbach

Hilde Meyer
Tel.: 02776 1303
badendbach@vhs-marburg-biedenkopf.de

18 | Einführung in die Ahnenforschung
AQ101223BE ●

25 | Disco-Fox: Der Freizeit- und
Gesundheitstanz - Fortgeschrittene
AQ20502BE

25 | Disco-Fox: Der Freizeit- und
Gesundheitstanz - Einsteiger*innen
AQ20503BE

26 | Salsa - Wochenendworkshop
AQ20509BE

29 | Malen mit Acrylfarben für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20721BE

29 | Airbrush - Die Kunst des Sprühens
AQ20751BE

32 | Häkeldecke - Schritt für Schritt
AQ20929BE

31 | Nähkurs für Anfänger*innen und
Fortgeschrittene - Workshop
AQ20966BE

32 | Nähkurs für Anfänger*innen und
Fortgeschrittene
AQ20967BE

31 | Korbflechten für Einsteigerin-
nen und Einsteiger
AQ21071BE ●

34 | Autogenes Training lernen
AQ30103BE

34 | Autogenes Training für Fortge-
schrittene
AQ30104BE

34 | Klangschalen Entspannung
AQ30105BE

37 | Yoga in der Schwangerschaft
AQ30122BE

39 | Hatha-Yoga
AQ30141BE

40 | Hatha-Yoga
AQ30143BE

34 | Entspannung mit Heilkräuteran-
wendungen
AQ30150BE ●

44 | Tai Chi
AQ30172BE

45 | Qigong
AQ30177BE

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbel-
säulengymnastik
AQ30201BE

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbel-
säulengymnastik
AQ30202BE

49 | Funktionelles Rückentraining
AQ30209BE

47 | Pilates - Gymnastik zur
Kräftigung der Körpermitte für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ30215BE

47 | Pilates - Gymnastik zur Kräfti-
gung der Körpermitte
AQ30216BE

50 | Body-Forming
AQ30220BE

51 | Dynamisches Beckenbodentraining
AQ30225BE

51 | Faszientraining: Für mehr Be-
weglichkeit
AQ30228BE

53 | Organ-Gymnastik nach der
Franklin Methode®
AQ30233BE

54 | Zumba-Fitness®
AQ30243BE

55 | Zumba-Fitness®
AQ30244BE

53 | Power Workout für Mamas ohne
Baby
AQ30248BE

54 | Workout für Mama mit Baby
AQ30249BE

58 | Pärchenküche 3 - mit Liebe
kochen
AQ30503BE

59 | Französische Küche
AQ30505BE ●

59 | Saucen - Mit feinen Saucen
genussvoll essen
AQ30506BE ●

60 | Praliné und Trüffel zum Genie-
ßen und Verschenken
AQ30507BE

69 | Englisch A1
AQ40631BE

70 | Refresh Your English! - B1.1/
B1.2
AQ40638BE

72 | Schnupperkurs: Französisch
AQ40800BE ●

67 | Schnupperkurs: Französisch
AQ40800BE ●

72 | Französisch A1.1 - Start
AQ40801BE ●

75 | Niederländisch B1
AQ41413BE

76 | Spanisch A1.1 - Start
AQ42201BE ●

77 | Deutsche Gebärdensprache
(DGS) - Aufbaukurs
AQ42810BE

81 | Tabellenkalkulation mit Excel -
Basiswissen
AQ50123BE

82 | Word, Excel, PowerPoint und
Outlook im Zusammenspiel
AQ50155BE

79 | PC-Kurs für Anfänger*innen
AQ50191BE

● neues Kursangebot

83 | Ein sanfter Einstieg in die digitale Welt: Tablet/ Smartphone leicht gemacht!

AQ50193BE

84 | Mein iPhone: Basiskurs

AQ50195BE

84 | Moderne Kommunikation mit dem Smartphone/Tablet

AQ50196BE

86 | Stimme, Sprechen und Körpersprache

AQ50602BE

85 | Verhärtungen vereint verstehen

AQ50610BE ●

85 | Konflikte kompetent klären

AQ50611BE ●

85 | Verhärtungen vereint verstehen

AQ50612BE

85 | Konflikte kompetent klären

AQ50613BE

90 | Viva Wasser - Jeder Tropfen zählt! Familienalltag nachhaltiger gestalten

AQ610401BE

91 | Alles dreht sich im Kreis - ein Workshop für nachhaltigeres Familienleben

AQ610403BE

92 | Mädchen werden stark! - Grundkurs für 8-11 Jährige

AQ610661BE

93 | Kreativer Kindertanz für Grundschul Kinder ab 6 Jahre

AQ620501BE ●

93 | HulaHoop for Kids - Herbstferienkurs für Kinder von 6-11 Jahren

AQ620502BE ●

95 | Zumba@-Kids für 6 - 10 Jährige

AQ630201BE ●

98 | Chatten, posten, liken - sicher unterwegs in Messenger und sozialen Medien für 10 - 12 Jährige in den Herbstferien

AQ650101BE

Biedenkopf

Tel.: 06461 79 3141

vhsbid@marburg-biedenkopf.de

28 | Aquarellmalerei

AQ20707BI

29 | Malen mit Acrylfarben

AQ20710BI

31 | Lichterpyramide aus Weide - eine besondere Adventsdeko

AQ21072BI

40 | Hatha-Yoga

AQ30139BI

40 | Hatha-Yoga

AQ30141BI

42 | Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

AQ30150BI

45 | Qigong

AQ30175BI

45 | Trilo Chi®

AQ30180BI

50 | Wirbelsäule plus - Rückengymnastik präventiv

AQ30211BI

46 | Yoga und Pilates

AQ30213BI

69 | English Starter A1.1 - ohne Eile

AQ40600BI

68 | English Starter A1.1 - Start, ohne Eile

AQ40601BI ●

70 | English Conversation A2

AQ40620BI ●

71 | English Conversation B2 - am Vormittag

AQ40655BI

71 | English for your Job A2/B1 - Kompaktkurs am Freitagnachmittag

AQ40690BI ●

73 | Italienisch A1

AQ40900BI

77 | Spanisch A1 2 - Impressiones

AQ42291BI

80 | Grundlagen MS Word

AQ50171BI ●

81 | Ordnung im Posteingang in Outlook

AQ50172BI ●

83 | Hilfe, ich habe ein Smartphone!

AQ50190BI ●

84 | Smartphone-Grundlagenkurs für Teilnehmende ab 60 Jahre

AQ50191BI

86 | Professionell Telefonieren (Interessiertenkurs)

IK50601BI

93 | HulaHoop for Kids - Herbstferienkurs für Kinder von 6-11 Jahren

AQ620502BI

98 | Winterliches Gestalten - Winterferienkurs für Kinder und Teens ab 8 Jahre

AQ620701BI ●

Breidenbach

Sylvia Jakobi

Tel.: 06464 9343963

breidenbach@vhs-marburg-biedenkopf.de

33 | Jin Shin Jyutsu: Eine Einführung

AQ30101BR ●

49 | Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

AQ30207BR

49 | Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

AQ30208BR

50 | Body- Fitness

AQ30222BR

51 | Rückentraining mit FASZIO® für Frauen

AQ30225BR

52 | AROHA

AQ30229BR

94 | HulaHoop for Kids - Winterferienkurs für Kinder von 6-11 Jahren

AQ620502BR

97 | Winterliches Gestalten - für Kinder und Teens ab 8 Jahre

AQ620707BR

95 | Turnen für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

AQ630201BR

95 | Turnen für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

AQ630202BR

Cölbe

Marion Falke

Tel.: 06421 8093943

coelbe@vhs-marburg-biedenkopf.de

25 | Lebendig Vorlesen

AQ20201CO

38 | Yin Yoga

AQ30119CO

42 | Hatha-Yoga Grund- und Aufbaukurs

AQ30148CO

45 | Qigong

AQ30175CO

47 | Pilates - Gymnastik zur Kräftigung der Körpermitte

AQ30216CO

52 | Bewegung macht glücklich!

AQ30226CO

53 | Fitness-Mix

AQ30231CO

56 | Gymnastik und Rückenfitness für Senioren und Seniorinnen

AQ30239CO

● neues Kursangebot

71 | Englisch B1.2 - am Vormittag
AQ40632CO

74 | Italienisch B1
AQ40929CO

77 | Spanisch A1-A2 - Kompaktkurs
in den Herbstferien - flottes Lernen
AQ42290CO

Dautphetal

Ursula und Detlef Hortig
Tel.: 06461 4127
dautphetal@vhs-marburg-biedenkopf.de

25 | Disco-Fox: Der Freizeit- und
Gesundheitstanz - Fortgeschrittene
AQ20501DA

31 | Pfiffige Mode selbstgeschnei-
dert - Zuschneiden und Nähen
AQ20969DA

31 | Pfiffige Mode selbstgeschnei-
dert - Zuschneiden und Nähen
AQ20970DA

33 | Jin Shin Jyutsu: Eine Einfüh-
rung
AQ30101DA ●

39 | Hatha-Yoga für den Einstieg
AQ30131DA

39 | Hatha-Yoga für den Einstieg
AQ30132DA

40 | Hatha-Yoga
AQ30140DA

40 | Hatha-Yoga
AQ30143DA

42 | Hatha-Yoga Aufbaukurs
AQ30151DA

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbel-
säulengymnastik
AQ30201DA

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbel-
säulengymnastik
AQ30202DA

49 | RückenFit - Rückenkräftigung
AQ30208DA

50 | Wirbelsäulentraining für Frauen
AQ30210DA

47 | Basi® Pilates für
Anfänger*innen
AQ30216DA

51 | Bodyworkout mit Faszientrai-
ning
AQ30225DA

54 | Dance-Fitness
AQ30231DA

53 | Ganzkörpertraining als Präventi-
onsgymnastik für Frauen
AQ30232DA

57 | Aquafitness
AQ30285DA

57 | Aquafitness
AQ30286DA

57 | Aquafitness
AQ30287DA

68 | Schnupperkurs: Englisch
AQ40600DA ●

67 | Schnupperkurs: Englisch
AQ40600DA ●

68 | Englisch A1.1 - Start
AQ40601DA ●

77 | Spanisch A1.2
AQ42201DA

85 | Künstliche Intelligenz (KI) auf
dem Smartphone nutzen
AQ50001DA

83 | Mein Smartphone/Tablet: Ba-
siskurs
AQ50196DA

85 | Tiergestütztes Coaching mit den
Waldpferden
AQ50630DA ●

92 | Mädchen werden stark! - Grund-
kurs für 8-11 Jährige
AQ610664DA

94 | Hulahoop-Dance for Kids - für
6-11 Jährige
AQ620501DA

93 | Kreativer Kindertanz für Grund-
schulkind ab 6 Jahre
AQ620503DA ●

97 | Gruseliges Gestalten - für
Kinder und Teens ab 8 Jahre in den
Herbstferien
AQ620701DA

98 | Winterliches Gestalten - Winter-
ferienkurs für Kinder und Teens ab 8
Jahre
AQ620707DA

95 | Yoga für Jugendliche ab 10
Jahre
AQ630103DA

Ebsdorfergrund

Bianka Kunzweiler
Tel.: 0152 03935859
ebsdorfergrund@vhs-marburg-biedenkopf.de

36 | Yoga für (Wieder-) Einsteigende
und Geübte
AQ30148EB

80 | Word für Einsteiger*innen
AQ50171EB

82 | Excel Spezial
AQ50175EB ●

99 | Modul: Excel-Grundlagen für
Jugendliche in den Herbstferien
AQ650101EB

99 | Modul: Word-Grundlagen für
Jugendliche in den Herbstferien
AQ650102EB

99 | Modul: PowerPoint-Grundlagen
für Jugendliche in den Herbstferien
AQ650103EB

92 | Kreatives Bauen und Program-
mieren mit Lego® Robotik für 10 - 16
Jährige
AQ650104EB

Fronhausen

Dr. Doris Wollbeck-Lachnit
Tel.: 06421 972890
fronhausen@vhs-marburg-biedenkopf.de

20 | Radabenteuer: Zauberhaftes
Lumdata mit spannender Geschichte
AQ101671FR ●

32 | Wochenendnästkurs Wunsch-
projekt
AQ20965FR

42 | Hatha-Yoga Grund- und Aufbau-
kurs
AQ30146FR

42 | Hatha-Yoga Grund- und Aufbau-
kurs
AQ30147FR

44 | Tai Chi und Qigong
AQ30168FR

44 | Tai Chi
AQ30169FR

48 | Rückengymnastik mit Yoga
AQ30200FR

47 | Pilates für Fortgeschrittene
AQ30219FR

69 | Englisch A1.1 - Start, ohne Eile
AQ40600FR

69 | Englisch A1.2
AQ40612FR



Sie wünschen sich ein
bestimmtes Angebot?
Schreiben Sie uns Ihre Idee!



Gladenbach

Martin Lossau

Tel.: 06462 913575

gladenbach@vhs-marburg-biedenkopf.de

21 | Schach für Jedermann(frau)!
AQ106622GL

19 | Philosophie in Gladenbach
AQ181087GL

27 | Workshop: Bellydance Pop für Erwachsene (Anfänger*innen)
AQ20523GL

27 | Bellydance Pop für Erwachsene (Fortgeschrittene)
AQ20525GL

31 | Flechten eines Weidenkörbchens
AQ21071GL

35 | Entspannungstraining für Schultern und Nacken mit Yoga und Entspannungstechniken
AQ30109GL

35 | Entspannungstraining für Schultern und Nacken mit Yoga und klassischen Entspannungstechniken
AQ30110GL

40 | Hatha-Yoga
AQ30139GL

40 | Hatha-Yoga
AQ30142GL

40 | Hatha-Yoga
AQ30143GL

38 | Sanftes Hatha-Yoga
AQ30150GL ●

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbelsäulengymnastik
AQ30203GL

49 | Rückenfit - Rückenkräftigung
AQ30205GL

49 | Stärkung des Bewegungsapparates und des Muskelkorsetts
AQ30209GL

47 | Pilates - Gymnastik zur Kräftigung der Körpermitte
AQ30216GL

52 | METALZA®-Power-Fitness-Dance
AQ30229GL

53 | Haltung und Bewegung
AQ30231GL

53 | Haltung und Bewegung für Männer
AQ30232GL

56 | Osteoporosegymnastik für Senioren und Seniorinnen
AQ30236GL

56 | Osteoporosegymnastik für Senioren und Seniorinnen
AQ30237GL

56 | Osteoporosegymnastik für Senioren und Seniorinnen
AQ30238GL

55 | Zumba-Fitness®
AQ30242GL

71 | Englisch B2 - ausgewählte Texte und Konversation
AQ40660GL

72 | Französisch A1 - ohne Eile
AQ40813GL

72 | Französisch A2 - ohne Eile
AQ40823GL

74 | Italienisch A2
AQ40901GL

76 | Schwedisch B2
AQ42056GL

81 | Einführung in MS Access
AQ50300GL ●

82 | Tastaturschulung am PC
AQ50435GL

92 | Entdecke das Universum: Einführung in die Astronomie für Jugendliche ab Klasse 8
AQ611001GL ●

27 | Schnupperworkshop: Hiphop Basics für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene
AQ620523GL

94 | Schnupperworkshop: Hiphop Basics für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene
AQ620523GL

99 | Flinke Finger - Tastaturschulung am PC für Kinder ab 9 Jahre
AQ650401GL

Kirchhain

Ingeborg und Helmut Seim

Tel.: 06422 922339

kirchhain@vhs-marburg-biedenkopf.de

20 | Wer klug ist, sorgt vor! Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
AQ103102KI ●

21 | Erben und Schenken
AQ103111KI ●

19 | Welcher Stern leuchtet da?
AQ11001KI

25 | Disco-Fox
AQ20503KI

26 | Ballroom: Paartanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20504KI

28 | Aquarellmalerei
AQ20702KI

31 | Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20971KI

31 | Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20972KI

32 | Einführung in die digitale Fotografie - Spätsommer
AQ21103KI

33 | Workshop: Jin Shin Jyutsu
AQ30101KI

33 | Jin Shin Jyutsu
AQ30102KI

35 | Stressbewältigung und Klangerregung
AQ30107KI

35 | Gemischter Drum Circle - gemeinsames Trommeln
AQ30108KI

35 | Körper und Seele im Einklang durch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Qigong
AQ30111KI

37 | Mit Yoga zu mehr Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
AQ30112KI

37 | Workshop: Yoga-Sonnengruß intensiv
AQ30113KI ●

37 | Yoga und die Rauh Nächte
AQ30115KI

37 | Yogatag gegen Stress
AQ30117KI

37 | Yin Yoga - die Tiefendimension des Yoga
AQ30118KI

38 | Yin Yoga
AQ30119KI

38 | Yin Yoga
AQ30120KI

38 | Yin Yoga
AQ30121KI

38 | Sanftes Hatha-Yoga
AQ30122KI

38 | Sanftes Hatha-Yoga
AQ30123KI

38 | Sanftes Hatha Yoga
AQ30124KI

38 | Sanftes Hatha-Yoga
AQ30127KI

40 | Hatha-Yoga
AQ30128KI

40 | Hatha-Yoga
AQ30133KI

40 | Hatha-Yoga
AQ30138KI

40 | Hatha-Yoga
AQ30139KI

40 | Hatha-Yoga
AQ30140KI

41 | Hatha-Yoga
AQ30141KI

41 | Hatha-Yoga
AQ30142KI

41 | Hatha-Yoga
AQ30143KI

41 | Hatha-Yoga
AQ30144KI

41 | Hatha-Yoga
AQ30145KI

43 | Hatha-Yoga für Erschöpfte -
Entspannung, Energie, Wohlbefinden
AQ30157KI

43 | Hatha-Yoga für den Rücken
AQ30158KI

37 | Yoga für Frauen mit Brustkrebs
AQ30159KI ●

44 | Qigong
AQ30174KI

45 | Qigong
AQ30175KI

45 | Qigong
AQ30176KI

45 | Qigong
AQ30177KI

45 | Qigong
AQ30178KI

45 | Qigong
AQ30179KI

45 | Feldenkrais-Methode: Spannungen lösen,
Stress abbauen
AQ30189KI

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbelsäulengymnastik
AQ30202KI

49 | Rückenfitness
AQ30206KI

46 | Yoga-Pilates
AQ30212KI

46 | Pilates am Vormittag
AQ30213KI

46 | Pilates am Vormittag
AQ30214KI

50 | Fitness- und Problemzonen-gymnastik (BBP) - Bodystyling
AQ30221KI

50 | Fitness- und Problemzonen-gymnastik (BBP) - Bodystyling
AQ30222KI

50 | Fitness- und Problemzonen-gymnastik (BBP) - Bodystyling
AQ30223KI

51 | Faszientraining
AQ30227KI

52 | METALZA®-Power-Fitness-Dance
AQ30229KI

56 | Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren
AQ30238KI

56 | Gymnastik und Rückenfitness für Senioren und Seniorinnen
AQ30240KI

54 | Latino Dance
AQ30246KI ●

60 | In Fisch verliebt - leicht und lecker
AQ30511KI ●

60 | Die Patagonische Küche
AQ30514KI

60 | Gesund genießen mit weniger Fett
AQ30518KI

69 | Englisch A2.1/A2.2
AQ40604KI

69 | Englisch A1
AQ40605KI

71 | Englisch B1
AQ40630KI

70 | Englisch B1.2 am Vormittag - ohne Eile
AQ40654KI

72 | Französisch A2.2 - ohne Eile
AQ40824KI

73 | Italienisch A1 - Vertiefung
AQ40900KI

73 | Italienisch A1
AQ40900KI

74 | Italienisch A2.2
AQ40901KI

73 | Che accento! Italienische Aussprache
AQ40999KI ●

75 | Schnupperkurs Niederländisch
AQ41400KI ●

67 | Schnupperkurs Niederländisch
AQ41400KI ●

75 | Niederländisch A1.1 - Start
AQ41401KI ●

75 | Nederlands B2 - Gevorderden
AQ41440KI

76 | Schnupperkurs Portugiesisch
AQ41800KI ●

68 | Schnupperkurs Portugiesisch
AQ41800KI ●

76 | Portugiesisch A1.1 - Start
AQ41801KI ●

76 | Schnupperkurs: Spanisch
AQ42200KI ●

68 | Schnupperkurs: Spanisch
AQ42200KI ●

77 | Spanisch A1.2
AQ42201KI

77 | Spanisch A1
AQ42202KI

76 | Spanisch A1.1 - Start
AQ42203KI ●

80 | PC-Kurs für Anfänger*innen - Erste Schritte am PC mit Windows 10/11
AQ50103KI

81 | Einführung in MS Excel
AQ50171KI

80 | Einführung in die Textverarbeitung mit MS Word
AQ50172KI

82 | MS Word und MS Excel im Zusammenspiel
AQ50173KI

83 | Ein sanfter Einstieg in die digitale Welt: Tablet/ Smartphone leicht gemacht!
AQ50193KI

86 | Rhetorik - souverän auftreten, gekonnt reden! (Interessiertenkurs)
IK50601KI

86 | Körpersprache (Interessiertenkurs)
IK50602KI

90 | Hundeführerschein für Kids von 6-9 Jahre
AQ610601KI

92 | Mädchen werden stark! - Grundkurs für 8-11 Jährige
AQ610663KI

98 | Nähwerkstatt für Kinder ab 9 Jahren - Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ620904KI

98 | Kindernähkurs für Anfänger*innen ab 9 Jahre
AQ620905KI

96 | "Räuber"-Küche für (Groß-) Väter mit Kindern ab 5 Jahren
AQ630510KI

96 | Alkoholfreie Cocktails mixen für Teens und Jugendliche ab 12 Jahre
AQ630513KI

96 | Die Wunderwelt des Kochens für Teens und Jugendliche ab 10 Jahre
AQ630514KI

100 | Mathe-Abitur 2025 - Vorbereitungskurs Kirchhain
AQ650001KI

92 | Kreatives Bauen und Programmieren mit Lego® Robotik für 10 - 16 Jährige
AQ650101KI ●

Lahntal

Elke Pethe
Tel.: 06420 1510
lahntal@vhs-marburg-biedenkopf.de

28 | Tänze der Völker-Folklore vom Schwarzen Meer bis zum Amazonas
AQ20526LA

38 | Sanftes Yoga, Entspannung und Meditation
AQ30125LA

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbelsäulengymnastik
AQ30201LA

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbelsäulengymnastik
AQ30202LA

47 | Pilates für Fortgeschrittene
AQ30219LA

56 | Gymnastik und Rückenfitness für Senioren und Seniorinnen
AQ30239LA

56 | Gymnastik und Rückenfitness im Sitzen für Senioren und Seniorinnen
AQ30240LA

81 | Excel für Einsteiger*innen
AQ50121LA

82 | Excel für Fortgeschrittene
AQ50122LA

Lohra

Ernst-Konrad Schneider und Karin Becker-Schneider
Tel.: 06462 5658
lohra@vhs-marburg-biedenkopf.de

21 | Heizen mit der Klimaanlage bzw. Luft-/ Luft-Wärmepumpe
AQ104100LO ●

20 | Letzte Hilfe Kurs
AQ106110LO ●

24 | Wohin aber gehen wir? Die Frage nach Tod und Hoffnung in Texten des 20. Jahrhunderts
AQ20106LO

25 | Workshop "Poetry Slam"
AQ202000LO ●

27 | Tanz mit MIR - Standard- und Lateintänze für Paare
AQ20504LO

28 | Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20702LO

29 | Experimenteller Druck
AQ207120LO ●

32 | Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20967LO

32 | Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20968LO

34 | Achtsam dem Atem begegnen
AQ30105LO

36 | Yoga am Morgen
AQ30121LO

39 | Hatha-Yoga für den Einstieg
AQ30130LO

39 | Hatha-Yoga für den Einstieg
AQ30131LO

39 | Hatha-Yoga für den Einstieg
AQ30132LO

39 | Workshop: Einstieg in Hatha Yoga und die Yoga-Philosophie
AQ30133LO ●

41 | Hatha-Yoga
AQ30136LO

41 | Hatha-Yoga
AQ30141LO

41 | Hatha-Yoga
AQ30143LO

41 | Hatha-Yoga
AQ30145LO

45 | Qigong
AQ30175LO

47 | Body-Fitness mit Pilates
AQ30219LO

51 | Bodyweight Training
AQ30223LO

55 | Zumba-Fitness@
AQ30242LO

60 | Cuisine française - "Buffet d'automne" (9 Köche - 9 Gäste)
AQ30509LO

69 | Englisch A2
AQ40604LO

69 | Englisch A1
AQ40606LO

72 | Französisch A1 - ohne Eile
AQ40801LO

72 | Französisch A1/A2
AQ40820LO

75 | Polnisch A1
AQ41700LO

75 | Schnupperkurs Polnisch
AQ41701LO ●

67 | Schnupperkurs Polnisch
AQ41701LO ●

75 | Polnisch A1.1 - Start
AQ41702LO ●

76 | Polnisch A2
AQ41721LO

77 | Impressiones Spanisch A1
AQ42201LO

84 | Künstliche Intelligenz - Sehen, Verstehen, Anwenden
AQ50001LO ●

91 | Besuch im Holz- und Technik-Museum für die ganze Familie mit Führung
AQ610401LO ●

92 | Mädchen werden stark! - Grundkurs für 8-11 Jährige
AQ610662LO

Münchhausen

Carolin Kwiatkowski
Tel.: 06457 8999681
muenchhausen@vhs-marburg-biedenkopf.de

27 | Orientalischer Tanz - Anfänger*innen/Fortgeschrittene
AQ20511MU

46 | Pilates for Friends
AQ30214MU

51 | Gymnastik und Entspannung
AQ30223MU

53 | Ganzkörperworkout - Fit im Alltag
AQ30233MU

57 | Fit bis ins hohe Alter
AQ30239MU

Neustadt

Ingeborg und Helmut Seim
Tel.: 06422 922339
neustadt@vhs-marburg-biedenkopf.de

24 | Literatur am Vormittag
AQ20103NE

41 | Hatha-Yoga
AQ30138NE

45 | Qigong
AQ30179NE

57 | Gymnastik für Senioren und Seniorinnen
AQ30238NE

57 | Wassergymnastik
AQ30282NE

57 | Aquafitness
AQ30285NE

57 | Aquafitness
AQ30286NE

60 | Alkoholfreie Cocktails mixen
AQ30513NE

80 | PC-Einstieg für Ältere I - Grundlagen

AQ50170NE

80 | PC-Einstieg für Ältere II - Weiterführend

AQ50171NE

82 | DIN 5008 Schreib- und Gestaltungsregeln für die Text- und Informationsverarbeitung (Interessiertenkurs)

IK50136NE

82 | Moderne Geschäftskorrespondenz (Interessiertenkurs)

IK50137NE

82 | Tastaturschulung am PC

AQ50435NE

86 | Stimme, Sprechen und Körpersprache (Interessiertenkurs)

IK50602NE

98 | Einstieg mit der Blockflöte für Kinder ab 6 Jahre

AQ621301NE ●

95 | Turnen für Eltern und Kinder von 2-4 Jahren

AQ630201NE

95 | Turnen für Eltern und Kinder von 2-4 Jahren

AQ630202NE

Rauschenberg

Ingeborg und Helmut Seim

Tel.: 06422 922339

rauschenberg@vhs-marburg-biedenkopf.de

34 | Autogenes Training

AQ30103RA

48 | Das Rückgrat pflegen - Wirbelsäulengymnastik

AQ30201RA

46 | Pilates mit Faszienrollen

AQ30214RA

55 | Zumba-Fitness@

AQ30243RA

55 | Zumba-Fitness@

AQ30244RA

73 | Italienisch A1

AQ40901RA

Stadtallendorf

Regina-Maria Koch

Tel.: 06429 7812

stadtallendorf@vhs-marburg-biedenkopf.de

25 | Lebendig Vorlesen

AQ20202SA

27 | Orientalischer Tanz am Sonntag (Mittelstufe)

AQ20516SA

27 | Orientalischer Tanz am Sonntag (Fortgeschrittene)

AQ20517SA

30 | Gestalten mit Ton - Kreatives aus Ton für Haus und Garten

AQ20802SA

41 | Hatha-Yoga

AQ30142SA

41 | Hatha-Yoga

AQ30143SA

41 | Hatha-Yoga

AQ30144SA

43 | Hatha-Yoga für Anfänger*innen zur Stressreduktion

AQ30153SA

43 | Hatha-Yoga für Anfänger*innen zur Stressreduktion

AQ30154SA

43 | Hatha-Yoga für Anfänger*innen zur Förderung der Beweglichkeit und Entspannung des Körpers

AQ30155SA ●

43 | Hatha-Yoga für den Rücken

AQ30159SA

36 | Yoga-Faszien-Flow

AQ30161SA

36 | Entspannungstraining mit Yoga und Qigong für Frauen

AQ30165SA

48 | Rückenfit - Rückenkräftigung

AQ30203SA

48 | Rückenfit - Rückenkräftigung

AQ30204SA

46 | Yoga-Pilates

AQ30211SA

46 | Yoga-Pilates

AQ30212SA

47 | Pilates - Gymnastik zur Kräftigung der Körpermitte

AQ30217SA

52 | Pound @ Rockout. Workout

AQ30230SA

53 | Pound @ Rockout. Workout

AQ30231SA

54 | Latino Dance

AQ30241SA ●

55 | Zumba-Fitness@

AQ30243SA

55 | Zumba-Fitness@

AQ30244SA ●

55 | Zumba-Fitness@

AQ30245SA ●

68 | Arabisch A1.1 - Start

AQ40100SA ●

71 | English Conversation B1 - am Vormittag

AQ40666SA

71 | Business English ab A2 - Try it out!

AQ40690SA ●

67 | Business English ab A2 - Try it out!

AQ40690SA ●

71 | Business English ab A2

AQ40691SA ●

73 | Italienisch A1.2

AQ40900SA

94 | Orientalischer Tanz für Kinder von 4-13 Jahren

AQ620503SA

94 | Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 14 Jahre und junge Erwachsene

AQ620518SA

Steffenberg

Sylvia Jakobi

Tel.: 06464 9343963

steffenberg@vhs-marburg-biedenkopf.de

34 | Entspannung und Achtsamkeit für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

AQ30105SE

71 | In Conversation B1

AQ40636SE

83 | Hilfe, ich habe ein Smartphone!

AQ50191SE ●

84 | Smartphone-Grundlagenkurs für Teilnehmende ab 60 Jahre

AQ50192SE

97 | Gruseliges Gestalten - für Kinder und Teens ab 8 Jahre in den Herbstferien

AQ620701SE

Weimar

Dr. Doris Wollbeck-Lachnit
Tel.: 06421 972890
weimar@vhs-marburg-biedenkopf.de

19 | Zeiteinsel - Einblicke in das archäologische Freilichtmuseum im Aufbau
AQ101702WE

20 | Ein Besuch bei den Schafen
AQ110172WE

25 | Geschichten aus meinem Leben - Biographisches kreatives Schreiben
AQ20203WE

25 | Disco-Fox
AQ20503WE

26 | Ballroom: Paartanz für Fortgeschrittene
AQ20504WE

26 | Ballroom: Grundkurs Paartanz
AQ20505WE ●

29 | Freude am Malen nach ukrainischen Inspirationen
AQ20701WE ●

28 | Aquarellmalen im Freien - Workshop am Wochenende
AQ20702WE ●

30 | Keramik-Unikate aus Ton gestalten im Atelier
AQ20802WE

30 | Gestalten mit TON & Entspannen mit TÖNEN
AQ20808WE

31 | Lust auf Patchwork, Quilten & Upcycling - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ20922WE

37 | Yoga
AQ30122WE

39 | Hatha-Yoga Grundkurs
AQ30132WE

36 | Yoga auf Ukrainisch und Deutsch
AQ30145WE

42 | Hatha-Yoga Aufbaukurs
AQ30146WE

42 | Hatha-Yoga Grund- und Aufbaukurs
AQ30147WE

42 | Hatha-Yoga Aufbaukurs
AQ30150WE

39 | Hatha-Yoga Grundkurs
AQ30151WE

47 | Pilates für Fortgeschrittene
AQ30218WE

47 | Pilates für Fortgeschrittene
AQ30219WE

52 | Funktionelles Faszientraining
AQ30225WE

55 | Zumba-Fitness®
AQ30243WE

55 | Zumba-Gold® für Einsteigende
AQ30245WE

58 | Abnehmen ohne Verzicht & gesunde Gewohnheiten - ganz einfach!
AQ30502WE

58 | Genussvoll Naschen: gesundes Süßen
AQ30503WE

58 | Pflanzenbasierte Ernährung mit Genuss
AQ30504WE ●

70 | English Conversation A2/B1
AQ40661WE

73 | Italienisch A1
AQ40900WE

74 | Italienisch A2.1/A2.2
AQ40904WE

77 | Spanisch A1.2
AQ42201WE

85 | Digitaler Nachlass - was gehört dazu und wie gehe ich damit um?
AQ50001WE ●

85 | Sichere Passwörter erstellen, Passwörter und Zugangsdaten mit KeePassXC verwalten
AQ50003WE ●

81 | MS Word Grundlagen
AQ50175WE ●

97 | Kreative Ton-Werkstatt in den Herbstferien für Kinder ab 6 Jahre
AQ620801WE ●

97 | Kreative Ton-Werkstatt in den Herbstferien für Kinder ab 6 Jahre
AQ620802WE

98 | Nähwerkstatt für Kinder ab 9 Jahren - Anfänger*innen und Fortgeschrittene
AQ620901WE

Wetter

Carolin Kwiatkowski
Tel.: 06457 8999681
wetter@vhs-marburg-biedenkopf.de

27 | Wohlfühltag mit orientalischem Tanz und Entspannung
AQ20501WR ●

30 | Kreatives in Ton für Erwachsene
AQ20808WR

41 | Hatha-Yoga
AQ30143WR

41 | Hatha-Yoga
AQ30144WR



Doris Wollbeck-Lachnit

ich bin vhs

Seit Herbst 2007 leite ich die vhs-Außenstellen Weimar und Fronhausen. Ich engagiere mich gerne, um das wohnortnahe Angebot unserer vhs zu erhalten und auszubauen.

Als Außenstellenleiterin ist mir der persönliche Kontakt mit den Teilnehmenden und Kursleitungen wichtig. Wir sind die Ansprechpartner vor Ort und sorgen unterstützend bei der Planung, bei Kursstart und im Kursverlauf dafür, dass alle gerne unsere Kurse besuchen und lernen bzw. die Kurse leiten. Ich schaue mit Freude beim Nähen, Yoga, Sprachenlernen oder Zumba vorbei und sehe meist in frohe Gesichter. Die vhs kenne ich außerdem als Kursleiterin und nehme selbst an verschiedenen Kursen teil.

Als Vertreterin der Außenstellenleitungen setze ich mich inzwischen auch für unsere Interessen im vhs-Beirat und gegenüber der vhs-Leitung ein. Die konstruktive und wertschätzende Zusammenarbeit mit dem vhs-Team schätze ich sehr.

Ich bin offen für Rückmeldungen, sprechen Sie mich einfach an und teilen Sie mir ihre Wünsche mit.

42 | Hatha-Yoga für Anfänger*innen und ältere Menschen
AQ30152WR

44 | Yang Stil Tai Chi
AQ30170WR

47 | Pilates - Gymnastik zur Kräftigung der Körpermitte
AQ30216WR

50 | Fitness- und Problemzonen-gymnastik (BBP) - Bodystyling
AQ30223WR

52 | Drums alive
AQ30229WR

56 | **Gymnastik und Rückenfitness im Sitzen für Senioren und Seniorinnen**

AQ30239WR

56 | **Gymnastik und Rückenfitness im Sitzen für Senioren und Seniorinnen**

AQ30240WR

68 | **Schnupperkurs: Englisch**

AQ40600WR ●

67 | **Schnupperkurs: Englisch**

AQ40600WR ●

68 | **Englisch A1.1 - Start**

AQ40601WR ●

72 | **Schnupperkurs Französisch**

AQ40800WR ●

67 | **Schnupperkurs Französisch**

AQ40800WR ●

72 | **Französisch A1.1 - Start**

AQ40801WR ●

74 | **Italienisch A2/B1**

AQ40932WR

76 | **Spanisch A1.2 - ohne Eile**

AQ42214WR

79 | **PC-Einführungskurs für Einsteiger*innen**

AQ50101WR ●

79 | **Internet-Nutzung für Einsteiger*innen**

AQ50102WR ●

86 | **Rhetorik - souverän auftreten, gekonnt reden!**

AQ50602WR

96 | **Arbeiten mit Ton für Kinder ab 6 Jahre**

AQ620801WR

95 | **Koch- und Backwerkstatt für 6 bis 12-Jährige in den Herbstferien**

AQ630502WR

95 | **Weihnachtsbäckerei für 6-12-Jährige**

AQ630508WR

96 | **Weihnachtsbäckerei für 6-12-Jährige**

AQ630509WR

i

Alle unsere Angebote und aktuelle Änderungen unter

www.vhs.marburg-biedenkopf.de

Dort können Sie sich direkt anmelden!



● neues Kursangebot

Wohratal

Ingeborg und Helmut Seim

Tel.: 06422 922339

wohratal@vhs-marburg-biedenkopf.de

27 | **Line Dance für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen**

AQ20526WT

42 | **Hatha-Yoga**

AQ30145WT

45 | **Qigong**

AQ30174WT

46 | **Pilates mit Faszienrollen**

AQ30214WT

57 | **Hocker-Gymnastik**

AQ30239WT

59 | **Backen im Dorbackhaus**

AQ30508WT

Geschäftsstelle Biedenkopf

Tel.: 06461 79-3141

vhsbid@marburg-biedenkopf.de

23 | **Vorstandsnachfolge - Die Übergabe strategisch angehen (online)**

AQ50701ZB

23 | **Vorstandsnachfolge - Den Vorstand neu denken (online)**

AQ50702ZB

23 | **Vorstandsnachfolge - Transparenz schaffen (online)**

AQ50703ZB

23 | **Vorstandsnachfolge - Netzwerke bilden (online)**

AQ50704ZB

22 | **Datenschutz für Vereine - Haben wir an alles gedacht? Datenschutz „Check-Up“ zu Ihrer Sicherheit**

AQ50711ZB ●

22 | **Mehr als nur fünf „kalte Erbsen“ - Zum Aufbau einer aktiveren Vereinskultur**

AQ50712ZB

23 | **Flipchartgestaltung**

AQ50721ZB

101 | **Farbe ins Leben - Ausdrucksmalen**

AQ820721ZB

101 | **Farbe ins Leben - Ausdrucksmalen**

AR820721ZB

101 | **Meditatives Bogenschiessen - In Achtsamkeit, Balance und Leichtigkeit zum Ziel**

AR830105ZB

101 | **Basenfasten als Schlüssel zu mehr Vitalität und Gesundheit**

AR830500ZB

102 | **Rhetorik und Kommunikation. Kommunikationstraining für Beruf und aktive politische Mitwirkung**

AQ850601ZB

Seniorenbildung

Tel.: 06421 405-6712

seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de

104 | **Workshop: E-Bike Fahrtraining mit dem eigenen Fahrrad**

Z24SW01

104 | **Heilen mit Cannabis**

Z24BIA08

104 | **„Schön war die Jugend“ - und wie ist sie heute?**

Z24WRA17

105 | **Fit durch den Winter**

Z24EBA07

105 | **Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge**

Z24WEA06

105 | **Unser Gesundheits- und Krankensystem unter dem Druck des demografischen Wandels.**

Z24DAA07

105 | **Die geheime Macht der Farben**

Z24AMA08

Geschäftsstelle Marburg

Tel.: 06421 405-6710

vhsmr@marburg-biedenkopf.de

17 | **Jüdisches Leben in Deutschland - Ein Selbstlernkurs (online)**

AO101310ZO ●

16 | **Die Online-Ausstellung "Rechte Gewalt von 1918 bis heute" - Einführung und Nutzungsperspektiven**

AQ101011ZM ●

17 | **Zeugen aus Stein XII: Lernen, lehren, bauen. Schulgebäude nach 1945 im Rüstungsaltsstandort Stadallendorf**

AQ101023ZM ●

17 | **Zeugen aus Stein XIII: Grüne Geschichte? Baumveteranen und Grünflächen als Ortsgeschichte im Rüstungsaltsstandort Stadallendorf**

AQ101024ZM ●

18 | **Heimattforschung**

AQ101220ZM

18 | Deutsche Schreibschrift lesen lernen - Einführung in die Paläographie und Archivbenutzung
AQ101221ZM

17 | Dorfrundgang auf den Spuren der jüdischen Bewohner von Roth
AQ101302ZM

100 | Informationsabend "Schule im Landkreis Marburg-Biedenkopf" - Eltern im Gespräch mit Schulträger und Schulamts (online)
AQ105002ZO

19 | Auf den Spuren des Wasserstoffs im Chemikum - für Erwachsene und Jugendliche (ab 14)
AQ111004ZM

28 | Erlebnistanz
AQ20551ZS

24 | Exkursion: Gemäldegalerie Alte Meister in Kassel
AQ262065ZM

74 | Impariamo e ripassiamo A2 (online)
AQ40906ZO

74 | Italienisch Conversazione B1 - online
AQ40961ZO

74 | Kroatisch A2 - online
AQ42102ZO

87 | Procreate - Illustrationen auf dem iPad (online, Interessiertenkurs)
IK50183ZO

87 | KI und Bildung: Wie müssen Schulen und Universitäten reagieren? (hybrid)
AQ50710ZM

88 | KI und Arbeit: Verlieren wir alle unsere Jobs? (hybrid)
AQ50711ZM

88 | KI und Kunst: Booster oder Gefahr für die kreative Welt? (hybrid)
AQ50712ZM

88 | Das KI-Zeitalter? Ausblick und Visionen (hybrid)
AQ50713ZM

87 | Mindmapping - individuell und kollaborativ (online)
AQ50801ZO

87 | Content Marketing mit Canva (online)
AQ50802ZO

87 | Social Media Marketing mit Instagram (online)
AQ50803ZO

100 | Marburger Konzentrationstraining (MKT) (Interessiertenkurs)
IK610610ZM

91 | "Herbstlabor" im Chemikum ab 6 Jahre
AQ611001ZM

91 | Chemie unterm Weihnachtsbaum
AQ611044ZM

91 | Chemie unterm Weihnachtsbaum
AQ611045ZM

103 | Online!?! - Hilfe!!
AQ995001ZM

103 | Konzeption und Moderation von Online-Veranstaltungen im Webkonferenzsystem Big Blue Button (vhs.cloud)
AQ995001ZO

103 | Erste Schritte in der vhs.cloud (online)
AQ995002ZO

103 | How to junge vhs: Interaktive Methoden für eine bessere Gruppendynamik
AQ996001ZO ●



Wir sind auf Wachstumskurs!

Komm in unser Team für die regionale Energiewende.

Besuch uns auf
www.EAM.de/Karriere



Unsere aktuellen
Stellenangebote
findest Du hier



Teilnahmebedingungen

⇒ Semester

Dieses Programm gilt für das II. Halbjahr 2024, das im September 2024 beginnt und im Januar 2025 endet.

⇒ Anmeldung

Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungen erfolgen mittels Online-Anmeldung über die Homepage www.vhs.marburg-biedenkopf.de. Ebenso ist die schriftliche Anmeldung mittels Anmeldekarte an die Geschäftsstellen Marburg Land oder Biedenkopf möglich. Es sind die geltenden Anmeldefristen zu beachten. Bezüglich der Anmeldung für Sonderveranstaltungen, Bildungsurlaube, Studienfahrten, Studienreisen, Exkursionen sind die jeweils gesondert angegebenen Anmeldefristen, Teilnahmebedingungen und Gebühren zu beachten. Für Kompaktveranstaltungen (Workshops, Seminare, Vorträge, z.B. am Wochenende und oder einmalige Veranstaltungen) gelten Sonderregelungen.

⇒ Abmeldung

Eine Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. sofern ein solcher nicht vorgesehen ist, bis zum Kurs-/Veranstaltungsbeginn. Andernfalls ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein Fernbleiben von dem Kurs oder der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung, dies gilt auch im Krankheitsfall. Ebenso sind Abmeldungen bei Kurs- und Außenstellenleitungen nicht möglich.

⇒ Die Abmeldung ist zu richten an:

Volkshochschule Marburg-Biedenkopf
Hermann-Jacobsohn-Weg 1,
35039 Marburg
Fax: 06421 405-6722
E-Mail:
vhs-anmeldung@marburg-biedenkopf.de

⇒ Folgen der Abmeldung

Im Falle einer wirksamen Abmeldung sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zur erfolgten Abmeldung gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Abmeldung, für uns mit deren Empfang.

⇒ Mindestbeteiligung

Kurse können grundsätzlich mit mindestens 4 Teilnehmenden stattfinden. Die vhs behält sich vor, davon abweichende höhere Mindestteilnahmezahlen festzulegen.

⇒ Gebühren und Gebührenübersicht

Die Höhe der Teilnahmegebühr ist bei jedem Kurs sowie bei jeder Veranstaltung angegeben. Grundlage ist die Gebührenordnung der Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf, die bei den Geschäftsstellen und Außenstellen ausliegt und dort sowie auf der Homepage der vhs eingesehen werden kann. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlung der Gebühr erfolgt durch das SEPA-Lastschriftverfahren. Unter Angabe unserer Gläubiger-ID und Mitteilung Ihrer Mandatsreferenznummer wird der Einzug frühestens zwei Wochen nach Kurs- oder Veranstaltungsbeginn erfolgen. Wir informieren Sie vor dem Bankeinzug nach den SEPA-Bestimmungen. Bei Gebühren von mindestens 180,00 EUR kann auf Antrag Ratenzahlung gewährt werden. Bei der Bezahlung von Gebühren auf Rechnung, wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,00 EUR erhoben.

Die Gebühren berechnen sich nach der Auslastung des Kurses durch Teilnehmende sowie den jeweils festgelegten Unterrichtseinheiten. Der Berechnung liegt nachfolgende Staffelung zugrunde:

Teilnehmendenzahl	Gebühr pro UE	ermäßigte Gebühr
ab 9	3,00 €/UE	1,60 €
7-8	3,60 €/UE	1,60 €
4-6	5,10 €/UE	1,60 €

Zur Deckung von Kosten für Räume, Mieten, Nebenkosten, Reinigung, (digitale) Infrastruktur und ähnliches, wird für alle Kurse eine Infrastrukturpauschale in Höhe von 0,10 EUR pro Unterrichtseinheit erhoben. Diese ist bereits in den oben dargestellten, gestaffelten Teilnahmegebühren enthalten.

Außerordentliche und zusätzlich entstehende Ausgaben (z.B. für besondere Fachräume, Unterrichtsmaterial) können auf die Teilnehmenden umgelegt werden. Lernmittel und Arbeitsmaterialien (z.B. Kopien) sind nicht in den Gebühren enthalten; diese Kosten werden gesondert in Rechnung gestellt.

Die vhs hat die Möglichkeit, auf der Grundlage ihrer Gebührenordnung (insbesondere nach Punkt 3.3. und 3.4. der Gebührenordnung) Sondergebühren oder weitere Gebührenermäßigungen und -befreiungen für ausgewählte Kursangebote festzulegen.

⇒ Gebührenermäßigung

Bei Kursen wird eine ermäßigte Gebühr in Höhe von 1,60 EUR pro UE erhoben, wenn die Berechtigung zur Ermäßigung bei Kursanmeldung nachgewiesen wird. Die Höhe der ermäßigten Gebühr ist unabhängig von der Anzahl der Teilnehmenden im Kurs. Auch bei der ermäßigten Gebühr wird eine Infrastrukturpauschale von

0,10 EUR erhoben und ist bereits in der Gebühr von 1,60 EUR enthalten.

Gebührenermäßigungen erhalten:

- Auszubildende, Praktikant*innen, Leistende von Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligen Wehrdienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr, Studierende (ausgenommen sind: berufsbegleitende Studiengänge, Fernstudierende und Gasthörernde)
- Personen mit einem aktuell gültigen Flüchtlingsstatus
- Personen, die im Besitz einer Ehrenamtskarte sind
- Personen, die im Besitz einer Jugendleiter-Card sind
- Personen, die wohngeldberechtigt sind
- Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitpersonen frei bei Kennzeichen B)
- Personen, die Leistungen zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII und dem SGB II erhalten
- Kinder und Jugendliche, wenn ein mit ihnen in Haushaltsgemeinschaft lebender Elternteil eine Ermäßigung nach den Ziffern 3.2.2 a bis g erhält.

Die jeweils erforderlichen Unterlagen für eine Ermäßigung müssen unmittelbar bei jeder Anmeldung vorgelegt werden. Ein Anspruch auf nachträgliche Ermäßigung besteht nicht.

Auf schriftlichen Antrag kann in wirtschaftlichen oder sozialen Härtefällen Teilnehmenden eine Gebührenermäßigung oder Gebührenbefreiung gewährt werden.

Ermäßigungen für Lernmittel und Arbeitsmaterialien sind ausgeschlossen.

⇒ Gebührenrückzahlung

Gebühren werden ganz oder anteilmäßig zurückerstattet, wenn eine Veranstaltung von der vhs abgesagt oder abgebrochen werden muss. Rückzahlungen aufgrund von Abmeldungen in Bildungsurlauben richten sich nach den Gesonderten Teilnahmebedingungen.

In begründeten Ausnahmefällen kann auf Antrag die fällige Gebühr ganz oder teilweise erstattet werden.

⇒ Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach regelmäßigem Besuch (80 %) der Kurse/Veranstaltungen ausgestellt:

- für die Krankenkassen/Präventionskurse kostenlos
- für sonstige Kurse/Veranstaltungen gegen eine Gebühr von 2,50 €, liegt die Teilnahme länger als ein Jahr zurück gegen eine Gebühr von 5,00 €

⇒ Vertretung der Teilnehmer*innen

Die Teilnehmer*innen können eine Vertretung wählen. Ihre Aufgabe besteht darin, der vhs Leitung, dem*der zuständigen Programmverantwortlichen oder der Außenstellenleitung die Wünsche der Kursteilnehmenden zu übermitteln. Auch soll sie die Kursleitungen bei der Durchführung der organisatorischen Arbeiten unterstützen.

⇒ Prüfungen

Bei Prüfungen, die im Auftrag von/bzw. in Kooperation mit anderen Organisationen von der vhs angeboten/durchgeführt werden, gelten ergänzend die Teilnahmebedingungen dieser Organisationen. Sie liegen in den Geschäftsstellen zur Einsicht aus.

⇒ Versicherung

Die vhs haftet bei Unfällen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Bei Diebstählen und Sachschäden wird keinerlei Haftung übernommen.

Unsere Kursangebote im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und Gesundheitsförderung. Personen ohne gesundheitliche Risiken können uneingeschränkt an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie bei Bedarf die Kursleitung zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung, Krankengymnastik oder andere Therapiemaßnahmen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihre/n Ärztin/Arzt zur weiteren Abklärung.

⇒ Aufsichtspflicht bei Kinderkursen

In Kinderkursen/bei Veranstaltungen für Kinder obliegt die Aufsichtspflicht über minderjährige Teilnehmende (im Folgenden: Kinder) bis zum Eintreffen der Kursleitenden und ab dem Ablauf der geplanten Veranstaltung den Erziehungsberechtigten bzw. den Personen, denen die Erziehungsberechtigten die Aufsicht übertragen haben. Die Erziehungsberechtigten tragen dafür Sorge, dass die Kinder erst unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn im Kursraum erscheinen und nach Veranstaltungsende im Kursraum umgehend abgeholt werden oder alleine kommen und/oder alleine nach Hause gehen dürfen. Toilettengänge der Kinder finden ohne Aufsicht statt.

Die Erziehungsberechtigten sind verpflichtet, vor Beginn einer Veranstaltung mit dem*der Kursleitenden abzusprechen, wenn das Kind die Veranstaltung vorzeitig verlassen muss und den Kursleitenden über Besonderheiten zu informieren, so z.B. über Allergien, die während der Veranstaltungszeit relevant sein könnten.

Die vhs behält sich vor, Kinder, die den Ablauf der Veranstaltung durch ihr Verhalten erheblich beeinträchtigen, aus der Veranstaltung zu entfernen und unter anderweitiger Aufsicht zu stellen bis das Kind von den Erziehungsberechtigten abgeholt werden kann.

Bei Kursen, an denen Kinder in Begleitung von Erziehungsberechtigten teilnehmen, liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

⇒ Hausordnung

Die Volkshochschule genießt in den Veranstaltungsräumen Gastrecht. Sie erwartet von allen Teilnehmenden, dass die Hausordnungen befolgt werden. Das Rauchen ist in den Unterrichtsräumen und auf dem Schulgelände nicht gestattet.

⇒ Programmhinweise

Veranstaltungsbeginn und/oder -änderungen werden rechtzeitig in der örtlichen Presse und/oder in den Gemeindeblättern sowie auf der Homepage der vhs bekannt gegeben. Die Kurse der vhs finden grundsätzlich nicht in den Schulferien statt - Ausnahmen sind nach Absprache möglich. Ausnahmen können insbesondere speziell geplante Ferienangebote darstellen. Es gilt der Ferienkalender des Landes Hessen. Über den Zeitraum der Schulferien pausieren die laufenden Kurse.

⇒ Datenschutz

Die vhs unterliegt den Regelungen der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zweck der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen sowie die Angabe männlich/weiblich/divers anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Kursnummer an die Hausbank der vhs nach aktuellen Sicherheitsstandards übermittelt. Auf entsprechend notwendige Datenerfassung und -speicherung im Sinne des Infektionsschutzes sowie die dafür jeweils gültigen Rechtsgrundlagen wird verwiesen. Durch Unterschrift auf der Anmeldekarte stimmen die Teilnehmenden der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

⇒ Widerrufsbelehrung

Grundsätzlich steht dem/r Verbraucher*in bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen ein Widerrufsrecht zu. Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Buchung im Internet oder durch E-Mail, Briefwechsel, Telefax, Telefon). Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Der Widerruf erfolgt mittels ausdrücklicher Erklärung an oben genannte Adresse bzw. E-Mailadresse. Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Das Widerrufsrecht besteht aber, soweit die Parteien nichts anderes vereinbart haben, gemäß § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB nicht bei den dort genannten Verträgen, wenn der Vertrag für die Erbringung eines spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.

Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie zum Nachlesen auch auf unserer Homepage unter

www.vhs-marburg-biedenkopf.de/service/teilnahmebedingungen/

IMPRESSUM

Herausgeber: Der Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Redaktion: vhs Marburg-Biedenkopf, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg

Layout und Satz: vhs Marburg-Biedenkopf, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg

Druck: BONIFATIUS GmbH Druck - Buch - Verlag, Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

Auflage: 6.000 Exemplare

Abbildungen: eigene Bilder, Adobe Stock, Dollarphotoclub, Fotostudio Laackmann, Unsplash, Pexels, Pixabay, Martin Lossau

Gesonderte Teilnahmebedingungen

Hinweis: Sofern Sie außerhalb von Hessen arbeiten und den von der vhs angebotenen Bildungsurlaubs-Kurs im Rahmen Ihres gesetzlichen Anspruchs auf Bildungsurlaub buchen möchten, informieren Sie sich bitte vor der Anmeldung, ob der jeweilige Kurs außerhalb Hessens gem. des im Bundesland Ihres Arbeitgebers geltenden Bildungsurlaubsgesetzes als Bildungsurlaub anerkannt wird. In der Regel ist dafür eine Anerkennung durch das jeweils zuständige Ministerium notwendig, welche von der vhs Marburg-Biedenkopf nicht beantragt wird.

1. Anmeldung

Die Anmeldung ist nur mit dem in dieser Broschüre abgedruckten und vollständig ausgefüllten Anmeldeformular möglich; unvollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können nicht berücksichtigt werden. Mit der Anmeldung erkennt der/die Teilnehmer*in die gesonderten und allgemeinen Teilnahmebedingungen als verbindlich an. Der Vertrag kommt mit der schriftlichen Anmeldung zustande. Voranmeldungen und Telefonanmeldungen sind nicht möglich und können daher auf keinen Fall berücksichtigt werden. Die vhs Marburg-Biedenkopf kann nach Eingang Ihrer Anmeldung 30 % der Kosten als Vorauszahlung einziehen. Die Zahlung der Gebühr erfolgt durch das SEPA-Lastschriftverfahren unter Angabe unserer Gläubiger-ID und Mitteilung Ihrer Mandatsreferenznummer.

2. Rücktritt und Rückerstattung bei Reiseveranstaltungen

2.1 Rücktritt durch Teilnehmer*innen, Ersatzteilnehmer*innen

Teilnehmer*innen sind berechtigt, jederzeit vor Reisebeginn vom Vertrag zurückzutreten. Der Rücktritt ist schriftlich zu erklären. Maßgeblich ist der Zeitpunkt des Zugangs der Rücktrittserklärung beim Veranstalter. Erfolgt ein Rücktritt nach dem jeweiligen Anmeldeabschluss, hat der Veranstalter einen Anspruch auf Ersatz für die getroffenen Reisevorkehrungen und die Aufwendungen gemäß § 651 i BGB. Der Ersatzanspruch ist unter Berücksichtigung der gewöhnlich ersparten Aufwendungen und möglicherweise anderweitiger Verwendungen pauschaliert. Er beträgt für Flugpauschalreisen, Busreisen und Unterkünfte:

- bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Reiseantritt 75,00 Euro pro Person,
- bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Reiseantritt 30 Prozent des Reisepreises pro Person,
- bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Reiseantritt 50 Prozent des Reisepreises pro Person,
- bei Rücktritt bis 0 Tage vor Reiseantritt 75 Prozent des Reisepreises pro Person,
- ab Reisedatum: 100 Prozent des Reisepreises pro Person, abzüglich der ersparten Aufwendungen.

Wird eine Flugreise mit Charterflugzeugen durchgeführt, können erhöhte Rücktrittskosten laut den Bedingungen der betreffenden Charterfluggesellschaft zusätzlich in Rechnung gestellt werden. Bis zum Reisebeginn kann sich jede*r angemeldete Reisetilnehmer*in durch eine*n Dritte*n ersetzen lassen, wenn er/sie dies dem Veranstalter mitteilt und keine besonderen Gründe entgegenstehen. Bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist die Stellung einer Ersatzperson kostenlos, danach, also innerhalb von vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn, kann bei Stellung einer Ersatzperson eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von max. 25,00 Euro pro Person erhoben werden, ebenso etwaige zusätzlich entstehende Kosten (z. B. Stornogebühr für Flugticket usw.). Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung wird dringend empfohlen. Beendet ein*e Teilnehmer*in den Kurs nicht, wird keine Gebühr zurückgezahlt. Der/Die Teilnehmer*in hat das Recht zum Nachweis, dass ein Schaden für die vhs überhaupt nicht oder in geringer Form entstanden ist.

2.2 Rücktritt durch Teilnehmer*innen bei sonstigen Veranstaltungen und Bildungsurlaub

- (1) Ein Rücktritt von der Teilnahme bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist gebührenfrei möglich.
- (2) Bei einem Rücktritt ab Beginn der 5. bis Ende der 4. Woche vor Veranstaltungsbeginn wird die ermäßigte Seminargebühr erhoben.
- (3) Bei einem Rücktritt innerhalb von 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die ausgewiesene Seminargebühr zu 100 % erhoben.
- (4) Es ist möglich, dass Teilnehmende bei einem Rücktritt eine*n Ersatzteilnehmer*in für die gebuchte Veranstaltung benennen. In diesem Fall ist die Seminargebühr von dem/der Ersatzteilnehmer*in zu tragen. Der/die Ersatzteilnehmer*in ist der vhs rechtzeitig, also mindestens 8 Werktage vor Veranstaltungsbeginn zu benennen. Der/die Ersatzteilnehmer*in ist durch die vhs zu bestätigen. Bei nicht rechtzeitiger Benennung einer/s Ersatzteilnehmer*in ist die Seminargebühr durch den ursprünglich angemeldeten Teilnehmenden zu tragen. **Seminarabsagen müssen in jedem Fall schriftlich erfolgen.**

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Wochen vor Beginn	7	6	5	4	3	2	1	Beginn
Erhobene Gebühr (% der ausgewiesenen Seminargebühr):	0 %	0 %	57 %	57 %	100 %	100 %	100 %	100 %

2.3 Rücktritt durch den Reiseveranstalter

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden bzw. ist es nach Ausschöpfung aller Möglichkeiten für den Veranstalter wegen des geringen Buchungsaufkommens nicht zumutbar, die Reise bzw. Veranstaltung durchzuführen, kann der Veranstalter bis 2 Wochen vor Reise-/ Veranstaltungsbeginn den Reisevertrag kündigen bzw. die Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden eingezahlte Gebühren vollständig zurückerstattet.

2.4 Aufhebung des Vertrags durch höhere Gewalt

Wird die Reise/Veranstaltung infolge bei Vertragsabschluss nicht voraussehbarer höherer Gewalt erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt, kann sowohl der/die Teilnehmer*in als auch der Veranstalter den Vertrag kündigen. In diesem Fall hat der Veranstalter einen Anspruch auf angemessene Entschädigung für die bereits erbrachten oder zur Beendigung der Reise/Veranstaltung noch zu erbringenden Reise-/Veranstaltungsleistungen.

3. Versicherungsschutz

Die vhs des Landkreises Marburg-Biedenkopf haftet bei Unfällen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Bei Diebstählen und Sachschäden wird keinerlei Haftung übernommen. Die Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit dienen u.a. der Prävention und Gesundheitsförderung. Personen ohne gesundheitliche Risiken können uneingeschränkt an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie bei Bedarf die Kursleiter/-innen zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung, Krankengymnastik oder andere Therapiemaßnahmen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihre/n Ärztin/Arzt zur weiteren Abklärung.

4. Veranstaltungspreis

Die jeweils für die Veranstaltungen ausgedruckten Preise/Gebühren entsprechen dem Stand der Drucklegung. Preisänderungen bleiben vorbehalten. Bei Auslandsreisen können die Preise/Gebühren auch mit den Wechselkursen schwanken. Sollte die Preiserhöhung mehr als 15 % betragen, ist der/die Angemeldete zum kostenlosen Rücktritt berechtigt.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt), Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg, E-Mail vhsmr@marburg-biedenkopf.de, Tel. 06421-405 6710, ist verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Auf entsprechend notwendige Datenerfassung und -speicherung im Sinne des Infektionsschutzes sowie die dafür jeweils gültigen Rechtsgrundlagen wird verwiesen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Bei Kursen für Kinder werden die von den Eltern angegebenen Telefonnummern an die Kursleitungen weitergegeben, um die Kontaktierung für Notfälle sicherzustellen. Bei Kursen, die außerhalb üblicher Zeiten der telefonischen Erreichbarkeit (z.B. spät abends, sonntags) stattfinden, werden die vorliegenden telefonischen Kontaktdaten der Teilnehmenden ebenfalls an Kursleitungen weitergeleitet, um den Informationsfluss im Falle von Kursausfall oder -verschiebung sicherzustellen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Tele-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzen wir die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten für den Datenschutz lauten:

Landkreis Marburg-Biedenkopf, Behördliche Datenschutzbeauftragte,

Tel.: 06421 405-1223, Fax 1403, E-Mail: Datenschutz@marburg-biedenkopf.de



Ein treuer Begleiter.

Über Generationen.

Traditionen sind ein wertvolles Gut. Deshalb setzen wir alles daran, diese zu erhalten und gemeinsam mit Ihnen fortzuführen. Ob Familienschätze oder altes Handwerk – wir stehen an Ihrer Seite. Mehr Informationen auf [skmb.de](https://www.skmb.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Marburg-Biedenkopf