



Kreisvolkshochschule  
Waldeck-Frankenberg



Herbst/  
Winter  
**2026  
2027**

# Willkommen in der vhs!

## Leitbild

### Unsere Identität und unser Auftrag

Wir sind ein eingetragener, gemeinnütziger Verein im flächengrößten Landkreis Hessens und die größte Anbieterin allgemeiner Weiterbildung in unserem Landkreis.

Im Auftrag des Landkreises Waldeck-Frankenberg gewährleisten wir die im Hessischen Weiterbildungsgesetz (HWBG) geforderte Versorgung der Bevölkerung mit Weiterbildungsangeboten.

### Unsere Werte

Wir sind ein neutraler Ort der Begegnung, parteipolitisch, kulturell und weltanschaulich ungebunden. Mit vielen Unternehmen, Behörden, Institutionen, Verbänden und Vereinen in der Region arbeiten wir partnerschaftlich zusammen. Die Zufriedenheit unserer Kunden steht im Mittelpunkt unserer Arbeit.

### Unsere Kunden

Wir wenden uns gleichermaßen an einzelne Personen und an Auftraggeber für geschlossene Lerngruppen. Wir führen Bildungsmaßnahmen im Auftrag von Unternehmen, der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter oder von anderen Behörden durch. Unsere Bildungsveranstaltungen sind für alle Menschen zugänglich, unabhängig vom sozialen Status, Geschlecht, Alter, Religion und Kultur. Rückmeldungen aus dem Kundenkreis nutzen wir zur kontinuierlichen Verbesserung unserer Arbeit.

### Unsere allgemeinen Unternehmensziele

Wir wollen möglichst viele Menschen zum lebensbegleitenden Lernen motivieren. Unser Bildungsangebot und unsere Bildungsberatung sollen die freie Entfaltung der Persönlichkeit fördern, die Fähigkeit zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens stärken und die Anforderungen der Arbeitswelt zu bewältigen helfen. Die Perspektive zur Eingliederung in das Berufsleben oder zur Aufnahme einer Ausbildung steht bei vielen unserer Kurse im Vordergrund.

### Unsere Leistungen

Wir realisieren ein inhaltlich vielfältiges Bildungsprogramm auf unterschiedlichen Anforderungsniveaus von hoher Qualität. Es richtet sich am regionalen Bedarf aus und zeichnet sich durch Kontinuität und Aktualität aus. Wir vermitteln Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten und organisieren wohnortnahe, zum Teil international anerkannte Prüfungen. Eine individualisierte Bildungsberatung ist ein fester Bestandteil unserer Arbeit.

### Unsere Ressourcen

Wir verfügen über langjährige Erfahrungen bezüglich der Erwachsenenbildung im Landkreis Waldeck-Frankenberg und sind mit anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung sowie mit beruflichen Schulen, der Arbeitsagentur und der Wirtschaftsförderung eng vernetzt.

### Unsere Definition gelungenen Lernens

Das Lernen ist gelungen, wenn die Lernenden zufrieden sind und ihre Motivation zum Weiterlernen sowie ihre Fähigkeiten zum selbstorganisieren Lernen verbessert wurden. Besonders erfolgreich war es dann, wenn sie nach der Qualifizierungsmaßnahme erfolgreich Prüfungen absolvieren oder in das Berufsleben bzw. einen Ausbildungsplatz einmünden.

### Unsere Definition gelungener Bildungsberatung

Die Bildungsberatung ist gelungen, wenn die Ratsuchenden zufrieden sind, ihre neuen Perspektiven erkennen und ihre Kompetenz zur Selbstentscheidung gestärkt wurde.

### Bankverbindung:

Sparkasse Waldeck-Frankenberg  
IBAN: DE88 5235 0005 0005 0084 46  
BIC: HELADEF1KOR

### Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 08.30 - 12.00 Uhr  
sowie 14.00 - 15.30 Uhr  
Dienstag und Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

In den hessischen Schulferien  
Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr  
sowie 14.00 - 15.30 Uhr

## IMPRESSUM Herausgeber:

Kreisverband für Erwachsenenbildung  
Waldeck-Frankenberg e.V.  
– Kreisvolkshochschule –  
Briloner Landstr. 36, 34497 Korbach  
Tel.: 05631 9773-0  
Fax: 05631 9773-22

Königsberger Str. 2, 35066 Frankenberg  
Tel.: 06451 7286-0  
Fax: 06451 7286-11

E-Mail  
info@vhs-waldeck-frankenberg.de  
Homepage  
<https://www.vhs-waldeck-frankenberg.de>

**Vertretungsberechtigte:**  
**Vorsitzende:** Uta Oppen-Fiedler

**Verantwortlich für den Inhalt im Sinne des Presserechts:**  
Manuel Wolf, vhs-Direktor  
Briloner Landstr. 36, 34497 Korbach  
Tel.: 05631 9773-17

**Datenschutzbeauftragter:**  
Fabian Hegel  
Briloner Landstr. 36, 34497 Korbach  
Tel.: 05631 9773-27  
E-Mail  
datenschutz@vhs-waldeck-frankenberg.de

**Druck:** Bonifatius Druck GmbH,  
33100 Paderborn, Auflage: 8.500  
Der Inhalt ist auf Recyclingpapier gedruckt.

**Titelfoto:** SeventyFour/1400564019  
- [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)  
Fotos: pixabay.de, dvv-Fotoshootings  
2022/2023, hvv-Fotopool, Getty Images,  
istock, pexels und privat

**Registergericht:** Amtsgericht Korbach,  
Vereinsregister VR 83  
Die Kreisvolkshochschule ist nach § 3 Nr. 6  
GewStG von der Gewerbesteuer befreit,  
sie ist nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der  
Körperschaftsteuer befreit.  
Neben der gemeinnützigen Tätigkeit betreibt  
die Kreisvolkshochschule einen wirtschaft-  
lichen Geschäftsbetrieb.

**Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:**  
27 250 50090 P 01

Das nächste Programmheft für Frühjahr/  
Sommer 2027 erscheint im Januar 2027.

# Willkommen in der vhs!

## Vorstand des Kreisverbandes

**Uta Opper-Fiedler**  
Vorsitzende  
Gemünden (Wohra)

**Hannelore Behle**  
Kreisbeigeordnete  
Diemelsee

**Bernd Schaub**  
Kreisbeigeordneter  
Volkmarßen

**Liane Reichhart**  
Korbach

**Lisa Beutler**  
Bad Wildungen

**Birgit Gabriel**  
Frankenberg (Eder)

**Doris Bechold**  
Gemünden (Wohra)

**Hans-Herbert Kesper**  
Willingen

**Bernd Kramer**  
Korbach

**Heidmarie Schmirler**  
Willingen

**Philipp Wecker**  
Bad Arolsen

**Rainer Scheuermann**  
Burgwald

**Wilfried Schuppe**  
Waldeck

**Als Beiratssprecher:**  
**Hilmar Potente**  
Lichtenfels

**Dieter Büchenschütz**  
Vöhl

## Mitgliedseinrichtungen im Kreisverband

**Volksbildungsring Bad Arolsen e.V.**  
Wilfried Schuppe  
Kirchplatz 1  
34513 Waldeck  
Tel.: 05634 9942864  
wilfriedschuppe@gmail.com  
www.volksbildungsring.de

**Volkshochschule – Kulturring Bad Wildungen e.V.**  
Lisa Beutler  
Zimmergrundstr. 36  
34537 Bad Wildungen  
Tel.: 05621 9679610

**Kulturring Frankenberg e.V.**  
Dieter Ohlsen  
Geismarer Str. 10 a  
35110 Frankenau

**vhs-Kulturforum Korbach e.V.**  
Bernd Kramer  
Warburger Straße 10  
34497 Korbach  
info@kulturforum-korbach.de  
www.kulturforum-korbach.de

## Heimat- Kultur- und Geschichtsverein Willingen e.V.

Hans-Herbert Kesper  
Sonnenweg 14  
34508 Willingen  
Tel.: 05632 9662532  
www.heimatverein-willingen.de

## Externe Kursleitungen

Die vhs-Kurse werden von Dozent\*innen durchgeführt, die freiberuflich auf Honorarbasis tätig sind. Der Deutsche Volkshochschul-Verband (dvv) erklärt dazu im Juni 2024: „Volkshochschulen sind mitten in der Gesellschaft, weil rund 175.000 freiberufliche Dozent\*innen aus verschiedensten gesellschaftlichen Gruppen ihre Ideen und Fähigkeiten einbringen. Dadurch kann die Volkshochschule immer wieder neue Interessen und Trends aufgreifen. Die Volkshochschule ist für freiberufliche Dozent\*innen ein Ort, an dem sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten anbieten können. Die Kurse und deren Inhalte werden von ihnen selbst konzipiert.“



## Herbst-Auftakt mit Schnupperkursen am 28.08.2026, 16:00 - 19:30 Uhr in Frankenberg



weitere Infos zum  
vhs-Schnuppertag  
gibt es hier online:

Jetzt scannen!



# Unser Team

## Pädagogische Mitarbeiter\*innen

### Manuel Wolf

05631 9773-17

wolf@vhs-waldeck-frankenber.de

vhs-Direktor

Programmbereich:

Politik, Recht, Umwelt

### Anette Fischbach

06451 7286-14

fischbach@vhs-waldeck-frankenber.de

stellv. vhs-Direktorin,

Leiterin der vhs-Geschäftsstelle Frankenberg

Programmbereich:

Berufliche Bildung, Bildungsurlaub

### Daniel Gretz

06451 7286-28

gretz@vhs-waldeck-frankenber.de

Programmbereich:

Ethik, Gesundheit, Kulturelle Bildung, Pädagogik, Philosophie, Psychologie, Religion

### Lara Kurzrock

05631 9773-15

kurzrock@vhs-waldeck-frankenber.de

Programmbereich:

Deutsch als Fremdsprache,

Deutsch als Muttersprache

### Carsten Böhle

05631 9773-14

boehle@vhs-waldeck-frankenber.de

Programmbereich:

Fremdsprachen

## Projektmitarbeiter\*innen

### Yvonne Bangert

05631 9773-20

bildungsberatung@vhs-waldeck-frankenber.de

Bildungsberatung, Profilpassberatung,

Förderprogramme

### Markus Pfeil

06451 7286-27

pfeil@vhs-waldeck-frankenber.de

Qualifizierung von

Kindertagespflegepersonen

### Corinna Rosenthal

05631 9773-26

rosenthal@vhs-waldeck-frankenber.de

Sachbearbeitung Integrationskurse

## Verwaltungsmitarbeiter\*innen

### Daniela Zimmermann

05631 9773-12

zimmermann@vhs-waldeck-frankenber.de

Verwaltungsleitung, Einbürgerungstest

### Fabian Hegel

05631 9773-27

hegel@vhs-waldeck-frankenber.de

Buchhaltung, Datenschutzbeauftragter

### Evgenija Keller

05631 9773-25

keller@vhs-waldeck-frankenber.de

Kursdisposition, Sekretariat

### Christa Landau

06451 7286-17

landau@vhs-waldeck-frankenber.de

Kursdisposition, Sekretariat, Bildungsurlaub

### Marei Merhof

05631 9773-24

merhof@vhs-waldeck-frankenber.de

Kursdisposition, Sekretariat

### Veronika Pok

05631 9773-13

pok@vhs-waldeck-frankenber.de

Kursdisposition, Sekretariat

### Jutta Schulz

06451 7286-16

jutta.schulz@vhs-waldeck-frankenber.de

Kursdisposition, Sekretariat, Bildungsurlaub

### Renate Wenzel

06451 7286-10

wenzel@vhs-waldeck-frankenber.de

Kursdisposition, Sekretariat



# Inhaltsverzeichnis



## Gesellschaft

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Finanzen.....                     | 18    |
| Geschichte, Zeitgeschehen.....    | 16    |
| Kinderuni.....                    | ab 11 |
| Naturwissenschaften.....          | 23    |
| Philosophie, Religion, Ethik..... | 22    |
| Politik.....                      | 17    |
| Pädagogik.....                    | 18    |
| Persönlichkeitsentwicklung.....   | 20    |
| Recht.....                        | 18    |
| Sicherheit im Internet.....       | 26    |
| Sicherheit und Prävention.....    | 22    |



## Berufliche Bildung

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Allgemeine berufl. Kompetenzen..... | 27    |
| Bewerbung.....                      | 28    |
| Computerkurse .....                 | ab 28 |
| Kaufmännisches Wissen.....          | 37    |
| Kommunikation.....                  | 27    |
| Lernstrategien.....                 | 28    |
| Mobile Endgeräte .....              | ab 36 |
| Künstliche Intelligenz.....         | ab 35 |



## Sprachen

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Deutsch als Fremdsprache..... | 39    |
| Einbürgerungstest.....        | 41    |
| Englisch .....                | ab 43 |
| Französisch.....              | 46    |
| Grundbildung.....             | 41    |
| Italienisch.....              | 46    |
| Russisch.....                 | 47    |
| Spanisch .....                | 47    |



## Gesundheit

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Entspannung.....          | 50 |
| Feldenkrais.....          | 50 |
| Fitness.....              | 53 |
| Ernährung.....            | 55 |
| Gymnastik.....            | 53 |
| Pilates.....              | 54 |
| Taijiquan und Qigong..... | 51 |
| Yoga.....                 | 52 |



## Kultur

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Fotografie.....                                          | 63 |
| Handwerkliches und<br>Kunsthandwerkliches Gestalten..... | 62 |
| Kunst- und Kulturgeschichte.....                         | 59 |
| Literarische Praxis.....                                 | 58 |
| Malen, Zeichnen.....                                     | 60 |
| Farb- und Stilberatung.....                              | 62 |
| Musikalische Praxis.....                                 | 63 |
| Tanz.....                                                | 59 |
| Textiles Gestalten, Mode, Nähen.....                     | 62 |
| Theaterpraxis.....                                       | 58 |

# Was finde ich wo?

|                                           |       |                                         |       |                                        |       |
|-------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|-------|----------------------------------------|-------|
| <b>Allgem. Geschäftsbedingungen</b> ..... | 66    | <b>Handwerkliches Gestalten</b> .....   | 62    | <b>Qigong</b> .....                    | 51    |
| Android .....                             | 37    | Hörspiele für Kinder .....              | 27    | <b>Recht</b> .....                     | 18    |
| Apple .....                               | 36    | <b>Integrationskurse</b> .....          | 40    | Rhetorik .....                         | 27    |
| Augen- und Sehtraining.....               | 54    | Internet .....                          | 35    | Religion .....                         | 22    |
| Ausbildung der Ausbilder (IHK) .....      | 27    | iPad .....                              | 36    | Russisch .....                         | 47    |
| <b>Bewerbung</b> .....                    | 28    | Improtheater .....                      | 59    | Ruhestand .....                        | 28    |
| Big Data .....                            | 32    | Italienisch .....                       | ab 46 | <b>Salsa</b> .....                     | 59    |
| Bildbearbeitung.....                      | 34    | <b>Kindertagespflege</b> .....          | 24    | Schlafförderung .....                  | 55    |
| Bildungsberatung .....                    | 7     | Kinderuni.....                          | ab 11 | Schreibwerkstätten .....               | 58    |
| Bildungsurlaub.....                       | 38    | Kochen.....                             | ab 55 | Selbstverteidigung .....               | 54    |
| Bob-Ross®-Malerei .....                   | 60    | Körpersprache .....                     | 28    | Smartphone.....                        | 37    |
| <b>ChatGPT</b> .....                      | 35    | Kommunikation .....                     | 27    | Spanisch .....                         | ab 47 |
| Computerkurse .....                       | ab 28 | Kreistanz .....                         | 59    | <b>Tabellenkalkulation</b> .....       | 32    |
| <b>Datenschutzerklärung</b> .....         | 67    | Kunst- und Kulturgeschichte .....       | 59    | Taijiquan.....                         | 51    |
| Dateiablage .....                         | 29    | Künstliche Intelligenz .....            | 35    | Tanzen .....                           | 59    |
| Deko aus Gips .....                       | 63    | <b>Lernstrategien ab Klasse 5</b> ..... | 28    | Tastschreiben .....                    | 31    |
| Deutsch als Fremdsprache .....            | 39    | Line-Dance.....                         | 59    | Textiles Gestalten .....               | 62    |
| Deutsch als Muttersprache .....           | 41    | Lesen und Schreiben .....               | 41    | Textverarbeitung .....                 | 31    |
| Digitale Bildbearbeitung.....             | 34    | Laptop-Kurs.....                        | 29    | Theaterpraxis/Theaterpädagogik .....   | 58    |
| Digitale Fotografie .....                 | 63    | <b>Malangebote</b> .....                | 60    | Töpfern .....                          | 61    |
| <b>EFT-Klopfakupressur</b> .....          | 51    | Musikalische Praxis.....                | 63    | <b>Prävention/Gesundheit</b> .....     | 54    |
| Einbürgerungstest.....                    | 41    | Musikschule .....                       | 64    | <b>Videokonferenz</b> .....            | 35    |
| Englisch .....                            | ab 42 | Microsoft CoPilot.....                  | 36    | Vokabeln lernen .....                  | 22    |
| Entspannung .....                         | 50    | <b>Nähen</b> .....                      | 62    | <b>Widerrufsbelehrung</b> .....        | 65    |
| Ernährung .....                           | ab 55 | Neue Perspektiven .....                 | 28    | Wirbelsäulengymnastik.....             | 53    |
| Excel .....                               | 32    | <b>Office</b> .....                     | 29    | Word .....                             | 31    |
| <b>Farb- und Typberatung</b> .....        | 62    | Ölmalerei.....                          | 60    | <b>Yoga</b> .....                      | ab 52 |
| Feldenkrais.....                          | 50    | OneNote.....                            | 34    | <b>Zehn-Finger-Tastschreiben</b> ..... | 31    |
| Finanzbuchhaltung.....                    | 37    | Outlook .....                           | 34    | Zeichnen .....                         | 61    |
| Fotobücher .....                          | 35    | <b>Pädagogik</b> .....                  | 18    |                                        |       |
| Französisch .....                         | 46    | Pastellmalerei .....                    | 61    |                                        |       |
| Fitness .....                             | 53    | Patientenverfügung .....                | 18    |                                        |       |
| <b>Genogramm/Familiensystem</b> .....     | 21    | Philosophie.....                        | 22    |                                        |       |
| Geschichte .....                          | 16    | PhotoDemon.....                         | 34    |                                        |       |
| Gesprächsführung.....                     | 27    | Pilates .....                           | 54    |                                        |       |
| Gymnastik .....                           | 53    | PowerPoint .....                        | 33    |                                        |       |
|                                           |       | Präsentationstechniken .....            | 33    |                                        |       |
|                                           |       | ProfilPASS .....                        | 7, 27 |                                        |       |
|                                           |       | Podcast .....                           | 35    |                                        |       |

# Bildungsberatung

## Wir beraten – Sie entscheiden!

Mit unserer Bildungsberatung können Sie ganz einfach geeignete Angebote auswählen. Wir helfen Ihnen dabei, sich gezielt weiterzubilden.

Wir beraten einrichtungsübergreifend, beschränken uns also nicht nur auf das vhs-Angebot. Wir bieten Ihnen eine individuelle, kompetente und vertrauliche Beratung.

Alle in der Bildungsberatung eingesetzten vhs-Mitarbeiter\*innen verfügen über langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung. Sie kennen die Probleme, die bei der lebenslangen Weiterbildung auftreten können. Für spezielle Beratungsbereiche haben sie Zusatzausbildungen absolviert.

## Fachliche Kursberatung

Sie möchten einen vhs-Kurs buchen, haben aber noch Fragen?

Sie wissen nicht, ob ein bestimmter Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt oder haben Fragen zum Inhalt des Kurses? Unsere Programmbereichsleitungen stehen Ihnen für eine kompetente Beratung zu unseren Veranstaltungen zur Verfügung.

Wer für welchen Programmbereich zuständig ist und wie Sie Kontakt aufnehmen können, entnehmen Sie bitte der Seite 4 dieses Programmhefts.

## Allgemeine Bildungsberatung im Auftrag des HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg

Sie wollen sich weiterqualifizieren, wissen aber noch nicht genau, wie und wo?

Sprechen Sie uns an und nutzen Sie uns als „Bildungswegweiser“.

Wir helfen Ihnen gern, auf Basis Ihrer bisher erworbenen Erfahrungen und Kenntnisse:

- Ihre Vorstellungen zu präzisieren,
- ein realistisches Ziel zu formulieren,
- einen Zeitplan zu erstellen und
- mit den zuständigen Menschen oder Einrichtungen in Kontakt zu kommen.

Damit ersparen Sie sich viel unnötigen Aufwand. Rufen Sie bei unserer Bildungsberatung an und vereinbaren Sie einen Termin.

## Bildungsberatung Online oder „Walk and Talk“

Wir beraten auch online mit BigBlueButton über die vhs.cloud.

Zudem bieten wir unsere Beratung auf Wunsch an individuellen Orten an – zum Beispiel bei einem Spaziergang oder in einem Café. Das neue Angebot ermöglicht Ratsuchenden neben der normalen Beratung im Büro eine Beratung in der Mittagspause, während der Kinderbetreuung oder im häuslichen Umfeld.

## ProfilPASS Beratung: Sie können mehr, als Sie glauben!

Sie sind schon länger keiner Erwerbsarbeit mehr nachgegangen und wollen jetzt wieder in den Beruf einsteigen oder sich umorientieren?

Wir helfen Ihnen, Ihre formell in Schule und Ausbildung erworbenen Qualifikationen, insbesondere aber auch die in Familie und Ehrenamt auf informellem Wege erworbenen Kompetenzen systematisch nach einem standardisierten Verfahren zu erfassen und im Bezug auf ihre Berufsrelevanz zu beurteilen. Dazu setzen wir den ProfilPASS ein, der zu diesem Zweck von der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung entwickelt und erprobt wurde.

## Beratung über die Finanzierungsmöglichkeiten der beruflichen Fortbildung

Sie möchten sich beruflich weiterqualifizieren und hierzu vorhandene finanzielle Förderinstrumente in Anspruch nehmen?

Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich kostenfrei beraten.



### HESSENCAMPUS-Bildungsberatung:

Yvonne Bangert  
vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, 34497 Korbach  
Montag bis Freitag,  
08.30 bis 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Tel.: 05631 9773-20,  
E-Mail  
bildungsberatung@vhs-waldeck-frankenberg.de

### Weitere Informationen:

www.landkreis-waldeck-frankenberg.de/  
hessencampus

**Kostenloses  
Angebot**



Ziele erreichen



Kompetenzen erweitern



Beratung und Unterstützung erhalten



Chancen und Fördermöglichkeiten nutzen



Weiterbildungsangebote vor Ort wahrnehmen



**HESSENCAMPUS** WALDECK-FRANKENBERG  
Lebensbegleitendes Lernen

# HESSENCAMPUS WALDECK-FRANKENBERG

Gemeinsam für die Bildung in der Region

## Lebenslanges Lernen

Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg ist ein Verbund regionaler Bildungsakteure mit der zentralen Aufgabe, die Bildungsbeteiligung von Erwachsenen zu erhöhen und kostenlose Angebote des lebenslangen Lernens zu unterbreiten.

Dazu gehören allgemeine und berufliche Bildung zur Erweiterung des Wissens und der Fähigkeiten.

## Bildungscoaching

Die HESSENCAMPUS-Bildungsberatung richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die sich neu orientieren oder konkrete Informationen zu Bildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten haben möchten. Der Beratungsprozess richtet sich an der individuellen Biografie und dem Bedarf der Ratsuchenden aus.

Gemeinsam werden Ziele erarbeitet, Perspektiven eröffnet und Handlungsoptionen aufgezeigt. Ziel ist es, die Bildungspotentiale nachhaltig zu stärken und Bildungswege begehbar zu machen. Der Beratungsprozess wird durch ein Erstgespräch und die Bilanzierung der Bildungsbiografie strukturiert, sodass neue Bildungsziele und Handlungsschritte festgelegt werden können. Im Bedarfsfall kann eine Weitervermittlung und Begleitung zu anderen Bildungsanbietern erfolgen.

## Weitere Angebote

Wir bieten regelmäßig Fortbildungen, Fachtage und Workshops zu aktuellen Themen für Interessierte unterschiedlicher Branchen an. Ebenso veranstalten wir Informationsabende für Interessierte zu gesellschaftlichen, politischen und persönlichen Fragestellungen.

## Fortbildungen & Workshops

|              |                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.08.2026   | In der Natur Stress loslassen und Kraft schöpfen                                   |
| 16.09.2026   | Rollenwechsel meistern – vom Azubi zur Fachkraft                                   |
| 22.09.2026   | Souverän im Job: Ärger und Stress konstruktiv managen                              |
| 30.09.2026   | Finanzielle Selbstverantwortung & Budgetplanung                                    |
| 20.10.2026   | Vermögensaufbau & Vorsorge sowie Finanzielle Sicherheit & Lebensplanung            |
| 21.10.2026   | Vom Kopf ins System: Wissen sichern, teilen und mit KI nutzbar machen              |
| 26.10.2026   | Versicherungen – was ist sinnvoll, was optional?                                   |
| 10.-11.11.26 | Von der Selbstführung zur Mitarbeiterführung: Klar führen in Veränderungsprozessen |
| 19.11.2026   | Wie Sie Ihre Wirkung auf andere Menschen steigern                                  |
| 24.11.2026   | KI-gestützte Prozessoptimierung: von Basics bis Agenten                            |
| 04.02.2027   | Storytelling                                                                       |
| Feb. 2027    | Strategisches Online- und Social-Media-Marketing                                   |

**Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter**  
**[www.landkreis-waldeck-frankenberg.de/hessencampus](http://www.landkreis-waldeck-frankenberg.de/hessencampus)**



## Gesellschaft

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

Helmut Lange  
Mehrere Online-Angebote

## Berufliche Bildung

Kurs-Nr.: 62-5013901

### 10-Finger-Tastschreiben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Teilnahmevoraussetzungen: keine.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Dienstag, 1. Sep., 16.30 bis 18.00 Uhr

8 UStd., 4 Tage, 50,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 25. August

Kurs-Nr.: 62-5015125

### PowerPoint – Kids ab 5. Schuljahr

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler  
von 11 - 16 Jahren.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36,  
Raum 3**

Samstag, 24. Okt., 09.00 bis 15.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 50,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

Kurs-Nr.: 71-5016801

### Bilder digital gestalten – Kids

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36,  
Raum 3**

Mittwoch, 20. Jan., 15.00 bis 17.15 Uhr

9 UStd., 3 Tage, 56,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Januar

Kurs-Nr.: 62-5061101

### Hörspielkurs – für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Phil Röse, 0173 3568802

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Montag, 5. Okt., 10.00 bis 13.00 Uhr

Dienstag, 6. Okt., 10.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch, 7. Okt., 10.00 bis 13.00 Uhr

12 UStd., 3 Tage, 58,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. September

Kurs-Nr.: 62-5064101

### Lernen lernen – Digital und effektiv für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5

Phil Röse, 0173 3568802

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 13.15 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 41,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

## Kultur

Kurs-Nr.: 62-2021300

### Schreib-Workshop „Finde deine Stimme“

Stefanie Rösner, 05631 5062063

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17,  
Eingang Fröbelstr., Raum 003**

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, 8. Nov., 10.00 bis 16.00 Uhr

16 UStd., 2 Tage, 70,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2041100

### Jeux Dramatiques: „Theater ohne Theater“

Miteinander spielen

Jeux Dramatiques: „Theater ohne Theater“

für Großeltern und Enkelkinder (5 - 10 Jahre)

Iris Kalhöfer, 05633 1596

**Wirmighausen, Spiel(t)raum, Im Tale 8**

Samstag, 10. Okt., 14.30 bis 18.15 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 24,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2041200

### Jeux Dramatiques – für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Iris Kalhöfer, 05633 1596

**Wirmighausen, Spiel(t)raum, Im Tale 8**

Freitag, 6. Nov., 14.30 bis 18.15 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 24,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2041300

### Deine Bühne, deine Geschichte – Theater für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Stefanie Rösner, 05631 5062063

**Korbach, Sanitätshaus Wagener,  
Seminarraum, Kirchstr. 3b**

Montag, 12. Okt., 10.00 bis 13.30 Uhr

Dienstag, 13. Okt., 10.00 bis 13.30 Uhr

Mittwoch, 14. Okt., 10.00 bis 13.30 Uhr

14 UStd., 3 Tage, 62,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2075001

### Painting for Kids

Sahar Ajdamsani

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 3.01**

Montag, 19. Okt., 16.00 bis 17.30 Uhr

12 UStd., 6 Tage, 57,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2081311

### Töpfern für Kinder in Begleitung

Sabine Grunert, 0176 21726241

**Adorf, Mittelpunktschule, Werkraum,  
Dansenberg 28**

Samstag, 24. Okt., 14.00 bis 16.30 Uhr

Samstag, 28. Nov., 15.00 bis 17.00 Uhr

Samstag, 5. Dez., 14.00 bis 14.30 Uhr

7 UStd., 3 Tage, 46,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober



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



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

## vhs.KinderUni

Kurs-Nr.: 62-BS00101

### vhs.KinderUni:

#### Wölfe in Deutschland

Der Wolf ist nach über 150 wolfsfreien Jahren wieder da! Dank seiner wichtigen ökologischen Rolle im Netzwerk heimischer Lebensräume erfreut seine Rückkehr viele Naturfreunde und Förster, andere finden es beängstigend. Denn dieser heimische Beutegreifer ist uns durch die lange Abwesenheit fremd geworden. Wie sollen wir ihm nun begegnen, da die Rudel bei uns immer zahlreicher werden? Jetzt und in Zukunft werden wir mit dem Wolf zusammenleben müssen, da der Wolf international, europaweit und in Deutschland unter strengem Artenschutz steht. Dieses Zusammenleben gelingt am besten, wenn man viel über Wölfe und ihr Leben weiß. In dieser KinderUni begleiten wir einen jungen Wolf, der sesshaft wird und mit einer Wölfin eine Familie (also ein Rudel) gründet. Dabei lernen wir, wie Wölfe zusammenleben, warum sie ein großes Revier benötigen, wie die Wolfswelpen heranwachsen und schließlich als Jungwölfe ihr Rudel verlassen, um nach einer langen Wanderung ein neues Revier zu besiedeln. Und wir erfahren, dass wir uns vor Wölfen nicht ängstigen müssen. Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Dozentin Bärbel Oftring

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 27. Sep., 11.00 bis 12.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 27. September

Kurs-Nr.: 62-BS00102

### vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst! Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Dozent Dr. Johannes Mallow

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 1. Nov., 11.00 bis 12.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 1. November

Kurs-Nr.: 62-BS00103

### vhs.KinderUni: Orcas

Orcas - auch Schwertwale genannt - sind die größten und stärksten aller Delfine und haben wahrscheinlich die engsten Familienbindungen in der Meereswelt. Beeindruckend ist auch ihr Jagdverhalten. Es gilt als eines der vielschichtigsten und erfolgreichsten unter den Meeressäugern, das bisher beobachtet und

erforscht wurde. Je nach Beutetiere - von Fischen und Vögeln bis zu großen Robben oder anderen Walen - wurden ganz unterschiedliche Jagdmethoden entwickelt. Dabei leisten die Orcas eine perfekte Teamarbeit: Sie schließen sich als Gruppe zusammen und organisieren sich zusammen sehr gut. Die faszinierenden Orcas gehören daher sicher zu den geschicktesten Jägern der Meere. Kommt mit aufs Meer und lernt, wie die Orcas auf große Jagd gehen. Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Dozent Dr. Thomas Henningsen

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 29. Nov., 11.00 bis 12.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 29. November

## vhs.WebVorträge

Kurs-Nr.: 62-BS00001

### Europas digitale Resilienz

Europa steht vor einer zentralen Frage: Wie können wir unsere digitale Zukunft selbst gestalten – statt sie anderen zu überlassen? In diesem Live-Online-Vortrag zeigt Martin Hullin, Direktor für das Netzwerk für Technologische Resilienz und Souveränität bei der Bertelsmann Stiftung, warum technologische Resilienz und europäische Lösungen nicht nur möglich, sondern entscheidend für die Sicherung einer wettbewerbsfähigen Wirtschaft und stabilen Demokratie sind. Von Open-Source-Initiativen bis zu strategischen Partnerschaften: Erfahren Sie, wie wir gemeinsam eine widerstandsfähige digitale Infrastruktur aufbauen – für mehr Sicherheit, Innovation und Selbstbestimmung. Dozent Martin Hullin

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 16. Sep., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 16. September

Kurs-Nr.: 62-BS00002

### Auf der Spur der Kunstfälscher

Fast 20 Jahre lang jagte sie Kunstfälscher und entlarvte angebliche Meisterwerke von Kirchner bis Kandinsky. Mit akribischer Detektivarbeit kommt sie den Fälschern auf die Schliche. Wie kommt ein Picasso in die Tüte und Dali-Zeichnungen unter das Bett? Die ehemalige Kunstfahnderin gibt einen faszinierenden Einblick in die Welt der Kunstkriminalität. Dozent Elisabeth

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 22. Sep., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 22. September

Kurs-Nr.: 62-BS00003

### Frankreichs Atlantikküste

Savoir-vivre, breite Strände oder intime Buchten, Dünenreiche und Salzmarschen, idyllische Fischerdörfer, pulsierende Städte und an die 500 Weinschlösser rund um Bordeaux: Das bietet die französische Atlantikküste zwischen der Mündung der Loire und den Spitzen der Pyrenäen an der Grenze zu Spanien. Abwechslung ist das Schlüsselwort für die faszinierende Westküste Frankreichs am Atlantik, die sich rund 1000 Kilometer lang von der südlichen Bretagne über das weite Land der Vendée und die Kiefernwälder der Landes bis hin zu den legendären Surferwellen des Baskenlands erstreckt. Entdecken Sie vibrierende Hafenstädte wie Nantes und La Rochelle, tauchen Sie ein in den Charme von Inseln wie Yeu, Ré und Oléron und erleben Sie eine Stunde lang die vielen Facetten dieser beliebten Urlaubsregion bei einem Vortrag mit Hilke Maunder.

Die freiberufliche Redakteurin, Buchautorin und Bloggerin, 1961 in Hamburg geboren, kam nach ihrem Anglistikstudium und Volontariat 1989 als Redakteurin zu den Lübecker Nachrichten in Mecklenburg, ging als Korrespondentin nach China, Vietnam, ins Baltikum und nach Australien, arbeitete 1997 für Tony Blair und berichtet seit 2010 aus Frankreich. 2014 wurde sie für ihre Arbeit und ihren Blog „Mein Frankreich“ mit der Médaille de Tourisme ausgezeichnet, 2023 mit dem Gutedelpreis. Dozentin Hilke Maunder

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 23. Sep., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 23. September

Kurs-Nr.: 62-BS00004

### Fettleber – die neue Volkskrankheit

Eine Leberzirrhose bekommt man nur von zu viel Alkohol? Weit gefehlt! Eine nicht-alkoholische Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung. Im schlimmsten Fall ist sie nicht mehr umkehrbar und der Patient braucht eine Lebertransplantation. Die gute Nachricht ist: Vor der Leberzirrhose lässt sich eine Fettleber heilen, denn die Leber verzeiht viel. Zusätzlich zur Änderung des Lebensstils können vielleicht bald auch medikamentöse Therapien helfen. Die Patientenveranstaltung informiert über neueste Erkenntnisse zu dieser Volkskrankheit und leistet so einen Beitrag zur Aufklärung. Dozent Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 24. Sep., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 24. September

Kurs-Nr.: 62-BS00005

## Wie Frauen an der Börse investieren sollten



Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf – vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert – im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut – es wird sich lohnen.  
Dozentin Jessica Schwarzer

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 28. Sep., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. September

Kurs-Nr.: 62-BS00006

## Mut tut gut. Warum wir unseren Kindern mehr zutrauen können



In ihrem gemeinsamen Buch „Mut tut gut“ verbinden der Soziologieprofessor Norbert Schneider und die Psychiaterin und Psychotherapeutin Maria Bellinger ihre fachlichen Perspektiven zu einer einzigartigen Analyse der gegenwärtigen Kultur des Aufwachsens. Während die Soziologie gesellschaftliche Strukturen, Konstrukte und Erwartungen beleuchtet, fokussiert sich die Psychiatrie und Psychotherapie auf das Individuum und seine psychische Gesundheit und Resilienz. Aus dieser interdisziplinären Auseinandersetzung entsteht ein umfassender Blick auf zentrale Fragen des Aufwachsens in Deutschland: Was bewegt Eltern und Familien heute? Wie verändert sich eine Partnerschaft mit dem ersten Kind? Wo verläuft die Grenze zwischen beschützender Fürsorge und behindernder Ängstlichkeit? Wie begegnen Eltern den Institutionen Kita und Schule? Wie ist die steigende Anzahl diagnostizierter psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zu bewerten? Und wie könnte es gelingen, die alltäglichen Krisen nicht als Bedrohung, sondern als Entwicklungschance zu verstehen?

Eine Veranstaltung für Eltern, Großeltern, Erzieher\*innen, Pädagog\*innen und alle, die verstehen möchten, welche gesellschaftlichen und individuellen Einflüsse aktuell das Aufwachsen in Deutschland prägen.  
Dozent Prof. Dr. Norbert Schneider

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 29. Sep., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 29. September

Kurs-Nr.: 62-BS00007

## Wunschpartner Indien

Die Welt ist im Wandel. Alte Bündnisse werden in Frage gestellt oder aufgekündigt, neue Bündnisse sind im Entstehen. Im Januar 2026 besuchte Bundeskanzler Friedrich Merz Indien und bezeichnete das Land als „Wunschpartner Deutschlands“. Anlässlich dieses Besuches Indiens als erstem asiatischem Land in seiner Amtszeit – noch vor China –, wird sich der Vortrag ausführlich mit den aktuellen politischen, sozio-ökonomischen und militärischen Entwicklungen Indiens, der bevölkerungsreichsten und damit größten Demokratie der Welt, auseinandersetzen. Unter anderem wird der Vortrag thematisieren, ob Indien für die deutsche Wirtschaft tatsächlich „das neue China“ sein kann, wie sich das indisch-russische und das indisch-chinesische Verhältnis entwickelt haben und welche Auswirkungen der indisch-pakistanische Vier-Tage-Krieg im Mai 2025 für die Stabilität Südasiens hat. Im Fokus des Vortrags steht dabei vor allem die Frage, wie die Weltordnung der neuen Imperien aus der Perspektive Indiens betrachtet und welche Rolle Indien spielen wird.  
Dozent Dr. Arndt Michael

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 7. Okt., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 7. Oktober

Kurs-Nr.: 62-BS00008

## Argumentieren ohne Druck

Veränderung scheitert selten an Ideen, sondern daran, wie darüber gesprochen wird. In dem Vortrag wird gezeigt, wie Kommunikation Menschen öffnen kann, statt Widerstand zu erzeugen. Auf Grundlage aktueller Forschung wird deutlich, dass gute Argumentation nicht Überzeugung um jeden Preis bedeutet, sondern Dialog ermöglicht, Sinn schafft und Perspektiven verbindet. Es wird erläutert, warum Widerstand häufig ein Kommunikationsproblem ist, wie Sprache Autonomie respektieren kann und weshalb Frames, Identität und Geschichten die Wahrnehmung von Veränderung prägen. Der Vortrag verbindet theoretische Erkenntnisse mit praktischen Impulsen und zeigt Wege zu klarer, offener und respektvoller Kommunikation, die Vertrauen stärkt und Veränderung gemeinsam möglich macht.  
Dozent Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 13. Okt., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Oktober

Kurs-Nr.: 62-BS00009

## Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Hüft- und Knie-Arthrose betroffen – von älteren Erwachsenen bis hin zu immer jüngeren Betroffenen. Wenn schmerzlindernde Medikamente, entzündungshemmende Mittel und andere Behandlungen wie Physiotherapie nicht mehr die gewünschte Wirkung zeigen, stellt sich die Frage: Kann ein künstliches Gelenk Abhilfe schaffen?

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Arthrose die Gelenke beeinflusst und welche Therapieoptionen es gibt. Wir erklären Ihnen, wann ein Gelenkersatz sinnvoll ist und welche Chancen eine Prothese bieten kann. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf den operativen Möglichkeiten: Wir stellen Ihnen verschiedene Prothesentypen für das Hüft- und Kniegelenk und muskelschonende Operationstechniken vor und zeigen Ihnen, welche Erfolge mit einem Gelenkersatz erzielt werden können.

Dozent Prof. Dr. med. Fritz Thorey

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 15. Okt., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Oktober

Kurs-Nr.: 71-BS00003

## Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister



Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen? Der zweifache Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Mallow zeigt in diesem Web Vortrag, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss oder nur etwas für Sprachbegabte ist. Erfahren Sie bewährte Techniken wie die Schlüsselwortmethode, mit der sich eine Schulklasse in einem Test nach nur 45 Minuten Einführung doppelt so viele Vokabeln merken konnte wie eine Vergleichsklasse. Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen, auf das nächste Level und erhalten Sie in kompakter Form praxisnahe Tipps.  
Dozent Dr. Johannes Mallow

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 20. Jan., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. Januar

Kurs-Nr.: 71-BS00004

## Stress & Ernährung: Der Einfluss von Stresshormonen



Stress und Ernährung sind eng miteinander verknüpft. Doch warum greifen wir unter Stress häufiger zu ungesunden Snacks? Und wie beeinflussen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin unseren Stoffwechsel, die Verdauung und das Hungergefühl? In diesem Vortrag erfahren Sie die wissenschaftlichen Zusammenhänge und erhalten praxisnahe Tipps, um Stress und emotionales Essen besser zu regulieren. Sie erfahren, welche Nahrungsmittel helfen, den Körper in Balance zu bringen, und welche Strategien langfristig für mehr Wohlbefinden sorgen. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Essverhalten bewusster steuern und einen gesunden Umgang mit Stress finden möchten.  
Dozent Kim Reinemuth

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 20. Jan., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 20. Januar

Kurs-Nr.: 62-BS00010

## Unabhängig von Erdöl und Erdgas



So gelingt die Energiewende zuhause! Eine nachhaltige Energieerzeugung ist zentral für die Zukunft der Energieversorgung. Wie finden wir eine Lösung, die uns unabhängig von Erdöl und Erdgas macht? Auch das Warten auf Wasserstoff oder E-Fuels schafft eine neue Abhängigkeit. Im Vortrag wird die aktuelle Energielage analysiert und beispielhaft gezeigt, wie die Energiewende geschafft werden kann – zuhause. Wie sieht eine eigene regenerative Energieversorgung aus? Wie macht man das Haus für die Wärmewende fit? Was muss man bei der Wärmepumpe beachten? Was kann jeder Einzelne tun, um die Energie- und Wärmewende durch den Einsatz von regenerativen Energien im Bereich Wohnen und Mobilität zu vollziehen? Der Dozent bringt über 20 Jahre Erfahrung in der Energiewende mit und teilt als Solarstrom-Pionier bewährte Praxistipps.  
Dozent Prof. Dr. Martin Hundhausen

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 20. Okt., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 20. Oktober

Kurs-Nr.: 62-BS00011

## Einsamkeit als Gesundheitsrisiko



Einsamkeit ist längst kein Randphänomen mehr, sondern eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung mit erheblichen gesundheitlichen Folgen. Aktuelle Studien zeigen, dass Einsamkeit nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen oder kognitive Beeinträchtigungen erhöht, sondern auch ein erhebliches Risiko für körperliche Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt und mit vorzeitiger Mortalität verbunden ist. Besonders betroffen sind Menschen mit geringerem Einkommen, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende sowie pflegende Angehörige. Die Referentin zeigt, dass Einsamkeit kein unveränderliches Problem sein muss, und stellt praktische Wege vor, wie man Einsamkeit reduzieren und das eigene Wohlbefinden stärken kann.  
Dozentin Anne Neuber

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 22. Okt., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 22. Oktober

Kurs-Nr.: 62-BS00012

## Das antike Persien – Weltmacht und Hochkultur



Unter der Königsdynastie der Achämeniden entwickelte sich Persien im 6. und 5. Jahrhundert v. Chr. zu einer glanzvollen Weltmacht. Auf dem Höhepunkt seiner Bedeutung erstreckte sich das persische Reich vom Mittelmeer bis zum Indus. Dieses Imperium hatte 200 Jahre lang Bestand, bevor es von Alexander dem Großen erobert wurde. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie die Perser zur Großmacht wurden und mit welchen Mitteln sie es verstanden, die Herrschaft über so viele Völker dauerhaft zu sichern. Dazu gehörten so unterschiedliche Instrumentarien wie die Herstellung einer reichsweiten Infrastruktur und Toleranz gegenüber fremden Lebensformen. Auch in kultureller Hinsicht gehören die Perser in die erste Riege der antiken Völker. Davon zeugen die Prachtbauten von Persepolis ebenso wie die Errungenschaften in Kunst und Wissenschaften sowie die Religion. Abschließend wird der Frage nachgegangen, wie altpersische Kultur und Geschichte im heutigen Iran gesehen werden.  
Dozent Prof. Dr. Holger Sonnabend

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 2. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 2. November

Kurs-Nr.: 62-BS00013

## Wie Gott in Frankreich: Burgund



Pochierte Eier in Rotweinsoße, ein Keks, der seit 1862 nicht krümelt, und Weinberge, deren Parzellen die UNESCO zum Welterbe erklärte: Burgund ist Frankreichs Schlemmerreich – und viel mehr als Grands Crus und Boeuf Bourguignon. Die Journalistin, Buchautorin und Bloggerin Hilke Maunder kennt diese Facetten wie kaum eine andere – und lädt zu einer kulinarischen Landpartie durch La Bourgogne ein. Monatelang bereiste Hilke Maunder Burgund für ihr gleichnamiges Reisekochbuch, traf Gemüsebauern und Winzer, Geflügelzüchter und engagierte Köche. Ihren Vortrag bestückt sie mit eigenen Fotos und Eindrücken – und führt das Publikum an Orte und zu Menschen, die in keinem Reiseführer stehen. 1961 in Hamburg geboren, studierte Hilke Maunder Anglistik und kam 1989 als Redakteurin zu den Lübecker Nachrichten. Korrespondentenjahre führten sie nach China, Vietnam, ins Baltikum und nach Australien, 1997 arbeitete sie für Tony Blair. Seit 2010 berichtet sie aus Frankreich. Für ihre Arbeit wurde Hilke Maunder im Jahr 2014 die Médaille de Tourisme der Republik Frankreich ausgezeichnet, 2023 erhielt sie den Gutedelpreis. Ihr Kulinarikführer und Kochbuch Burgund stellt das Schlemmerparadies mit 80 Rezepten, Produzentenporträts und kulinarischen Entdeckungstipps vor.  
Dozentin Hilke Maunder

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 3. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 3. November

Kurs-Nr.: 62-BS00014

## Die Farben des Universums



Violette Galaxien, rote Riesen und grüne Sterne: Eine Geschichte des Universums in allen Farben. Welche Farbe hat das Universum? Wer an das All denkt, stellt sich unendliche schwarze Weiten vor. Tatsächlich ist der Weltraum ein unvorstellbar buntes Kaleidoskop. Dem menschlichen Auge bleibt dieser kosmische Regenbogen allerdings verborgen – um ihn sichtbar zu machen, braucht es ausgeklügelte Teleskope und die Augen der Astronomie. Florian Freistetter weiß, wie man sie scharfstellt! Er nimmt uns mit auf eine wilde Reise durch grüne Galaxien, zu orangen Zwergen und mitten hinein in die Farbwirbel schwarzer Löcher. Was verraten violette Planeten über den Ursprung des Lebens? Warum haben rote Planeten die Menschen immer wieder zu Mythen und Geschichten inspiriert? Und was hat das Universum mit Latte Macchiato zu tun? Die bunteste Geschichte des Alls seit 13,8 Milliarden Jahren!  
Dozent Dr. Florian Freistetter

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 4. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 4. November

Kurs-Nr.: 62-BS00015

## Fit bis ins hohe Alter – Das Essen und das Leben der Hundertjährigen



Es gibt gewisse Regionen auf der Welt, die so genannten „Blue Zones“, in welchen überdurchschnittlich viele Menschen hundert Jahre und älter werden – und das meist bei guter Gesundheit. Diese befinden sich weit verstreut auf der ganzen Welt, wie zum Beispiel in Italien auf Sardinien, auf Okinawa in Japan, aber auch in Amerika. Doch was haben die Menschen in diesen Regionen gemeinsam? Eine wichtige Gemeinsamkeit ist die Ernährung, die zu einem Großteil aus vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln besteht, aber nicht ausschließlich. In jedem Fall kommt der Genuss nicht zu kurz. In diesem Seminar schauen wir uns die Ernährung, aber auch den Lebensstil der Menschen in den Blue Zones an. Welche Nahrungsmittel helfen ihnen, gesund und fit zu bleiben? Welche Gewohnheiten tragen außerdem dazu bei? Und wie lässt sich das alles auf unseren Alltag übertragen?  
Dozentin Sabrina Fessler

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 4. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 4. November

Kurs-Nr.: 62-BS00016

## Die Börsen-Basics – der einfache Start an den Aktienmärkten

Die Börse ist kein Buch mit sieben Siegeln. Wer in Aktien investieren möchte, braucht auch kein BWL- oder VWL-Studium. Ein paar Basics und die recht einfachen „goldenen Regeln“ der erfolgreichen Geldanlage genügen, um an der Börse zu starten. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Begriffe und Zusammenhänge. Sie erfahren, wie Sie Ihren Anlegertyp bestimmen und welche Anlagestrategie zu Ihnen passt. Ob Sparplan oder Einmalanlage – Ihrem Start an der Börse dürfte nach diesem Kurs nichts mehr im Wege stehen!

Dozentin Jessica Schwarzer

### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Montag, 9. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 9. November



Kurs-Nr.: 62-BS00017

## K-Pop

Wie wurde koreanische Popmusik zum Spielplatz für die Jugend weltweit?

Seit „Gangnam Style“ von Psy im Jahr 2012 begann K-Pop weltweit an Popularität zu gewinnen. Viele Menschen fragen sich nach wie vor, wie koreanische Popmusik in anderen Kulturkreisen so beliebt werden und Fandoms bilden konnte. Auch wenn sich dieses Phänomen nicht auf einen einzigen Grund reduzieren lässt, liegt ein entscheidender Faktor in seinem partizipativen Charakter. Dieser Vortrag bietet eine Einführung in das Phänomen K-Pop und richtet den Fokus insbesondere auf die partizipative Kultur, um zu erklären, wie es K-Pop gelungen ist, junge Menschen auf der ganzen Welt anzusprechen.

Dozent Suhyun Lee

### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Dienstag, 10. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. November



Kurs-Nr.: 62-BS00018

## Die Zukunft der Kommunikation ist weiblich

Wie verändert sich Kommunikation in einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeitswelt? Und welche Rolle spielen dabei weibliche Stärken? In diesem Web Vortrag geht es um moderne Formen der Kommunikation, die auf Empathie, Klarheit und Verbindung setzen: Kompetenzen, die im Kontext von Female Leadership immer wichtiger werden. Die Teilnehmerinnen erhalten praxisnahe Impulse, wie sie ihre kommunikativen Fähigkeiten gezielt einsetzen, ihre Sichtbarkeit erhöhen und ihre Führungsrolle authentisch und wirksam gestalten können.

Katharina Pommer ist Psychologin und Hochschuldozentin in Rechtspsychologie und Forensik. Sie promoviert derzeit in Psychologie zum Thema: Manipulationsstrategien hochstrittiger Eltern, ist Mutter von fünf Kindern, Autorin und seit 20 Jahren Unternehmerin.

Dozent Katharina Pommer



### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Montag, 16. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. November

Kurs-Nr.: 62-BS00019

## Extrem rechte Einstellungen und Ideologien

Warum sind diese so attraktiv?

Ideologien der Ungleichheit bilden den Kern rechtsextremer Ideologien. Die extreme Rechte konstruiert auf der Basis zugeschriebener Eigenschaften wie Herkunft oder Geschlecht Unterschiede und Identitäten. Die „Anderen“ werden dabei systematisch abgewertet und für wahrgenommene Missstände verantwortlich gemacht. Und sie werden bekämpft – verbal und zum Teil auch körperlich. Vorurteile und Stereotype sind ebenso wie Ideologien der extremen Rechten in unserer Gesellschaft verankert – auch in Baden-Württemberg, wie neuere Untersuchungen zeigen. Die extreme Rechte greift diese auf, radikalisiert sie und versucht daraus politisches Kapital zu schlagen. Im Vortrag werden Ideologien, Einstellungsmuster und diskursive Strategien der extremen Rechten näher beleuchtet und es wird aufgezeigt, wie diese zu einer Radikalisierung der Gesellschaft beitragen.

Dozent PD Dr. Rolf Frankenberger

### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Mittwoch, 18. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. November



Kurs-Nr.: 62-BS00020

## Harninkontinenz

Harninkontinenz wird von den Betroffenen gerne als „Blasenschwäche“ bezeichnet und damit beschönigt, da es sich immer noch um eines der größten Tabuthemen der Gesellschaft handelt. In Deutschland sind davon 9 - 10 Millionen Menschen betroffen, bei hoher Dunkelziffer. Häufig wird die Erkrankung aus Scham verschwiegen. Der Referent möchte das Thema Harninkontinenz aus der Tabuzone herausholen und den Betroffenen vermitteln, dass dieses Leiden kein unausweichliches Schicksal, sondern eine gut therapierbare Erkrankung ist.

Dozent Prof. Dr. med. Markus Hübner



### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Donnerstag, 19. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Kurs-Nr.: 62-BS00021

## So wählen Sie ETFs und Fonds aus

Risikostreuung ist das oberste Gebot der erfolgreichen Geldanlage an der Börse. Wer nur auf einige wenige Aktien oder auch Anleihen setzt, geht ein viel zu großes Risiko ein. Wer aber auf Dutzende, Hunderte oder gar Tausende Wertpapiere setzt, streut sein Risiko. Je breiter, desto besser. Börsengehandelte Indexfonds (Exchange Traded Funds, kurz ETFs) und aktiv gemanagte Investmentfonds sind gute Anlagevehikel für diese Risikostreuung. Wie findet man die passenden? Was gilt es zu beachten? Welche Vor- und Nachteile haben ETFs und Fonds? Und warum sind Sparpläne ein guter Einstieg, aber auch langfristig eine ziemlich gute Idee? Antworten auf diese Frage liefert die renommierte Finanzjournalistin und Autorin Jessica Schwarzer.

Dozentin Jessica Schwarzer

### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Montag, 23. Nov., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. November



Kurs-Nr.: 62-BS00022

## Richtig streiten

Über den demokratischen Umgang mit Meinungsverschiedenheiten.

Aktuell häufen sich in unserer Gesellschaft zwei problematische Verhaltensweisen: Zum einen die Tendenz, die offene Auseinandersetzung zu vermeiden und zum anderen einen Hang zur offenen Feindseligkeit gegenüber Andersdenkenden. Doch wie gelingt es uns, in einen empathischen Austausch zu kommen? Ein Austausch, in dem wir unsere Meinung klar vertreten, ohne zwischenmenschliche Brücken einzureißen? Damit wir andere Menschen überzeugen, aber auch selbst dazulernen. Damit unsere Gesellschaft es schafft, ihre Konflikte offen auszutragen und dadurch zusammenzufinden.

Dozent Peter Correll



### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Dienstag, 1. Dez., 19.00 bis 20.00 Uhr

1 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Dezember

Kurs-Nr.: 62-BS00023

## Niereninsuffizienz

Niereninsuffizienz, auch als chronische Nierenkrankheit (CKD) bekannt, ist eine fortschreitende Funktionsstörung der Nieren, die oft lange Zeit unbemerkt bleibt. Häufige Ursachen sind Diabetes und Bluthochdruck, die dazu führen können, dass sich schädliche Stoffe im Blut ansammeln. Typische Anzeichen wie Müdigkeit oder Wassereinlagerungen zeigen sich oft erst in späteren Stadien. Um die Krankheit zu behandeln, gehen wir gezielt die Ursachen an, passen die Ernährung an und nutzen bei Bedarf moderne Therapien wie Dialyse oder eine Transplantation. Unsere Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, spannende Einblicke in die neuesten Forschungsergebnisse und klinischen Fortschritte im Bereich der Niereninsuffizienz zu erhalten. Gemeinsam möchten wir Wissen teilen, das Bewusstsein schärfen und so zur Prävention beitragen.

Dozent Prof. Dr. med. Jörg Latus



**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 3. Dez., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 3. Dezember

Kurs-Nr.: 62-BS00024

## Anleihen als Ruhekissen oder Renditebooster



Wer langfristig Vermögen aufbauen möchte, sollte auf mehrere Anlageklassen - Stichwort: Risikostreuung. Staats- und Unternehmensanleihen sind neben Aktien ein zweiter, sehr wichtiger Baustein für das Depot. Sie können dabei mehrere Funktionen haben: Super sichere bis sichere Papiere bringen in stürmischen Zeiten Ruhe ins Depot, etwas riskantere Anleihen bieten höhere Zinskupons und können ein richtiger Renditebooster sein. Die renommierte Finanzjournalistin und Autorin Jessica Schwarzer erklärt, wie Anleihen funktionieren, wie Sie die Papiere clever einsetzen und wie Sie investieren können.

Dozentin Jessica Schwarzer

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 7. Dez., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 7. Dezember

Kurs-Nr.: 62-BS00025

## Zwischen Himmel und Meer – Küstenreise von Marseille nach Menton



Rote Porphyrfelsen über türkisblauem Wasser. Der Duft von Chanel No. 5, der in Grasse entstand. Picasso, der in Antibes auf Betonplatten malt. Und ein Café in Saint-Tropez, das Brigitte Bardot unsterblich gemacht hat. Die Journalistin und Frankreich-Expertin Hilke Maunder nimmt ihr Publikum mit auf eine Küstenreise von Marseille bis Menton – durch die wildeste, bunte, widersprüchlichste Küste Europas. Von den Calanques vor Marseille über Arles, Aix-en-Provence, Saint-Tropez, das Massif de l'Esterel, Cannes und Nizza bis an die Grenze zu Italien: Hilke Maunder kennt diese Küste wie kaum eine andere – und erzählt von Orten und Menschen jenseits der Klischees.

1961 in Hamburg geboren, studierte Hilke Maunder Anglistik und kam 1989 als Redakteurin zu den Lübecker Nachrichten. Korrespondentenjahre führten sie nach China, Vietnam, ins Baltikum und nach Australien, 1997 arbeitete sie für Tony Blair. Seit 2010 berichtet sie aus Frankreich. Für ihre Arbeit wurde Hilke Maunder im Jahr 2014 die Médaille de Tourisme der Republik Frankreich ausgezeichnet, 2023 erhielt sie den Gutedelpreis.

Dozentin Hilke Maunder

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 8. Dez., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Dezember

Kurs-Nr.: 62-BS00026

## Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen



Künstliche Intelligenz und sogenannte „Machine Learning“-Modelle kommen heute in vielen Bereichen zum Einsatz – von der Spracherkennung über medizinische Diagnosen bis hin zu Textgeneratoren wie ChatGPT. Doch so beeindruckend diese Technologien sind, bergen sie auch Risiken: Sie können falsche Schlüsse ziehen, manipulierbar sein oder in ungewöhnlichen Situationen komplett versagen.

In diesem Vortrag werfen wir einen verständlichen Blick hinter die Kulissen moderner KI-Systeme, erklären ihre Schwachstellen – und zeigen, warum es wichtig ist, diese Technik mit einem kritischen Blick zu betrachten, gerade im Alltag und in Unternehmen. Der Vortrag richtet sich an alle, die einen fundierten, aber allgemein verständlichen Einblick in die Chancen und Grenzen moderner KI erhalten möchten – ganz ohne Vorwissen.

Dozent Dr. Nicolas Müller

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 9. Dez., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 9. Dezember

Kurs-Nr.: 62-BS00027

## Longevity 2026 – Wird Altern eine behandelbare Erkrankung?



Die moderne Forschung untersucht zunehmend die Möglichkeit, den biologischen Alterungsprozess therapeutisch zu beeinflussen. Unter dem Begriff Longevity werden innovative Ansätze entwickelt, die nicht nur eine Lebensverlängerung, sondern vor allem eine Steigerung der gesunden Lebenszeit zum Ziel haben. Diese Entwicklungen werfen zugleich bedeutende ethische, gesellschaftliche und ökonomische Fragen auf. Die Altersforschung zählt zu den dynamischsten Forschungsbereichen, in denen kontinuierlich bahnbrechende Erkenntnisse gewonnen werden. Professor Dr. Kleine-Gunk, ein international führender Experte im Bereich der Anti-Aging-Medizin, bietet Einblicke in die vielfältigen Alterungsprozesse. Er präsentiert und bewertet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse präzise und anschaulich. Dieser Vortrag richtet sich an Interessierte, die die natürlichen Alterungsmechanismen verstehen und deren Fortschreiten verlangsamen möchten.

Dozent Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 10. Dez., 19.00 bis 20.00 Uhr  
1 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 10. Dezember



## Fit für die digitale Welt

**Computer, Smartphone und Internet verstehen**

**Jetzt anmelden und kostenlos lernen:**  
[www.digitale-welt.vhs-lernportal.de](http://www.digitale-welt.vhs-lernportal.de)

**AlphaDekade**  
2016–2026

GEFÖRDEBT VOM

**Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung**

## Geschichte

Kurs-Nr.: 62-1010005

### Livestream - vhs.wissen live: Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen



Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel. Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ. Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 17. Sep., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 17. September

Kurs-Nr.: 62-1010001

### Livestream - vhs.wissen live: STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen.



Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben. Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München. In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 30. Sep., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 30. September

Kurs-Nr.: 62-1010002

### Livestream - vhs.wissen live: Vertrauen in Wissenschaft



Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert. Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 6. Okt., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 6. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1010003

### Livestream - vhs.wissen live: Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike



Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert. Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 25. Okt., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 25. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1010004

### Livestream - vhs.wissen live: Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe



Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht. Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Porträt des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. am Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 24. Nov., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 24. November

Kurs-Nr.: 62-1010006

### Livestream - vhs.wissen live: Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest



Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potenziell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität. Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere. Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen. Frank Ückötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 2. Dez., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 2. Dezember



## Politik

Kurs-Nr.: 62-1020002

### **Livestream - vhs.wissen live: Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933 - 1945**



In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen. Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin.

Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

#### **Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 18. Okt., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 18. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1020003

### **Livestream - vhs.wissen live: Trump und die MAGA-Bewegung**



Gibt es einen Trumpismus ohne Trump?  
Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln?  
Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?  
Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

#### **Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 8. Nov., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 8. November

Kurs-Nr.: 62-1020004

### **Livestream - vhs.wissen live: Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit**



Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem.

Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt.

Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

#### **Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 29. Nov., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 29. November

Kurs-Nr.: 71-1020005

### **Livestream - vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**



Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet.

Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion. Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln.

2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression.

Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

#### **Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 20. Jan., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 20. Januar

### **Online-Reihe Bundesstiftung Aufarbeitung**



Der Deutsche Volkshochschul-Verband lädt in Kooperation mit der Stiftung Aufarbeitung der SED Diktatur zu einer dreiteiligen Online-Veranstaltungsreihe ein, die vom BAK Politik-Gesellschaft-Umwelt organisiert wird. Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven zur deutschen Teilung und Wiedervereinigung und ihren Folgen für Gegenwart und Zukunft. Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen.

Kurs-Nr.: 62-1021201

### **Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang**



Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

#### **Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 16. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 16. September

Kurs-Nr.: 62-1021202

## Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?



Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 8. Okt., 18.00 bis 19.30 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1021203

## Jungsein in Demokratie und Diktatur



Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 10. Nov., 18.00 bis 19.30 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 10. November

**BUNDESSTIFTUNG  
AUFARBEITUNG**



### Anmeldung bei der vhs:

Telefon: 05631 9773-0  
oder 06451 7286-0 oder online  
[www.vhs-waldeck-frankenberg.de](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de)

## Recht

### Die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Vorsorgen für den Ernstfall

Der Vortrag gibt Antworten auf die Fragen: Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich von jetzt auf gleich aufgrund plötzlicher Krankheit oder eines Unfalles selbst nicht mehr dazu in der Lage bin? Wie kann ich dafür sorgen, dass trotzdem weiterhin in meinem Sinne entschieden wird, auch in Bezug auf die gewünschte medizinische Versorgung? Wie kann ich niemandem im Familienverbund zur Last fallen und Streit in der Familie vermeiden?

Der Vortrag zeigt, wie in „guten Zeiten“ festgelegt werden kann, wer im Fall der Fälle helfen darf, denn selbst Ehegatten, Kinder oder Lebenspartner dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten.

In der Informationsveranstaltung wird eine kurze Anleitung gegeben, wie die Materialien zur Erstellung einer Verfügung genutzt werden können und welche Möglichkeiten zur Umsetzung am Markt bestehen.

Kurs-Nr.: 62-1036102

Marion Pötter, 05631 62380

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 301**

Donnerstag, 22. Okt., 18.30 bis 20.45 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 17,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1036101

Marion Pötter, 05631 62380

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 009**

Mittwoch, 18. Nov., 18.30 bis 20.45 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 17,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. November

Kurs-Nr.: 62-1036104

Enrico Flötting, 05621 9678570

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Freitag, 27. Nov., 18.30 bis 20.45 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 17,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November

Kurs-Nr.: 62-1036103

Enrico Flötting, 05621 9678570

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 4**

Freitag, 11. Dez., 18.30 bis 20.45 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 17,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 03. Dezember

## Finanzen

### Sparst du noch oder investierst du schon? – Erste Schritte zum Vermögensaufbau

Wie gehe ich mit meinem Geld um? Geld verdienen - Geldsparen - Geld anlegen. Hört sich einfach an. Ist es auch. Was unterscheidet das Sparen vom Investieren? Welche Anlagemöglichkeiten gibt es? Welche Strategie ist für mich die richtige?

In diesem Seminar geht es darum, Grundkenntnisse zu Geldanlagen und Vermögensaufbau zu erlangen. Verständlich und transparent schauen wir uns die einzelnen Schritte an, die dafür nötig sind. Schulden abbauen, Rücklage aufbauen, Depot eröffnen, ETFs anschauen.

Dieses Seminar ist keine Anlageberatung.

Zielgruppe: Frauen

Kurs-Nr.: 62-1059108

Magda El-Leithy, 06195 803303

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 4**

Samstag, 21. Nov., 09.00 bis 12.00 Uhr  
4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

Kurs-Nr.: 71-1059108

Magda El-Leithy, 06195 803303

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 4**

Samstag, 23. Jan., 09.00 bis 12.00 Uhr  
4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Januar

## Pädagogik

Kurs-Nr.: 62-1059114

### Lernort Natur

Die Natur hat so viel zu bieten, doch wie sehr und wie oft nutzen wir ihre Wirkung?

Forschen, experimentieren, beobachten, nachahmen und mehr - all das kann prima in der Natur, vor der eigenen Haustür, Schultür, Kindergarten- oder positiv genutzt werden! Natur entschleunigt, sensibilisiert und hat bewiesenermaßen heilende Kräfte, nicht nur für Kinder, auch für Menschen jeden Alters, und wenn wir sie schützen und bewahren, wird sie es uns danken!

Aljoscha Götte, 05695 3689982

**Bad Arolsen, Horselmühle, Horselmühle 2**

Samstag, 5. Sep., 10.00 bis 13.00 Uhr  
4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. August



Kurs-Nr.: 62-1059115

## Bildung für nachhaltige Entwicklung (er-)leben

Was ist Bildung für nachhaltige Entwicklung und was hat das mit mir zu tun? Was sind SDGs, woher kommen diese Begriffe? Unsere Erde ist an einem Punkt angekommen, an dem wir uns mehr mit dem „großen Ganzen“ befassen müssen, da alles miteinander verknüpft ist. Der Abfall, den wir trennen, die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen und auch Energien für Strom, Mobilität, Wärme ... Fragen, die häufig weitreichendere Folgen mit sich tragen, als wir annehmen. Und dabei steckt so viel Potenzial in der Transformation. Wie lässt es sich im Alltag übertragen und wie können wir den nächsten Generationen dazu verhelfen, weiterhin ausreichend Ressourcen zu erhalten.

Aljoscha Götte, 05695 3689982

### Bad Arolsen, Horselmühle, Horselmühle 2

Samstag, 19. Sep., 10.00 bis 13.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

Kurs-Nr.: 62-1059101

## Starke Kinder – Prävention gegen sexuelle Gewalt

„Jeden Tag werden in Deutschland 54 Kinder und Jugendliche Opfer von sexuellem Missbrauch. Das sind entsetzliche Taten, die uns tief berühren und fassungslos machen. Die meisten Opfer kannten die Täter, weil es Familienangehörige, Freunde oder Bekannte sind.“ (Nancy Faser www.bka.de)  
54 Kinder und Jugendliche sind 54 Kinder und Jugendliche zu viel. Eine präventive Erziehungsgestaltung zuhause sowie in Bildungseinrichtungen sind ein Schritt in die richtige Richtung.  
Kinder stark machen, ihnen zuhören, sie wahrnehmen, ihre Gefühle respektieren sind nur einige Dinge, die wir tun können. In dieser Fortbildung schauen wir, wie und womit wir Kinder im Alltag stärken können und warum es wichtig ist, genau hinzuhören und hinzuschauen, wie wir Erwachsene mit Kindern umgehen.

Caroline Bierinckx, 06452 929172

### Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03

Samstag, 12. Sep., 09.30 bis 12.30 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September

Kurs-Nr.: 62-1059113

## „Das kommt noch“ – Entwicklungsverzögerungen erkennen und begleiten

Entwicklung braucht Zeit – und manchmal doch fachliche Unterstützung. Wie kann kindliche Entwicklung eingeordnet werden und was kann angeregt werden, wenn die Entwicklung Sorgen macht? Kinder brauchen kompetente, aufmerksame Erwachsene, die Kindern nicht zu früh, aber auch nicht zu spät fachliche Unterstützung von Bewegung, Sprache oder sozialer Entwicklung anbieten können.

Silvia Bender-Joans

### Frankenberg, Kinderzentrum, Friedr.-Trost-Str. 4

Mittwoch, 21. Okt., 17.30 bis 20.30 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1059116

## Schlafen in der Kindertagespflege



Bedürfnisse verstehen – Rituale gestalten – Kinder sicher begleiten  
Schlaf ist ein zentrales Grundbedürfnis von Kindern und spielt eine wichtige Rolle für ihre Entwicklung, ihr Wohlbefinden und Alltagsverhalten. Gerade in der Kindertagespflege begegnen Tagespflegepersonen ganz unterschiedlichen Schlafgewohnheiten, Bedürfnissen und Herausforderungen.  
In dieser praxisnahen Fortbildung erarbeiten wir die Grundlagen des kindlichen Schlafs und gehen der Frage nach, wie Schlafsituationen feinfühlig, sicher und bedürfnisorientiert gestaltet werden können. Mit der Kursleitung zusammen schauen Sie auf altersgerechte Schlafrhythmen, Einschlafbegleitung, Rituale sowie den Umgang mit besonderen Situationen – etwa kurzen Schlafphasen, Einschlafschwierigkeiten oder unterschiedlichen Erwartungen von Eltern.  
Themen der Präsentation:

- Bedeutung von Schlaf für die kindliche Entwicklung
- Schlafbedürfnisse von Kindern verschiedener Altersstufen
- Gestaltung einer ruhigen und sicheren Schlafumgebung
- Rituale und Übergänge in den Schlaf
- Feinfühliges Begleiten beim Einschlafen
- Zusammenarbeit und Kommunikation mit Eltern
- Umgang mit Herausforderungen im Tagespflegealltag.

Die Fortbildung bietet neben fachlichem Input auch Raum für Austausch, Praxisbeispiele und Fragen aus dem Alltag der Kindertagespflege.

Janina Zimmermann

### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Donnerstag, 17. Sep., 18.30 bis 20.45 Uhr

3 UStd., 1 Tag, 20,70 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. September

Kurs-Nr.: 62-1059109

## „Das wilde Kritzelkratzel Glück!“ – Ein Workshop für alle Menschen, die Kinder begleiten

Wahrnehmung, Gestaltung und Kunst spielen im Alltag miteinander. Ob wir es bemerken oder nicht. Gemeinsam tragen sie zur Selbstregulation bei und können in der Co-Regulation mit Kindern tief wirksam sein. Die Kursleiterin schenkt in diesem Workshop Zeit für verschiedene kreative Erfahrungen mit Farben und Bewegung, für Reflexionen, Austausch und Inspiration.  
„Das wilde Kritzelkratzel Glück!“ weckt frische Ideen und Fertigkeiten für den Alltag mit Kindern und für das ganz persönliche Wohlbefinden.

Eva Keller, 06452 8026440

### Reddighausen, Am Tor 8

Samstag, 17. Okt., 11.00 bis 16.00 Uhr

6 UStd., 1 Tag, 41,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 9. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1059102

## WELL BEING Beziehungsbildung Workshop

„Kindliche Entwicklung verstehen, begrüßen und feiern!“  
Ein besonderes ACHTSAMKEITenTRAINING für wirksame Selbstfürsorge und einen freundlichen Umgang mit starken Herausforderungen.  
Für alle, die online schon dabei waren und für „NeueinsteigerInnen“: Stress raus, gute Laune rein. Der Workshop lädt zu verschiedenen individuellen und sozialen Achtsamkeitsübungen ein. Zum Beispiel bewusste Körperwahrnehmung, achtsamer Atem, Minimeditationen oder Social Body Scan. Kognitive, emotionale und somatische Intelligenz spielen hier zusammen und gewinnen Raum. Dazu kommen Wissensimpulse zu sozial-emotionaler Entwicklung, einem bedürfnisorientierten Menschenbild und zu Formen der Regulation und Co-Regulation des autonomen Nervensystems im Alltag. Es gibt gemeinsame Reflexionen und dialogischen Austausch zu ausgewählten Leitfragen. Und bei Bedarf können hier auch Themen, die Teilnehmende mitbringen, geteilt werden.

Es gibt im Nachgang ein PDF mit den Inhalten und Übungen sowie interessanten Quellen. Dieser Workshop steht für Beziehungsbildung als Zukunftskompetenz und wendet sich an alle, die Kinder begleiten.

Eva Keller, 06452 8026440

### Reddighausen, Am Tor 8

Samstag, 5. Dez., 11.00 bis 16.00 Uhr

6 UStd., 1 Tag, 41,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. November

Kurs-Nr.: 62-1059119

## WELL BEING Beziehungsbildung Workshop



„Kindliche Entwicklung verstehen, begrüßen und feiern!“

Ein besonderes ACHTSAMKEITenTRAINING für wirksame Selbstfürsorge und einen freundlichen Umgang mit starken Herausforderungen.  
Stress raus, gute Laune rein. Der dreiteilige Workshop lädt zu verschiedenen individuellen und sozialen Achtsamkeitsübungen ein. Zum Beispiel: bewusste Körperwahrnehmung, achtsamer Atem, Minimeditationen oder Social Body Scan. Kognitive, emotionale und somatische Intelligenz spielen hier zusammen und gewinnen Raum. Dazu kommen Wissensimpulse zu sozial-emotionaler Entwicklung, einem bedürfnisorientierten Menschenbild und zu Formen der Regulation und Co-Regulation des autonomen Nervensystems im Alltag. Es gibt gemeinsame Reflexionen und dialogischen Austausch zu ausgewählten Leitfragen. Und bei Bedarf können hier auch Themen der Teilnehmenden geteilt werden. Bitte Schreibzeug und eine Decke oder Matte für Übungen im Liegen bereithalten.

Zu jeder Einheit gibt es im Nachgang ein PDF mit den Inhalten und Übungen sowie interessanten Quellen. Empfehlung: Im Anschluss den Präsenzworkshop am 5.12. zur Vertiefung nutzen!

Diese Workshop Reihe steht für Beziehungsbildung als Zukunftskompetenz. Sie wendet sich an alle, die Kinder begleiten.

Bei entsprechender Nachfrage können zusätzliche Folgetermine angeboten werden; die Abstimmung erfolgt am Kurstag.

Der Online-Unterricht wird über Zoom abgehalten.

Eva Keller, 06452 8026440

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 23. Sep., 17.00 bis 20.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. September

Kurs-Nr.: 62-1059106

## **Ruheinseln für Kinder – Räume und Möglichkeiten für Entspannung und Geborgenheit**

Kinder erleben im Alltag viele Eindrücke, Reize und Herausforderungen. Gerade deshalb sind bewusste Ruhephasen und geschützte Rückzugsorte von großer Bedeutung. In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Ruheinseln im Betreuungsalltag gestaltet werden können, damit Kinder Stress abbauen, neue Kraft schöpfen und ihre Selbstregulation stärken können.

Inhalte des Workshops:

- Erfolgreiches Stressmanagement bei Kindern: Wie entsteht Stress bei Kindern, woran erkennen wir Überforderung und wie können wir ihnen helfen, wieder in ihre Balance zu finden?
- Praktische Tipps und Ideen zur Umsetzung: Gestaltung von Ruhebereichen, Rituale zur Entspannung, einfache Achtsamkeits- und Ruheübungen für den Alltag.
- Alltagstaugliche Methoden für die Kindertagespflege: sofort umsetzbare Impulse, die wenig Aufwand brauchen und nachhaltig wirken.

Freuen Sie sich auf praxisnahe Anregungen, Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie viele Ideen, die Sie direkt in Ihren Betreuungsalltag integrieren können.

Svenja Lotze, 0171 2776325

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 011**

Freitag, 25. Sep., 17.00 bis 20.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. September

Kurs-Nr.: 62-1059117

## **WELL BEING Sterbekultur Workshop**

„Das Sterben ins Leben einladen“

Ein erster Gedanke bei diesem Titel mag sein: Muss das sein? Warum? Vielleicht mehr Empfindung als echte Frage ... Dieser Workshop ist eine Einladung zu gemeinsamen Reflexionen rund um die Phänomene Geburt, Leben, Sterben und Tod. Behutsam dürfen Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen auftauchen. Wie können wir Veränderungen annehmen und gestalten, Notwendigkeiten erkennen, in evolutionäre Transformationen einstimmen – sicher geborgen im einfachen Sein? Es gibt eine innere Ebene, die uns erlaubt, von der rationalen, linearen und kontrollierenden Dominanz ohne Angst etwas Abstand zu nehmen. Große, runde Lebensbewegungen werden so fühlbar. Sehnsüchte und Utopien von blühenden, gesunden Landschaften, von einem friedlichen Zusammenleben, von nährenden, regenerativen Kulturen der Verbundenheit können sich zeigen. Hier ist Raum für ein zyklisches Empfinden von Werden und Vergehen, in dem das Sterben keine traumatische, sondern eine natürliche Bewegung ist, ebenso willkommen wie die Geburt.

Eva Keller, 06452 8026440

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 3. Nov., 17.00 bis 20.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1059118

## **WELL BEING Sterbekultur Workshop**

„Gute Vorfahren sein“

Was übernahmen wir von denen, die vor uns lebten? Was hinterlassen wir denen, die nach uns leben? Es wird gesagt, wir können sieben Generationen überblicken. Wie kurzsichtig oder weitsichtig verhalten wir uns? Welche Entscheidungen können wir aus tiefstem Herzen verantworten, die sich auf Lebensbedingungen der Heranwachsenden und deren Kinder auswirken? Es wird gesagt, alles sei miteinander verbunden. Was machen wir mit diesem Wissen? Mit welchem Impuls beginnt der Tag und wie klar ist der Blick in den Spiegel? Was möchten und können wir dazu beitragen, dass Utopien zu Realutopien werden? Regenerativer Wandel ist möglich. Der Workshop ist eine Einladung zu behutsamen Erkundungen. Vielleicht gelingt uns eine kleine Reise. Ein Austausch rund um den kulturellen Wandel zwischen den Generationen. Eine Perspektivensammlung, die Ego- und Ökobewusstsein beleuchtet. Als methodische Grundlagen stehen uns Ansätze aus dem ACHTSAMKEITENTRAINING zur Verfügung. Der Online-Unterricht wird über Zoom abgehalten.

Eva Keller, 06452 8026440

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 16. Nov., 17.00 bis 20.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 9. November



# Persönlichkeitsentwicklung

Kurs-Nr.: 62-1061304

## **Starke Frauen – Starke Stimmen**

NEU

Kennen Sie das auch? Die Stimme „rutscht nach oben“, wird „zitterig“ oder „bricht Ihnen weg“ obwohl Sie eigentlich überzeugen möchten? In größeren Runden haben Sie das Gefühl, Ihre „Message“ kommt nicht rüber oder Sie werden „überhört“? In diesem Stimmtraining lernen Sie Ihre eigene Stimme kennen und können neues Ausdruckspotenzial entfalten. Der Fokus des Trainings liegt auf einer Förderung der Stimmwahrnehmung und der Stärkung eines sicheren Klangs. Sie erhalten Basiswissen zur (weiblichen) Stimme und praktische Übungen rund um das Thema Körperhaltung, Atmung und zur Stabilisierung der eigenen Stimmlage.

Durch das Training werden Eigenheiten der weiblichen Stimme als Chance und Potenzial in der Kommunikation gestärkt. Mit Leichtigkeit und Freude führt das Training zur eigenen Stimme als Kraftquelle für einen freien Klang! Es unterstützt Ihre sprecherische und auch körperliche Präsenz in beruflichen und privaten Kommunikationssituationen.

Anna Merkel

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 009**

Freitag, 30. Okt., 17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 31. Okt., 09.00 bis 16.30 Uhr

13 UStd., 2 Tage, 60,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober



Kurs-Nr.: 71-1061305

## **Mit Stimme und Sicherheit – Sprechtraining gegen Lampenfieber**

NEU

„Eigentlich weiß ich genau, was ich sagen will und bin gut vorbereitet – aber sobald mich alle anschauen ...“ In diesem Workshop wollen wir auf die Einflussfaktoren auf unser Sprechen schauen. Wann sprechen wir authentisch und frei? Wann wird das schwer und „wir fühlen uns nicht mehr wohl in der Haut“ und sollen dennoch sprechen. Der Workshop richtet sich an alle, die Lust haben, sich mit ihrem sprecherischen Potenzial zu beschäftigen und die vielfältigen eigenen Sprechrollen zu entdecken. Entwickeln Sie Möglichkeiten, die eigene Sprechsicherheit zu fördern und vielleicht beim nächsten Vortrag sogar schon etwas mehr Sprechfreude zu entdecken.

Anna Merkel

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 004**

Freitag, 15. Jan., 17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 16. Jan., 09.00 bis 16.30 Uhr

13 UStd., 2 Tage, 60,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Januar



**Katrin Wenzel** ist examinierte Physiotherapeutin, psychologische Beraterin und systemische Aufstellungsleiterin. Die 40-Jährige ist verheiratet, Mutter von drei Kindern und führt eine eigene Praxis für psychologische Beratung. Durch ihre über 20-jährige Erfahrung in der Physiotherapie hat sie immer wieder erlebt, dass körperliche Beschwerden häufig auch psychische Ursachen haben. Genau hier liegt ihre Leidenschaft: in der psychosomatischen Arbeit. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz verbindet sie Körper, Geist und Emotionen, um Menschen dabei zu unterstützen, die wahren Ursachen ihrer Beschwerden zu erkennen und nachhaltige Veränderungen in ihrem Leben zu ermöglichen.

## Glück im eigenem Familiensystem finden

NEU

In diesem Kurs erstellen wir unser eigenes Genogramm. Durch diese Methode schauen wir auf unsere Familien wie auf eine Landkarte: Woher komme ich? Welche Vergangenheit wirkt bis heute? Was darf sich verändern? Neben dem Verstehen von Zusammenhängen schauen wir gemeinsam, welche Ressourcen in uns stecken. Durch dieses neu erarbeitete Mindset haben wir die Möglichkeit, den Weg ins eigene Lebensglück zu finden.

Kurs-Nr.: 62-1063001

Claudia Paul, 015127588170,  
Katrin Wenzel, 05631 5064339

### Rhena, Psychologische Beratung „Mein Lichtblick“, Upländer Str. 22

Samstag, 12. Sep., 10.00 bis 16.00 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September

Kurs-Nr.: 62-1063002

Claudia Paul, 015127588170,  
Katrin Wenzel, 05631 5064339

### Rhena, Psychologische Beratung „Mein Lichtblick“, Upländer Str. 22

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 16.00 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1063003

## Familienaufstellung in der Gruppe – Zusammenhänge erkennen, neue Wege finden

NEU

Unsere Familie prägt unser Denken, Fühlen und Handeln – oft über Generationen hinweg. In diesem Tageskurs lernen Sie die Methode der systemischen Familienaufstellung im geschützten Gruppenrahmen kennen.

Durch die Aufstellungsarbeit werden verborgene Dynamiken, Beziehungsmuster und wiederkehrende Konflikte sichtbar und erfahrbar. Gemeinsame Reflexion und achtsame Begleitung ermöglichen neue Perspektiven und können innere Klärungsprozesse anstoßen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die familiäre Zusammenhänge besser verstehen, persönliche Themen bewegen oder neue Impulse für ihren Lebensweg gewinnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein respektvoller, vertrauensvoller Umgang in der Gruppe bildet die Grundlage dieses Seminartages.

Katrin Wenzel, 05631 5064339

### Rhena, Psychologische Beratung „Mein Lichtblick“, Upländer Str. 22

Samstag, 19. Sep., 10.00 bis 16.00 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

Kurs-Nr.: 62-1064509

## Gedächtnistraining, Gehirnjogging

Das Aktivierungstraining hilft, Geist und Gedächtnis in Schwung zu halten, verzögert evtl. auftretende Altersdemenzen, schafft Voraussetzungen, um den Alltag selbstständig bewältigen zu können, erhöht die geistige Fitness und Zufriedenheit und ermöglicht die Teilnahme an Gesprächen und Diskussionen. Täglich 10 Minuten Training genügen, um geistig fit zu bleiben. In diesem Kurs werden Sie nicht getestet oder geprüft, sondern lernen einfache, spielerische Übungen, mit denen Sie selbst Ihre geistigen Fähigkeiten aktivieren können.

Elke Deppe, 06451 4460,

Helmut Göttlich, 06451 9337

### Frankenberg, Hans-Viessmann-Schule, Eingang Königsberger Straße

Mittwoch, 9. Sep., 10.00 bis 11.30 Uhr  
20 UStd., 10 Tage, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-1064510

## Superhirn – Namen und Gesichter merken

Online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange

### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Donnerstag, 1. Okt., 19.00 bis 21.30 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 25,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 24. September

Kurs-Nr.: 62-1064511

## Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Online

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Helmut Lange

### Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.

Donnerstag, 8. Okt., 19.00 bis 21.30 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 25,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Oktober

### Anmeldung bei der vhs:

Telefon: 05631 9773-0  
oder 06451 7286-0 oder online  
[www.vhs-waldeck-frankenberg.de](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de)

Kurs-Nr.: 62-1064513

## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Helmut Lange

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 15. Okt., 16.00 bis 18.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 25,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1064514

Helmut Lange

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 12. Nov., 16.00 bis 18.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 25,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 5. November

Kurs-Nr.: 62-1064515

## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabellernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Helmut Lange

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 22. Okt., 19.00 bis 21.30 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 25,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1064516

## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Helmut Lange

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Samstag, 31. Okt., 09.00 bis 16.30 Uhr  
10 UStd., 1 Tag, 60,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober

## Sicherheit und Prävention

Kurs-Nr.: 62-1065002

### Selbstverteidigung – sicher auftreten und richtig reagieren **NEU**

Sicherheit beginnt im Kopf – und zeigt sich im Handeln.

Dieser Kurs verbindet grundlegende Strategien der Selbstverteidigung mit praktischen Übungen. Ziel ist es, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, klar zu reagieren und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte sind unter anderem:

- Körpersprache, Stimme und sicheres Auftreten
- Deeskalation und Verhalten in Konfliktsituationen
- Einfache, realistische Selbstverteidigungstechniken
- Wahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit und Handlungssicherheit.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die ihr Sicherheitsgefühl stärken und sich im Alltag souveräner verhalten möchten.

Julian Friedewald

**Frankenberg, Ortenbergschule, Am Ortenberg 3**

Montag, 7. Sep., 16.30 bis 18.00 Uhr  
20 UStd., 10 Tage, 72,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

## Philosophie, Religion, Ethik

Kurs-Nr.: 62-1081101

### Wie wir mit Gott im Reinen bleiben

Wir werden die Kapitel 16 bis 27 des 3. Buches Mose (Leviticus) gemeinsam lesen. Neben einer bibelkundlichen und theologischen Einordnung stehen vor allem die Beobachtungen und Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt, die sich aus der Lektüre ergeben. Zur Vorbereitung des ersten Kursabends bitte das Kapitel 3. Mose/Leviticus 16 durchlesen und Beobachtungen und Fragen notieren. Die Teilnahme am Kurs „Wie wir mit Gott ins Reine kommen“ aus dem Frühjahr ist keine Voraussetzung für Teilnahme an diesem Kurs.

Jörg Hebrank, 05691 3321

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 009**

Mittwoch, 16. Sep., 17.30 bis 19.00 Uhr  
12 UStd., 6 Tage, 43,20 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 9. September

Kurs-Nr.: 62-1081103

### Livestream - vhs.wissen live: Franz Kafka und Prag



Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen. Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte.

Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen. Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik.

1987 erschien seine Monographie »Kafkas erotischer Mythos«. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung »Kafkas Braut«, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für »Kafka: Die Jahre der Erkenntnis: mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet. Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographie erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 19. Nov., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 19. November



Kurs-Nr.: 62-1081102

### **Livestream - vhs.wissen live:** **Gottes Zeit: Jüdische, christliche und** **pagane Zeitvorstellungen und** **Zeiterfahrungen in der Antike**



War das Leben in der Antike gemüthlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt. Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Freitag, 4. Dez., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. Dezember

Kurs-Nr.: 71-1081103

### **Livestream - vhs.wissen live:** **Die Bischofskirche von Ostia**



Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet.

Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, sodass hier – einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur – Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können.

Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben. Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt.

Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Sonntag, 10. Jan., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. Januar

## Naturwissenschaften

Kurs-Nr.: 62-1102901

### **Livestream - vhs.wissen live:** **Wie einfach kann ein lebendes** **System sein?**



Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, sodass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können.

Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung.

Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E.-coli-Bakterien.

Petra Schwillie studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften – acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 10. Nov., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. November

Kurs-Nr.: 62-1109502

### **Livestream - vhs.wissen live:** **Der Wolf und die Deutschen:** **Konflikt oder Koexistenz?**



Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeimt. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz

und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern. Herbert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhäyne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert. Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 5. Okt., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 5. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1109501

### **Livestream - vhs.wissen live:** **Kohlendioxid als Rohstoff:** **Wie schließen wir den Kreislauf?**



Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich. Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.



## Ihr Herz schlägt für Kinder? Werden Sie Kindertagespflegeperson!

Sie möchten Kindern eine liebevolle, familiäre Atmosphäre bieten? Als Kindertagespflegeperson betreuen Sie bis zu fünf Kinder bei sich zu Hause oder in geeigneten Räumen und werden zu einer wichtigen Bezugsperson.

- **Kostenlose Qualifizierung:** Start im November 2026
- **Anerkannter Abschluss:** Nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)
- **Sinnstiftende Selbstständigkeit:** Mit guten Rahmenbedingungen und unserer Unterstützung
- **Fundierte Wissen:** vermitteln Ihnen alles Wichtige aus Pädagogik, Psychologie und Recht

**Bereit für eine neue Aufgabe?**  
**Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!**



## Was Sie in der Qualifizierung erwartet:

Ein engagiertes Dozent\*innen-Team gestaltet die Kurstage anhand der Kompetenzen der Teilnehmer\*innen.

### Inhalt der Qualifizierung

- Kindliches Spiel begleiten, Materialauswahl, Raumgestaltung
- Bildung und Entwicklung begleiten und fördern
- Beziehungsgestaltung
- Eingewöhnung und Abschied in der Kindertagespflege
- Kommunikation
- Kinderrechte, Kinderschutz
- Hygiene, Ernährung und Gesundheit
- Zusammenarbeit mit Eltern
- Vernetzung
- Rechtliche Grundlagen
- Versicherungs- und steuerrechtliche Rahmenbedingungen
- Marketing
- Businessplan
- Ressourcen und Kraftquellen
- Eigene Kompetenzen
- Kompetenzen der Kindertagespflegeperson und vieles mehr

### Umfang der Qualifizierung

#### 1. Teil:

Tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung  
(Dauer 4 - 6 Monate)

160 Unterrichtseinheiten

100 Selbstlerneinheiten

40 Stunden Praktikum bei einer

Kindertagespflegeperson

40 Stunden Praktikum in einer Kindertagesstätte

Nach erfolgreichem Abschluss des 1. Teils können Sie vom Fachdienst Jugend die Pflegeerlaubnis erhalten und als Kindertagespflegeperson tätig werden.

#### 2. Teil:

Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung  
(Dauer 7 - 12 Monate)

140 Unterrichtseinheiten

Die Qualifizierung findet an Kurstagen mit jeweils 8 bzw. 4 Unterrichtseinheiten (UE) statt.

**Wir sind beim Bundesverband für Kindertagespflege e.V. als Bildungsträger anerkannt und erfüllen alle Kriterien, damit die Teilnehmer\*innen unserer Qualifizierungsmaßnahmen das Bundeszertifikat als „Qualifizierte Kindertagespflegeperson“ erlangen können.**



**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Dienstag, 13. Okt., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Oktober

Kurs-Nr.: 71-1109501

**Livestream - vhs.wissen live:  
Schönheit der Astrophysik**



Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 13. Jan., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Januar

## Vortragsreihe Sicherheit im Internet

### GEMEINSAM SICHER IM INTERNET



In Kooperation mehrerer Volkshochschulen aus Mittel- und Nordhessen und den Polizeipräsidien Nordhessen, Mittelhessen und Frankfurt wird im Herbst eine kostenfreie Online-Vortragsreihe zum Thema „Sicherheit im Internet“ angeboten. Ziel ist es, Menschen in Hessen für die Gefahren und Herausforderungen der digitalen Welt zu sensibilisieren und ihnen praxisorientierte Tipps zum Schutz ihrer digitalen Identität, sicherem Online-Kauf und der Vermeidung von Cyberkriminalität zu vermitteln.



Kurs-Nr.: 62-1110001

**Smartphone-Sicherheit**



Die Nutzung eines Smartphones ist nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Smartphones sind multifunktionale Minicomputer, die zuhause und unterwegs für alle möglichen Situationen eingesetzt werden. Aber ist das Smartphone genauso gesichert wie der Computer zuhause? In dem Vortrag erfahren Sie, wie Cyberkriminelle ihre Betrugsmaschen an die Nutzung von Smartphones angepasst haben. Anhand aktueller Beispiele werden Schutzmöglichkeiten in den Geräteeinstellungen und im Nutzerverhalten erläutert. Referenten: Alexandra Roth  
Dieser Kurs findet in Kooperation mehrerer Volkshochschulen aus Mittel- und Nordhessen und den Polizeipräsidien Nordhessen, Mittelhessen und Frankfurt statt und wird von der vhs Kassel durchgeführt. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0561 10031670.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 8. Okt., 18.00 bis 20.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs Kassel bis zum 8. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1110002

**Sichere digitale Identität**



Was ist eigentlich digitale Identität? Wie kommen Cyberkriminelle an Daten und wie kann man seine digitale Identität schützen? Diese Fragen beantwortet Kriminalhauptkommissar Ulrich Kaiser anhand von Fallbeispielen und gibt konkrete Empfehlungen zum Schutz Ihrer Daten. Sie erfahren, wie Sie sich wirksam schützen und entwickeln ein Bewusstsein für typische Risiken. So erhöhen Sie Ihre Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien.

Referenten: Ulrich Kaiser

Dieser Kurs findet in Kooperation mehrerer Volkshochschulen aus Mittel- und Nordhessen und den Polizeipräsidien Nordhessen, Mittelhessen und Frankfurt statt und wird von der vhs Kassel durchgeführt. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0561 10031670.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 22. Okt., 18.00 bis 20.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs Kassel bis zum 22. Oktober

Kurs-Nr.: 62-1110003

**Sicher bestellen und bezahlen  
im Netz!**



Das Einkaufen im Internet wird zunehmend beliebter. Das wissen auch Kriminelle und versuchen, mit unterschiedlichen Methoden an Geld oder sensible Daten zu gelangen. Kriminalhauptkommissar Ulrich Kaiser klärt über gängige Betrugsmaschen auf und gibt Tipps, wie Sie das Risiko eines Betrugs reduzieren können. Es wird auch explizit auf das Thema „Kleinanzeigen-Portale“ eingegangen. Referent: Ulrich Kaiser  
Dieser Kurs findet in Kooperation mehrerer Volkshochschulen aus Mittel- und Nordhessen und den Polizeipräsidien Nordhessen, Mittelhessen und

Frankfurt statt und wird von der vhs Kassel durchgeführt. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0561 10031670.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 2. Nov., 18.00 bis 20.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs Kassel bis zum 2. November

Kurs-Nr.: 62-1110004

**Datendiebstahl – Darknet –  
Digitaler Nachlass**



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

Referentin: Aniane Emde

Dieser Kurs findet in Kooperation mehrerer Volkshochschulen aus Mittel- und Nordhessen und den Polizeipräsidien Nordhessen, Mittelhessen und Frankfurt statt und wird von der vhs Kassel durchgeführt. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0561 10031670.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 19. Nov., 18.00 bis 20.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs Kassel bis zum 19. November

Kurs-Nr.: 62-1110005

**Datendiebstahl – Darknet –  
Digitaler Nachlass**



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

Referentin: Aniane Emde

Dieser Kurs findet in Kooperation mehrerer Volkshochschulen aus Mittel- und Nordhessen und den Polizeipräsidien Nordhessen, Mittelhessen und Frankfurt statt und wird von der vhs Kassel durchgeführt. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0561 10031670.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 3. Dez., 18.00 bis 20.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, kostenfrei  
Anmeldung bei der vhs Kassel bis zum 3. Dezember



## ProfilPASS: Stärken kennen – Stärken nutzen (gefördert vom HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg)

„Manchmal ist man sich seiner (beruflichen) Kompetenzen nicht oder nicht mehr bewusst. Sei es, weil man erst am Anfang seiner beruflichen Karriere steht, weil man sich im privaten oder beruflichen Kontext nicht mehr wohl fühlt oder einfach, weil man neugierig auf Neues ist und nicht genau weiß, wie dieses Neue aussehen könnte. Der ProfilPASS ist ein Instrument, um Kompetenzen und Fähigkeiten systematisch zu ermitteln und „sichtbar“ zu machen. Dabei geht es nicht nur um den beruflichen Werdegang, sondern auch um die Kompetenzen, die man informell in seiner Rolle in Familie, Freizeit, Hobby oder im Ehrenamt erworben hat. Das ProfilPASS-System bringt Struktur in das Nachdenken über sich selbst. Wer seine Kompetenzen gut kennt, kann seine (berufliche) Zukunft einfacher planen und lenken.

In insgesamt drei Coaching-Einheiten erfahren Sie, wie Sie einen Blick auf das eigene Leben und die damit erworbenen Kompetenzen werfen können. In welchen Lebenssituationen, an welchen unterschiedlichen Orten und in welchen Zusammenhängen waren Sie bisher und was erscheint Ihnen heute davon wichtig? Im Rahmen des Einzelcoachings werden die wichtigsten Ergebnisse dokumentiert und bilanziert. Durch die anschließende Erstellung eines persönlichen Kompetenzprofils können aktuelle Wünsche und Pläne verknüpft, konkretisiert und auf individuelle Machbarkeit geprüft werden. Nächste Schritte können so einfacher geplant und in die Tat umgesetzt werden.

Unsere ProfilPASS-Beratung wird vom HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg gefördert. Daher können wir das Coaching einschließlich des erforderlichen Workbooks kostenfrei anbieten.

Der ProfilPASS wurde im Rahmen eines Projektes der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) zur Förderung des lebenslangen Lernens entwickelt und erprobt – lernen Sie ihn kennen!

**Yvonne Bangert**  
Tel.: 05631 9773-20

## Allgemeine berufliche Kompetenzen

### Ausbilderlehrgänge

Kurs-Nr.: 62-5003101

#### Ausbildung der Ausbilder (IHK-Prüfung)

Nach den Bestimmungen von Ausbildereignungsverordnung und Berufsbildungsgesetz müssen Ausbilder berufs- und arbeitspädagogische Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten nachweisen.

Dieser Nachweis wird vor der Industrie- und Handelskammer durch eine schriftliche Prüfung sowie eine praktische Prüfung in Form einer Unterweisungsprobe oder Präsentation mit anschließendem Prüfungsgespräch erbracht. Der Kurs bereitet handlungsorientiert auf diese Prüfung vor und berücksichtigt dabei die Inhalte des Rahmenplans des deutschen Industrie- und Handelskammertags. Schwerpunkte liegen auf den unterschiedlichen Unterweisungstechniken und einem Praxistraining.

Interessant ist der Kurs ebenfalls für angehende Meisterschüler\*innen. Hierdurch werden die Inhalte von Teil 4 (Arbeitspädagogik) abgedeckt. Neben den Kursgebühren fallen noch Prüfungsgebühren der IHK von derzeit 290 Euro an.

Der Unterricht findet montag- und mittwochabends sowie an einigen Samstagvormittagen statt.

Christoph Arnold, 017619889988,  
Anke Sättler, Dennis Brussmann

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 004**

Montag 7. Sep. bis Samstag 21. Nov.

jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr

100 UStd., 22 Tage, 672,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

### Kommunikation

Kurs-Nr.: 62-5061101

#### Hörspielkurs – für Kinder von 8 - 12 Jahren

Hörspiele erfreuen sich auch heute noch größter Beliebtheit! Ein eigenes Hörspiel zu produzieren, macht Spaß und regt dazu an, seine kreative und (schau-)spielerische Seite zu entdecken und die Geschichte mit Leben zu füllen. Mit zahlreichen praktischen Übungen lernen die Teilnehmer\*innen, was ein Hörspiel ausmacht, und durchlaufen Stationen von der Idee bis zur Aufnahme des fertigen Hörspiels. Übungen zum Sprechen und Geräusche machen lassen einen „Spielfilm im Kopf“ entstehen. Der Hörspiel-Kurs legt dabei den Fokus auf die praktische Arbeit und den Spaß an der Medienarbeit. Das erste eigene Hörspiel können die Teilnehmer\*innen am Ende des Kurses natürlich als CD mit nach Hause nehmen. Dieser Kurs richtet sich an Kinder von 8 bis 12 Jahren!

Phil Röse, 0173 3568802

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Montag, 5. Okt., 10.00 bis 13.00 Uhr

Dienstag, 6. Okt., 10.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch, 7. Okt., 10.00 bis 13.00 Uhr

12 UStd., 3 Tage, 58,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. September

Kurs-Nr.: 62-5061341

#### Rhetorik und Gesprächsführung

Kompetentes Sprechen und souveränes Auftreten im Alltag und in der Berufswelt ermöglichen es, angemessen zu informieren, zu überzeugen und die Konfliktstärke zu verbessern. Neben der Wahl der richtigen Worte wirken mehrere Faktoren auf die Sprechsituation ein – nicht nur Hinhören und Reagieren gehören dazu. Auch die Art des Auftretens, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt sowie die richtige Atmung sind wichtig. Um ein Gespräch erfolgreich führen zu können, müssen vier Aspekte berücksichtigt werden: die eigene Haltung, der Sachbezug, die Beziehungsebene und das Ziel – und das will geübt sein! In diesem Seminar werden die Grundlagen der Gesprächsführung und des Vortragens vermittelt.

Mögliche Schwerpunkte:

- Grundlagen der Rhetorik
- guter Stimmeinsatz
- passende Worte
- Erzielen von Sympathie
- die Welt der Körpersprache
- verschiedene Menschentypen
- Umgang mit Beschwerden und Kritik.

Frank Winterstein, 06421 590115

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Samstag, 19. Sep., 09.30 bis 17.30 Uhr

10 UStd., 1 Tag, 48,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

Kurs-Nr.: 71-5061350

#### Bildungsurlaub Rhetorik und Kommunikation – Kommunikationstraining für Beruf und aktive politische Mitwirkung

**NEU**

Dieser Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik kennenzulernen. In praktischen Übungen geht es 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 eines Redebeitrags oder eines Vortrags; Argumente klar, überzeugend und engagiert vorbringen; Kontakt zu Gesprächspartnern 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.

Die Anerkennung für Beschäftigte in Hessen ist beantragt.

Frank Winterstein, 06421 590115

## **Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Montag 25. Jan. bis Freitag 29. Jan.

jeweils von 09.00 bis 16.00 Uhr

40 UStd., 5 Tage, 210,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Januar

Kurs-Nr.: 62-5061310

## **Körpersprache**

Körpersprache bedeutet nicht nur Gestik, Mimik, Körperhaltung, Bewegung im Raum und Blickkontakt, sondern verrät auch die eigenen Gefühle und die persönliche Einstellung zum Gesprächspartner. Im Kurs werden in Theorie (Samy Molcho) und Praxis Gefühl und Blick für den Körper geschult, um eigenes und fremdes Verhalten einsichtig zu machen und eine bessere Kommunikation zu ermöglichen. Die Form, das „Wie“ einer Botschaft, bestimmt schließlich 93 %, der Inhalt nur 7 % der Wirkung. Dieser Kurs ist auch für z. B. Theater-Mitwirkende, Lehrende und Erziehende geeignet.

Frank Winterstein, 06421 590115

## **Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 004**

Samstag, 5. Dez., 10.15 bis 17.45 Uhr

9 UStd., 1 Tag, 45,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. November

## **Neue Perspektiven**

### **Abenteuer Ruhestand – Eine Vorbereitung auf die nachberufliche Phase**

**NEU**

Jahrelang hat Ihr Beruf einen wichtigen Platz in Ihrem Leben eingenommen – nun rückt der Ruhestand näher und mit ihm eine Zeit voller Chancen und Möglichkeiten, vielleicht aber auch Unsicherheiten und Fragen. Der Übergang in diese neue Lebensphase ist mehr als nur das Ende der Erwerbstätigkeit:

Er ist ein bedeutender Umbruch im Lebensgefüge, häufig verbunden mit großen Veränderungen.

In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit, auf Ihre Erfahrungen und Erfolge zu schauen und den Abschied vom Berufsleben aktiv zu gestalten. Gleichzeitig richten Sie den Blick nach vorn: Welche Lebensziele sind noch offen? Was ist Ihnen jetzt wichtig im Leben? Welche Themen und Aktivitäten geben Ihnen Sinn und Motivation für die kommenden Jahre?

Dabei nutzen wir das Modell der „Fünf Säulen des Lebens“, um die zentralen Lebensbereiche in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen und so ein persönliches Bild eines erfüllten Ruhestands entstehen zu lassen.

Der Kurs verbindet Impulse, praktische Übungen und Reflexion mit dem wertvollen Austausch unter Gleichgesinnten. Sie entdecken neue Perspektiven, stärken Ihre eigenen Ressourcen und gewinnen Klarheit für eine aktive und zufriedene Gestaltung Ihrer nachberuflichen Phase.

Denn der Ruhestand ist kein Ende, sondern viel mehr ein neues Abenteuer.

Kurs-Nr.: 62-5061495

## **Teil 1**

Marion Floren-Eicken, 0561 38650

## **Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 24. Okt., 10.00 bis 17.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 38,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

Kurs-Nr.: 71-5061496

## **Teil 2**

Hinweis: Teil 2 kann auch ohne Teilnahme an Teil 1 besucht werden!

Marion Floren-Eicken, 0561 38650

## **Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 16. Jan., 10.00 bis 17.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 38,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Januar

## **Bewerbung**

Kurs-Nr.: 62-5062101

### **KI als Unterstützung im Bewerbungsprozess**

Perfekte Bewerbungen zu schreiben kann eine echte Herausforderung sein - besonders, wenn man sich mit der richtigen Formulierung und Struktur schwertut. Um die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern, lässt sich KI-Technologie gezielt im Bewerbungsprozess einsetzen und kann Ihre Unterlagen auf ein neues Level heben.

Der Kurs bietet eine Einführung in die Erstellung der KI-optimierten Bewerbungsunterlagen. Sie lernen, wie Sie Lebensläufe und Anschreiben mit klaren, überzeugenden Formulierungen und modernem Design gestalten. Darüber hinaus unterstützt Sie der Kurs bei der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche - ebenfalls teilweise mit Hilfe von KI-Tools. Bitte USB-Stick und eigene Bewerbungsunterlagen mitbringen.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

## **Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 12. Sep., 09.30 bis 14.45 Uhr

6 UStd., 1 Tag, 49,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September

## **Lernstrategien**

Kurs-Nr.: 62-5064101

### **Lernen lernen – Digital und effektiv für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5**

Du möchtest herausfinden, wie du am besten lernen kannst und dabei moderne digitale Tools nutzt? Dann ist unser Kurs genau das Richtige für dich! In diesem Kurs lernst du, wie du deine Lernfähigkeiten verbessern und digitale Lernangebote optimal für dich einsetzen kannst.

Der Kurs besteht aus zwei Kurstagen. Zwischen den Terminen hast du genügend Zeit, um die gelernten Methoden auszuprobieren, anzuwenden

und zu vertiefen. So kannst du das Gelernte direkt in deinem Schulalltag umsetzen!

Jeder Kurstag umfasst 4 Unterrichtseinheiten, in denen wir sowohl theoretische Inhalte als auch praktische Übungen behandeln. Wir starten mit deiner persönlichen Lerntypbestimmung und verschiedenen Lernstrategien. Danach geht's ans Ausprobieren: Du lernst praktische Tipps, Tricks und digitale Lernangebote kennen, die dir beim Lernen helfen.

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse. Unser Ziel ist es, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, damit du selbstbewusst und effektiv lernen kannst – auch im digitalen Zeitalter! Gemeinsam entdecken wir, wie Lernen leichter und erfolgreicher wird!

Phil Röse, 0173 3568802

## **Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 13.15 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 41,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

## **Computerkurse**

### **Erste Schritte am Computer**

Kurs-Nr.: 62-5011201

### **Den Computer clever nutzen (für jedes Alter)**

Teilnahmevoraussetzungen: keine.

Erlernen Sie den systematischen Einstieg in die PC-Bedienung. Wenn Sie den PC erstmals nutzen, Ihre vorhandenen Kenntnisse auf eine breitere Basis stellen oder eine fundierte Einführung in Windows 11 erhalten wollen, dann ist dieser Lehrgang für Sie das richtige Angebot.

Schwerpunkte:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie lernen die Windows-11-Oberfläche kennen
- Sie lernen die Nutzung von Windows-11-Apps
- Sie erstellen und speichern Texte mit Word
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Word durchgeführt.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

## **Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Dienstag, 15. Sep., 16.45 bis 19.00 Uhr

18 UStd., 6 Tage, 132,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. September



## Laptop-Kurs Microsoft

Treffpunkt für Ihre individuellen Fragen rund um den Computer, Windows, Word und Internet etc. Sie benutzen Ihren Computer bereits mehr oder weniger regelmäßig, stehen aber immer wieder vor einzelnen Fragen, die Ihnen niemand bisher beantwortet hat, wie: Was bedeuten die Symbole auf der Laptop-Tastatur und was kann ich damit machen? Wie kann ich im Internet eine neue Website aufrufen, ohne die aktuelle zu schließen? Wann benutze ich die rechte Maustaste und wozu? Wie kann ich mir häufig benutzte Programme griffbereit halten? Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen, dies ist aber nicht zwingend erforderlich.

Kurs-Nr.: 62-5011403

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Montag, 7. Dez., 18.00 bis 21.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 31,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. November

Kurs-Nr.: 62-5011407

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Donnerstag, 1. Okt., 16.45 bis 19.00 Uhr

3 UStd., 1 Tag, 23,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 24. September

Kurs-Nr.: 71-5011407

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Mittwoch, 13. Jan., 16.45 bis 19.00 Uhr

3 UStd., 1 Tag, 23,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 6. Januar

Kurs-Nr.: 62-5011501

## Den Computer clever nutzen für die Generation 50plus

Teilnahmevoraussetzungen: keine. Dieser Kurs richtet sich an PC-Einsteiger\*innen, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen effizient zu nutzen. Der Kurs eignet sich auch für Personen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse systematisch auffrischen wollen.

Kursinhalte:

- Umgang mit der Maus, Tastatur und die leicht verständliche Bedienung von Windows 11
- Ordner anlegen, Texte ablegen und zur weiteren Bearbeitung öffnen
- Einfache Texte schreiben, speichern und drucken
- Internet-Einbindung (Suchen von Informationen etc.)
- E-Mail-Anwendung.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Office durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Mittwoch, 9. Sep., 18.00 bis 20.15 Uhr

12 UStd., 4 Tage, 94,70 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-5011802

## Aufbaukurs – den Computer clever nutzen

Sie sind kein Anfänger mehr, aber so richtig im Griff haben Sie den Computer auch noch nicht. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse oder einen Einsteigerkurs besucht haben, dann können Sie in diesem Kurs in einem ruhigen Tempo Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern und hilfreiche Tipps und Tricks erlernen.

Kursinhalte:

- Wiederholung Basiswissen (Dateien und Ordner sicher verwalten)
  - Kleine Texte in Word erstellen
  - Internet und E-Mail praktisch anwenden
  - Fotos vom Handy oder der Kamera auf den PC / Stick speichern
  - Einführung in ChatGPT (Texte erstellen und verbessern)
  - Einfache Tabelle in Excel erstellen
- Bringen Sie bitte einen USB-Stick zum Speichern Ihrer Daten mit.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Outlook durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Mittwoch, 4. Nov., 18.00 bis 20.15 Uhr

9 UStd., 3 Tage, 71,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5011801

## Aufbaukurs für PC-Einsteiger

In diesem Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen. Egal, ob Sie ein Faltblatt für eine Veranstaltung oder eine Grußkarte benötigen, ob Sie Briefe schreiben und Umschläge und Etiketten bedrucken möchten. Ob Sie Ihre vielen Dokumente auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen oder ob Sie mit Hilfe des Internets Reiseinformationen erhalten wollen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer praktisch nutzen können und erhalten Antworten auf Ihre Fragen.

Für Anwender mit grundlegenden Computerkenntnissen, die weitere praktische Anwendungen am PC kennenlernen möchten, ist dieser Kurs geeignet.

Teilnahme an den vhs-Rechnern sowie auch mit eigenem Laptop möglich.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Dienstag, 10. Nov., 16.45 bis 19.00 Uhr

12 UStd., 4 Tage, 113,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. November

## Umstieg und Hilfe

Kurs-Nr.: 62-5011907

### Dateiablage – Fotos & Dateien speichern

Teilnahmevoraussetzung: Einfache Grundkenntnisse der PC-Bedienung unter Windows.

Sie suchen auch ständig Ihre Dateien? Sind unsicher, wie man richtig abspeichert? Haben Sie schon Schweißtropfen auf der Stirn, wenn Sie mal nicht in „Eigene Dateien“ speichern sollen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Dateien suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, DVDs sowie evtl. externer Festplatte. Dieser Kurs vermittelt Ihnen wichtige Grundlagenkenntnisse, um Microsoft-Office effizienter nutzen zu können.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 durchgeführt. Er ist auch für alle geeignet, die eine ältere Windows-Version nutzen.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Donnerstag, 17. Sep., 16.45 bis 19.00 Uhr

6 UStd., 2 Tage, 46,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. September

## Windows und Office

Kurs-Nr.: 71-5012005

### Orientierungskurs EDV – Einstieg in die PC-Welt

NEU

Dieser Kurs bietet einen schnellen und praxisnahen Einstieg in die Arbeit mit dem Computer. Sie lernen die Grundlagen von Windows 11 sowie den sicheren Umgang mit Internet und Cloud-Diensten. Schritt für Schritt arbeiten Sie mit wichtigen Office-Anwendungen wie Microsoft Outlook, Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint und Microsoft Access. Ergänzend erhalten Sie einen ersten Einblick in Künstliche Intelligenz und den Einsatz von Chatbots. Praktische Beispiele ermöglichen einen direkten und verständlichen Einstieg.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Dienstag, 19. Jan., 17.00 bis 20.00 Uhr

24 UStd., 6 Tage, 171,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Januar

## Office

Kurs-Nr.: 71-5012130

### Winterakademie – Kompaktkurs Word

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und in der Arbeit mit Windows. Der Kursinhalt orientiert sich am Kenntnisstand der

Teilnehmenden.

Lernen Sie den schnellen und sicheren Einstieg in die Textverarbeitung mit Word. Erstellen Sie ganz einfach Texte mit Hilfe von Formatvorlagen, Bausteinen und den passenden Designs.

Schwerpunkte:

- Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung
- Zeichen-, Absatz-, Seiten-, Dokumentformatierung
- Dokument-/Formatvorlagen verwenden, erstellen
- Tabellen, Grafiken und Formen verwenden
- Dokumente verwalten und drucken
- Überarbeitungs- und Korrekturfunktionen.

Hinweise: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Word durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Montag, 18. Jan., 17.30 bis 20.30 Uhr

Dienstag, 19. Jan., 17.30 bis 20.30 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 78,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. Januar

Kurs-Nr.: 71-5012140

## Winterakademie – Kompaktkurs Excel

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung unter Windows.

Wenn Sie bisher noch nie oder nur gelegentlich mit Excel gearbeitet haben, ist dies der richtige Kurs für Sie. Excel ist unschlagbar, wenn es um die übersichtliche Darstellung von Datenmengen oder um schnelle Berechnungen geht. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel.

Schwerpunkte:

- Aufbau und Bedienung des Programms
- Eingabe und Kopieren von einfachen Formeln und Funktionen
- Formatieren und Layout von Tabellen
- relevante und absolute Zellbezüge
- grafische Darstellung von Zahlen in einfachen Diagrammen.

Hinweise: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Excel durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Mittwoch, 20. Jan., 17.30 bis 20.30 Uhr

Donnerstag, 21. Jan., 17.30 bis 20.30 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 78,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Januar

Kurs-Nr.: 71-5012150

## Winterakademie – Kompaktkurs Outlook

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und in der Arbeit mit Windows.

Lernen Sie, Outlook für Ihre tägliche Kommunikation zu nutzen. Neben dem Verfassen, Senden, Empfangen und Beantworten von E-Mails wird das Arbeiten mit der Kontaktverwaltung vermittelt.

Schwerpunkte:

- Die Arbeitsoberfläche kennenlernen
- E-Mails senden, empfangen, suchen, sortieren, kennzeichnen, blockieren und filtern
- Kontakte verwalten und weiterleiten
- Outlook individuell einrichten.

30

Hinweise: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Outlook durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Freitag, 22. Jan., 18.30 bis 21.30 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 47,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Januar

Kurs-Nr.: 62-5012305

## MS Office „querbeet“ – Für Alltag und Beruf

Frischen Sie Ihr Grundwissen in Word, Excel und Outlook auf, indem Sie in diesem Seminar anhand von vielen Beispielen praxisnah und dabei programmübergreifend mit allen unten aufgeführten MS-Office-Programmen arbeiten.

Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Halbwissen und auch an Einsteiger\*innen, die diese Programme für private oder berufliche Zwecke nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Modul Word: Texte und Briefe erstellen und sinnvoll gestalten, Tabulator, Tabellen, Textbausteine und Briefvorlagen, Serienbriefe.
- Modul Excel: Tabellen erstellen und sinnvolle Gestaltungsmöglichkeiten, Anwendung von Formeln und Funktionen, Daten grafisch darstellen.
- Modul Outlook: Planungs- und Organisationstätigkeiten in einem Büro sicher koordinieren, E-Mails, Kalenderfunktionen, Kontaktverwaltung, Besprechungen planen.
- Datenaustausch/Verknüpfungen zwischen den Office-Programmen.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Office unter Windows 11 durchgeführt.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Freitag, 20. Nov., 17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 21. Nov., 09.30 bis 16.00 Uhr

12 UStd., 2 Tage, 93,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

Kurs-Nr.: 62-5012325

## MS Word und Excel fürs Büro – Aufbaukurs

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Word und Excel.

Word: Dokumentenvorlagen erstellen; Briefe nach DIN-Norm gestalten; Textbausteine; Serienbriefe; Lange Texte automatisieren; Formulare; Word und Excel verknüpfen.

Excel: Grundwissen vertiefen; Sortieren und Filtern von Daten; Wenn-Funktion und SVERWEIS; Bedingte Formatierungen; Daten kombinieren und konsolidieren; Einblick in PivotTable.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Office unter Windows 11 durchgeführt.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Freitag, 11. Dez., 17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 12. Dez., 09.30 bis 16.00 Uhr

12 UStd., 2 Tage, 93,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. Dezember

Kurs-Nr.: 62-5012302

## Grundlagen für den Büroalltag mit Office

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme an einem PC-Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse. Der Kursinhalt orientiert sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmer\*innen.

Sie haben bereits einen PC-Einführungskurs besucht oder verfügen über entsprechende Kenntnisse? Sie möchten nun die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten des Computers nutzen? Sie benötigen im Berufsalltag fundierte Kenntnisse in Office? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie. Im Rahmen dieses Kurses werden die unterschiedlichen Einsatzgebiete von MS Office vorgestellt. Besuchen Sie diesen Lehrgang, um die Möglichkeiten Ihres Computers besser und effektiver zu nutzen.

Schwerpunkte:

- Textverarbeitung mit Word
- grundlegende Funktionen der Tabellenkalkulation mit Excel
- einfache Präsentationen mit PowerPoint
- sinnvolle Internetnutzung und Einsatz von Outlook
- Was ist OneNote und wie kann es eingesetzt werden.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Office unter Windows 11 durchgeführt.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Mittwoch, 9. Sep., 17.00 bis 20.00 Uhr

16 UStd., 4 Tage, 120,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-5012323

## Office incl. 10-Finger-Tastschreiben – ab 10 Jahren

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und Grundkenntnisse im Umgang mit MS Office. Der Kursinhalt orientiert sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmer\*innen.

Die meisten Jugendlichen können einfache Texte in Word erstellen oder haben für ein Schulprojekt bereits eine kleine Präsentation mit PowerPoint erstellt. Aber nur wenige haben weiterreichende Kenntnisse oder können mit 10 Fingern auf der Tastatur schreiben. Dieser Kurs ist eine sinnvolle Ergänzung, um bereits Erlerntes zu wiederholen, nach und nach zu ergänzen und zu erweitern.

Schwerpunkte:

- Textverarbeitung mit Word
- grundlegende Funktionen der Tabellenkalkulation mit Excel
- einfache Präsentationen mit PowerPoint
- OneNote
- 10-Finger-Tastschreiben.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Office unter Windows 11 durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten. Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Mittwoch, 18. Nov., 15.30 bis 18.30 Uhr

16 UStd., 4 Tage, 122,70 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. November



Kurs-Nr.: 62-5012401

## Aufbaukurs: Grundlagen für den Büroalltag mit Office

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und Grundkenntnisse im Umgang mit MS Office. Der Kursinhalt orientiert sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmer\*innen.

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Umgang mit MS Office oder bereits einen Einsteigerkurs besucht? Sie möchten nun die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten des Computers nutzen und benötigen im Berufsalltag weiterreichende Kenntnisse in Office? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie. Im Rahmen dieses Kurses werden die unterschiedlichen Einsatzgebiete von MS Office vorgestellt. Besuchen Sie diesen Lehrgang, um die Möglichkeiten Ihres Computers besser und effektiver zu nutzen.

Schwerpunkte:

- vertiefende Funktionen der Textverarbeitung mit Word
- Vertiefung grundlegender Funktionen der Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit PowerPoint
- Internetnutzung und Einsatz von Outlook
- Struktur und Nutzen von OneNote.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Office unter Windows 11 durchgeführt.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Mittwoch, 21. Okt., 17.00 bis 20.00 Uhr  
16 UStd., 4 Tage, 120,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

Kurs-Nr.: 71-5012903

## Bildungsurlaub: Fit fürs Büro mit MS-Office 2024 – Digitale Kompetenzen & gesellschaftliche Perspektiven

In diesem praxisorientierten Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit den wichtigsten Programmen aus Microsoft Office 2024 souverän und zeitsparend arbeiten. Schritt für Schritt üben Sie den sicheren Umgang mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook – von der professionellen Textgestaltung über das Erstellen von Tabellen und Auswertungen bis hin zur ansprechenden Präsentation und effektiven Teamorganisation. Neben der praktischen Anwendung der Programme erfahren Sie auch, wie Künstliche Intelligenz Ihre tägliche Büroarbeit sinnvoll unterstützen kann. Ziel ist es, Ihre digitalen Kompetenzen zu erweitern und moderne Arbeitsmethoden kennenzulernen, die den Büroalltag deutlich erleichtern.

Schwerpunkte:

Word: Formatierungen von Dokumenten und Vorlagen, Textgestaltung, Briefe nach DIN-Norm und Serienbriefe, lange Dokumente, KI-Unterstützung  
Excel: Aufbau und Bearbeitung von Tabellen, Formeln und Funktionen, Daten sortieren und filtern, Diagramme, einfache Pivot-Tabellen, Datenauswertung mit KI  
PowerPoint: Erstellung und Gestaltung von Präsentationen, Folienmaster, Designs, SmartArts, Bilder, Tabellen, Animationen und Ideenfindung mit KI  
Outlook: E-Mail-Management, Kalender, Aufgaben und

Notizen, Planung und Abstimmung von Terminen, KI-Textvorschläge

KI: Praktische Anwendung von KI-Tools (Copilot und ChatGPT), Unterstützung bei Texten, Tabellen, Präsentationen und Ideenfindung.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS-Office 2024 und Windows 11 durchgeführt. Er ist auch für alle geeignet, die mit MS-Office 365 arbeiten. Die Anerkennung für Beschäftigte in Hessen liegt vor.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Montag 18. Jan. bis Freitag 22. Jan.

jeweils von 09.00 bis 16.00 Uhr

40 UStd., 5 Tage, 214,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Januar

## Textverarbeitung

### Word Basiskurs

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und in der Arbeit mit Windows. Der Kursinhalt orientiert sich am Kenntnisstand der Teilnehmenden.

Lernen Sie den schnellen und sicheren Einstieg in die Textverarbeitung mit Word. Erstellen Sie ganz einfache Texte mit Hilfe von Formatvorlagen, Bausteinen und den passenden Designs. Dieser Basiskurs vermittelt Ihnen einen zielgerichteten und praxisorientierten Einstieg in die umfassenden Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung.

Schwerpunkte:

- Grundlagen der Texteingabe und Textverarbeitung
- Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierung
- Dokument- und Formatvorlagen verwenden und erstellen
- Tabellen, Bilder einschieben und verschieben
- Dokumente verwalten und drucken
- Texteingabe automatisieren
- Überarbeitungs- und Korrekturfunktionen
- mehrseitige Dokumente gestalten.

Hinweise: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Word durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs-Nr.: 62-5013211

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 19. Sep., 09.30 bis 16.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 77,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

Kurs-Nr.: 62-5013202

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Dienstag, 8. Sep., 18.00 bis 21.00 Uhr

Donnerstag, 10. Sep., 18.00 bis 21.00 Uhr

Dienstag, 15. Sep., 18.00 bis 21.00 Uhr

12 UStd., 3 Tage, 109,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Kurs-Nr.: 62-5013210

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 21. Nov., 09.00 bis 15.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 78,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

### Word Aufbaukurs

Teilnahmevoraussetzungen: Anwenderkenntnisse in Windows und gute Kenntnisse in Word. Der Kursinhalt orientiert sich am Kenntnisstand der Teilnehmer\*innen.

Word ist für Sie nichts Neues! Doch merken Sie oftmals, dass es bestimmt einfacher gehen müsste. Sie machen viele Arbeiten mehrfach, Sie wollen Word einfach effektiver einsetzen.

Schwerpunkte:

- Dokumente mit Designs gestalten
- Formatvorlagen effizient einsetzen
- eigene Dokumentvorlagen nutzen
- Gliederungen, Inhalts- und Stichwortverzeichnisse erstellen
- mehrseitige Dokumente gestalten
- Inhalte mit Diagrammen, Tabellen und SmartArts visualisieren
- Seriendokumente erstellen (Serienbrief)
- Felder in Serienbriefen verwenden
- Serienbriefe individualisieren.

Hinweise: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Word durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs-Nr.: 62-5013305

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Montag, 2. Nov., 18.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 4. Nov., 18.00 bis 21.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 78,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 26. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5013310

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 28. Nov., 09.00 bis 15.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 78,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November

## 10-Finger-Schreiben

### 10-Finger-Tastschreiben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ob in der Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht fast nichts mehr. Aber nicht jeder Anwender kann die Tastatur flüssig mit zehn Fingern bedienen. In diesem Kurs kommt ein innovatives Lernsystem zum Einsatz, das es ermöglicht, mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit die Tastatur blind zu beherrschen. Hinweis: Das anschließende regelmäßige Üben zu Hause ist auch bei dieser Methode Grundvoraussetzung für den Erfolg!

Kurs-Nr.: 62-5013901

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

Teilnahmevoraussetzungen: keine.

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Dienstag, 1. Sep., 16.30 bis 18.00 Uhr  
8 UStd., 4 Tage, 50,00 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 25. August

Kurs-Nr.: 62-5013905

Annelie Schäfer, 0160 90286128  
Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 12 Jahre.

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Montag, 19. Okt., 16.30 bis 18.00 Uhr  
Donnerstag, 22. Okt., 16.30 bis 18.00 Uhr  
Montag, 26. Okt., 16.30 bis 18.00 Uhr  
Donnerstag, 29. Okt., 16.30 bis 18.00 Uhr  
8 UStd., 4 Tage, 87,80 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Oktober

## Tabellenkalkulation

Kurs-Nr.: 62-5014101

### Excel optimal nutzen – Tagesseminar für Einsteiger

Teilnahmevoraussetzung: Anwenderkenntnisse in Windows.

Sie möchten Microsoft Excel kennenlernen? Anhand praktischer Beispiele werden Sie schnell in der Lage sein, in Excel einfache Tabellen zu erstellen und darin Berechnungen durchzuführen, die Tabellen anschaulich zu gestalten und auszudrucken.

Schwerpunkte:

- Umgang mit der Excel-Oberfläche
- Texte und Zahlen erfassen
- Tabellen gestalten und formatieren
- Grundlagen von Formeln und Funktionen
- Sortieren und Filtern
- Relative, absolute und gemischte Bezüge
- einfache Diagramme.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Excel durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 26. Sep., 09.00 bis 16.00 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 77,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 18. September

Kurs-Nr.: 62-5014206

### Excel Basiskurs

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung unter Windows.

Wenn Sie bisher noch nie oder nur gelegentlich mit Excel gearbeitet haben, ist dies der richtige Kurs für Sie. Excel ist unschlagbar, wenn es um die übersichtliche Darstellung von Datenmengen oder um schnelle Berechnungen geht. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Schwerpunkte:

- Aufbau und Bedienung des Programms
- Eingabe und Kopieren von einfachen Formeln und Funktionen anhand zahlreicher Übungen
- Formatieren und Layout von Tabellen
- relative und absolute Zellbezüge
- grafische Darstellung von Zahlen in einfachen Diagrammen.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Excel durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Montag, 7. Sep., 18.00 bis 21.00 Uhr  
Mittwoch, 9. Sep., 18.00 bis 21.00 Uhr  
Montag, 14. Sep., 18.00 bis 21.00 Uhr  
12 UStd., 3 Tage, 109,50 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Kurs-Nr.: 62-5014210

### Basiskurs Excel

Teilnahmevoraussetzung: Anwenderkenntnisse in Windows.

Sie brauchen Kenntnisse in Excel? Hier sind Sie richtig! Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel. Excel ist unschlagbar, wenn es um die übersichtliche Darstellung von Datenmengen oder um schnelle Berechnungen geht. Lernen Sie die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Schwerpunkte:

- Formeln und Funktionen effizient eingeben
- verschiedene Bezugsarten und Namen verwenden
- Fehler in Formeln erkennen und korrigieren
- verschachtelte Funktionen erstellen
- Erläuterung von wichtigen Funktionen
- Zellbezug.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Excel durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 19. Sep., 09.00 bis 15.30 Uhr  
16 UStd., 2 Tage, 140,70 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

### Excel Aufbaukurs

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse in Windows und Grundkenntnisse in Excel.

Excel ist für Sie nichts Neues. Sie wollen Excel einfach effektiver einsetzen. Dann ist dies Ihr Kurs!

Schwerpunkte:

- Namen und Formelüberwachung einsetzen
- Tabellen gliedern
- individuelle bedingte Formatierungen verwenden
- Daten kombinieren und konsolidieren
- professionell mit Datum und Uhrzeit arbeiten
- professionell mit Funktionen arbeiten
- Daten analysieren
- Daten professionell mit Diagrammen und Illustrationen visualisieren
- Daten importieren bzw. exportieren
- Excel individualisieren.

Hinweise: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Excel durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs-Nr.: 62-5014306

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Montag, 19. Okt., 19.00 bis 21.15 Uhr  
Mittwoch, 21. Okt., 19.00 bis 21.15 Uhr  
Montag, 26. Okt., 19.00 bis 21.15 Uhr  
Mittwoch, 28. Okt., 19.00 bis 21.15 Uhr  
12 UStd., 4 Tage, 109,50 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5014311

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 7. Nov., 09.00 bis 15.30 Uhr  
16 UStd., 2 Tage, 140,20 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5014507

### Excel Spezial: Pivot-Tabellen, Pivot-Charts inkl. PowerQuery/PowerPivot

Teilnahmevoraussetzungen: Anwenderkenntnisse in Windows und Grundkenntnisse in Excel. Der Kursinhalt orientiert sich am Kenntnisstand der Teilnehmer\*innen.

Bei Pivot-Tabellen handelt es sich um ein Hilfsmittel zur Analyse von bestehenden Daten. Ohne den Datenbestand zu ändern, können Dateninformationen zusammengefasst, berechnet, verschoben oder gefiltert werden, um insbesondere große Datenmengen auf einfache Weise übersichtlicher zu machen. Anhand von Fallbeispielen erhalten Sie einen Überblick im Umgang mit Pivot-Tabellen.

Unabhängig von Pivot-Tabellen erlernen Sie effizient und ohne großen Zeitaufwand, aussagekräftige Diagramme zu erstellen und ansprechend zu gestalten.

Schwerpunkte:

- Erstellen von Pivot-Tabellen
- Daten einer Pivot-Tabelle filtern und auswerten
- Felder ergänzen oder entfernen
- Zwischenergebnisse ein- oder ausblenden
- Datenanalyse mit verschiedenen Funktionen
- Verschiedene Diagrammtypen einsetzen
- Diagramme beschriften
- Darstellung der Daten im Diagramm verändern
- Gestaltungsmöglichkeiten beim Diagramm
- Einführung in PowerPivot/PowerQuery.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Excel durchgeführt.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 14. Nov., 09.00 bis 16.00 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 66,60 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 6. November

Kurs-Nr.: 62-5014502

### Big Data mit Excel: Pivot-Tabellen und Analyse-Tools

Teilnahmevoraussetzungen: Anwenderkenntnisse in Windows und Grundkenntnisse in Excel. Der Kursinhalt orientiert sich am Kenntnisstand der Teilnehmer\*innen. Bei Pivot-Tabellen handelt es sich um ein Hilfsmittel



zur Analyse von bestehenden Daten. Ohne den Datenbestand zu ändern, können Dateninformationen zusammengefasst, berechnet, verschoben oder gefiltert werden, um insbesondere große Datenmengen auf einfache Weise übersichtlicher zu machen. Anhand von Fallbeispielen erhalten Sie einen Überblick im Umgang mit Pivot-Tabellen.

Unabhängig von Pivot-Tabellen lernen Sie effizient und ohne großen Zeitaufwand, aussagekräftige Diagramme zu erstellen und ansprechend zu gestalten.

Schwerpunkte:

- Erstellen von Pivot-Tabellen
- Daten einer Pivot-Tabelle filtern und auswerten
- Felder ergänzen oder entfernen
- Zwischenergebnisse ein- oder ausblenden
- Datenanalyse mit verschiedenen Funktionen
- Verschiedene Diagrammtypen einsetzen
- Diagramme beschriften
- Darstellung der Daten im Diagramm verändern
- Gestaltungsmöglichkeiten beim Diagramm.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Excel durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Mittwoch, 11. Nov., 18.00 bis 21.00 Uhr

Montag, 16. Nov., 18.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 18. Nov., 18.00 bis 21.00 Uhr

12 UStd., 3 Tage, 113,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. November

Kurs-Nr.: 62-5014503

## Excel Statistik

NEU

Teilnahmevoraussetzung: Anwenderkenntnisse in Windows und Grundlagenwissen in Excel.

Dieser Kurs vermittelt kompakt die Grundlagen statistischer Auswertungen mit Microsoft Excel. Sie lernen, Daten zu strukturieren und zu konsolidieren, wichtige statistische Kennzahlen zu berechnen sowie Ergebnisse anschaulich in Diagrammen darzustellen. Weitere Inhalte sind Zeitreihen- und Trendanalysen, Regressions- und Korrelationsverfahren sowie einfache statistische Tests. Praktische Übungen und hilfreiche Tipps unterstützen Sie dabei, aussagekräftige Statistiken effizient zu erstellen.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Excel durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 5. Dez., 09.00 bis 15.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 80,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. November

## Präsentation

Kurs-Nr.: 62-5015109

### PowerPoint – Fit für den Job

Sie möchten mit PowerPoint schnell und einfach professionelle Präsentationen erstellen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Inhalte überzeugend gestalten und sicher präsentieren.

Einfach starten:

Nutzen Sie Vorlagen und Layouts, um Ihre Präsentationen mit wenigen Klicks ansprechend zu strukturieren. Visuell überzeugen:

Binden Sie Diagramme, Bilder und Videos ein, die Ihre Botschaften klar und anschaulich vermitteln.

Effekte gezielt einsetzen:

Setzen Sie Animationen bewusst ein, um Aufmerksamkeit zu lenken und Inhalte lebendig darzustellen.

Gut vorbereitet auftreten:

Erstellen Sie Handouts und Notizseiten für einen professionellen Auftritt.

Neben den Grundlagen vermittelt Ihnen der Kurs auch praktische Tipps und bewährte Methoden, mit denen Ihre Präsentationen nicht nur ansprechend, sondern auch wirkungsvoll und überzeugend werden.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS PowerPoint durchgeführt.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 31. Okt., 10.00 bis 15.00 Uhr

6 UStd., 1 Tag, 53,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5015125

### PowerPoint – Kids ab 5. Schuljahr

NEU

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Arbeit unter Windows.

Dieser Kurs vermittelt Schülerinnen und Schülern die wichtigsten Grundlagen für erfolgreiche Präsentationen im schulischen Kontext. Mit der klaren Struktur eines Vortrags und dem gezielten Einsatz von Medien werden zentrale Kompetenzen praxisnah erarbeitet. Die Teilnehmenden lernen, Inhalte verständlich aufzubereiten und typische Fehler zu vermeiden.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Office durchgeführt. Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler von 11 - 16 Jahren.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 24. Okt., 09.00 bis 15.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 50,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5015121

### PowerPoint vom Einstieg bis zur Fortgeschrittenentechnik

Teilnahmevoraussetzung: Gute Grundkenntnisse der PC-Arbeit unter Windows.

Sie möchten mit PowerPoint arbeiten? Lernen Sie in diesem Kurs, die vielfältigen Möglichkeiten von PowerPoint für Ihre Zwecke effektiv zu nutzen.

Schwerpunkte:

- eine Präsentation planen und anlegen
- ansprechende Präsentationen erstellen
- optimaler Aufbau und Struktur einer perfekten Präsentation (Farbe, Schrift und Layout)
- Textfolien erstellen und gestalten
- Folieninhalte formatieren
- Folienreihenfolge festlegen
- Abbildungen, Diagramme und Medien hinzufügen

- Übergänge und Animationen integrieren

- Arbeiten mit Designs

- Grafiken und Bilder einbinden

- Tabellen und SmartArts

- Zeichenobjekte nutzen

- verschiedene Möglichkeiten vom Druck, zum Beispiel Handzettel und Folien

- einfache Diagramme verwenden

- Präsentationen vorführen und Ablauf steuern

- PowerPoint individualisieren.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Office durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Donnerstag, 19. Nov., 17.00 bis 20.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 81,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. November

Kurs-Nr.: 71-5015121

### PowerPoint – Präsentationsalltag

Teilnahmevoraussetzung: Gute Grundkenntnisse der PC-Arbeit unter Windows.

Dieser Kurs ist für alle, die im beruflichen Umfeld oder bei einer Abschlussprüfung überzeugend präsentieren möchten! In den meisten Berufen und Branchen gehören Präsentationen mit PowerPoint mittlerweile zum Standard.

Schwerpunkte:

- PowerPoint Anwendung und Präsentation
- organisatorische und kommunikative Kompetenz für eine perfekte Präsentation
- Vortragstechniken und Regeln zur professionellen Gestaltung
- Festlegung relevanter Inhalte aufgabenorientiert erläutert.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Office durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 16. Jan., 09.00 bis 15.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 81,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Januar

Kurs-Nr.: 62-5015201

### PowerPoint – erweiterter Einsteigerkurs

Teilnahmevoraussetzung: Gute Grundkenntnisse der PC-Arbeit unter Windows. Der Kursinhalt orientiert sich am Kenntnisstand der Teilnehmenden.

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Mit PowerPoint können Sie rasch beeindruckende Präsentationen erstellen und gestalten. Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie sowohl Texte, Tabellen, Grafiken als auch Bilder zu einer professionellen Folien- oder Bildschirmpräsentation zusammenstellen.

Schwerpunkte:

- Inhaltlicher Aufbau und Gliederung einer Präsentation
- Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung

- Vorlagen mit dem Folienmaster erstellen und verwenden
- Folien- und Textbearbeitung, Formatierung
- Entwurfsvorlagen anfertigen und verwenden
- Zeichenobjekte erzeugen
- Gestaltung und Einbindung von Objekten, SmartArt, Tabellen und einfachen Diagrammen
- Bildschirmpräsentationen.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Office durchgeführt. Darüber hinaus ist dieses Angebot für alle geeignet, die PowerPoint 2019 oder 2021 nutzen. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Freitag, 30. Okt., 19.00 bis 21.15 Uhr

Samstag, 31. Okt., 09.00 bis 16.00 Uhr

11 UStd., 2 Tage, 104,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober

## Informationsverwaltung

Kurs-Nr.: 62-5015610

### Kompaktkurs Outlook

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und in der Arbeit mit Windows. Lernen Sie, Outlook für Ihre tägliche Kommunikation zu nutzen. Neben dem Verfassen, Senden, Empfangen und Beantworten von E-Mails wird das Arbeiten mit der Kontaktverwaltung vermittelt.

Schwerpunkte:

- Die Arbeitsoberfläche kennenlernen
- E-Mails senden, empfangen, suchen, sortieren, kennzeichnen, blockieren und filtern
- Kontakte verwalten und weiterleiten
- Outlook individuell einrichten.

Hinweise: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Outlook durchgeführt. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Dienstag 20. Okt., 18.00 bis 21.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 81,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5015602

### Outlook im Alltag

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und in der Arbeit mit Windows. Lernen Sie, Outlook für Ihre tägliche Kommunikation zu nutzen sowie Termin- und Kontaktdaten zu verwalten. Neben dem Verfassen, Senden, Empfangen und Beantworten von E-Mails werden das Arbeiten mit dem Kalender, der Kontaktverwaltung und der Aufgabenverwaltung in diesem eintägigen Kompaktseminar behandelt.

Schwerpunkte:

- die Arbeitsoberfläche kennenlernen
- E-Mails senden, empfangen, suchen, sortieren, kennzeichnen, blockieren und filtern
- Kontakte verwalten und weiterleiten
- Adressbuch nutzen und Verteilerlisten erstellen
- Termine und Besprechungen planen
- Ordner und Elemente organisieren und aufräumen

- Zugangsrechte, Stellvertretung und Konten einrichten
- Outlook individuell einrichten.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit aktuellem MS Outlook durchgeführt und ist insbesondere für Berufstätige in kaufmännischen und verwaltenden Berufen geeignet. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Montag, 21. Sep., 17.00 bis 20.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 78,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. September

Kurs-Nr.: 62-5015705

### Zeitmanagement mit Outlook – Tagesseminar

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in der PC-Bedienung und in der Arbeit mit Windows. Outlook kann viel mehr als nur E-Mails schreiben, denn es wurde grundsätzlich dazu angelegt, Sie in der Organisation Ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen, Aufgaben zu planen oder sich selbst oder sein Team zu organisieren. In diesem Kurs lernen Sie neue Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement ausschöpfen können.

Kursinhalte:

- E-Mails erstellen, bearbeiten und verwalten
- Verwalten von Postfächern und richtiges Archivieren
- Abwesenheitsassistent
- Outlook automatisieren durch strukturiertes Arbeiten mit Regeln und Quicksteps
- Kontakte pflegen und verwalten
- Termine und Terminserien anlegen
- Kalenderfreigabe
- Besprechungen organisieren
- Aufgaben erstellen und delegieren
- Arbeiten im Team, Serien-E-Mails.

Hinweis: Dieser Kurs wird unter dem Betriebssystem Windows 11 mit aktuellem MS Outlook durchgeführt. Er ist insbesondere für Berufstätige in kaufmännischen und verwaltenden Berufen geeignet. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 24. Okt., 09.30 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 67,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5015708

### OneNote – Das digitale Notizbuch

Schluss mit der Zettelsuche. Mit OneNote haben Sie Ihre Notizen immer präsent. Sie können, egal ob beruflich oder privat, Ihre Gedanken, Ideen, Notizen, Aufgaben, Protokolle oder Entwürfe sammeln und jederzeit abrufen.

Sie lernen:

- Notizbücher einrichten
- Gruppen, Seiten und Unterseiten anlegen
- Verschiedene Inhalte, Dateien und Medien hinzufügen
- Aufgaben und Termine mit Outlook austauschen
- Notizbücher teilen.

Der Kurs ist für Einsteiger/innen mit OneNote geeignet.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Mittwoch, 25. Nov., 18.30 bis 20.45 Uhr

3 UStd., 1 Tag, 23,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. November

Kurs-Nr.: 62-5015704

### Teamarbeit mit Outlook, OneNote und MS Office 365

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Team gemeinsam MS Office365-Komponenten freigeben sowie gemeinsam nutzen können.

Inhalte:

- Was ist OneNote und wie kann es eingesetzt werden
- die Notizbuchstruktur von OneNote
- Teamfunktionen von OneNote
- Office Online
- Planner
- Teams
- Delve
- Teamkalender nutzen.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Samstag, 28. Nov., 09.00 bis 16.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 63,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November

Kurs-Nr.: 62-5015901

### OneNote und Office Lens – die unterschätzten Programme

Die App „OneNote“ ist eine Software von Microsoft, die den Computer als digitales Notizbuch nutzt.

Mittlerweile gibt es verschiedene Apps, die perfekt mit OneNote zusammenarbeiten. Hierzu gehört u.a.

„Office Lens“, ebenfalls aus dem Hause Microsoft.

Office Lens ist eine Dokumentenscanner-App, die es dem Nutzer ermöglicht, Dokumente, Visitenkarten, Rechnungen oder sogar Whiteboards abzufotografieren, die Inhalte mithilfe einer Texterkennung aufzubereiten und direkt in seinem OneNote-Notizbuch zu sichern. In dem Kurs lernen Sie, wie die beiden kostenlosen Smartphone-Apps funktionieren und im Alltag effizient eingesetzt werden können.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Montag, 23. Nov., 18.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 25. Nov., 18.00 bis 21.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 77,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. November

## Bildbearbeitung

Kurs-Nr.: 62-5016403

### Aufnahmen von digitalen Fotografien und Bildbearbeitung mit PhotoDemon

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse der PC-Bedienung und der Arbeit mit Windows sowie der Besitz einer gut ausgestatteten Digitalkamera mit einem Programmraster.

Die heutigen technischen Möglichkeiten machen das Aufnehmen von Fotos sehr leicht. Trotzdem



stellt sich beim Betrachten häufig heraus, dass das Bild doch nicht so gelungen ist, wie man es erwartet hat.

Der Kurs gibt einen kleinen Einblick in die Grundlagen guter Aufnahmen. Neben der Theorie sind kurze Exkursionen im Freien vorgesehen. Mit der kostenlosen Bildbearbeitungssoftware PhotoDemon können Sie Ihre digitalen Fotos grundlegend und einfach verbessern. Nutzen Sie die erstaunlichen Möglichkeiten von PhotoDemon.

Schwerpunkte:

- Einführung in die Bildbearbeitung
- Farb- und Belichtungskorrekturen
- Freistellen und Ausrichten
- Scharf- und Weichzeichnen
- Fotomontagen
- Filter, Tricks und mehr.

Uta Damm, 05626 1299

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 28. Nov., 12.30 bis 17.00 Uhr

6 UStd., 1 Tag, 37,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November

**Beachten Sie auch unser Angebot**

**Einführung in die digitale Fotografie.**

**Sie finden es im Bereich: Kultur - Gestalten.**

Kurs-Nr.: 62-5016602

## Fotobücher selbst gestalten mit Cewe

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.

Familienfotos, Bilder von der Urlaubsreise oder der spontane Schnappschuss: Es gibt unzählige Momente, die Sie in einem Fotobuch festhalten und ansprechend präsentieren können. Auch als Geschenk kommt ein Fotobuch sehr gut an. Mit der kostenlosen CEWE-Software für Windows wird gemeinsam die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Sie erhalten wertvolle Tipps, damit Ihr Fotobuch ein gelungenes Geschenk wird.

Schwerpunkte:

- Fotobuch Schritt für Schritt anlegen
- einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung
- Bilder arrangieren
- Texte integrieren
- Collagen erstellen.

Bitte eigene Digital-Fotos (nicht zwingend notwendig) und einen USB-Stick mitbringen. Alle Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses einen Fotobuch-Gutschein der Firma „CEWE“ im Wert von 20 €.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Donnerstag, 5. Nov., 18.30 bis 20.45 Uhr

9 UStd., 3 Tage, 70,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 29. Oktober

Kurs-Nr.: 71-5016801

## Bilder digital gestalten – Kids

**NEU**

In diesem kreativen Kurs für Kids gestalten die Teilnehmenden eigene Kunstwerke, inspiriert von verschiedenen Stilrichtungen und Kunstepochen. Spielerisch lernen sie, ihre Ideen digital umzusetzen

und arbeiten dabei mit Programmen wie Word, Paint.net und SketchUp. So entstehen individuelle Projekte, bei denen Kreativität und erste Medienkompetenzen im Mittelpunkt stehen.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Mittwoch, 20. Jan., 15.00 bis 17.15 Uhr

9 UStd., 3 Tage, 56,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Januar

## Internet

Kurs-Nr.: 62-5017701

### Internet (für jedes Alter)

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.

Starten Sie in das Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Internet heran. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen sowie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden. Natürlich lernen Sie auch, wie Sie elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen.

Schwerpunkte:

- Internetsicherheit
  - Internetzugang einrichten
  - Webseiten besuchen
  - Suchen und Finden im Internet
  - Favoriten anlegen
  - Webseiten drucken
  - Dateien herunterladen
  - Onlinebanking, Onlineshopping, Online-Communitys.
- Hinweis: Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Donnerstag, 5. Nov., 16.45 bis 19.00 Uhr

6 UStd., 2 Tage, 56,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 29. Oktober

## Mediengestaltung

Kurs-Nr.: 62-5018001

### Podcasting für Einsteiger\*innen: Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

Ob True Crime, Gespräche, Nachrichten oder Unterhaltung: Podcasts begleiten mittlerweile viele von uns täglich auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport oder einfach nebenbei. Auch Unternehmen und Selbstständige setzen immer stärker auf das Medium, um ihre Marken zu stärken, Vertrauen in die eigenen Produkte und Dienstleistungen zu schaffen und ihre Kund\*innen zu informieren. Egal ob beruflich oder privat - in diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten oder weiterzuentwickeln. Was macht einen erfolgreichen Podcast aus? Welches Equipment ist dafür nötig? Und wie kann ich meinen Podcast veröffentlichen? Sie entwickeln

unter professioneller Anleitung Ihre ersten eigenen Podcast-Ideen. Anschließend widmen wir uns dem Thema Tontechnik, lernen Mikrofone und den Umgang mit kostenloser Aufnahme- und Schnittsoftware kennen und schauen uns an, auf welchen Plattformen Sie ihren Podcast veröffentlichen können. Außerdem bleibt Zeit für Fragen, praktische Übungen und gegenseitiges Feedback.

Phil Röse, 0173 3568802

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Dienstag, 8. Dez., 18.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 9. Dez., 18.00 bis 21.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 41,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Dezember

## Videokonferenztools

Kurs-Nr.: 62-5018411

### MS Teams und OneDrive

Teilnahmevoraussetzung: Einfache Grundkenntnisse der PC-Bedienung unter Windows.

Die Arbeit im Homeoffice hat sich in den letzten Jahren ausgeweitet und auch verändert. Bausteine für eine effektive Zusammenarbeit sind die sehr vielseitigen Programme MS Teams und OneDrive. Sie lernen anhand anschaulicher Beispiele:

- Teams kennenlernen, anlegen und bearbeiten
- Online-Besprechungen planen und durchführen
- Gemeinsam an einem Projekt arbeiten
- Dateien hochladen, gemeinsam nutzen und verwalten
- Kalenderfunktion
- Starten und Verwalten von Anrufen und Chats
- Aufgabenverwaltung
- Speichern und Synchronisieren von Dateien mit OneDrive.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Dienstag, 1. Dez., 18.00 bis 21.00 Uhr

Donnerstag, 3. Dez., 18.00 bis 21.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 63,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 24. November

## Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr.: 62-5018505

### Chat GPT gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen

Alle reden von ChatGPT. Tauchen Sie ein in die vielseitige Welt von ChatGPT – und erfahren Sie, wie KI Sie im Alltag unterstützen kann.

In dieser Schulung lernen Sie, wie Sie ChatGPT sowohl im Arbeitsalltag als auch privat effektiv einsetzen können – etwa zum Schreiben von Texten, Zusammenfassen von Inhalten, Recherchieren, Übersetzen oder zur Ideenfindung. Sie erfahren, wie Sie mit gezielten Eingaben („Prompts“) bessere Ergebnisse erzielen und worauf Sie beim sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit KI achten sollten.

Ziel: Sie lernen ChatGPT als praktisches Werkzeug kennen, das Ihnen Zeit spart, neue Impulse gibt und viele Ihrer Aufgaben – beruflich wie privat – erleichtert.

Bitte registrieren Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer E-Mail-Adresse bei ChatGPT, damit Sie die kostenlose Anwendung im Kurs nutzen können.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 14.00 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 39,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5018501

## Effektives Prompten: So kommunizierst du erfolgreich mit KI

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags. In diesem Kurs erfahren Sie, wo KI eingesetzt wird, wie sie sich entwickelt hat und worauf im sensiblen Umgang zu achten ist. Sie lernen, KI-Tools effizient und sicher zu nutzen für Recherche, Zusammenfassungen und gezielte Fragestellungen. Zudem wird vermittelt, wie Sie mit klaren Prompts zu präzisen Ergebnissen gelangen und Ihren Arbeitsaufwand deutlich reduzieren.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Samstag, 24. Okt., 09.00 bis 16.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 62,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5018504

## Produktivität neu gedacht: KI-Agenten und Zusatztools

Wie viel Zeit verbringen wir täglich mit Suchen, Formatieren, Protokollieren oder dem Erstellen von Standarddokumenten? Zu viel!

Dieser Kurs zeigt, wie Sie mit Künstlicher Intelligenz, modernen Office-Werkzeugen und cleveren Zusatzprogrammen Ihren Arbeitsalltag völlig neugestalten können.

Erleben Sie, was heute schon alles möglich ist, wenn Office, KI-Agenten und Automatisierung Hand in Hand arbeiten und wie Sie diese Power ganz individuell für Ihre eigenen Aufgaben nutzen können.

Ob Routinearbeit, Ideenumsetzung oder Organisation – die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, wie beispielsweise das digitale Notizbuch mit KI-Unterstützung oder Live-Protokolle in Teams-Meetings.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Samstag, 21. Nov., 09.00 bis 16.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 62,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

Kurs-Nr.: 71-5018503

## Einführung in die Künstliche Intelligenz

Dieser Kurs bietet einen kompakten und praxisnahen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Anhand anschaulicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen generativer KI kennen, verstehen deren Möglichkeiten und Grenzen und entdecken geeignete Einsatzbereiche im Alltag. Sie erhalten

eine Einführung in Chatbots wie ChatGPT und Microsoft Copilot, üben die Erstellung effektiver Prompts und erfahren, wie Sie KI gezielt zum Arbeiten und Lernen nutzen können. Auch Themen wie Sicherheit und Datenschutz werden verständlich behandelt.

Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Donnerstag, 14. Jan., 17.00 bis 20.00 Uhr

12 UStd., 3 Tage, 96,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 7. Januar

Kurs-Nr.: 62-5018550

## Livestream – vhs.wissen live: Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routine-tätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z.B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 28. Okt., 19.30 bis 21.00 Uhr

2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5012501

## Microsoft Copilot (KI) – Der smarte Assistent für Ihre Office-Arbeit

Möchten Sie erfahren, wie sie den KI-Assistent „MS Copilot“ sinnvoll in ihren Arbeitsalltag integrieren können? Dieser Kurs bietet einen praxisnahen Einstieg in die Arbeit von Copilot in den gängigen Microsoft 365-Programmen.

Inhalte:

Verständliche Einführung in MS Copilot und seine Funktionen

Texte erstellen, überarbeiten und Inhalte gezielt zusammenfassen

Unterstützung bei Formatierung und Layout

Präsentationen aus wenigen Stichpunkten entwickeln

Formeln in Excel generieren, Daten analysieren und übersichtlich darstellen

Effektive Eingaben: Welche Befehle führen zu den besten Ergebnissen?

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrem Microsoft 365-Konto an, um den MS Copilot während der Schulung nutzen zu können.

Heidrun Lötzer, 0176 81278048

**Bad Wildungen, EDV-Raum, Eichlerstr. 25**

Samstag, 5. Dez., 09.30 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 52,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. November

Kurs-Nr.: 71-5018510

## Microsoft CoPilot

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung unter Windows.

Dieser Kurs bietet eine kompakte und praxisnahe Einführung in den Einsatz von Microsoft Copilot. Sie lernen, wie die KI-gestützte Unterstützung in Anwendungen wie Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Teams und OneNote integriert ist und Ihre tägliche Arbeit effizienter macht. Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie, wie Sie Texte erstellen und optimieren, Daten analysieren und visualisieren, Präsentationen gestalten sowie E-Mails und Meetings produktiver organisieren. Zudem erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Copilot-Versionen, den Einsatz in Microsoft 365 und hilfreiche Prompt-Techniken. Hinweis: Für diesen Kurs ist ein eigener Microsoft Office 365 Zugang inklusive CoPilot Voraussetzung, mit dem Sie sich am Schulungs-PC anmelden müssen. Alternativ können Sie auch Ihren eigenen Laptop mit Zugang mitbringen. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Kunigunde Kegel, 05631 9217240

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Samstag, 23. Jan., 09.00 bis 15.30 Uhr

16 UStd., 2 Tage, 147,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Januar

## Mobile Endgeräte

### Apple

Kurs-Nr.: 62-5019102

## iPad Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen des iPhones/iPads kennen und erhalten einen Überblick zu Apps und weiteren Zusatzfunktionen.

Inhalte:

Grundfunktionen:

- Das Gerät kennenlernen
- Grundfunktionen erkunden
- Mit einem Wi-Fi-Netz verbinden
- Die wichtigsten Systemeinstellungen
- Apple-ID – wozu?



## Einrichten:

- E-Mails einrichten, senden und empfangen
- Einstellungen und Sicherheits-Apps
- Apps kennenlernen, installieren und nutzen
- Kostenlose Apps und bezahlbare Apps
- Termine und Memos eingeben und verwalten.

## Zusatzfunktionen:

- Fotografieren
- Filmen
- Musik.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Samstag, 12. Sep., 09.00 bis 16.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 62,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September

## Android

Kurs-Nr.: 62-5019504

### Die allerersten Schritte mit dem Smartphone und Tablet

Teilnahmevoraussetzung: ein eigenes Android-Smartphone oder ein Android-Tablet, das zum Kurs mitgebracht werden muss.

Sie haben sich ein Android Smartphone oder Tablet zugelegt oder geschenkt bekommen und haben nun Fragen zur Einrichtung? Wir helfen Ihnen dabei! Ganz egal, von welchem Hersteller Ihr Gerät ist.

Bevor man mit einem neuen Smartphone oder Tablet durchstarten kann, gilt es, zunächst diverse Einstellungen und den Anmeldeprozess vorzunehmen. So muss beispielsweise ein Google-Konto eingerichtet und die Verbindung zum heimischen WLAN hergestellt werden.

In diesem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, was es bei der Einrichtung alles zu beachten gibt. Insbesondere gehen wir intensiv auf die Einrichtung und die Nutzung eines Google-Kontos ein.

Hinweis: Diese Schulung bereitet auf den Kurs „Smartphone und Tablet für Einsteiger“ vor. Die Teilnahmevoraussetzung hierfür ist ein betriebsberechtigtes Android-Gerät.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Freitag, 23. Okt., 15.00 bis 18.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 31,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

### Android Smartphone für Einsteiger

Teilnahmevoraussetzung: ein betriebsberechtigtes Android-Smartphone oder ein Android-Tablet, das zum Kurs mitgebracht werden muss.

Sie suchen gezielten Rat und nützliche Informationen, um Ihre mobilen Geräte noch besser nutzen zu können? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Smartphones und Tablets können viel mehr, als Sie denken. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, im Internet mit WLAN zu surfen und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Wie kommen die Fotos vom Smartphone oder Tablet auf den PC? Brauchen Sie ein Diktiergerät? Wollen Sie mobil Texte erfassen?

Schwerpunkte:

- Apps nutzen und verwalten
- WLAN und Bluetooth
- E-Mail und Internet
- Kontakte und Kalender
- Fotos, Videos und Musik
- Datenverwaltung und Sicherheit
- Android anpassen.

Kurs-Nr.: 62-5019608

Bernd Warnecke, 05631-61787

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 106**

Montag, 2. Nov., 16.30 bis 19.30 Uhr

Dienstag, 3. Nov., 16.30 bis 19.30 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 63,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 26. Oktober

Kurs-Nr.: 62-5019609

Bernd Warnecke, 05631-61787

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Donnerstag, 1. Okt., 16.30 bis 19.30 Uhr

Freitag, 2. Okt., 16.30 bis 19.30 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 63,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 24. September

Kurs-Nr.: 62-5019611

### Was Ihr Smartphone alles kann

Brauchen Sie Hilfe von Ihrer Familie oder Freunden, wenn es um die Bedienung Ihres Handys geht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Egal ob Android-Gerät oder iPhone, in diesem Kurs lernen Sie alle Funktionalitäten Ihres Smartphones. Unter professioneller Anleitung vor Ort lernen Sie verständlich und in angenehmem Schritt-für-Schritt-Tempo:

- die grundlegende(n) Funktionen/Bedienung
- die Installation neuer Apps
- die sinnvolle Nutzung im Alltag
- sich mit dem Internet zu verbinden
- Fotos vom Smartphone auf den Computer zu übertragen.

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr betriebsberechtigtes Smartphone mit in den Kurs. Alternativ empfehlen wir Ihnen vorab den Besuch des Kurses „Die allerersten Schritte mit dem Smartphone und Tablet“.

Rainer Scheuermann, 06451 71117

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.02**

Samstag, 5. Dez., 09.00 bis 12.45 Uhr

10 UStd., 2 Tage, 62,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. November

### Android Smartphone für Fortgeschrittene

Teilnahmevoraussetzung: ein betriebsberechtigtes Android-Smartphone oder ein Android-Tablet, das zum Kurs mitgebracht werden muss.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits grundlegende Erfahrungen mit dem Smartphone haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten - etwa nach einem VHS-Anfängerkurs. Sie lernen, Ihr

Gerät sicher und effizient zu bedienen, Apps selbstständig zu installieren und zu verwalten sowie erste Anwendungen von KI im Alltag zu nutzen. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit und neue Möglichkeiten im täglichen Umgang mit dem Smartphone zu vermitteln.

Kurs-Nr.: 62-5019708

Bernd Warnecke, 05631-61787

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 106**

Donnerstag, 10. Dez., 16.30 bis 19.30 Uhr

Freitag, 11. Dez., 16.30 bis 19.30 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 63,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. Dezember

Kurs-Nr.: 62-5019709

Bernd Warnecke, 05631-61787

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 3**

Donnerstag, 5. Nov., 16.30 bis 19.30 Uhr

Freitag, 6. Nov., 16.30 bis 19.30 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 63,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 29. Oktober

## Kaufmännisches Wissen

### Finanzbuchhaltung

Kurs-Nr.: 62-5041102

#### Buchführung

Dieser Kurs vermittelt in anschaulicher Weise praxisorientierte und fundierte Grundlagen der Finanzbuchführung. In gemeinsamer Arbeit werden folgende Themen behandelt:

Grundlagen der Buchführung, Einführung in die Buchführungspraxis, Inventur und Inventar, Erfolgs- und Bestandskonten, Organisation der Buchführung, Kontieren leichter und schwieriger Geschäftsvorfälle, Führen eines Kassen- und Wareneingangsbuches sowie eines Anlagenverzeichnisses, Behandlung des Umsatzsteuerkontos (Vorsteuer- und Zahllastbeträge), Buchen der erarbeiteten Geschäftsvorfälle auf Konten, Vorbereiten und Erstellen des Geschäftsabschlusses mit Gewinn- und Verlustrechnung und Bilanz. Im Kurspreis ist ein Lehrbuch enthalten.

Roland Wagner, 06467 620

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Mittwoch, 9. Sep., 18.00 bis 20.15 Uhr

48 UStd., 16 Tage, 306,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:  
[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)

## Bildungsurlaub – was ist das?

Der Bildungsurlaub regelt einen gesetzlichen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an vom Ministerium anerkannten Veranstaltungen

1. der politischen Bildung,
2. der beruflichen Weiterbildung sowie
3. Schulungen zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes.

Das Recht auf Bildungsurlaub ist im Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub – kurz: Hessisches Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) – geregelt. Alle mit ihrem Tätigkeitsschwerpunkt in Hessen Beschäftigte sowie hessische Auszubildende haben einen Anspruch auf Freistellung zur Teilnahme an



### Mein Bildungsurlaub vom Anspruch bis Antrag – Gut zu wissen!

- Allen Beschäftigten und Auszubildenden in Hessen stehen pro Jahr bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu.
- Voraussetzung: Sie müssen mind. 6 Monate bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber beschäftigt sein. Ihr Anspruch berechnet sich dann nach Ihrer Wochenarbeitszeit. Sie arbeiten 5 Tage pro Woche? Dann stehen Ihnen 5 Tage Bildungsurlaub zu. Wird regelmäßig an mehr oder weniger Tagen in der Woche gearbeitet, so erhöht oder verringert sich der Anspruch auf Freistellung entsprechend.
- Für Beamte/Beamtinnen, Richter/-innen und Soldaten/Soldatinnen gelten Sondervorschriften.
- Ihr Wunschkurs muss vom Land Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sein.
- Unsere Bildungsurlaube erfüllen alle Kriterien und sind vom Land Hessen anerkannt.
- Ihren Bildungsurlaub müssen Sie 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.
- Dem Antrag müssen Sie beifügen: die Anmeldebestätigung, die Anerkennung des Landes Hessen und das Programm der Veranstaltung. Die erforderlichen Unterlagen erhalten Sie von uns.
- Ihr Arbeitgeber stellt Sie für die Dauer des Bildungsurlaubs frei und zahlt Ihr Gehalt weiter
- Die Kurskosten tragen Sie selbst.
- Eine Ablehnung ist nur in Ausnahmefällen möglich.

### Wichtiger Hinweis für Arbeitgeber: Lohnkostenerstattung für Klein- und Kleinbetriebe

Das Land Hessen erstattet Arbeitgebern mit 20 oder weniger ständig Beschäftigten für die Teilnahme an einer vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung sowie der beruflichen Weiterbildung für den Zeitraum der Freistellung die Hälfte des in tatsächlicher Höhe fortgezählten Arbeitsentgeltes.

Für das Erstattungsverfahren ist das **Regierungspräsidium Kassel**,

Am Alten Stadtschloss 1,  
34117 Kassel zuständig.

Ein Antrag auf Lohnkostenerstattung ist innerhalb von zwölf Monaten nach Abschluss der Bildungsveranstaltung beim Regierungspräsidium Kassel zu stellen.



Unsere aktuellen Bildungsurlaube finden Sie immer unter **[www.vhs-waldeck-frankenberg.de/bildungsurlaub](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de/bildungsurlaub)**

Folgende Bildungsurlaube bieten wir im Herbstsemester an:

**Fit fürs Büro mit MS-Office 2024 – Digitale Kompetenzen & gesellschaftliche Perspektiven**  
vom 18.01. – 22.01.2027 im EDV-Raum in Bad Wildungen

**Rhetorik und Kommunikation – Kommunikationstraining für Beruf und aktive politische Mitwirkung**  
vom 25.01. – 29.01.2027 in der vhs Frankenberg

Weitere Bildungsurlaube zu den Themen Stressbewältigung, Yoga und Entspannung finden von Ende Oktober bis Mitte November auf Norderney statt.

Aufgrund der großen Nachfrage sind die Plätze meist schnell vergeben. Gerne setzen wir Sie auf unsere Interessentenliste, damit Sie frühzeitig über neue Angebote in diesem Bereich informiert werden.



### Informationen und Anmeldeunterlagen:

Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg  
Königsberger Straße 2  
35066 Frankenberg (Eder)  
[www.vhs-waldeck-frankenberg.de/bildungsurlaub](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de/bildungsurlaub)

[jutta.schulz@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:jutta.schulz@vhs-waldeck-frankenberg.de)  
Telefon 06451 7286-16  
oder  
[landau@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:landau@vhs-waldeck-frankenberg.de)  
Telefon 06451 7286-17



## Deutsch

Ich will Deutsch lernen!

Auf allen Niveaustufen vom Alphabetisierungskurs bis zum Fortgeschrittenkurs C1 können Lernende zielgerichtet und systematisch Deutschkenntnisse aufbauen und verbessern

### Anmeldung für Deutschkurse



Die Anmeldung erfolgt vorab bei der vhs. Verfügbare Kurse finden Sie unter: [www.vhs-waldeck-frankenber.de/kurse/deutsch/](http://www.vhs-waldeck-frankenber.de/kurse/deutsch/)

Für B1 bis C1 Kurse können Sie sich selbstständig anmelden.

Für die Anmeldung in ABC und A1/A2 Kurse nutzen Sie bitte die Beratungstage. Unsere niedrigschwelligen Deutschkurse werden im Programm nicht mehr abgebildet.

### Regelmäßige Beratungszeiten

Sie interessieren sich für einen Deutschkurs und benötigen erste Informationen? In unserer regelmäßigen Sprechstunde beantworten wir Ihre Fragen.

#### Frankenberg

**vhs, Königsberger Straße 2, Raum 2.07**  
dienstags, 09.00 bis 11.00 Uhr

Corinna Rosenthal

Tel.: 05631 9773-26

E-Mail: [rosenthal@vhs-waldeck-frankenber.de](mailto:rosenthal@vhs-waldeck-frankenber.de)

#### Korbach

**vhs, Briloner Landstraße 36**  
donnerstags, 09.00 bis 11.00 Uhr

Lara Kurzrock

Tel.: 05631 9773-15

E-Mail: [kurzrock@vhs-waldeck-frankenber.de](mailto:kurzrock@vhs-waldeck-frankenber.de)

### Deutschkurse ABC, A1-B1

Zu folgenden Terminen bieten wir Beratung zu ABC (Alphabetisierung), A1- und A2- sowie B1-Kursen an. Sie werden anschließend direkt in den Kursen angemeldet.

Beratungsinhalte sind:

- Welcher Deutschkurs ist der richtige?
- Einstufungstest und Auswertung

### Einstufungs- und Beratungstage Termine 2026

#### Bad Wildungen

vhs, Eichlerstraße 25, Raum 1  
Mittwoch, 19. August 2026

#### Frankenberg

vhs, Königsberger Straße 2, Raum 2.03  
Dienstag, 18. August 2026

#### Korbach

vhs, Briloner Landstraße 36, Raum 4  
Donnerstag, 20. August 2026

**Jeweils von 09.00 bis 11.00 Uhr**

### Informationsveranstaltung Intensiv-Deutschkurs (A1) für Sprachvisum

Die vhs Waldeck-Frankenberg ist ein für Visa-Deutschkurse anerkanntes Bildungsinstitut. Zusätzlich verfügt unsere Bildungseinrichtung über die telc-Zertifizierung.

Sie suchen ein Intensiv-Deutschkursangebot, welches die Anforderungen für ein deutsches Sprachvisum erfüllt? Dann kommen Sie zu unserer Informationsveranstaltung.

Wir beraten zu folgenden Kursen:

- 18 Unterrichtsstunden pro Woche und täglicher Unterricht.

- Sprachniveau mindestens A1.

- Kursdauer begrenzt auf 3 Monate.

- Erarbeitung der Lerninhalte nach dem GER

(Europäischer Referenzrahmen für Sprachen)

Es besteht die Möglichkeit, nach der Veranstaltung direkt in den Kursen angemeldet zu werden.

Kurs-Nr.: 62-4042011

Lara Kurzrock, 05631 977315

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Dienstag, 1. Sep., 11.00 bis 12.30 Uhr

2 UStd., 1 Tag, gebührenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. August

Kurs-Nr.: 62-4042012

Lara Kurzrock, 05631 977315

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 3. Sep., 11.00 bis 12.30 Uhr

2 UStd., 1 Tage, gebührenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. August



### Deutsch (A2-B1)

Der Kurs findet montags und donnerstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Kurs-Nr.: 62-4043421

Andrea Lillich, 0178 3341131

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 302**

Montag, 7. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

46 UStd., 23 Tage, 265,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Der Kurs findet mittwochs statt.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten

Kurs-Nr.: 62-4043431

Katharina Schnarr

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Mittwoch, 9. Sep., 16.30 bis 18.00 Uhr

28 UStd., 14 Tage, 161,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

### Lernstufe B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A2-Stufe ist Voraussetzung). Wer seine Grammatikkenntnisse gezielt verbessern, Texte lesen und verstehen sowie Briefe schreiben lernen und seinen Wortschatz in abwechslungsreichen Gesprächssituationen anwenden und üben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Austauschschüler und Au-pairs sind ebenfalls herzlich willkommen. Die Teilnehmenden haben auch die Möglichkeit, sich bei ausreichendem Kenntnisstand in Absprache mit der Kursleitung auf die telc-Zertifikatsprüfung B1 vorzubereiten.

Kurs-Nr.: 62-4044032

### Deutsch (B1)

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.07**

Dienstag, 8. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

46 UStd., 23 Tage, 265,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Kurs-Nr.: 62-4044141

### Deutsch (B1.1)

Der Kurs findet montags, dienstags und donnerstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Nour Shweish

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 1**

Montag 7. Sep. bis Dienstag 10. Nov.

jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

46 UStd., 23 Tage, 265,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

### Deutsch (B1.2)

Der Kurs findet montags, dienstags und donnerstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Kurs-Nr.: 62-4044241

Nour Shweish

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 1**

Donnerstag 12. Nov. bis Dienstag 8. Dez.

jeweils von 19.00 bis 21.15 Uhr

36 UStd., 12 Tage, 207,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 5. November

Der Kurs findet montags von 16:00 - 17:30 Uhr und donnerstags von 15:30 - 17:00 Uhr statt.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Kurs-Nr.: 62-4044231

Sabine Newton, 0157 53599615

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.03**

Montag, 7. Sep., 16.00 bis 17.30 Uhr

46 UStd., 23 Tage, 265,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

## Integrationskurse

Die Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassener Kursträger für Integrationskurse. Wir bieten Integrationskurse mit 600 bzw. 900 Unterrichtseinheiten bis zum Sprachniveau B1 sowie Orientierungskurse, zur Vermittlung von Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland an. Am Ende dieser Sprachkurse findet die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) statt. Nach Abschluss des Orientierungskurses wird der Test „Leben in Deutschland“ abgelegt.

**Eine Anmeldung für einen Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich.**

**Ansprechpartnerin:**

Corinna Rosenthal

Tel.: 05631 9773-26

E-Mail: [rosenthal@vhs-waldeck-frankenber.de](mailto:rosenthal@vhs-waldeck-frankenber.de)

## Die deutsche Grammatik (A1-B1)

Sie möchten die deutsche Grammatik verstehen, systematisch lernen sowie schriftlich und mündlich trainieren? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! In diesem Kurs werden die grammatischen Themen von Beginn der A1 bis zum Ende der Niveaustufe B1 in vielfältigen Übungen ausgeführt.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Kurs-Nr.: 62-4044031

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.07**

Dienstag, 8. Sep., 16.00 bis 17.30 Uhr

46 UStd., 23 Tage, 265,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Der Kurs findet mittwochs, donnerstags und freitags statt. Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin das Lehrwerk „Grammatik aktiv“ mit. (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122964-1) Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Kurs-Nr.: 62-4044011

Margarita Diester, 05631 9879396,

Andreas Diester, 05631 9879396

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 010**

Mittwoch, 9. Sep., 17.00 bis 19.15 Uhr

72 UStd., 24 Tage, 414,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

## Lernstufe B2

### Deutsch (B2)

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Kurs-Nr.: 62-4045041

Evelyn Verch, 056181042996

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 1**

Dienstag 8. Sep. bis Donnerstag 29. Okt.

jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr

46 UStd., 12 Tage, 265,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Der Kurs findet montags und mittwochs statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Kurs-Nr.: 62-4045031

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.07**

Montag 7. Sep. bis Mittwoch 9. Dez.

jeweils von 17.45 bis 20.00 Uhr

72 UStd., 24 Tage, 414,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Kurs-Nr.: 62-4045011

### Deutsch Prüfungstraining (B2)

Dieser Kurs Deutsch B2 bereitet auf die allgemeine telc-Zertifikatsprüfung Deutsch (B2) vor. Der Schwerpunkt des Angebotes liegt auf den individuellen Übungsbedarfen der Teilnehmenden.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Hajo Orawetz, 05691 5730

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Dienstag 27. Okt. bis Donnerstag 19. Nov.

jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr

16 UStd., 8 Tage, 115,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. Oktober

Kurs-Nr.: 62-4045111

### Deutsch (B2)

Der Kurs findet montags und dienstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Margarita Diester, 05631 9879396,

Andreas Diester, 05631 9879396

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 108**

Montag 7. Sep. bis Dienstag 17. Nov.

jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

72 UStd., 18 Tage, 414,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

## Lernstufe C1

Kurs-Nr.: 62-4046011

### Deutsch (C1)

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für ein Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten.

Hajo Orawetz, 05691 5730

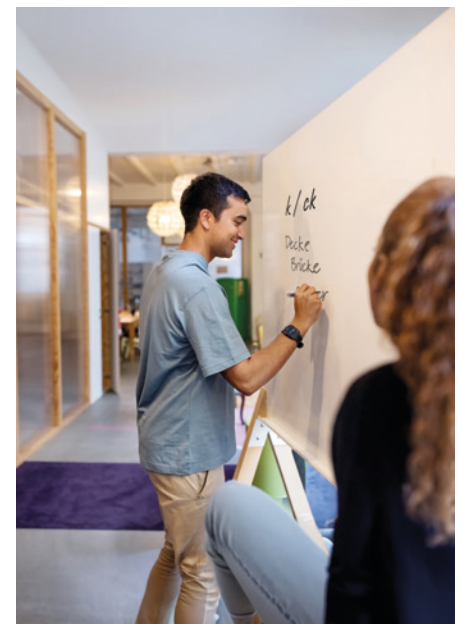
**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Dienstag 15. Sep. bis Donnerstag 17. Dez.

jeweils von 18.30 bis 20.45 Uhr

72 UStd., 24 Tage, 414,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. September





## Deutschprüfungen

Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Teilnehmende lösen Aufgaben in den Fertigkeiten Lese- und Hörverstehen sowie Grammatik und Schreiben. Material zur Hilfe bei der Vorbereitung finden Sie bei der Prüfungszentrale „telc“ unter folgendem Link:  
<https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/>

### telc-Zertifikatsprüfung Deutsch A2-B1

für Prüfungsinteressierte, die mindestens über sichere A2-Deutschkenntnisse verfügen. Diese Prüfung ist geeignet für Personen, die ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt oder Einbürgerung in Deutschland nachweisen müssen.

### Die Prüfung bietet den rechtssicheren Nachweis von Zielniveau B1.

Durch das skalierte Format ist auch der zuverlässige Nachweis von A2-Kompetenz möglich.

### Gebühr: 190,00 Euro

Das Ablegen der Prüfung ist bei der vhs Waldeck-Frankenberg nur nach Besuch einer Informationsveranstaltung möglich.



**Weitere Informationen und die Anmeldung zu den Veranstaltungen finden Sie hier:**

### telc-Zertifikatsprüfung Deutsch B2

für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen, die einen anerkannten Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse (für die Berufsankennung) erwerben möchten.

Diese Zertifikatsprüfung findet am Ende des Kurssemesters ausschließlich für die Teilnehmenden der Deutschkursangebote statt. Ihre Anmeldeunterlagen erhalten Sie rechtzeitig im Kurs.

### Gebühr: 190,00 Euro /

### Teilprüfung: 140,00 Euro

Sofern Sie keinen Kurs besuchen und nur die Prüfung ablegen möchten, melden Sie sich gerne zu unseren Beratungszeiten.



**Mehr Informationen finden Sie hier:**

### Ansprechpartnerin:

Lara Kurzrock  
 Programmbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache  
 Tel.: 05631 9773-15  
 E-Mail: [kurzrock@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:kurzrock@vhs-waldeck-frankenberg.de)



## Einbürgerung

Seit dem 01.09.2008 muss von einbürgerungswilligen Personen zusätzlich zu den sonstigen Anforderungen ein Test absolviert werden, in dem „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ nachgewiesen werden sollen.

**Weitere Informationen zu den Terminen der Einbürgerungstests finden Sie unter [www.vhs-waldeck-frankenberg.de/deutschpruefungen](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de/deutschpruefungen)**



### Ansprechpartnerin

Daniela Zimmermann  
 Tel.: 05631 9773-12  
[einbuergierungstest@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:einbuergierungstest@vhs-waldeck-frankenberg.de)

Weitere Informationen zu Integration und Einbürgerung und das Online-Testcenter mit komplettem aktuellen Fragenkatalog für den Test unter:  
[www.bamf.de](http://www.bamf.de)

## Grundbildung



Copyright: Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V.

### Alphabetisierung (Deutsch als Erstsprache)

In Deutschland können über 6 Millionen Menschen nicht ausreichend lesen und schreiben. Die vhs ist mit ihrem Kursangebot „Lesen und Schreiben – auch von Anfang an!“ unter anderem beim „ALFA-Telefon“ des Bundesverbands Alphabetisierung und Grundbildung e.V. gelistet. Wir aktualisieren regelmäßig unsere Kontaktdaten, um für Interessenten stets erreichbar zu sein.

Alphabetisierung im Blickpunkt – erkennen, ansprechen, informieren: [www.alfa-telefon.de](http://www.alfa-telefon.de)

**Vor dem Einstieg in den Kurs kann ein eingehendes und vertrauliches Gespräch stattfinden:**

Tel. 05631 9773-15 oder  
[kurzrock@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:kurzrock@vhs-waldeck-frankenberg.de)

**vhs**

Lernportal

**Deutsch lernen:**  
[vhs-lernportal.de/Deutsch](http://vhs-lernportal.de/Deutsch)

**kostenfrei – jederzeit –  
 an jedem Ort**



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRDET VOM



**Bundesministerium  
 für Bildung  
 und Forschung**



# PLAY & TALK

**Englisch für Eltern mit Baby oder Kleinkind  
ein entspannter Konversationskurs zum Auffrischen  
bei dem dein Kind einfach mitkommt!**

Es darf gestillt, gewickelt oder gespielt werden  
– alles ganz unkompliziert.

Wir plaudern über Alltag, Freizeit, Reisen oder Kultur  
und haben dabei Spaß am Sprechen,  
ohne Druck oder Grammatikstress.

Komm vorbei, triff andere Eltern  
und genieße eine kleine Auszeit –  
ganz in Englisch!

**Anmeldung und Infos:**

05631-9773 0

[www.vhs-waldeck-frankenberg.de](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de)



**08.09.-24.11.  
dienstags  
16.00-16.45 Uhr  
Stadtteiltreff  
Johannes  
Karpatenstr. 2**



Kreisvolkshochschule  
Waldeck-Frankenberg

CC BY ev. Stadtkirchengemeinde Korbach & vhs Waldeck-Frankenberg 4.0.





Kurs-Nr.: 62-4063801

## Play & Talk – Englisch für Eltern mit Baby oder Kleinkind

In diesem entspannten Konversationskurs kannst du ganz gemütlich deine Englischgrundkenntnisse auffrischen, während du dein Baby oder Kleinkind dabei hast. Es darf gestillt, gewickelt oder gespielt werden – alles ganz unkompliziert mit passender Ausstattung in der Johannesgemeinde. Wir treffen uns in einem schönen Umfeld mit Spiel- und Sitzgelegenheiten und plaudern über Themen aus Alltag, Freizeit, Reisen oder Kultur. Der Spaß am Sprechen und gemeinsamen Lernen steht dabei für uns im Vordergrund. Die Bedürfnisse der Kleinen sind immer mitgedacht. Sprachniveau A2, Kopien sind im Preis enthalten.

Barbara Hoffmann

**Korbach, Gemeindehaus Johanneskirche, Karpatenstr. 2**

Dienstag, 8. Sep., 16.00 bis 16.45 Uhr  
10 UStd., 10 Tage, 49,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

### Unser Tipp:

Lassen Sie sich bei der Auswahl eines Sprachkurses von uns beraten!  
Fremdsprachen 05631 9773-14 oder  
Deutsch 05631 9773-15.  
Online [www.vhs-waldeck-frankenber.de/sprachberatung](http://www.vhs-waldeck-frankenber.de/sprachberatung)

## Englisch

### Lernstufe A1-A2

Kurs-Nr.: 62-4061801

## Englisch wie im echten Leben – A1/A2

Wir lernen „Echtes Englisch für echtes Leben“. Der Schwerpunkt liegt auf der Lektüre „A little Slice of Heaven“ (A1-A2) by Dominic Butler. Auch können wir uns gerne mit der (humorvollen) „schrecklichen“ englischen Grammatik „The Awful English Grammar“ by Jeremy Taylor beschäftigen. Die Inhalte richten sich auch nach den Wünschen der Anwesenden. Sie benötigen in diesem Kurs kein Lehrwerk.

Gisela Gerhard, 05695 9928277

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 301**

Dienstag, 8. Sep., 16.00 bis 17.30 Uhr  
20 UStd., 10 Tage, 145,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Kurs-Nr.: 62-4062101

## Brush up your English

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus Schule, Sprachkursen oder Reisen im Ausland - Niveau A1-A2.

Mit dem Lehrwerk „A New Taste of English“ wird ein unkompliziertes Entdecken der englischen Sprache möglich. Es vermittelt Sprachkenntnisse, die für die Reise unverzichtbar sind. Übrigens sind Vorschläge der Teilnehmenden immer willkommen und werden gerne in den Unterricht integriert. Spaß und Freude am Lernen sind garantiert!

Gisela Gerhard, 05695 9928277

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 301**

Donnerstag, 10. Sep., 17.00 bis 18.30 Uhr  
20 UStd., 10 Tage, 145,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September

Kurs-Nr.: 62-4062801

## English Conversation A1-A2

Für Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse aus Schule, Englischkursen, Urlaubsreisen oder Auslandsaufenthalten auffrischen möchten. Schwerpunkt ist das Sprechen über verschiedene interessante Themen. Grammatik wird nur nach Bedarf wiederholt. Kopierkosten sind im Preis enthalten.

Doris Spiegel, 05621 6637

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 4**

Dienstag, 8. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr  
24 UStd., 12 Tage, 117,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Kurs-Nr.: 62-4063101

## Englisch mit KI-Unterstützung, A2

Dieser Englischkurs kombiniert traditionelle Lernmethoden mit praktischen Übungen und der Hilfe von künstlicher Intelligenz. So können Sie schnell und effektiv Englisch lernen - interaktiv und verständlich erklärt durch die fachliche Unterstützung der Englischdozentin. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits A1-Vorkenntnisse haben und neugierig auf neue Lernmethoden sind. Wenn Sie motiviert sind und Englisch auf eine moderne Art lernen möchten, sind Sie hier genau richtig!

Elvira Schnarr, 06452 702834

**Frankenberg, Hans-Viessmann-Schule, Eingang Königsberger Straße**

Freitag, 4. Sep., 16.00 bis 17.30 Uhr  
16 UStd., 8 Tage, 76,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. August

Kurs-Nr.: 62-4063802

## Let's Enjoy English A2

Enjoy learning! Verbessern Sie schrittweise Ihr Englisch mit vielen überraschenden Unterrichtsideen. Der Fokus liegt auf mündlichen Übungen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus Schule oder Beruf oder von etwa vier vhs-Lernjahren. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1 (Klett). Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Heather Briehl, 05632 7470

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 102**

Donnerstag, 3. Sep., 19.30 bis 21.00 Uhr  
20 UStd., 10 Tage, 115,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. August

Kurs-Nr.: 62-4063803

## Small Talk im Café – Englisch mit Genuss

In entspannter Atmosphäre lernen wir, einfache Gespräche auf Englisch zu führen: beim Kaffee, im Alltag oder auf Reisen. Ideal für Anfänger mit einem Grundwortschatz, die ihre Sprechanxiety überwinden und mit Spaß Englisch üben möchten. Wir starten in den vhs-Räumlichkeiten und haben die Möglichkeit gemeinsam einen Cafébesuch zu planen. Bringen Sie für den Anfang gerne eigene Getränke mit zum Genießen. Für das Sprachniveau A2. Die Kopierkosten sind im Preis enthalten.

Nicole Fraifeld

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Dienstag, 8. Sep., 16.00 bis 17.30 Uhr  
8 UStd., 4 Tage, 48,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

## Sprachen lernen mit System!

### Unsere Sprachkurse

folgen einem System, das mit anderen hessischen Volkshochschulen abgestimmt ist und sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ orientiert. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Sie bei uns eine fremde Sprache in kürzester Zeit und ohne jegliche Anstrengung erlernen - welcher seriöse Anbieter könnte das? Bei uns lernen Sie Fremdsprachen systematisch, zielgerichtet und teilnehmerorientiert, anschaulich, abwechslungsreich und mit vielen Übungs- und Anwendungsbeispielen.

### Unser Sprachunterricht

hat zum Ziel, Sie möglichst gut auf die Anwendung der Sprache vorzubereiten, also auf die sprachliche Verständigung mit Gesprächspartnern in grundlegenden Situationen des beruflichen und privaten Alltags. Dazu verwenden wir moderne Lehrbücher, die speziell für erwachsene Lernende veröffentlicht wurden. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben teilweise Jahrelange Unterrichtserfahrung in der Erwachsenenbildung und nehmen regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teil. Manche sind Muttersprachler\*innen.

Sie möchten mehr wissen über unser Konzept zum Sprachenlernen oder über Anmelde-möglichkeiten? Bitte rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

**Fremdsprachen 05631 9773-14 oder Deutsch 05631 9773-15**

## Lernstufe B1-B2

Kurs-Nr.: 62-4065101

### Englisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen von etwa fünf vhs-Lernjahren. Wir frischen systematisch Wortschatz und Grammatik auf und üben das Sprechen in verschiedenen Situationen - all das in entspannter Atmosphäre.

Lehrbuch: Network Now B1.1 (Klett). Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Sabine Newton, 0157 53599615

**Frankenberg, Hans-Viessmann-Schule, Eingang Königsberger Straße**

Mittwoch, 2. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

24 UStd., 12 Tage, 98,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 26. August

Kurs-Nr.: 62-4065301

### Englisch B1.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen von etwa sieben vhs-Lernjahren. Wir frischen systematisch Wortschatz und Grammatik auf und üben das Sprechen in verschiedenen Situationen - all das in entspannter Atmosphäre. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Sabine Newton, 0157 53599615

**Frankenberg, Hans-Viessmann-Schule, Eingang Königsberger Straße**

Montag, 31. Aug., 18.00 bis 19.30 Uhr

24 UStd., 12 Tage, 98,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 24. August

### Englisch 60+ Seniorenkurs B1

Speziell für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit Vorkenntnissen von etwa sechs Lernjahren.

Lehrbuch: Easy English B1.1. Die Kosten für das Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Kurs-Nr.: 62-4065701

Christa Ranniko, 02984 8431

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01**

Dienstag, 8. Sep., 08.30 bis 10.00 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 82,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Kurs-Nr.: 62-4065702

Christa Ranniko, 02984 8431

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01**

Dienstag, 8. Sep., 10.00 bis 11.30 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 82,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

### Conversation in English B1/B2

We enjoy reading, listening and talking about exciting detective novels and other works by Roald Dahl or Agatha Christie among others. Current articles from World and Press lead to interesting discussions. Additionally we are getting to know hereby countries and people. We as a group are open to talk about tenses or other grammatical topics if you wish and hope you join us.

Kurs-Nr.: 62-4065804

Gisela Gerhard, 05695 9928277

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 301**

Donnerstag, 3. Sep., 15.00 bis 16.30 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 145,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. August

Kurs-Nr.: 62-4065805

Gisela Gerhard, 05695 9928277

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 301**

Dienstag, 8. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 145,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September



Kurs-Nr.: 62-4065801

### Let's Enjoy English B1

Trainieren Sie Ihr Englisch mit Spaß und Abwechslung und gewinnen Sie spannende Einblicke in die englischsprachige Welt. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus Schule, Beruf oder etwa sechs vhs-Lernjahren. Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2 (Klett). Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Heather Briehl, 05632 7470

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 102**

Donnerstag, 3. Sep., 17.45 bis 19.15 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 115,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. August

Kurs-Nr.: 62-4065802

### English for Everyday Use – Englisch für den täglichen Gebrauch

Brush up your English! Practice English for everyday use. Take advantage of the opportunity to enhance your conversational skills in a small-group environment.

The language of instruction is English.

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! Üben Sie Englisch für den täglichen Gebrauch. Ergreifen Sie die Gelegenheit, Ihre Konversationsfähigkeiten in einer kleinen Gruppe zu verbessern.

Die Unterrichtssprache ist Englisch.

Dr. Sasikarn Kongsak, 056313128

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 5. Sep., 14.00 bis 15.30 Uhr

8 UStd., 4 Tage, 39,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. August

Kurs-Nr.: 62-4068601

### 90 minute English – Englisch in 90 Minuten

This course introduces you to professional English skills. You will learn how to prepare for a job interview and for presentations in English.

The language of instruction is English.

Dieser Kurs vermittelt Englischgrundkenntnisse für den Berufsalltag: vom Vorstellungsgespräch bis zu Präsentationen in englischer Sprache.

Die Unterrichtssprache ist Englisch.

Dr. Sasikarn Kongsak, 056313128

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 1**

Samstag, 5. Sep., 09.30 bis 11.00 Uhr

8 UStd., 4 Tage, 39,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 28. August



### Kooperation Online-Sprachkurse (KOS)

In dem deutschlandweiten Netzwerk tauschen verschiedene Volkshochschulen ihre Online-Sprachkurse und andere Online-Kurse aus. Sie als Kund\*innen erhalten dadurch ein vielfältigeres Kursangebot. Achten Sie auf den Hinweis „KOS“ im Programm auf unserer Webseite und melden Sie sich direkt bei der vhs an, die ihr Angebot zur Verfügung stellt.



## Dauer bis 17 Tage

Alle Kurse finden bei folgender Dozentin  
und an folgendem Ort statt:

Anette Ehlert, 02991 513

Korbach, Berufsschule Neubau,  
Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr.,  
Raum 003

Kurs-Nr.: 62-4061101

### Englisch von Anfang an A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten. Ersatztermin für Di., 22.12.26 wird im Kurs besprochen und bekannt gegeben.

Dienstag, 1. Sep., 17.00 bis 18.30 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 25. August

Kurs-Nr.: 62-4061201

### Englisch 1 A1

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Montag, 31. Aug., 17.00 bis 18.30 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 24. August

Kurs-Nr.: 62-4061401

### Englisch 6 A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen von etwa zwei vhs-Jahren. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Donnerstag, 3. Sep., 18.30 bis 20.00 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 27. August

Kurs-Nr.: 62-4063102

### Englisch 7 A2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen von 2 - 3 vhs-Lernjahren. Neuzugänge sind willkommen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Montag, 31. Aug., 20.00 bis 21.30 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 139,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 24. August

Kurs-Nr.: 62-4063201

### Englisch 11 A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa vier vhs-Lernjahren. Neuzugänge sind willkommen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten. Ersatztermin für Di., 22.12.26 wird im Kurs besprochen und bekannt gegeben.

Dienstag, 1. Sep., 18.30 bis 20.00 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 163,20 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 25. August

Kurs-Nr.: 62-4063303

### Englisch 15 A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa 6 - 7 vhs-Lernjahren. Neuzugänge sind willkommen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Donnerstag, 3. Sep., 17.00 bis 18.30 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 27. August

Kurs-Nr.: 62-4065201

### Englisch 18 B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von 7 - 8 vhs-Lernjahren. Neuzugänge sind willkommen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Freitag, 4. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr  
34 UStd., 16 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 28. August

Ersatztermin für Fr. 02.10.2026:  
Freitag, 25.09.2026 19:30 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr.: 62-4065202

### Englisch 20 B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von 8 - 9 vhs-Lernjahren. Neuzugänge sind willkommen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Mittwoch, 2. Sep., 17.00 bis 18.30 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 26. August

### Englisch für Fortgeschrittene B2.2

Für Teilnehmende mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen. Neuzugänge sind willkommen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten. Ersatztermin für Di., 22.12.26 wird im Kurs besprochen und bekannt gegeben.

Kurs-Nr.: 62-4067201

Dienstag, 1. Sep., 20.00 bis 21.30 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 25. August

Kurs-Nr.: 62-4067301

Montag, 31. Aug., 18.30 bis 20.00 Uhr  
34 UStd., 17 Tage, 195,90 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 24. August



Eine Aufgabe,  
die andere und  
mich voran  
bringt? **HOCH-**  
interessant.



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

## Französisch

### Lernstufe A1-A2

Kurs-Nr.: 62-4082801

#### Französisch für Wiedereinsteiger A1-A2

Haben Sie bereits Grundkenntnisse in Französisch und möchten diese wieder aktiv nutzen? In unserem Kurs erweitern wir in Gesprächen Ihren Wortschatz und gehen auf die Grammatik sowie die Satzbildung ein. In einer thematischen Reise erkunden wir die typischen Regionen Frankreichs, u.a. unsere Partnerstadt Avranches. Der ideale Einstieg für alle, die ihr Französisch aktiv praktizieren oder wieder aufleben lassen möchten! Kopien sind im Preis enthalten, Sprachniveau A1-A2.

Barbara Hoffmann

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 004**

Donnerstag, 10. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

24 UStd., 12 Tage, 122,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September

Kurs-Nr.: 62-4083101

#### Französisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. fünf vhs-Lernjahren. Auch wenn Ihre Lernerfahrungen einige Jahre zurückliegen, sind Sie herzlich willkommen. Lehrbuch: Rencontres A2 (Klett). Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Chantal Lingemann, 05621 7819400

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 2**

Dienstag, 22. Sep., 17.00 bis 18.30 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 115,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. September

Kurs-Nr.: 62-4083801

#### Französisch Konversation A2

Parlons français! Discutons, lisons, apprenons ensemble. Un peu de grammaire, beaucoup de vocabulaire. Et voilà, l'aventure commence! Pas besoin d'être parfait – la perfection n'intéresse pas. Für Teilnehmende, die gerne Französisch sprechen, sich für das Land und seine Kultur interessieren! Gerne Lernende mit einfachen bis mittleren Vorkenntnissen, wir lieben es, uns zu unterhalten – en français! Die Kosten für Kopien sind im Preis enthalten.

Änne Vetterlein

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 009**

Montag, 7. Sep., 17.15 bis 18.45 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 82,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

### Lernstufe A2-B1

Kurs-Nr.: 62-4085801

#### Parlons français! – Konversationskurs Französisch

In diesem Kurs steht das Sprechen im Mittelpunkt! Gemeinsam üben wir, uns auf Französisch über Alltagsthemen zu unterhalten, den Wortschatz zu erweitern und mehr Sicherheit im Gespräch zu gewinnen. Für Teilnehmende, die bereits Französisch frei sprechen können. (A2-B1)

Chantal Lingemann, 05621 7819400

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 2**

Donnerstag, 24. Sep., 17.30 bis 19.00 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 144,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 17. September

Kurs-Nr.: 62-4085103

#### Französisch für Fortgeschrittene B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa sieben Lernjahren. Die Kosten für Unterrichtsmaterial sind nicht im Preis enthalten.

Andreas Kringe, 06451 25574

**Frankenberg, Burgwaldschule, Mediothek, Fr.-Riesch-Str. 20,**

Dienstag, 8. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

48 UStd., 24 Tage, 197,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

## Italienisch

### Lernstufe A1

Kurs-Nr.: 62-4091201

#### Italienisch von Anfang an A1

Entdecken Sie mit Vergnügen – con piacere – die italienische Sprache! Sie lernen, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Geeignet für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett). Die Kosten für das Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Dr. Natasa Bottazzi, 06451 7153754

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 7. Sep., 18.15 bis 19.45 Uhr

24 UStd., 12 Tage, 115,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn Zugangsdaten zu Zoom.

### Lernstufe A1-A2

Kurs-Nr.: 62-4091401

#### Italienisch A1.2

Fortsetzung des A1-Kurses aus dem vergangenen Semester. Geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen von etwa dreieinhalb vhs-Semestern. Lehrbuch: INTERMEZZO (Hueber). Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Fragen an die Kursleiterin sind möglich über casorati@gmx.de

Karin Casorati-Kerpen

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 17. Sep., 20.00 bis 21.30 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 115,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. September

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn Zugangsdaten zur vhs-cloud.

Kurs-Nr.: 62-4093101

#### Italienisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von einigen Lernjahren. Lehrbuch: Espresso 2 (Hueber) und Lektüren. Die Kosten für das Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Fragen an die Kursleiterin sind möglich über casorati@gmx.de

Karin Casorati-Kerpen

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 3**

Mittwoch, 16. Sep., 11.00 bis 12.30 Uhr

18 UStd., 9 Tage, 105,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 9. September

### Lernstufe B1

Kurs-Nr.: 62-4095801

#### Parliamo italiano! B1

Onlinekurs für Fortgeschrittene mit einigen Vorkenntnissen. Wir behandeln wenig Grammatik, der Schwerpunkt ist Konversation. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten.

Dr. Natasa Bottazzi, 06451 7153754

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 9. Sep., 18.15 bis 19.45 Uhr

24 UStd., 12 Tage, 138,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn Zugangsdaten zu Zoom.



## Russisch

Kurs-Nr.: 62-4191101

### Russisch für Anfänger\*innen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bei dem Lehrbuch „Otlitschno!“ liegt der Schwerpunkt auf mündlicher Kommunikation. Sie erwerben Kenntnisse der russischen Sprache, die Ihnen auf Reisen oder im Umgang mit Freunden im Alltag nützlich sein werden. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 (Hueber). Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Tatjana Reimchen, 05631 505349

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 1**

Donnerstag, 10. Sep., 18.30 bis 20.00 Uhr

24 UStd., 12 Tage, 140,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September

## Spanisch

### Lernstufe A1-A2

Kurs-Nr.: 62-4221101

### ¡Bienvenidos! – Willkommen!

### Spanisch für Anfänger – Wochenkurs

Tapas, caña, aceituna, cacahuètes, parada, mercado, la cuenta...

¿Qué significa? – Was heißt das eigentlich, was sagt man, wie spricht man das aus?

Gemeinsam über wir typische Situationen aus dem Urlaubsalltag. Für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

¡Hasta luego! – Bis später!

Rita Schön-Bachmann, 05621 9690451

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 3**

Montag 14. Sep. bis Freitag 18. Sep.

jeweils von 19.15 bis 20.45 Uhr

10 UStd., 5 Tage, 60,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 7. September

Kurs-Nr.: 62-4221201

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Entdecken Sie die spanische Sprache! In diesem Kurs lernen Sie sich in Alltagssituationen auszudrücken, wie z.B. nach dem Weg zu fragen oder eine Essensbestellung aufzugeben. Neben kleinen Dialogen werden auch grammatikalische Themen bearbeitet. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von anderthalb vhs-Semestern. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Lena Jahn

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 004**

Dienstag, 15. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 96,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. September

Kurs-Nr.: 62-4221401

### Spanisch A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa dreieinhalb vhs-Lernjahren. Wir arbeiten mit dem Buch Con gusto nuevo A1. Dabei üben wir freies Sprechen, Grammatik, Texte lesen und verstehen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen, auch wenn Ihre Kenntnisse im Spanischen schon etwas länger brachliegen. Informieren Sie sich gerne vorher direkt bei der Kursleiterin, welcher Kurs am besten für Sie passt (A1/2 oder A2).

Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Karin Erxmeyer, 05691 7940

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 106**

Donnerstag, 10. Sep., 19.15 bis 20.45 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 115,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September

Kurs-Nr.: 62-4221402

### Hablas español? – Spanisch für den Urlaub

Sie haben einen Urlaub in Spanien geplant? In diesem Crash-Kurs lernen Sie erste spanische Worte und Sätze, um sich in typischen Situationen im Urlaub zurechtzufinden. Tapas bestellen, sich vorstellen oder nach dem Weg zum Strand fragen – interaktiv und in kleinen Gruppen werden wir an diesem Vormittag gemeinsam üben. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Das Kursmaterial wird von der Dozentin gestellt. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Lena Jahn

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 12. Sep., 10.00 bis 13.30 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 29,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 7. September

Kurs-Nr.: 62-4223202

### Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa viereinhalb vhs-Lernjahren. Wir arbeiten mit dem Buch Con gusto nuevo A2. Dabei üben wir freies Sprechen, Grammatik, Texte lesen und verstehen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen, auch wenn Ihre Kenntnisse im Spanischen schon etwas länger brachliegen. Informieren Sie sich gerne vorher bei der Kursleiterin, welcher Kurs am besten für Sie passt (A1/2 oder A2).

Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Karin Erxmeyer, 05691 7940

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen, Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 106**

Donnerstag, 10. Sep., 17.30 bis 19.00 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 144,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September

Kurs-Nr.: 62-4223201

### Spanisch A2.1

Fortsetzung des Kurses Spanisch A2.1, Neuzugänge sind willkommen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa sechseinhalb vhs-Semestern. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Unidad 2. Die Kosten für das Lehrbuch sind nicht im Preis enthalten, bitte kaufen Sie es erst nach Kursbeginn.

Sandra Paredes-Benito, 0176 46061208

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 107**

Montag, 7. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 96,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

### Lernstufe B1-B2

Kurs-Nr.: 62-4225101

### Spanisch B1 – Refresher

Dieses Tagesseminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits frei Spanisch sprechen können und ihre Kenntnisse gezielt auffrischen möchten. Im ersten Teil des Seminars wiederholen und festigen wir imperativo de no und ggf. subjuntivo. Dabei wird praxisnah geübt, wann und wie beide Zeiten im Alltag und in Erzählungen verwendet werden. Im zweiten Teil steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Anhand eines ausgewählten inhaltlichen Themas tauschen wir uns aktiv aus und trainieren spontanes Sprachhandeln. So lassen sich Grammatik und Wortschatz direkt im Gespräch anwenden.

Lena Jahn

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 26. Sep., 10.00 bis 13.30 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 29,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. September

Kurs-Nr.: 62-4225301

### Miradas sobre el mundo hispanohablante

Este curso es ideal para practicar el español de diferente maneras. Aprenderemos un poco más sobre la culturas del mundo hispanohablante y temas cotidianas a través del libro, pero concorporemos también sus experiencias propias. La conversación es parte esencial de nuestro curso. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Buch sind nicht im Preis enthalten. Für Lernende mit guten Spanischkenntnissen (B1/B2).

Rita Schön-Bachmann, 05621 9690451

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 2**

Mittwoch, 21. Okt., 19.15 bis 20.45 Uhr

12 UStd., 6 Tage, 89,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

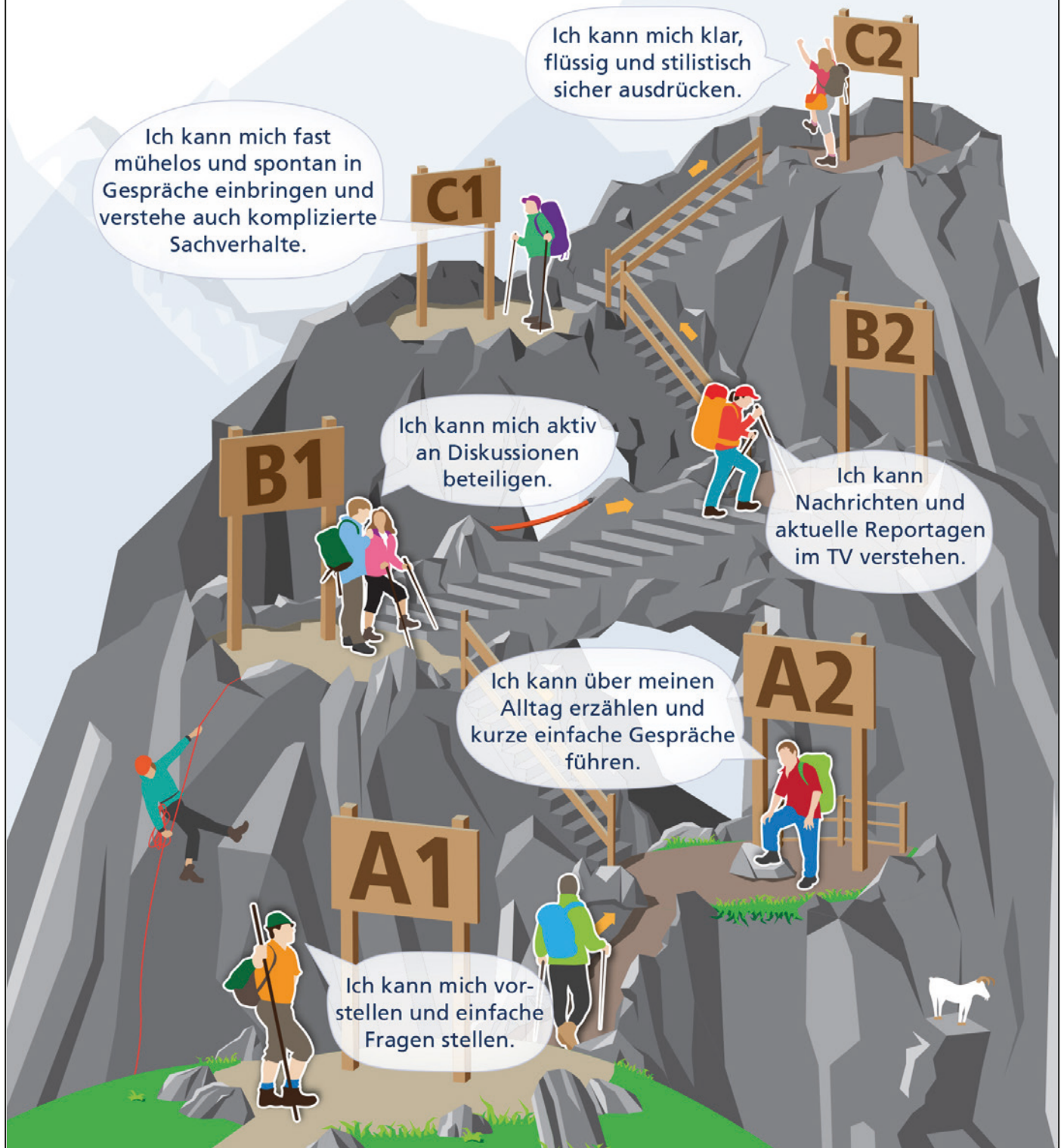
### Anmeldung bei der vhs:

Telefon: 05631 9773-0

oder 06451 7286-0 oder online

[www.vhs-waldeck-frankenberg.de](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de)

# Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



Copyright: Volkshochschule Frankfurt am Main



## Sprachen lernen in Europa

### Lernstufen nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)

(von unten nach oben zu lesen)

Der GER des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen.

Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2)

Sprachkompetenzen/-fähigkeiten beschrieben. **Das sollten Sie am Ende jeder Stufe gelernt haben:**

### Ich kann..

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kompetente Sprachverwendung     | C2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen</li> <li>■ mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut</li> <li>■ die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
|                                 | C1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen</li> <li>■ mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden</li> <li>■ mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen</li> </ul> |
| Selbstständige Sprachverwendung | B2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen</li> <li>■ mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler möglich ist und kann mich an Diskussionen beteiligen</li> <li>■ klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist</li> </ul>                                                                              |
|                                 | B1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht</li> <li>■ die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbies und Beruf äußern</li> <li>■ über Erfahrungen Ereignisse berichten, Meinungen und Ansichten begründen</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| Elementare Sprachverwendung     | A2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht</li> <li>■ mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                 | A1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden</li> <li>■ mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten</li> <li>■ mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |

## Kurse nach der Feldenkraismethode

Kurs-Nr.: 62-3011211

### Zähneknirschen – Kiefer- und Nackenbeschwerden

#### Tagesseminar

Knirschen Sie mit den Zähnen? Knackt oder blockiert Ihr Kiefergelenk? Haben Sie Kieferbeschwerden, vielleicht auch schon Arthrose? Tragen Sie nachts eine Beißschiene? Der Fachbegriff heißt Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Oft treten die Symptome begleitet von Nackenbeschwerden auf. In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie selbst für eine Besserung tun können. Dies sind u. a. Massage verspannter Muskulatur, Akupressur, entspannende und koordinierende Übungen. Mögliche Ursachen und Zusammenhänge der Beschwerden werden einfach und verständlich aufgezeigt. Methoden: Feldenkrais, Akupressur.

Maria Bremberger, 0170 9414584

**Bad Wildungen, Wandelhalle, Raum Meißner, Georg-Viktor-Quelle 3**

Samstag, 10. Okt., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3011210

### Entspannendes Feldenkrais

Ganzheitliche Beweglichkeit - Koordination  
Durch Wiederholen von kleinen, achtsamen, natürlichen Bewegungen verlernt unser Körper Verspannungsmuster und erlernt (wieder) natürliche Bewegungsabläufe. Sie werden in unserem Bewegungsgedächtnis gespeichert, sodass sie nach regelmäßigem Üben im Alltag automatisch und nachhaltig zur Verfügung stehen.

Inhalte:

- Reduzieren von Schmerzen
- Wohltat für Rücken, Schulter/ Nacken
- tiefere Atmung
- Ausbalancieren der Faszien
- achtsamerer und bewussterer Umgang mit dem eigenen Körper
- erholsame Tiefenentspannung.

Die Übungen richten sich nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Maria Bremberger, 0170 9414584

**Bad Wildungen, Wandelhalle, Raum Meißner, Georg-Viktor-Quelle 3**

Samstag, 5. Dez., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. November

### Tiefenmuskulatur – Beckenboden – Gesamtkörperstatik – Beweglichkeit

Wussten Sie, dass die meisten Rücken-, Schulter- und Nackenprobleme mit einem zu schwachen Beckenboden und zu schwacher Tiefenmuskulatur zusammenhängen?

Das Becken kommt in eine Fehlstellung, eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule ist so kaum möglich. Die Stabilisierung über „große“ Rückenmuskeln kann zu Beschwerden bis hin zu Bandscheibenproblemen führen. Ist die mittlere Beckenbodenschicht zu schwach, kommen die Hüftgelenke aus der natürlichen Außenrotation in eine Innenrotation. Die Folgen sind Fehlbelastungen und Probleme der Hüften, Knie und Füße bis hin zu Hallux Valgus. Inkontinenz und Senkungen sind Spätfolgen. Ursachen sind u.a. häufiges angelehntes Sitzen, Bewegungsmangel und Stress. Stressreflexe bringen den Körper in Fehlhaltungen. Das kann auch zu flacherer Atmung und eingeschränkter Beweglichkeit des Brustkorbes und der Brustwirbelsäule führen. Wir aktivieren in diesen drei Seminaren die Beckenbodenmuskulatur und vernetzen sie schrittweise mit der Tiefenmuskulatur, der Hüft- und Beinmuskulatur sowie weiteren Muskeln mit dem Ziel, sie in alltäglichen Bewegungen automatisch zu trainieren. Damit werden Körperstatik und die Beweglichkeit verbessert.

Voraussetzung für die Aufbau-seminare bzw. die Aufbaukursen ist die Teilnahme an einem Basisseminar. Hier erarbeiten wir das Prinzip der Vernetzung. Um nachhaltige Veränderungen zu erzielen, bedarf es regelmäßiger Übung, bis sich die Bewegungen automatisiert haben.

Methoden: Feldenkrais, Cantieni, Franklin, Hatha-Yoga, Spiraldynamik.

Kurs-Nr.: 62-3011302

### Basisseminar

Maria Bremberger, 0170 9414584

**Bad Wildungen, Wandelhalle, Raum Meißner, Georg-Viktor-Quelle 3**

Samstag, 26. Sep., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. September

Kurs-Nr.: 62-3011401

### Aufbau-seminar Spiraldynamische Beinausrichtung

#### Hüft-, Knie-, Fußprobleme

Maria Bremberger, 0170 9414584

**Bad Wildungen, Wandelhalle, Raum Meißner, Georg-Viktor-Quelle 3**

Samstag, 17. Okt., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 7. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3011402

### Aufbau-seminar Rücken-, Schulter- / Nackenprobleme

Maria Bremberger, 0170 9414584

**Bad Wildungen, Wandelhalle, Raum Meißner, Georg-Viktor-Quelle 3**

Samstag, 28. Nov., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November

## Entspannung/ Stressbewältigung

Kurs-Nr.: 62-3011115

### Livestream – vhs.wissen live: Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?



Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren.

Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben.

Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 2. Nov., 19.30 bis 21.00 Uhr

2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. November

Kurs-Nr.: 62-3011114

### Selbsthypnose für Stressreduktion und Entspannung

Selbsthypnose ist ein Zustand vertiefter Aufmerksamkeit und Gelöstheit, in dem Sie gezielt auf innere Prozesse Einfluss nehmen können. Lernen Sie an zwei Abenden praxisnahe Techniken der Selbsthypnose, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie eine Selbsthypnose richtig aufbauen und in einen entspannten Trancezustand gelangen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die diese Selbsthilfe-Technik erlernen möchten, und bietet auch Raum für individuelle Fragen. Für ein Entgelt von 0,50 € kann Informationsmaterial bei der Kursleitung erworben werden.



Sonja Reinbott, Sinnleben@t-online.de

### **Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01**

Dienstag, 17. Nov., 18.30 bis 20.00 Uhr  
Dienstag, 24. Nov., 18.30 bis 20.00 Uhr  
4 UStd., 2 Tage, 23,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. November

Kurs-Nr.: 62-3011113

### **EFT Klopfakupressur**

Bei der EFT (Emotional Freedom Technique) werden Endpunkte der Meridiane beklopft und dadurch wird wieder das energetische Gleichgewicht im Körper hergestellt. Dadurch können innere Widerstände, festgefahrene Verhaltens- und Denkmuster und Glaubenssätze aufgelöst werden. Auch chronische Schmerzen können gelindert werden. In diesem Kurs soll die einfache Grundform zur Eigenanwendung vermittelt werden. Für ein Entgelt von 0,50 € kann Informationsmaterial bei der Kursleitung erworben werden.

Sonja Reinbott, Sinnleben@t-online.de

### **Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 009**

Dienstag, 20. Okt., 18.30 bis 20.00 Uhr  
Dienstag, 27. Okt., 18.30 bis 20.00 Uhr  
4 UStd., 2 Tage, 23,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3011503

### **ZENbo®**

ZENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, wie z. B. das Autogene Training und Progressive Muskelentspannung, mit Meditation und Zen aus den fernöstlichen Bewegungsübungen verbindet. So bietet ZENbo® eine Meditation zu Beginn, dann folgen sanfte Bewegungen und den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit.

Sabine Tepel-Herrendorf, 05633 1332

### **Korbach, Sanitätshaus Wagener, Seminarraum, Kirchstr. 3b**

Dienstag, 10. Nov., 18.00 bis 19.00 Uhr  
Dienstag, 17. Nov., 18.00 bis 19.00 Uhr  
Dienstag, 24. Nov., 18.00 bis 19.00 Uhr  
Dienstag, 1. Dez., 18.00 bis 19.00 Uhr  
Dienstag, 8. Dez., 18.00 bis 19.00 Uhr  
7 UStd., 5 Tage, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. November

### **Weihnachten – ganz entspannt**

**NEU**

Zeit für ein buntes Angebot von Entspannungseinheiten: Autogenes Training, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Meditation und sanfte Bewegung (ZENbo®).

Kurs-Nr.: 62-3011504

Sabine Tepel-Herrendorf, 05633 1332

### **Korbach, Sanitätshaus Wagener, Seminarraum, Kirchstr. 3b**

Freitag, 11. Dez., 15.30 bis 18.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 16,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. Dezember

Kurs-Nr.: 62-3011505

Sabine Tepel-Herrendorf, 05633 1332

### **Korbach, Sanitätshaus Wagener, Seminarraum, Kirchstr. 3b**

Freitag, 18. Dez., 15.30 bis 18.00 Uhr  
3 UStd., 1 Tag, 16,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. Dezember

Kurs-Nr.: 62-3013001

### **Kiefer, Nacken und Ohren im Einklang**

**NEU**

Dieser interaktive Vortrag und Workshop richtet sich an Menschen, die unter Tinnitus, nächtlichem Zähneknirschen (Bruxismus), Kieferknacken, Verspannungen im Kiefer- oder Nackenbereich sowie Spannungskopfschmerzen leiden. Die erfahrene Yogatherapeutin und Atemcoach Julia Backhaus erklärt den Zusammenhang der Symptome aus anatomischer und yogatherapeutischer Sicht. Sie leitet gezielte Techniken aus dem Face Yoga zur Entspannung der Kiefer- und Halsmuskulatur an und zeigt Übungen zur Verbesserung der Kiefergelenksfunktion. Dieser Workshop zielt darauf ab, die muskulären und funktionalen Zusammenhänge zwischen Kiefergelenk, Halswirbelsäule und Gehör zu lösen, da Verspannungen in diesem Bereich Tinnitus verursachen oder verstärken können. Sie lernen anhand von Stand- und Atemübungen den Einfluss der Körperstatik auf das Kiefergelenk und die Kopfposition. Ein Erfahrungsaustausch rundet den Abend ab.

Julia Backhaus, 0176 34812850

### **Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 009**

Donnerstag, 12. Nov., 19.00 bis 20.30 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, 9,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 5. November

## **Taijiquan/Qigong**

Kurs-Nr.: 62-3013101

### **Taijiquan Grund- und Aufbaukurs**

Die spezielle Wirkung von Taiji liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und Aufmerksamkeit. Sie erlernen Abfolgen von langsamen, fließenden Bewegungen, die zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung führen können.

Matthias Döbber, 0152 26308697

### **Korbach, Großsporthalle „Auf der Hauer“, Gymnastikraum**

Montag, 7. Sep., 18.30 bis 20.00 Uhr  
16 UStd., 8 Tage, 57,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Kurs-Nr.: 62-3013302

### **Balance erfahren mit Taiji und Qigong Tagesworkshop**

Für Menschen, die die zugleich sanfte und kräftigende Bewegungsform von Taiji und Qigong kennenlernen möchten und sich gerne spielerisch bewegen. Aus einfachen Übungen/Bildern aus dem Taiji und Qigong lassen wir freiere Ausdrucksformen entstehen. Aus diesen körpereigenen Impulsen finden wir fließend zurück in Bewegungen aus den Qigong und Taiji. Dabei können wir erkennen, dass wir aus unseren vielleicht zunächst manchmal erstarrten Bewegungsmustern auch wieder ins Fließen kommen können und uns dadurch freier und leichter fühlen. Wir erkennen und nutzen die Prinzipien des Taiji von Yin und Yang, um in eine gute Balance in uns selbst zu kommen.

Sabine Grunert, 0176 21726241

### **Heringhausen, Haus des Gastes, Kirchstraße 6**

Sonntag, 27. Sep., 14.00 bis 17.00 Uhr  
4 UStd., 1 Tag, 23,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. September

Kurs-Nr.: 62-3013303

### **Die Fünf Elemente und die Fünf Räder Tagesworkshop**

Wir üben zunächst die Kleine Form der Harmonie der Fünf Elemente, welche auf der traditionellen chinesischen Fünf-Elemente-Lehre basiert. Wir lassen daraus einen harmonisch fließenden Ablauf entstehen. Die langsam fließenden Übungen helfen uns, unseren Atem allmählich in Einklang mit unseren Bewegungen zu bringen und unterstützen dabei, das Qi von Körper, Geist und Seele zu regulieren. Die ebenfalls auf den Fünf Elementen basierende Übung „Die Fünf Räder“ wird in Schrittstellung ausgeführt und ermöglicht durch einfache Schritte ein erstes Kennenlernen der Bewegung im Raum beim Ausführen von Übungen, wie sie im Taiji vorkommt.

Sabine Grunert, 0176 21726241

### **Heringhausen, Haus des Gastes, Kirchstraße 6**

Samstag, 7. Nov., 14.00 bis 17.00 Uhr  
4 UStd., 1 Tag, 23,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3014210

### **Qigong am Nachmittag Grund- und Aufbaukurs**

Sie erlernen langsame und konzentrierte Bewegungen aus dem Qigong und bringen neuen Schwung und Gelassenheit in Körper-Seele-Geist. Im „Abstandgewinnen“ zu den täglichen Anforderungen kann Disstress gewandelt werden und zu dem werden, was Sie wirklich wollen.

Olivia Maschke, 05623 935143

### **Bad Wildungen, Treffpunkt e.V., Hufelandstr. 12, 2. Stock**

Montag, 19. Okt., 16.30 bis 18.00 Uhr  
18 UStd., 9 Tage, 86,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3014408

## Qigong

### Grund- und Aufbaukurs

Die Füße sind fest verwurzelt, die Bewegungen leicht und fließend; sanfte Dehnungen helfen, die Atmung zu vertiefen und Verspannungen zu lösen. Qigong ist eine jahrtausendealte Methode aus Asien, die die Gesundheit fördert und „das Leben pflegt“. Gemeinsam üben wir eine mehrteilige Bewegungsabfolge und finden Ruhe und Kraft. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Miriam Interthal

### Sachsenberg, Bürgerhaus

Mittwoch, 9. Sep., 17.30 bis 18.45 Uhr

17 UStd., 10 Tage, 60,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-3014702

## Qigong Online

Geübt werden einfache Übungen im Stehen, zum Teil mit jahreszeitlichem Bezug zu Herbst/Winter (Elemente Metall und Wasser) sowie kleine, leicht mitzumachende Übungsreihen für die Aktivierung des Qi-Flusses in den Meridianen. Die fließenden, sanften Bewegungen, haben regulierende Wirkung auf den Atem und wirken harmonisierend für Körper, Geist und Seele. Weitere Übungen aus dem stillen Qigong verbessern die Körperwahrnehmung und beruhigen den Geist. Der Kurs findet online über Zoom statt. Die eigene Kamera muss nicht unbedingt eingeschaltet werden. Geübt wird bequem zuhause oder an einem Ort eigener Wahl.

Sabine Grunert, 0176 21726241

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 23. Sep., 18.30 bis 19.45 Uhr

13 UStd., 8 Tage, 64,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. September

Kurs-Nr.: 62-3015001

## Aus der Stille erwächst neue Kraft

### Mit Taiji & QiGong in den Jahreswechsel

Jede Jahreszeit hat ihre ganz eigene Energie und ihren speziellen Reiz. Die Entsprechungen der Jahreszeiten finden wir im Taiji und QiGong in den fünf Wandlungsphasen wieder. Dem Herbst ordnen wir das Ernten aus allen Arbeiten des Jahres zu, genauso wie das sich Erden und zur Ruhe kommen. Das Alte loslassen, damit Platz für Neues entstehen kann. Der Winter ist die Zeit der Stille und Einkehr, des sich Sammelns. So wie es uns die Pflanzen und Tiere in der Natur vormachen, sollten auch wir den Naturgesetzen folgen. Früher haben die Menschen das auch so getan. In der heutigen schnelllebigen und daueraktiven Zeit gelingt uns das immer seltener. Darum möchte ich Sie zum Jahresende hin einladen, mit mir gemeinsam mehr Ruhe und Stille zu erfahren. Um dann im neuen Frühjahr gemäß der entsprechenden Wandlungsphase die nötige Kraft und Energie zu haben, um neue Samen auszuwerfen, die dann reife

Früchte tragen können ... Wir üben ruhige langsame Bewegungen, Übungen zum Erden und Meditationen in verschiedenen Variationen.

Isa Rössner

### Bad Arolsen, Christian-Rauch-Schule,

#### „Schwitzkasten“, Große Allee 73

Samstag, 14. Nov., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 24,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 6. November

## Yoga

Kurs-Nr.: 62-3011118

## WELL BEING YOGA Workshop

### „Asana Lab“ Bewegungsvielfalt

Eine Körperübung ist dann eine Yogaübung, wenn sie deiner aktuellen Befindlichkeit entspricht und solange dein Lächeln verweilen mag. Es gilt, die Variationsvielfalt von einigen bekannten Asana zu entdecken. Dabei stehen jeweils einige Körperregionen im Fokus, Füße, Knie, Hüften, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Schultern und Halswirbelsäule. Eine erfreuliche Entdeckungsreise für erfahrene Yogaübende ebenso wie für Anfänger, auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und für alle, die sich auf gesunde Übungsideen freuen.

Eva Keller, 06452 8026440

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Freitag, 25. Sep., 17.00 bis 20.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 19,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. September

Kurs-Nr.: 62-3011119

## WELL BEING YOGA Workshop

### „Asana Lab“ Loslassen

Akzeptanz, Demut und Hingabe sind Anteile von harmonischen Lebensbewegungen und inneren Haltungen, die unsere Welt behüten wollen. Die Yogasession lädt uns ein, mit der eigenen Körperweisheit diese Qualitäten zu erkunden. Kurze Meditationen, die Vertrauen in natürliche, zyklische Prozesse des Werdens und Vergehens in die Mitte stellen, führen durch eine Reihe geatmeter Körpererzählungen, die im Yoga auch als „Flow“ bekannt sind. Eine sanfte, dynamische Praxis.

Eva Keller, 06452 8026440

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Freitag, 20. Nov., 17.00 bis 20.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 19,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

## Hatha-Yoga

Kurs-Nr.: 62-3015204

## Aufbaukurs

Nellie Kleinewillinghöfer, 06451 717126

### Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, kleine Halle

Dienstag, 8. Sep., 18.45 bis 20.15 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 72,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. September

Kurs-Nr.: 62-3015205

## Mittelstufe

Nellie Kleinewillinghöfer, 06451 717126

### Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, kleine Halle

Donnerstag, 10. Sep., 18.45 bis 20.15 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 72,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September

Kurs-Nr.: 62-3015306

## Sanftes Yoga

Nellie Kleinewillinghöfer, 06451 717126

### Frankenberg, Regenbogenschule,

#### arburger Str. 23a

Montag, 7. Sep., 18.30 bis 20.00 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 72,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Kurs-Nr.: 62-3015450

## Ayur-Yoga für den ganzen Körper

In diesem Workshop lernst du dich und deine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit voraus, die eigene Haltung sowie innere Konzepte immer wieder zu überprüfen. Unsere Bewegung und Haltung haben einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und Ausstrahlung. Die Yogaeinheiten werden nach den neuesten Erkenntnissen der Bewegungsanatomie ausgewählt. Du lernst auch, wie du richtig stehst. Atemübungen, eine Meditation und Übungen aus dem Face-Yoga runden den Abend ab. Der Workshop ist sowohl für Einsteiger, Fortgeschrittene, Yogalehrer als auch Therapeuten geeignet.

Julia Backhaus, 0176 34812850

### Korbach, Praxis Schröder, Am Kniep 26

Donnerstag, 22. Okt., 19.00 bis 21.00 Uhr

3 UStd., 1 Tag, 12,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Oktober



Kurs-Nr.: 62-3025304

### Yoga – Schnupper-Workshop

Yoga, das besondere Erlebnis mit Beweglichkeit, Kräftigung, Atmung und Meditation. Yoga ist kein reines körperliches Training. Es geht darum, Energien freizusetzen. Übungen dienen dazu, Energieblockaden zu lösen. Es geht um Selbstreflexion, seinen zu Weg finden und bei sich selbst anzukommen.

Ricarda Sieber, 06451 716733

**Schreufa, Studio Ricarda Sieber, Sachsenberger Str. 3**

Freitag, 30. Okt., 16.00 bis 19.00 Uhr  
4 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober

## Gymnastik/Fitness

Kurs-Nr.: 62-3021109

### Wirbelsäulengymnastik

Grund- und Aufbaukurs

Gezieltes Training für einen gesunden Rücken. In diesem Kurs lernen wir mithilfe von Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, wie wir die Wirbelsäule stärken. Ergänzende Übungen zur Körperwahrnehmung helfen, die Körperhaltung zu verbessern. Training mit und ohne Geräte.

Miriam Interthal

**Sachsenberg, Bürgerhaus**

Mittwoch, 9. Sep., 19.00 bis 20.00 Uhr  
13 UStd., 10 Tage, 48,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-3021111

### Rückengymnastik mit und auf dem Stuhl

**Grund- und Aufbaukurs für Seniorinnen und Senioren**

In diesem Kurs üben wir gemeinsam eine aufrechte Sitzhaltung sowie die Beweglichkeit im Sitzen. Wir vertiefen die Atmung, mobilisieren und kräftigen die Wirbelsäule und den ganzen Körper. Übungen zu Koordination und Gleichgewicht runden das Programm ab und sollen mehr Kraft und Sicherheit im Alltag verleihen. Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen.

Miriam Interthal

**Sachsenberg, Bürgerhaus**

Mittwoch, 9. Sep., 16.30 bis 17.15 Uhr  
10 UStd., 10 Tage, 41,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-3021110

### Ganzkörperkräftigung – Schwerpunkt Rückentraining

Im Verlauf dieses Kurses wird neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil des Ganzkörper-Haltungskonzepts darstellt, mit komplexen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die gesamte Muskulatur trainiert. Spielerisch und abwechslungsreich verpackt tragen Körperwahr-

nehmungs- und Koordinationsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung.

Nicole Anedda-Kempf

**Volkmarsen, Kugelsburgschule, Turnhalle, Bevelterberg**

Mittwoch, 9. Sep., 18.00 bis 19.00 Uhr  
13 UStd., 10 Tage, 48,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-3021231

### Wirbelsäulengymnastik

**Grund- und Aufbaukurs**

Edith Stibbe, 05691 5761

**Bad Arolsen, Christian-Rauch-Schule, „Schwitzkasten“, Große Allee 73**

Montag, 7. Sep., 20.00 bis 21.15 Uhr  
20 UStd., 12 Tage, 82,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

### Wirbelsäulengymnastik: Kraft und Beweglichkeit

Kräftigungs-, Atem- und Dehnungsübungen stärken den Rücken und entlasten die Wirbelsäule. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen führen zu verbessertem Bewegungsverhalten. Für Beginnende und zur Vertiefung der Übungspraxis, um selbstständig zu üben.

Kurs-Nr.: 62-3021208

Andrea Tönges, 06451 230110

**Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle**

Mittwoch, 23. Sep., 18.00 bis 19.00 Uhr  
13 UStd., 10 Tage, 48,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. September

Kurs-Nr.: 62-3021209

Andrea Tönges, 06451 230110

**Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle**

Donnerstag, 24. Sep., 18.00 bis 19.00 Uhr  
13 UStd., 10 Tage, 48,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 17. September

Kurs-Nr.: 62-3023006

### Gymnastik für Frauen ab 60 Jahre

Ganzheitliche Gymnastik mit den Schwerpunkten Gleichgewicht, Faszien, Kräftigung der Muskulatur, Entspannung nach Jakobson, Qigong.

Silke Watzlawik

**Bromskirchen, Grundschule, Sporthalle**

Mittwoch, 21. Okt., 17.30 bis 18.30 Uhr  
20 UStd., 15 Tage, 72,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3023007

### Bewegt entspannen – entspannt bewegen

**Ein Kurs für Frauen**

In diesem Kurs werden viele verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Bewegungs- und Entspannungstechniken, z. B. Alexandertechnik, Feldenkrais, Qigong und Wirbelsäulengymnastik angeboten.

Silke Watzlawik

**Bromskirchen, Grundschule, Sporthalle**

Mittwoch, 21. Okt., 18.45 bis 19.45 Uhr  
20 UStd., 15 Tage, 72,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3023001

### Ganzkörpertraining für Frauen ab 60 Jahre

Wirbelsäulengymnastik, Gelenkmobilisation, Sturzprophylaxe, Koordinationsschulung und Kräftigungsübungen für den Halte- und Stützapparat.

Susanne Ussling, 05631 3825

**Korbach, Sanitätshaus Wagener, Seminarraum, Kirchstr. 3b**

Montag, 7. Sep., 18.00 bis 18.45 Uhr  
15 UStd., 15 Tage, 54,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Kurs-Nr.: 62-3023005

### Gymnastik auf der Matte für Frauen ab 60 Jahre

Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Körperhaltung.

Susanne Ussling, 05631 3825

**Korbach, Sanitätshaus Wagener, Seminarraum, Kirchstr. 3b**

Montag, 7. Sep., 17.00 bis 17.45 Uhr  
15 UStd., 15 Tage, 54,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 31. August

Kurs-Nr.: 62-3023101

### Arthrose im Hüftgelenk gezielt entgegenwirken

NEU

Wir wärmen uns mit leichten Bewegungen, Dehnungen und Mobilisationen auf. Jetzt sind wir bereit für die Kräftigung der Hüftmuskulatur, welche hier den Hauptteil darstellt.

Danach wohltuende Entspannung für den ganzen Körper.

(Musik nach Absprache).

Silke Danzeglocke

**Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, kleine Halle**

Montag, 28. Sep., 17.30 bis 19.00 Uhr  
20 UStd., 10 Tage, 72,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 21. September

Kurs-Nr.: 62-3023102

## **Fitness und gesunde Küche – Ein praxisnaher Einstieg**

**NEU**

Wir wärmen uns mit leichten aerobischen Bewegungen auf. Danach folgen komplexe Kräftigungen für die dynamische Muskulatur sowie einige spezifische isometrische Übungen für die Haltermuskeln. Zusammen ist dies ein ansprechendes Fitnessworkout für deinen ganzen Körper. Hier findest du neben vielen anderen auch Elemente aus dem Funktionaltraining.

Wer seine Mühen mit der passenden Ernährung unterstützen möchte, ist hier richtig, denn der Kurs beinhaltet zusätzlich einen Termin Kochen in der Schulküche der Burgwaldschule. Es können auch Vorlieben der Teilnehmer berücksichtigt werden. (Es fallen Kosten für Lebensmittel an.)

Silke Danzeglocke

**Frankenberg, Burgwaldschule,  
Fr.-Riesch-Str. 20, Halle 3**

Mittwoch, 30. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr  
17 UStd., 7 Tage, 83,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. September

Kurs-Nr.: 62-3023603

## **Ski- und Fitnessgymnastik**

Topfit durch den Winter mit Skigymnastik und mehr! Dieser Kurs ist für alle, die sich intensiv bewegen und mit Freude und Spaß von Woche zu Woche durch moderne und funktionale Gymnastik mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer aufbauen möchten.

Andrea Tönges, 06451 230110

**Frankenberg, Wigand-Gerstenberg-Schule,  
Sporthalle**

Dienstag, 22. Sep., 18.00 bis 19.00 Uhr  
27 UStd., 20 Tage, 96,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. September

Kurs-Nr.: 62-3025001

## **Brazilian Jiu-Jitsu – Technik statt Kraft**

Entdecke eine Kampfsportart, die ohne Schläge und Tritte auskommt – und zeigt, wie Technik über Kraft siegt.

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) kennen:

- effektive Selbstverteidigung durch Kontrolle statt Kraft
- Verbesserung von Körpergefühl, Balance und Koordination
- Bewegung, Fitness und Training in sicherer Atmosphäre.

Keine Vorkenntnisse nötig – bequeme Sportkleidung reicht.

Ideal für alle, die eine neue Form von Bewegung, Technik und Selbstvertrauen entdecken möchten.

Julian Friedewald

**Frankenberg, Ortenbergschule, Am Ortenberg 3**

Freitag, 11. Sep., 16.30 bis 18.00 Uhr  
24 UStd., 12 Tage, 86,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September

# Pilates

Kurs-Nr.: 62-3025202

## **Pilates**

### **Fortgeschrittene**

Bettina Kohl, 06455 755940

**Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, kleine Halle**

Mittwoch, 9. Sep., 17.30 bis 19.00 Uhr  
24 UStd., 12 Tage, 98,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

Kurs-Nr.: 62-3025204

## **Pilates**

### **Grundkurs**

Pilates ist eine sehr effektive Trainingsmethode, die Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihren Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen.

Unterstützt durch die Atmung und eine bewusste Konzentration auf die einzelnen Bewegungsabläufe korrigiert Pilates schon nach kurzer Zeit Haltungsfehler und stärkt Ihr Körperbewusstsein.

Bettina Kohl, 06455 755940

**Frankenberg, Regenbogenschule,  
Marburger Str. 23a**

Donnerstag, 10. Sep., 17.30 bis 19.00 Uhr  
20 UStd., 10 Tage, 82,30 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September

Kurs-Nr.: 62-3025302

## **Pilates und Yoga! – Schnuppertag**

Probieren Sie es aus. Pilates, ein perfektes Training für den Rücken und die Stabilität des Rumpfes. Es ist der schönste Weg, sich zu bewegen, zu kräftigen und zu dehnen. Oder Yoga, das besondere Erlebnis mit Beweglichkeit, Kräftigung, Atmung und Meditation. Ich zeige Ihnen die Grundlagen der Pilates-Prinzipien mit einer Übungseinheit. Außerdem stelle ich Ihnen den Unterschied zum Yoga vor und möchte Ihnen diese in einem kleinen Flow erfahrbar machen.

Ricarda Sieber, 06451 716733

**Schreufa, Studio Ricarda Sieber,  
Sachsenberger Str. 3**

Samstag, 26. Sep., 10.00 bis 15.00 Uhr  
7 UStd., 1 Tag, 48,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. September

Kurs-Nr.: 62-3025303

## **Pilates – Schnupper-Workshop**

Pilates, ein perfektes Training für den Rücken und die Stabilität des Rumpfes. Es ist der schönste Weg sich zu bewegen, zu kräftigen und zu dehnen.

Pilates ist ein reines körperliches Training. Durch Konzentration auf den Körper und die Bewegungsabläufe werden die Gedanken befreit. Dadurch entsteht Leichtigkeit und Entspannung.

Ricarda Sieber, 06451 716733

**Schreufa, Studio Ricarda Sieber,  
Sachsenberger Str. 3**

Samstag, 24. Okt., 10.00 bis 13.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

Kurs-Nr.: 71-3025302

## **Pilates und Yoga! – Schnuppertag**

Probieren Sie es aus. Pilates, ein perfektes Training für den Rücken und die Stabilität des Rumpfes. Es ist der schönste Weg, sich zu bewegen, zu kräftigen und zu dehnen. Oder Yoga, das besondere Erlebnis mit Beweglichkeit, Kräftigung, Atmung und Meditation. Ich zeige Ihnen die Grundlagen der Pilates-Prinzipien mit einer Übungseinheit. Außerdem stelle ich Ihnen den Unterschied zum Yoga vor und möchte Ihnen diese in einem kleinen Flow erfahrbar machen.

Ricarda Sieber, 06451 716733

**Schreufa, Studio Ricarda Sieber,  
Sachsenberger Str. 3**

Samstag, 23. Jan., 10.00 bis 15.00 Uhr  
7 UStd., 1 Tag, 48,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Januar

# Prävention/ Gesundheit

Kurs-Nr.: 62-3032001

## **Ganzheitliches Seh- und Augentraining**

**NEU**

Die Augen sind der Spiegel unserer Seele – Verkrampfung bringt Erstarrung. Nicht unsere Augen lassen uns im Stich – oft lassen wir unsere Augen im Stich.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, unsere Augen aus der Anspannung in die Entspannung zu führen. Verschiedene Techniken werden im Kurs erlernt und vorgestellt, die längerfristig zu einem guten oder besseren Sehvermögen führen können.

Wir arbeiten mit Augen- und Körperübungen, mit Auto-Suggestion, Hinweisen zu geeigneter Ernährung sowie mit diversen Entspannungstechniken, vor allem aber mit Freude am gemeinsamen Ziel.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe und für die verschiedensten Arten von Seheinschränkung geeignet.

Kerstin Decker, 05691 6258767

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen,  
Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 302**

Freitag, 11. Sep., 14.30 bis 16.45 Uhr  
18 UStd., 6 Tage, 86,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September



Kurs-Nr.: 62-3033103

**Endlich wieder gut schlafen!****NEU**

Wer von Ein- und Durchschlafstörungen gequält wird, probiert oft jahrelang vergeblich jeden Trick aus und gibt schließlich vielleicht ganz die Hoffnung auf. Deshalb ist es wichtig, die Mechanismen hinter der Störung zu verstehen. Mit zum Teil ungewöhnlichen Interventionen und mit Unterstützung aus der Natur kann der Weg zu erholsamen Nächten wieder gefunden werden. In diesem Seminar bekommen Sie einen ersten Einblick in die aktuelle Schlaforschung und zu Methoden der Schlafförderung. Die Naturheilkunde und Verhaltenstherapie haben hier einiges zu bieten.

Ute-Rahel Baer

**Anraff, DGH**

Donnerstag, 12. Nov., 17.00 bis 18.30 Uhr

16 UStd., 8 Tage, 76,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 5. November

## Ernährung

Kurs-Nr.: 62-3052001

**Optimale Ernährung während der Wechseljahre – Die goldene Mitte mit Energie und Leichtigkeit erleben**
**NEU**

Die Zeit der Veränderung ist oft geprägt von Unsicherheit. Obwohl annähernd die Hälfte der Bevölkerung über ein ganzes Jahrzehnt hinweg die tiefgreifenden Auswirkungen der Wechseljahre erlebt, findet dieses Thema in der klassischen medizinischen Betrachtung noch immer zu wenig Raum. Viel zu oft werden Frauen mit ihren Symptomen allein gelassen. Dabei markiert diese Phase nicht das Ende deiner Vitalität, sondern den Beginn eines neuen Kapitels,

das eine angepasste Fürsorge verlangt.

Es ist mein Anliegen, dir das Wissen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um dieser Lebensphase mit Souveränität zu begegnen und bestehende Symptome zu lindern. Eine gezielte, begleitende Ernährung ist weit mehr als nur ein Speiseplan – sie ist ein kraftvolles Instrument, um Begleitscheinungen wie Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder emotionale Instabilität sanft zu lindern und deine Vitalität und Lebensqualität spürbar zu erhöhen.

Was dich erwartet: Physiologische Hintergründe: Was verändert sich in dieser Zeit wirklich in deinem Körper und wie können wir ernährungspsychologisch darauf antworten?

Die Kraft der Makronährstoffe: Warum dein Körper gerade jetzt eine kluge Auswahl benötigt und wie diese dein Wohlbefinden stützt.

Individuelle Nährstoffverteilung: Praktische Empfehlungen für eine Ernährung, die deiner neuen Lebensphase gerecht wird.

Qualität und Ergänzung: Ein kritischer Blick auf die Beschaffenheit unserer Lebensmittel und die gezielte Rolle von Supplementierungen.

Ganzheitliche Begleitung: Zusätzliche Anwendungen, die deine Symptome lindern und zu einem befreiten Lebensgefühl beitragen.

Nutze diesen Kurs als bewusste Auszeit, um dich darauf vorzubereiten bzw. zu erfahren, wie du deinen Körper in dieser Zeit gezielt unterstützen kannst: für mehr Leichtigkeit, Balance, Energie und damit mehr Lebensqualität!

Nadine Gobisch, 0176 21107455

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 3.01**

Donnerstag, 10. Sep., 18.30 bis 20.30 Uhr

8 UStd., 3 Tage, 38,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. September



Seit vielen Jahren begleite ich beruflich 5\* und Luxushotels weltweit im Bereich Sales & Marketing, und in den letzten Jahren mit meiner eigenen Hotelberatungsagentur. Dabei habe ich sehr viele Mitmenschen kennenlernen dürfen, sowohl die Hotelmitarbeiter als auch deren Gäste, die sich stets mit luxuriösen Dingen umgeben.

Der Begriff „Luxus“ umfasst jedoch für mich persönlich weitaus mehr als ein Sternhotel mit all seinen zu Recht geschätzten Annehmlichkeiten – gerade in der heutigen schnelllebigen & hektischen Gesellschaft: Für mich zählen Gesundheit und ein gesunder Lebensstil zum höchsten Luxusgut. Da mich das Thema aus ernährungspsychologischer Sicht bereits seit meiner Jugend interessiert, habe ich 2020 ein Studium zur Ernährungsberaterin absolviert.

In dieser Tätigkeit ist es mir wichtig, dass meine Klient\*innen

- ein besseres Verständnis für unsere heutige Ernährung erlangen
- im Dschungel aller existierenden Diätformen und einer Vielzahl an medialen Empfehlungen einen besseren Überblick erhalten
- die für sich passende Ernährungsform mit dem Ziel einer gesunden Ernährung finden
- wenn nötig oder gewünscht, eine Ernährungsumstellung anstreben
- mögliche Krankheitssymptome und Beschwerden lindern
- während der Wechseljahre durch eine angepasste Ernährung negativ empfundene Symptome verringern
- ihre Einkaufs- und Essgewohnheiten überdenken
- im Gesamtergebnis langfristig ein gesünderes Leben führen und damit diesen Luxus lebenslang genießen können

**Nadine Gobisch, Ganzheitliche Ernährungsberaterin****www.health.gobisch-consulting.com, Tel. 0176 2110 7455, health@gobisch-consulting.com**

Kurs-Nr.: 62-3052002

**Orientierung im Diäten-Dschungel – Warum dein Körper alle Nährstoffe liebt**
**NEU**

Gesunde Ernährung ist heute präsenter denn je und doch war die Verunsicherung selten größer. Der Markt ist überflutet von Trends: Ob Low Carb, Intervallfasten oder Detox; viele Konzepte versprechen schnelle Erfolge, lassen uns aber oft erschöpft und ohne die gewünschten Resultate zurück. Doch warum scheitern so viele Ansätze? Und viel wichtiger: Was benötigt dein ganz individueller Organismus wirklich, um kraftvoll und gesund zu bleiben? Klarheit statt Verwirrung – sinnvolle Verteilung statt Verzicht. In diesem Seminar verlassen wir die Pfade kurzlebiger Trends.

Wir widmen uns der Basis: den Makronährstoffen – Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen –, den Mikronährstoffen und ihrem Zusammenspiel. Du erfährst, warum dein Körper auf keinen dieser Bausteine verzichten kann und wie eine ausgewogene Nährstoffverteilung aussieht, die deine Gesundheit langfristig stützt, anstatt sie durch Einseitigkeit zu belasten.

Was dich erwartet: Die Kraft der Makro- und Mikronährstoffe, Vitamine & Co: Verstehe die essenzielle Rolle von Energiegebern und Baustoffen für dein Wohlbefinden.

Fundierte Orientierung: Eine klare Einordnung gängiger Diätformen – was ist wissenschaftlich haltbar und was ist für wen wirklich sinnvoll?

Ernährungspsychologische Einblicke: Warum strenge Verbote oft das Gegenteil bewirken und wie du ein entspanntes Verhältnis zum Essen zurückgewinnst. Hilfe im „Supplement-Dschungel“: Eine sachliche Einordnung: Wann bietet eine Supplementierung einen echten Mehrwert und worauf solltest du bei Qualität und Bioverfügbarkeit achten?

Alltagstaugliche Strategien: Praktische Lösungen für eine unkomplizierte Umsetzung, die Raum für Genuss lässt.

Individuelle Wege: Wie könnte dein Ernährungsplan aussehen? Finde den Ansatz, der tatsächlich zu deinem Leben und deinen Bedürfnissen passt. Praktische Erfahrung: Wirksensorik – was passiert in deinem Körper nach dem Geschmack? Raum für Austausch: Zeit für deine individuellen Fragen. Gerade in der Lebensmitte gewinnt die Qualität unserer Ernährung massiv an Bedeutung. Es geht nicht mehr um kurzfristige Korrekturen, sondern um die langfristige Sicherung deiner Energie und inneren Balance.

Entdecke in diesem Kurs, wie du ohne strenge Verbote und komplizierte Konzepte deinen eigenen Weg zu einer gesunden Ernährung findest. Für eine Lebensführung mit Genuss statt Verzicht – getragen von Wissen und Vertrauen in deinen Körper.

Nadine Gobisch, 0176 21107455

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 3.01**

Donnerstag, 22. Okt., 18.30 bis 20.30 Uhr

16 UStd., 6 Tage, 76,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 15. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3053102

## Das Gehirn isst mit. Das Gedächtnis mit wilden Kräutern stärken

Im hektischen Alltag wird unser Gedächtnis oft sehr gefordert und gestresst. Mit Bewegung, gezielter Ernährung und mit vielfältigen natürlichen Methoden können wir unserem Hirn auf die Sprünge helfen. Wir lernen unterstützende Wildkräuter bei einer ausführlichen Kräuterexkursion kennen. Mit Grundlagenwissen und zahlreichen Inspirationen können wir dem Alterwerden optimistisch und gelassen entgegentreten.

Ute-Rahel Baer

**Anraff, DGH**

Sonntag, 8. Nov., 15.00 bis 18.45 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 24,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

## Essen aus dem Wok

Mit raffinierten Rezepten können Sie den vielfältigen Zauber der asiatischen Kochkunst erleben. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Erlebnisreise durch den Fernen Osten! Vegetarische Gerichte sind nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich. In diesem Kurs entstehen zusätzlich Kosten für die verwendeten Lebensmittel von ca. 15,00 Euro. Der Betrag wird vor Ort mit der Dozentin verrechnet.

Kurs-Nr.: 62-3054103

Yanti Bonsel, 06451 6361

**Frankenberg, Burgwaldschule, Küche, Fr.-Riesch-Str. 20,**

Samstag, 14. Nov., 10.00 bis 16.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 38,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 6. November

Kurs-Nr.: 62-3054106

Yanti Bonsel, 06451 6361

**Frankenberg, Burgwaldschule, Küche, Fr.-Riesch-Str. 20,**

Samstag, 28. Nov., 10.00 bis 16.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 38,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November

Kurs-Nr.: 62-3054126

## Wir fangen den Sommer ein: veggio-vegane Spätsommmerküche

Wir fangen den Sommer ein ... mit den Farben und Düften der letzten Sommergemüse, Kräuter und Früchte. Wir bereiten ein vielfältiges buntes vegetarisch-veganes Büfett zu, das sich wunderbar für die letzten Spätsommerabende im Garten oder auf der Terrasse eignet. Dazu gehören Bowls ebenso wie Salate, Aufstriche, ein selbst gebackenes schnelles Brot und ein leckeres Dessert.

Die Kosten für Lebensmittel belaufen sich auf ca. 13,50 Euro

Sibylle Teuber-Blebschmidt, 05634 279

**Freienhagen, Wildwuchs Kultur & Kochen, An der Stadthalle 1**

Mittwoch, 16. Sep., 18.15 bis 22.00 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 9. September

Kurs-Nr.: 62-3054127

## Vegan-vegetarisch kochen: Schau mal „über den Tellerrand“!

Wenn man Reis wäscht, wäscht man Reis ... Kochen ist viel mehr als nur das Zubereiten von überlebenswichtiger Nahrung. Die wenigsten Rezepte verlangen Anweisungen, die genau eingehalten werden müssen. Woher soll ich wissen, was Sie beispielsweise unter pikant oder scharf verstehen? Ihr Nachbar sagt vielleicht: „Das schmeckt ja nach nichts“. Jeder Geschmack ist anders.

Ein bekannter Koch (Edward Espe Brown), über den Doris Dörrie einen Film drehte, schrieb einmal: „Kochen Sie das Gemüse, bis es so weich ist, wie Sie es gerne mögen“. Und nach der Frage, wie lange das denn dauere, antwortete er: „Wenn die Leser selbst nicht wissen, was sie mögen, wer denn dann?“.

Achtsam und mit Genuss werden wir Gewürze und Kräuter probieren. Was passt zusammen? Was lieber nicht? Durch Riechen und Schmecken einfache, aber auch raffinierte Gerichte neu interpretieren und kennenlernen. Den eigenen Fähigkeiten trauen und gemeinsam ein leckeres vegan-vegetarisches Büfett mit kalten und warmen Köstlichkeiten zusammenstellen. Das wollen wir in entspannter Atmosphäre vor- und zubereiten und dann gemeinsam genießen. Kleine Geschichtenschnipsel aus dem Buch: „Das Lächeln der Radieschen“ des Zen-Mönchs Edward Espe Brown runden zwischendurch einen ganz besonderen Kochabend ab.

Die Kosten für Lebensmittel belaufen sich auf ca. 13,50 Euro.

Sibylle Teuber-Blebschmidt, 05634 279

**Freienhagen, Wildwuchs Kultur & Kochen, An der Stadthalle 1**

Freitag, 9. Okt., 17.30 bis 22.00 Uhr

6 UStd., 1 Tag, 34,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3054128

## Weihnachten festlich vegan-vegetarisch tafeln

Wir bereiten ein vielfältiges Büfett für die anstehenden Festtage zu, das sich gut auch als Mehrgangmenü abwandeln lässt. Warme Leckereien gehören ebenso dazu wie kleine Häppchen, ein bis zwei außergewöhnliche Suppen und etwas Süßes zum Dessert.

Die Kosten für Lebensmittel belaufen sich auf ca. 13,50 Euro

Sibylle Teuber-Blebschmidt, 05634 279

**Freienhagen, Wildwuchs Kultur & Kochen, An der Stadthalle 1**

Mittwoch, 25. Nov., 18.15 bis 22.00 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 18. November

Kurs-Nr.: 62-3054412

## Vegan-vegetarischer Blick in die asiatische Küche

Habt ihr schon mal Sushis gerollt? Mit Reispapier gearbeitet? Vegan-vegetarische Füllungen ausprobiert? Sooo lecker. Außerdem bereiten wir eine passende Suppe, einen asiatischen Salat mit heimischem Gemüse und ein köstliches Dessert zu. Lasst euch überraschen. Die Kosten für Lebensmittel belaufen sich auf ca. 13,50 Euro

Sibylle Teuber-Blebschmidt, 05634 279

**Freienhagen, Wildwuchs Kultur & Kochen, An der Stadthalle 1**

Montag, 19. Okt., 18.15 bis 22.00 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 28,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Oktober

## Meal Prep Theorie und Praxis

NEU

Was erwartet Sie? In diesen Workshops erfahren Sie mehr über Meal Prep und wie Sie Ihre natürliche Ernährung damit steuern:

1. Natürlich & nachhaltig einkaufen – Sie lernen mit Bewusstsein & geplantem Einkauf Ihren Geldbeutel, Ihren Zuckerkonsum und die Umwelt zu schonen.
2. Essen & Trinken gut vorbereiten – strukturierte Speisenplanung, organisierter Kühlschrank und Vorratshaltung – gutes & frisches Essen immer griffbereit haben.
3. Praktisch – Mit nur 4 Stunden Kochen pro Woche souverän & autark über die eigene Ernährung bestimmen, in kurzer Zeit leckere, gesunde Mahlzeiten zubereiten können, die Kontrolle über Ihre Kalorienzufuhr behalten. Gemeinsam und mit Freude genießen können. Kochen soll Spaß machen! Wir zeigen Ihnen, wie Sie Mahlzeiten zelebrieren und den Moment des Essens zu einem Erlebnis machen. Ziel des Workshops: Unser Ziel ist es, Ihnen einfache und praxisnahe Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihr „tägliches Brot & Essen“ nachhaltig und dauerhaft verbessern können. Am Ende des Kurses haben Sie nicht nur wertvolle Werkzeuge für Ihren Alltag, sondern auch eine schriftliche Dokumentation der Inhalte, die Sie jederzeit nachlesen können.

Kurs-Nr.: 62-3055002

Arnd Rummel, 05632 69549

**Frankenberg, Burgwaldschule, Küche, Fr.-Riesch-Str. 20,**

Samstag, 31. Okt., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober

Kurs-Nr.: 62-3055001

Arnd Rummel, 05632 69549

**Willingen, Arnds Kochwelten, Itterbachstraße 3**

Samstag, 24. Okt., 10.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober



## (Weihnachts-)Backen meets Kochen

NEU

Der Workshop ist ein weihnachtlicher Koch- und Backkurs mit Fokus auf natürliches, bewusstes Genießen. Es werden verschiedene Ideen, Techniken und Inspirationen vermittelt. Die Gruppe wird in „Team Backen“ und „Team Kochen“ aufgeteilt.

Inhalte des Kurses: Weihnachtsgewürze, Getränke und Grundlagen wie Glühwein, Winterpunsch, gebrannte Mandeln oder Gewürzmischungen. Gemeinsames Backen von klassischem Weihnachtsgebäck (z. B. Stollen, Vanillekipferl, Spritzgebäck, Makronen). Kochen verschiedener winterlicher und festlicher Gerichte – von Suppen und Salaten bis zu Fleisch- und vegetarischen Hauptgerichten sowie Desserts. Tipps zu Vorbereitung, Anrichten, Dekoration und gemeinschaftlichem Genießen.

Der Schwerpunkt liegt auf: Ausprobieren und gemeinsamer Praxis - Austausch über Geschmack und Techniken - Inspirationen für ein gelungenes Weihnachtsmenü zuhause

Ziel des Workshops: Die Teilnehmenden sollen in Weihnachtsstimmung kommen und Ideen, Rezepte sowie praktische Tipps für bewusstes Kochen und Backen an Weihnachten mitnehmen.

Kurs-Nr.: 62-3055004

Arnd Rummel, 05632 69549  
**Frankenberg, Burgwaldschule, Küche,  
 Fr.-Riesch-Str. 20,**

Samstag, 21. Nov., 10.00 bis 15.00 Uhr  
 7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro  
 Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

Kurs-Nr.: 62-3055003

Arnd Rummel, 05632 69549  
**Willingen, Arnds Kochwelten, Itterbachstraße 3**

Samstag, 28. Nov., 10.00 bis 15.00 Uhr  
 7 UStd., 1 Tag, 32,10 Euro  
 Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November

Kurs-Nr.: 62-3056001

## Iranische Küche – Genuss, Kultur und Gemeinschaft

NEU

Gemeinsam kochen wir traditionelle persische Gerichte und entdecken die Geschichten und Gewürze dahinter.

Erleben Sie die faszinierende Vielfalt der persischen Küche: Von duftendem Safranreis mit goldener Kruste (Tahdig) bis hin zu aromatischen Kräutereintöpfen. In diesem Kurs zeigen wir, wie wandlungsfähig die persische Tradition ist – ob klassisch mit Fleisch, vegetarisch oder rein vegan.

Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an Vorspeisen, Hauptgerichten und ein orientalisches Dessert mit Rosenwasser und Pistazien zu. Dabei erfahren Sie alles über die Kunst der orientalischen Gewürzkunde und die herzliche Gastfreundschaft des Irans.

Das erwartet Sie:

- Einführung in die wichtigsten Gewürze (Safran, Kreuzkümmel, Berberitzen).
- Zubereitung von klassischen, vegetarischen und veganen Varianten.
- Geheimnisse des perfekten persischen Reises.
- Gemeinsames Essen in geselliger Runde.

Sahar Ajdamsani

**Frankenberg, Burgwaldschule, Küche,  
 Fr.-Riesch-Str. 20,**

Samstag, 24. Okt., 16.00 bis 20.00 Uhr  
 5 UStd., 1 Tag, 25,60 Euro  
 Anmeldung bei der vhs bis zum 16. November

 Bathildisheim

## Fortbildungsangebote im Bathildisheim

Wir bieten jährlich ca. 40 Fortbildungen (ein- und mehrtägig) in den Bereichen

- Entwicklungsbegleitung • Auffälliges Verhalten • Förderung
- Onlineseminare u. v. m.

Mehr Infos und das aktuelle Programm gibt es auf der Website.

Bathildisheim e. V.  
 Susanne Hartmann

Bathildisstraße 7 | 34454 Bad Arolsen | Fon: 05691 899-147 | E-Mail: [seminare@bathildisheim.de](mailto:seminare@bathildisheim.de)

[www.bathildisheim.de](http://www.bathildisheim.de)



## Literarische Praxis

Kurs-Nr.: 62-2021335

### Einführung in Kreatives Schreiben

Schreiben kann berühren, überraschen und neue individuelle Perspektiven eröffnen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust und Freude am Schreiben haben und ihre Kreativität entfalten oder neu entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Mittelpunkt stehen praktische Schreibübungen, die zum experimentellen und freien Schreiben anregen. Anhand kurzer Impulse, Textestiege und Beispiele lernen die Teilnehmenden verschiedene Formen des kreativen Schreibens kennen.

Der Kurs bietet einen geschützten Raum zum Ausprobieren, Schreiben und freiwilligen Vorlesen. Wertschätzendes Feedback unterstützt die Weiterentwicklung des eigenen Schreibstils.

Kursinhalte:

- Kreative Schreibimpulse und Methoden
- Entwicklung eigener kurzer Texte
- Austausch und Feedback in der Gruppe

Zielgruppe:

Alle Schreibinteressierten, Neugierige und Einsteiger\*innen – unabhängig von Alter und Erfahrung.

Andrea Happel, 0176 68000425

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.07**

Samstag, 24. Okt., 10.00 bis 16.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 35,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2021336

### Next level women – Frauen in der Lebensmitte

Ein Empowerment-Wochenendworkshop im kreativen autobiografischen Schreiben.

Kursbeschreibung:

Die Lebensmitte wird von vielen Frauen als eine Zeit des Wandels, der persönlichen Veränderung, der Rückschau und der Neuorientierung erlebt. In diesem Wochenendworkshop sind Frauen eingeladen, schreibend auf ihr Leben zu blicken. Welche Erfahrungen haben geprägt, welche Erinnerungen trage ich in mir, wo stehe ich im Moment und wie möchte ich meine Zukunft gestalten. Mit Schreibimpulsen und kreative Methoden entstehen persönliche Texte, die Erlebtes ordnen, neue Perspektiven eröffnen und Ressourcen sichtbar machen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die literarische Perfektion, sondern der authentische Ausdruck der eigenen Stimme.

Der Workshop bietet einen wertschätzenden Raum für Austausch, freiwilliges Vorlesen und konstruktives Feedback. Schreibfahrung ist nicht erforderlich – Offenheit, Spaß an der Begegnung mit Lebensgeschichten und Neugier genügen.

Inhalte:

- Autobiografisches und kreatives Schreiben
- Schreiben zu Lebensphasen
- Entwicklung persönlicher Texte
- Austausch und wertschätzendes Feedback in der Gruppe

Zielgruppe:

Frauen in der Lebensmitte, die ihre Lebensgeschichte schreibend reflektieren und sich selbst neu entdecken möchten.

Andrea Happel, 0176 68000425

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.07**

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 16.00 Uhr

Sonntag, 8. Nov., 10.00 bis 15.00 Uhr

13 UStd., 2 Tage, 64,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2021300

### Schreib-Workshop „Finde deine Stimme“

KI kann jeder. Und was kannst nur du? Generierte Texte sind oft langweilig und austauschbar. Wirklich Neues entsteht erst, wenn wir uns erlauben, uns wieder echt, menschlich und unperfekt auszudrücken. Durch freies Schreiben, wie es in diesem Kurs angeleitet wird, werden Geschichten lesenswert. In der Gruppe setzen wir Kreativität und Ideen frei, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen inspirieren sich gegenseitig und staunen über die eigenen Texte mit Charakter. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Stefanie Rösner, 05631 5062063

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 003**

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, 8. Nov., 10.00 bis 16.00 Uhr

16 UStd., 2 Tage, 70,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2023004

### Livestream – vhs.wissen live: Deutsch-jüdische und israelische Literatur – Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Helsing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Helsing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Montag, 12. Okt., 19.30 bis 21.00 Uhr

2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Oktober

## Theater/ Theaterpädagogik

Kurs-Nr.: 62-2041100

### Jeux Dramatiques: „Theater ohne Theater“

Miteinander spielen

Jeux Dramatiques: „Theater ohne Theater“

für Großeltern und Enkelkinder (5 bis 10 Jahre)

„Oma, ich wär' jetzt mal dein Hund, und du musst mich füttern!“

Kinder lieben es, spontan in eine Rolle zu schlüpfen, sich Höhlen oder Hütten zu bauen und eine fantastische Geschichte zu spielen. Wenn es dann noch Erwachsene gibt, die sich auf das Spiel einlassen und mitmachen, ist die Freude groß! An diesem Nachmittag können Sie gemeinsam mit Ihren Enkeln spielen wie in Kindertagen: Wir haben einen großen Raum, Tücher und Requisiten zum Verkleiden und Bauen. Wir haben eine Geschichte, die wir gemeinsam spielen können und eine Spielleiterin, die das Spiel anleitet und begleitet. Das Wunderbare ist, dass es bei den Jeux Dramatiques (franz. für: Ausdrückliche Spiele) kein Richtig oder Falsch gibt, dass keine Rollentexte gelernt werden und es keine Zuschauer gibt. Spielend einfach lernen Sie sowohl die anderen Teilnehmer\*innen als auch Ihr Enkelkind und sich selbst besser kennen.

Iris Kalhöfer, 05633 1596

**Wirmighausen, Spiel(t)raum, Im Tale 8**

Samstag, 10. Okt., 14.30 bis 18.15 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 24,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2041200

### Jeux Dramatiques – für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Ausdrucksspiel aus dem Erleben/„Theater ohne Theater“

Jeux Dramatiques für Kinder von 5 bis 12 Jahren  
„Eine Geschichte zum Gruseln“

Wenn ihr Rollenspiele mögt, gerne Höhlen und Hütten aus Tischen und Decken baut und Lust habt, mit anderen Kindern gemeinsam in selbst gewählten Rollen Geschichten zu erfinden und miteinander zu erleben, dann lohnt es sich, dies sogenannte „Theater ohne Theater“ mal auszuprobieren! Beim Ausdrucksspiel aus dem Erleben könnt ihr euch selbst und den ganzen Raum verwandeln und miteinander kreativ werden! Diesmal erfinden wir gemeinsam eine gruselige Geschichte! Vielleicht mit Gespenstern und Hexen in einer alten Burgruine?!



Die bedürfnisorientierte Methode aus der Theaterpädagogik fördert neben den psychomotorischen und kognitiven vor allem die emotionalen und sozialen Fähigkeiten wie z.B. Selbstvertrauen, Demokratieverständnis, Fantasie und Empathie.

Iris Kalhöfer, 05633 1596

#### **Wirmighausen, Spiel(t)raum, Im Tale 8**

Freitag, 6. Nov., 14.30 bis 18.15 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 24,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2041301

#### **Improvisationstheater:**

#### **Sicher und souverän auftreten**

**NEU**

Ob im Beruf, im Ehrenamt oder im privaten Alltag: Immer wieder gibt es Situationen, in denen wir klar, souverän und spontan reagieren möchten. In diesem Kurs nutzen wir Methoden aus dem Improvisationstheater und der Theaterpädagogik, um genau das zu üben – spielerisch, praxisnah und mit Freude am Ausprobieren. Im Mittelpunkt stehen Übungen zu Stimme, Körperhaltung und Ausdruck. Sie lernen, wie Sie Ihre Präsenz stärken, authentisch auftreten und in Gesprächen oder Präsentationen flexibel reagieren können. Gleichzeitig fördern wir durch gemeinsame Improvisationsübungen Empathie, Teamgeist und ein wertschätzendes Miteinander. Vorkenntnisse sind nicht nötig – Sie brauchen lediglich Neugier, Offenheit und die Lust, sich einzubringen.

Stefanie Rösner, 05631 5062063

#### **Korbach, Kreissporthalle (ALS), Gymnastikraum**

Samstag 10. Okt. und Sonntag 11. Okt.

jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr

16 UStd., 2 Tage, 65,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2041300

#### **Deine Bühne, deine Geschichte –**

#### **Theater für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Was beschäftigt dich gerade? Sind das zum Beispiel Themen wie Freundschaft, Schule, Abenteuer oder die Zukunft? Hast du Lust, deine eigenen Ideen auf die Bühne zu bringen? In diesem Workshop probieren wir aus, wie man mit Spaß und Spontaneität Geschichten erzählt – ohne Drehbuch, aber mit ganz viel Fantasie! Du wirst lernen, wie du als Schauspieler/in Mimik, Körpersprache und Stimme einsetzen kannst. In der Gruppe mit anderen Kindern werdet ihr gemeinsam kleine Improvisationen und Rollenspiele machen, kurze Szenen selbst entwickeln und mit wenigen Mitteln ein eigenes kleines Stück erarbeiten. Dieses werden wir am letzten Tag des Workshops vor Eltern oder Großeltern aufführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es soll vor allem um Spielfreude und das Gemeinschaftsgefühl gehen. Du wirst staunen, was du alles kannst.

Stefanie Rösner, 05631 5062063

#### **Korbach, Sanitätshaus Wagener, Seminarraum, Kirchstr. 3b**

Montag, 12. Okt., 10.00 bis 13.30 Uhr  
Dienstag, 13. Okt., 10.00 bis 13.30 Uhr  
Mittwoch, 14. Okt., 10.00 bis 13.30 Uhr  
14 UStd., 3 Tage, 62,60 Euro  
Anmeldung bei der vhs bis zum 1. Oktober

## **Tanz**

### **Line-Dance**

Line-Dance ist eine Tanzart, die von allen Altersgruppen mit oder ohne Partner\*in gelernt werden kann. Man tanzt „in Line“, also in einer Linie bzw. bei vielen Tänzern in mehreren Reihen hinter- und nebeneinander. Sie erlernen die Schrittfolgen zu einer bestimmten Anzahl von Takten mit Wiederholungen und Richtungsänderungen. Es wird zu Rock-, Pop- und Countrymusik getanzt und macht einfach Spaß.

Kurs-Nr.: 62-2051101

#### **Line Dance – Anfängerinnen und Anfänger**

Dieser Line-Dance-Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Yvonne Haase, 0152 53134651,

Georg Haase, 0152 53134651

#### **Volkmarsen, Kugelsburgschule, Turnhalle, Bevelterberg**

Mittwoch, 9. Sep., 19.15 bis 20.45 Uhr

18 UStd., 9 Tage, 86,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 2. September

### **Line Dance – Fortgeschrittene**

Kurs-Nr.: 62-2052223

Helga Unger, 05631 62802,

Alfred Unger, 05631 62802

#### **Korbach, Kreissporthalle (ALS), Gymnastikraum**

Dienstag, 15. Sep., 18.45 bis 20.15 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 72,50 Euro

Anmeldung bei der Kursleitung bis zum 8. September

Kurs-Nr.: 62-2052220

Alfred Unger, 05631 62802,

Helga Unger, 05631 62802

#### **Korbach, Kreissporthalle (ALS), Gymnastikraum**

Mittwoch, 16. Sep., 19.30 bis 21.00 Uhr

20 UStd., 10 Tage, 72,50 Euro

Anmeldung bei der Kursleitung bis zum 9. September

Kurs-Nr.: 62-2052603

#### **Salsa-Workshop für Singles und Paare**

Salsa ist getanzte Lebensfreude! Durch die kraftvolle Musik spürt man die Dynamik und das

Temperament in jeder Bewegung und in jedem Schritt. Viele Drehungen und schnelle Schritte sind Bestandteil dieses Tanzes. In diesem Workshop werden die Grundschriffe gelernt und geübt, um einen Einblick in und ein Gespür für diesen Tanzstil zu bekommen. Es werden leichte Tanzfiguren und Kombinationsmöglichkeiten vermittelt, die sofort auf der Tanzfläche angewandt werden können.

Kokou Placktor, 0151 12733443

#### **Lelbach, Homberghalle, Sporthalle**

Samstag, 12. Sep., 14.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, 13. Sep., 14.00 bis 17.00 Uhr

8 UStd., 2 Tage, 33,00 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September

Kurs-Nr.: 62-2052800

#### **Tanzen im Kreis**

Freude und Bewegung, langsam und schnell! Belebend und erfrischend in tragender Gemeinschaft. Kraftquelle am Abend! Mit unterschiedlichen Musiken aus der Klassik, Folklore und Weltmusik drehen wir uns miteinander um die Mitte. Die Schritte sind einfach und ermöglichen uns einen schnellen Einstieg in die Welt des Kreistanzes.

Petra-Maria Knell, 06451 230390

#### **Frankenberg, Edertalschule, Geismarer Straße 24**

Montag, 14. Sep., 19.30 bis 21.00 Uhr

20 UStd., 10 Tage, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 7. September

Kurs-Nr.: 62-2053301

#### **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Sevim Lathouris, 05631 4534

#### **Korbach, Großsporthalle „Auf der Hauer“, Gymnastikraum**

Dienstag, 8. Sep., 19.30 bis 21.00 Uhr

24 UStd., 12 Tage, 86,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 02. September

## **Kunst- und Kulturgeschichte**

Kurs-Nr.: 62-2063003

#### **Livestream – vhs.wissen.live:**

#### **Kunst im Ohr –**

#### **Ein Livestream für alle Sinne 3**



Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freundinnen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

#### **Teil 3 der Reihe KUNST IM OHR.**

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 23. Sep., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. September

Kurs-Nr.: 62-2063004

**Livestream – vhs.wissen live:  
Kunst im Ohr –  
Ein Livestream für alle Sinne 4**



Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund\*innen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

**Teil 4 der Reihe KUNST IM OHR.**

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Mittwoch, 25. Nov., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 25. November

Kurs-Nr.: 62-2063005

**Livestream – vhs.wissen live:  
Rubens oder Rembrandt?  
Werke der Holländischen und  
Flämischen Malerei des Barock  
in der Alten Pinakothek**



1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten.

Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird.

Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag.

So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand.

Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber – Adel und Kirche – weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlande viele Bewunderer fand – darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte.

In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

**Dieser Kurs findet online, am Ort Ihrer Wahl statt. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Endgerät, z. B. PC oder Tablet.**

Donnerstag, 10. Dez., 19.30 bis 21.00 Uhr  
2 UStd., 1 Tag, kostenfrei

Anmeldung bei der vhs bis zum 10. Dezember

## Malen, Zeichnen, verschiedene Techniken

Kurs-Nr.: 62-2071016

**Malen nach Bob Ross® – Landschaften**

Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es dem amerikanischen Maler Bob Ross (1942-1995), auch Laien in die Lage zu versetzen, stimmungsvolle Landschaften naturnah auf die Leinwand zu bringen.

Im Workshop wird diese Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen gemeinsam und unter Anleitung der Kursleiterin das Landschafts-Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen. Das komplette Material inklusive Staffelei, Farben und Malgründe werden zur Verfügung gestellt.

Swetlana Pengart, 05631 937784

**Bad Arolsen, Berufliche Schulen,  
Große Allee 75, Eingang Fröbelstr., Raum 302**

Sonntag, 13. Dez., 10.00 bis 16.30 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 46,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. Dezember

Kurs-Nr.: 62-2071014

**Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik –  
Blumen**

Malen wie die alten Meister. Diese Methode ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Im Workshop wird die Nass-in-Nass-Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen unter Anleitung der Kursleiterin das Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen. Das komplette Material inklusive Staffelei, Farben und Malgründe werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten in Höhe von 30,00 Euro werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Swetlana Pengart, 05631 937784

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25,  
Raum 1**

Sonntag, 13. Sep., 10.00 bis 16.30 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 46,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. September

Kurs-Nr.: 71-2071017

**Malen nach Bob Ross® – Landschaften**

Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es dem amerikanischen Maler Bob Ross (1942-1995), auch Laien in die Lage zu versetzen, stimmungsvolle Landschaften naturnah auf die Leinwand zu bringen. Im Workshop wird diese Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen gemeinsam und unter Anleitung der Kursleiterin das Landschafts-Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen. Das komplette Material inklusive Staffelei, Farben und Malgründe werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten in Höhe 30,00 Euro werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Swetlana Pengart, 05631 937784

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25,  
Raum 1**

Samstag, 30. Jan., 10.00 bis 16.30 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 46,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 22. Januar

Kurs-Nr.: 62-2071011

**Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik –  
Tiere**

Malen wie die alten Meister. Diese Methode ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Im Workshop wird die Nass-in-Nass-Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen unter Anleitung der Kursleiterin das Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen. Das komplette Material inklusive Staffelei, Farben und Malgründe werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten in Höhe von 30,00 Euro werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Swetlana Pengart, 05631 937784

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01**

Samstag, 28. Nov., 10.00 bis 16.30 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 46,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. November



Kurs-Nr.: 62-2071018

## Malen nach Bob Ross® – Landschaften

Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es dem amerikanischen Maler Bob Ross (1942-1995), auch Laien in die Lage zu versetzen, stimmungsvolle Landschaften naturnah auf die Leinwand zu bringen. Im Workshop wird diese Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen gemeinsam und unter Anleitung der Kursleiterin das Landschafts-Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen. Das komplette Material inklusive Staffelei, Farben und Malgründe werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten in Höhe 30,00 Euro werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Swetlana Pengart, 05631 937784

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Sonntag, 25. Okt., 10.00 bis 16.30 Uhr  
8 UStd., 1 Tag, 46,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2073310

## Zeichnen lernen – leicht gemacht

In diesem Kurs wird Zeichnen mit Blei-, Grafit-, Buntstiften und Farbkreiden eingeübt. Neben dem Zeichnen von Proportionen und Perspektive soll auch die Freude am Experimentieren mit Strichtechniken nicht zu kurz kommen. Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Lidia Grön, 05635 727

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 7. Nov., 10.00 bis 14.00 Uhr  
Samstag, 14. Nov., 10.00 bis 14.00 Uhr  
11 UStd., 2 Tage, 64,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2073300

## Porträtzeichnen

Ein Porträt zu zeichnen ist echte Handwerkskunst. In diesem Kurs werden Tipps zum Zeichnen mit Bleistiften, Zeichenkohlen und Grafitstiften gegeben. Es werden einige Prinzipien des Zeichnens der Proportionen des Kopfes und des Gesichtes eingeübt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Lidia Grön, 05635 727

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 5. Dez., 10.00 bis 14.00 Uhr  
Samstag, 12. Dez., 10.00 bis 14.00 Uhr  
11 UStd., 2 Tage, 64,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. November

Kurs-Nr.: 62-2073400

## Porträtmalen mit Pastellkreiden

In diesem Workshop werden die grundlegenden Dinge des Porträtzeichnens, wie Abstände und Größenverhältnisse, erklärt und mit verschiedenen

Übungen studiert. Anhand von mitgebrachten Fotos oder nach vorhandenen Vorlagen entsteht unter fachkundiger Anleitung ein eigenes Porträt mit Pastellkreide. Material wird gestellt, eigene Pastellkreiden können mitgebracht werden. Eine Materialpauschale ist in der Kursgebühr enthalten.

Sabine Grunert, 0176 21726241

**Heringhausen, Farbenwerkstatt KUNTERBUNT, Seestr. 5**

Samstag, 14. Nov., 14.00 bis 18.00 Uhr  
5 UStd., 1 Tag, 53,50 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 6. November

Kurs-Nr.: 71-2073401

## Ein Bild für Dich! Malend neu beginnen.

In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, ganz im Sinne der Selbstfürsorge und Selbstliebe, ein eigenes Kraftbild zu malen, das bereits beim Malen und für die kommende Zeit beim Betrachten Unterstützung für den eigenen Lebensweg bieten kann. Nach einem kurzen Einstieg gehen wir in einer angeleiteten Innenschau Fragen nach: Was brauche ich gerade, um den nächsten Schritt zu machen / was steht an in meinem Leben / gibt es Veränderungen, nach denen sich mein Herz sehnt / was ist gerade wohltuend für mich? Es können währenddessen Notizen gemacht und kleine Skizzen erstellt werden.

Anschließend kann in einem achtsamen Raum und meditativer Atmosphäre das bei der Innenschau Empfangene gemalt werden. Das Malen selbst bietet kreative Perspektiven und tiefere Antworten auf die eigenen Fragen. Dazu stehen Acrylfarben sowie Pastellkreiden und Papier zur Verfügung. Leinwände können mitgebracht oder in Absprache bei der Kursleiterin erworben werden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich von den genannten Fragestellungen angesprochen fühlen und bereit sind, sich auf einen inneren Prozess vor und während des Malens und bestenfalls auch danach einzulassen. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe mit max. 5 Teilnehmern statt.

Sabine Grunert, 0176 21726241

**Heringhausen, Farbenwerkstatt KUNTERBUNT, Seestr. 5**

Sonntag, 17. Jan., 14.00 bis 17.00 Uhr  
4 UStd., 1 Tag, 38,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. Januar

Kurs-Nr.: 62-2074400

## Achtsames Malen und Gestalten

Im Kurs werden kleine Projekte umgesetzt, die keine Vorkenntnisse erfordern. Ob verschiedene Maltechniken, Collagen, Karten, Lesezeichen oder das Gestalten mit Naturmaterialien, der Spaß am kreativen Tun steht immer im Vordergrund.

Die Kursinhalte variieren je nach Jahreszeit und neuen Ideen. Die Materialkosten (ca. 15,00 -20,00 Euro) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Susanne Winzer, 05631 2190

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Montag, 14. Sep., 18.00 bis 19.30 Uhr  
16 UStd., 8 Tage, 76,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 7. September

Kurs-Nr.: 62-2075001

## Painting for Kids

NEU

Entdecke die bunte Welt der Farben! In diesem Kurs experimentieren wir mit Buntstiften, Filzstiften und Acrylfarben und lassen unserer Fantasie freien Lauf – auf Papier und Leinwand. Gemeinsam lernen wir, wie man mit kräftigen Farben beeindruckende Bilder gestaltet.

Der Kurs findet überwiegend auf Englisch statt und eignet sich besonders für Kinder ab der 3. Klasse, die Spaß daran haben, kreativ zu arbeiten und gleichzeitig spielerisch ihre Englischkenntnisse anzuwenden.

Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie man aus einfachen Formen – wie Kreisen, Dreiecken und Quadraten – Schritt für Schritt Tiere, Häuser oder Menschen zeichnen kann. Du wirst staunen, wie leicht es ist, auch komplexere Motive umzusetzen! Was wir machen:

- Formen-Magie: Von der Grundform zum fertigen Bild (Schritt-für-Schritt-Anleitungen)
- Buntstifte & Filzstifte: Wir gestalten klare Konturen und füllen Flächen lebendig aus
- Acrylmalerei: Wir mischen Farben und experimentieren mit Pinseln auf verschiedenen Untergründen
- Kreativität fördern: Der Spaß am Entdecken und Ausprobieren steht im Mittelpunkt.

Sahar Ajdamsani

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 3.01**

Montag, 19. Okt., 16.00 bis 17.30 Uhr  
12 UStd., 6 Tage, 57,60 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Oktober

# Keramik

Kurs-Nr.: 62-2081311

## Töpfern für Kinder in Begleitung

Kinder ab 5 Jahren und ein sie begleitender Erwachsener können in diesem Kurs spielerische Erfahrungen mit dem Material Ton machen und ihre eigenen Kunstwerke kreieren, seien es ein Wichtelhäuschen mit Teelichtbeleuchtung oder Möbliering, kleine Figuren oder ein Namensschild, oder auch ganz eigene Ideen (kein Essgeschirr!). Im zweiten Termin werden die gebrannten Gegenstände glasiert und danach abermals gebrannt. Ein Termin für die Abholung der Werke und das Anschauen des Brennofens wird im Kurs vereinbart.

Sabine Grunert, 0176 21726241

**Adorf, Mittelpunktsschule, Werkraum, Dansenberg 28**

Samstag, 24. Okt., 14.00 bis 16.30 Uhr  
Samstag, 28. Nov., 15.00 bis 17.00 Uhr  
Samstag, 5. Dez., 14.00 bis 14.30 Uhr  
7 UStd., 3 Tage, 46,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2081301

## Töpfeln mit Muße

Das Material Ton mit seinem irdischen Ursprung und der leichten Formbarkeit bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit den eigenen Händen kreativ zu sein und dabei ganz im Moment anzukommen. Getöpft werden können nützliche und dekorative Gegenstände, wie z.B. ein Tee-Stövchen, ein Kerzenhalter, -häuschen mit dekorativen Motiven, ein Namensschild, Figuren, Schalen, Vasen sowie Ihre ganz eigenen Ideen (kein Essgeschirr!). Am zweiten Kurstag werden die gebrannten Gegenstände glasiert und danach abermals gebrannt. Ein Termin für die Abholung und das Bestaunen der fertigen Gegenstände wird im Kurs vereinbart.

Sabine Grunert, 0176 21726241

**Adorf, Mittelpunktsschule, Werkraum, Dansenberg 28**

Sonntag, 25. Okt., 14.00 bis 17.30 Uhr

Sonntag, 15. Nov., 14.00 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 29. Nov., 14.00 bis 14.30 Uhr

9 UStd., 3 Tage, 59,70 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

## Nähen

Kurs-Nr.: 62-2095011

### Nähen für Anfänger\*innen – Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die ersten Schritte an der Nähmaschine kennen und die Grundlagen des Nähens. Sie fangen mit einfachen Nähübungen an und versuchen sich dann an einem kleinen Nähprojekt. Ob kleines Täschchen, Kissenhülle oder Utensilo, alles ist möglich. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Sollte doch eine Ausleihe erforderlich sein, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an: Es wird dann eine zusätzliche Gebühr von 5,00 Euro berechnet.

Ute Martin, 0151 27502045

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01**

Samstag, 19. Sep., 10.00 bis 16.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 47,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

Kurs-Nr.: 62-2095012

### Nähen für Fortgeschrittene – Workshop

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen, die schon erste Näherfahrungen gesammelt haben und etwas versiertere Näher\*innen, die einfach nochmal Tipps und Kniffe lernen möchten. Ob Neuanfertigung von Bekleidung, Änderungen, Heimdeko oder anderes, Sie erhalten Unterstützung bei den Vorbereitungen und der Durchführung Ihrer Nähprojekte. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Sollte doch eine Ausleihe erforderlich sein, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an: Es wird dann eine zusätzliche Gebühr von 5,00 Euro berechnet.

Ute Martin, 0151 27502045

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01**

Samstag, 24. Okt., 10.00 bis 16.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 47,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 16. Oktober

## Mode/Farb- und Stilberatung

### Farb- und Stilsicherheit von Kopf bis Fuß

Ein ansprechendes Erscheinungsbild spielt sowohl im geschäftlichen als auch im privaten Bereich eine wichtige Rolle. Der erste Eindruck ist entscheidend! Um sich selbst und andere zu überzeugen, erhalten Sie hilfreiche Anleitungen, wie Sie Ihrer Persönlichkeit Ausstrahlung und Selbstbewusstsein verleihen können. Durch praktische Tipps im Umgang mit Kleidung, Haarfarbe, Make-up, Accessoires und einer persönlichen Farbberatung erlangen Sie Sicherheit, um Fehlkäufe zu vermeiden und Ihre Vorzüge zur Geltung zu bringen. Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen sich einen Standspiegel mit. Ein Kostenbeitrag von 5 Euro ist bei der Kursleiterin zu zahlen. Gerne dürfen Sie auch Ihre eigene dekorative Kosmetik mitbringen.

Kurs-Nr.: 62-2096003

Birgit Wolf, 0162 9841813

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 2**

Dienstag, 27. Okt., 18.30 bis 21.30 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2096002

Birgit Wolf, 0162 9841813

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.05**

Dienstag, 10. Nov., 18.30 bis 21.30 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 3. November

## Handwerkliches Gestalten

Kurs-Nr.: 62-2101100

### Die Seifenküche – Anfängerkurs

Mit einem handgesiedeten, milden Stück Pflanzenseife kann man einen Luxusartikel herstellen, dessen Inhaltsstoffe man kennt und die man speziell auf den eigenen Hauttyp abstimmen kann. Außerdem bedeutet Seifesieden eine kreative Bereicherung des Alltags. Aus verschiedenen Pflanzenölen und Fetten lernen Sie, unter Anleitung Ihre eigene Seife zu rühren, die mit Pflanzenfarben eingefärbt und mit ätherischem Öl verfeinert wird. Jede/r Teilnehmende kann die eigene, handgefertigte Seife mit nach Hause nehmen.

Bitte Schutzbrille und Gummihandschuhe mitbringen sowie einen kleinen Korb oder eine kleine Kiste und alte Handtücher für den sicheren Transport der Seifen. Materialkosten in Höhe von ca. 30,00 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Annette Grötecke, 05695 995292

**Mühlhausen, DGH, Berndorfer Straße**

Samstag, 31. Okt., 13.00 bis 17.00 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 30,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober

Kurs-Nr.: 62-2101200

### Die Seifenküche für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs „Seife siedeln“ bereits belegt haben oder bereits eigene Erfahrungen im Sieden von Seifen haben. Nach einer kurzen Wiederholung der grundsätzlichen Arbeitsweise und der nötigen Sicherheitsvorkehrungen geht es in diesem Kurs vor allem um verschiedene Färbetechniken. Wir lernen, wie man eine Seife „swirlt“ oder wie man eine „Schichtseife“ herstellen kann, wie man Glitzer oder verschiedene Farblinien einbringen sowie einer Seife nach dem Ausformen noch mehr Ausdruck verleihen kann. Eigene Seifenformen (d.h. Eisbehälter, Joghurtbecher o.ä. möglichst mit Deckel) dürfen gerne mitgebracht werden. Wer sich für eine bestimmte Technik interessiert, kann dies auch vorher gerne mit der Kursleiterin besprechen, damit auch evtl. notwendige Werkzeuge vorhanden sind.

Bitte Schutzbrille und Gummihandschuhe mitbringen sowie einen kleinen Korb oder eine kleine Kiste und alte Handtücher für den sicheren Transport der Seifen. Materialkosten in Höhe von ca. 30,00 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Annette Grötecke, 05695 995292

**Mühlhausen, DGH, Berndorfer Straße**

Samstag, 14. Nov., 13.00 bis 16.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,10 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 6. November

Kurs-Nr.: 62-2082090

### Aus Holz wird Kunst

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Holzfachschule statt.

Ziel des Wochenendkurses ist der Entwurf und die Herstellung Ihrer persönlichen Skulptur aus Holz. Gestalten Sie z.B. eine Figur, Maske, Schale, abstrakte Form oder ein Relief. Zunächst kann eine Idee gezeichnet oder in Ton modelliert werden. Dann werden Späne fliegen. Die grobe Form der Skulptur wird aus einem Holzstück (Höhe ca. 25 bis 50 cm) herausgehauen. Feinere Formen werden anschließend geschnitzt. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Material Holz, die Handhabung der Bildhauerwerkzeuge und das dreidimensionale Gestalten. Der Kurs wird in einer Kleingruppe durchgeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte nehmen Sie rechtzeitig vor Kursbeginn mit der Kursleiterin Kontakt auf per Mail: [info@regine-hawellek.de](mailto:info@regine-hawellek.de) oder telefonisch, damit abgestimmt werden kann, was für ein Stück Holz Sie für Ihr Vorhaben benötigen.

Regine Hawellek, 0561 282660

**Bad Wildungen, Holzfachschule, Giflitzer Str. 3**

Freitag, 30. Okt., 16.30 bis 19.15 Uhr

Samstag, 31. Okt., 09.45 bis 17.15 Uhr

Sonntag, 1. Nov., 09.45 bis 17.15 Uhr

22 UStd., 3 Tage, 164,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 23. Oktober



Kurs-Nr.: 62-2102010

### Mosaik für drinnen und draußen

Sie gestalten mit bunten Glasmosaiksteinen eine kleine Fläche auf einem mitgebrachten oder in vorheriger Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung gestellten Gegenstand. Möglich sind z. B. große Steine/Steinplatten/Pflastersteine, Brettchen oder auch Blumentöpfe, Vasen, breitere Bilderrahmen, Holzgegenstände, Minitablets, Tonkugeln, Vogeltränken, Gefäße aus Glas, Ton oder Keramik.

Sabine Grunert, 0176 21726241

**Heringhausen, Farbenwerkstatt KUNTERBUNT, Seestr. 5**

Samstag, 19. Sep., 14.00 bis 18.00 Uhr

5 UStd., 1 Tag, 48,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. September

Kurs-Nr.: 62-2103002

### Einführung in die Schmiedetechnik

In diesem Tagesseminar lernen Sie alle wichtigen Schmiedetechniken wie Abschroten, Spalten, Lochen, Biegen und Tordieren. Unter Anleitung werden Grillgabeln oder eigene Ideen geschmiedet. Schutzkleidung wie Lederschürze, Handschuhe, Schutzbrille und Hörschutz werden gestellt. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten, ebenso Getränke und Grillgut für ein gemeinsames Grillen.

Stefan Zarris, 0170 5167589

**Mengeringhausen, Werkstatt, Am Freudenbrunnen 1**

Samstag, 19. Sep., 09.00 bis 17.00 Uhr

9 UStd., 1 Tag, 70,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

Kurs-Nr.: 62-2103003

### Schmieden in der Adventszeit

In diesem Tagesseminar lernen Sie alle wichtigen Schmiedetechniken wie Abschroten, Spalten, Lochen, Biegen und Tordieren. Unter Anleitung werden Grillgabeln oder eigene Ideen geschmiedet. Schutzkleidung wie Lederschürze, Handschuhe, Schutzbrille und Hörschutz werden gestellt. Die Kursgebühr beinhaltet sämtliche Materialkosten sowie warme Getränke und einen heißen Eintopf.

Stefan Zarris, 0170 5167589

**Mengeringhausen, Werkstatt, Am Freudenbrunnen 1**

Samstag, 12. Dez., 09.00 bis 17.00 Uhr

9 UStd., 1 Tag, 70,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 4. Dezember

Kurs-Nr.: 62-2107101

### Workshop: Individuelle Deko aus Gips zu Weihnachten

Zusammen zaubern wir mit Farbtupfern, Terrazzo-Finessen und allerlei Formen Ihre ganz persönlichen Deko-Meisterwerke!

Ein kunterbuntes Repertoire an Silikonformen steht bereit, um in die Gieß-Action einzutauchen.

Hier lernen Sie die geheimen Tricks der Gießkunst kennen und bekommen Tipps für Ergebnisse, die sich sehen lassen können.

Alle Materialien, inklusive bis zu 1 kg Raysin, sind im Kurspreis enthalten – dazu noch bunte Pigmente und Terrazzo-Steinchen für extra Bling. Die Materialkosten von 25 Euro regeln Sie direkt am Kurstag mit der Kursleiterin.

Und nicht vergessen: Ein Körbchen oder Karton für den sicheren Transport Ihrer neuen Schätze!

Mirjam Werner

**Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01**

Samstag, 21. Nov., 15.00 bis 17.30 Uhr

3 UStd., 1 Tag, 19,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

## Floristik

Kurs-Nr.: 62-2108100

### Adventskranz – Mooskranz

Aus verschiedenen Moosarten entsteht ein natürlicher Kranz, der mit Ästen, Rinde und vielen weiteren dekorativen Elementen gestaltet wird. So wird jedes Stück zu einem besonderen, ausgefallenen Highlight in der Adventszeit.

Bei guter Pflege bleibt der Kranz über viele Jahre hinweg nutzbar.

Cornelia Frey-Borkens, 02133 73665

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Freitag, 20. Nov., 17.00 bis 20.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 41,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

Kurs-Nr.: 62-2108101

### Adventskranz – Geknoteter Jutekranz

Meter für Meter wird Juteband kunstvoll auf einen Römerkranz geknotet. Anschließend wird der Kranz mit dekorativen Loops aus Tanne, Moos, Holz und weiteren Naturmaterialien gestaltet – rustikal, modern und ganz individuell.

Das Besondere: Bis auf das frische Grün, das bei Bedarf einfach erneuert werden kann, ist der Kranz über viele Jahre hinweg wiederverwendbar.

Cornelia Frey-Borkens, 02133 73665

**Korbach, vhs-Räume, Briloner Landstr. 36, Raum 4**

Samstag, 21. Nov., 15.00 bis 18.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 41,20 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. November

## Fotografie

### Einführung in die digitale Fotografie

Der Fotokurs wendet sich an alle, die sich mit der Digitalkamera und der Digitalfotografie vertraut machen möchten. Bevor man sich dem Motiv widmen kann, muss erst einmal verstanden werden, wie die Technik funktioniert. Hier werden die wichtigsten Menüeinstellungen an der Kamera sowie die Fachbegriffe kompakt vorgestellt und der kreative Einfluss von Blende, Verschlusszeit, Belichtungsmessung mit ISO-Empfindlichkeit, Brennweite sowie Schärfentiefe auf die Bildgestaltung erklärt. Dazu ist eine gut ausgestattete Digitalkamera mit einem Programm- bzw. Moduswahlrad (Programm-, Blenden- und Zeitautomatik) für die Belichtungseinstellung erforderlich.

Kurs-Nr.: 62-2110100

Artur Worobiow, 05631 9372026

**Bad Wildungen, vhs-Räume, Eichlerstraße 25, Raum 4**

Samstag, 19. Sep., 09.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 40,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 11. September

Kurs-Nr.: 62-2110103

Artur Worobiow, 05631 9372026

**Korbach, Berufsschule Neubau, Kasseler Str. 17, Eingang Fröbelstr., Raum 003**

Samstag, 24. Okt., 09.00 bis 15.00 Uhr

7 UStd., 1 Tag, 40,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Oktober

## Musikalische Praxis

### Afrikanisches Trommeln – Aufbaukurs

Trommeln sind wie ein Magnet. Die verschiedenen Rhythmen der Trommelmusik finden auch bei uns immer mehr Anhänger\*innen. Nach einer kurzen Einführung steht die Vermittlung der verschiedenen Techniken im Vordergrund. Spüren Sie die Kraft dieser Musik! Vorkenntnisse sind erwünscht. Bitte eigene Trommel mitbringen. Falls Sie eine Trommel benötigen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Die Leihgebühr in Höhe von 5 Euro ist beim Kursleiter zu entrichten.

Kurs-Nr.: 62-2133102

Kokou Placktor, 0151 12733443

**Leibach, Homberghalle, Gemeinschaftsraum**

Sonntag, 15. Nov., 11.00 bis 15.30 Uhr

16 UStd., 3 Tage, 76,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 6. November

### Anmeldung bei der vhs:

Telefon: 05631 9773-0

oder 06451 7286-0 oder online

[www.vhs-waldeck-frankenberg.de](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de)

# Musikschulkreisverband Waldeck-Frankenberg e.V.

Die Musikschule ist Mitglied im „Verband deutscher Musikschulen e.V.“ (VdM). Träger ist der Musikschulkreisverband Waldeck-Frankenberg e.V. als gemeinnütziger Verein, in dem Privatpersonen, der Landkreis, Städte und Gemeinden Mitglieder sind. Um die organisatorische Arbeit der Musikschule besser bewältigen zu können, ist das Gebiet des Landkreises in Musikschulbezirke aufgeteilt, für die jeweils eine Musikschulleitung zuständig ist. Sie sind verantwortlich für die Organisation des Unterrichts und geben nähere Auskünfte zur Musikschularbeit.

## Das Angebot

der Musikschule richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es umfasst alle gängigen Musikinstrumente und Gesang sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht. In zahlreichen Kooperationen mit allgemeinbildenden Schulen bestehen Streicher-, Orchester- und Bläserklassen sowie Instrumentalausbildung im Rahmen des Ganztagsangebotes und verschiedene Instrumentalangebote in Grundschulen. Zu den Angeboten an weiterführenden Schulen zählen das Orchester- und Klassenmusizieren, die Instrumentalausbildung und die Arbeit in Ensembles.

## Unterrichtsangebote der

### Musikschulen:

Musikgarten ab 18 Monate, Musikalische Früherziehung und Grundausbildung, Blockflöte, Oboe, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Fagott, Geige, Bratsche, Cello, Kontrabass, Trompete, Waldhorn, Tenorhorn, Posaune, Tuba, Akkordeon, klassische Gitarre, E- und Bass-Gitarre, Ukulele, Klavier, Orgel, Schlagzeug, Keyboard, Gesang, verschiedene Tanzangebote, verschiedene Orchester und Ensemblegruppen, weitere Angebote auf Anfrage.

## Musikschulkreisverband

### Waldeck-Frankenberg e.V.

Königsberger Str. 2  
35066 Frankenberg (Eder)  
Tel.: 06451 7286-23  
Fax: 06451 7286-11  
info@musikschulkreisverband-  
waldeck-frankenberg.de  
www.musikschulkreisverband-  
waldeck-frankenberg.de

### Verwaltungsleitung:

Jessica Dürr

### Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag: 09.00 bis 12.00 Uhr  
Dienstag: 14.00 bis 16.00 Uhr

## Musikschule Bad Arolsen

Rathausstr. 1 - 3  
34454 Bad Arolsen  
Tel.: 05691 40131  
info@musikschule-bad-arolsen.de  
www.musikschule-bad-arolsen.de

### Leitung:

Daniel Senft

### Sprechzeiten:

Montag: 09.30 bis 11.00 Uhr  
Mittwoch: 09.30 bis 11.00 Uhr

### Sekretariat:

Mareike Itter

### Sprechzeiten:

Dienstag: 14.00 bis 16.00 Uhr  
Mittwoch: 09.30 bis 11.00 Uhr  
Donnerstag: 09.30 bis 11.00 Uhr

## Musikschule Bad Wildungen

Poststraße 6  
34537 Bad Wildungen  
Tel.: 05621 71221  
info@musikschule-bad-wildungen.de  
www.musikschule-bad-wildungen.de

### Leitung:

Dominique Michel

### Sprechzeiten:

Montag: 10.00 bis 11.30 Uhr  
Donnerstag: 10.00 bis 11.30 Uhr

### Sekretariat:

Michaela Hoehle

### Sprechzeiten:

Montag: 15.30 bis 17.30 Uhr  
Dienstag: 08.30 bis 10.30 Uhr  
Donnerstag: 08.30 bis 10.30 Uhr

## Musikschule Frankenberg (Eder)

Königsberger Str. 2  
35066 Frankenberg (Eder)  
Tel.: 06451 7286-22  
Fax: 06451 7286-11  
info@musikschule-frankenberg.de  
www.musikschule-frankenberg.de

### Leitung:

Eva-Maria Scholze

### Sprechzeiten:

Dienstag: 09.30 bis 11.00 Uhr  
Donnerstag: 09.30 bis 11.00 Uhr

### Sekretariat:

Verena Röhling

### Sprechzeiten:

Dienstag bis Freitag: 9.30 bis 11.30 Uhr

## Musikschule Korbach

Lengefelder Str. 16  
34497 Korbach  
Tel.: 05631 63423  
Fax: 05631 5063065  
info@musikschule-korbach.de  
www.musikschule-korbach.de

### Leitung:

Kerstin Engel

### Sprechzeiten:

Montag: 10.30 bis 12.00 Uhr  
Mittwoch: 10.30 bis 12.00 Uhr

### Sekretariat:

Sylvia Pöttner

### Sprechzeiten:

Montag: 10.00 bis 11.30 Uhr  
Mittwoch: 10.00 bis 11.30 Uhr  
Donnerstag: 14.00 bis 16.00 Uhr



Mitglied im  
**VdM**  
Verband deutscher  
Musikschulen

# Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

## Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg, Briloner Landstraße 36, 34497 Korbach, Tel.: 05631 9773-0, Fax: 05631 9773-22 oder Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg, Königsberger Straße 2, 35066 Frankenberg, Tel.: 06451 7286-0, Fax: 06451 7286-11 oder [info@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:info@vhs-waldeck-frankenberg.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Verfahren für den Einzug von Kursentgelten

Wenn Sie am Lastschriftverfahren der vhs teilnehmen möchten, dann ist das ganz einfach: Wir benötigen von Ihnen ein persönlich unterschriebenes SEPA-Lastschriftmandat im Original. Sie erhalten dieses Formular auf folgenden Wegen:

### Bei Anmeldung am ersten Kursabend:

Zusammen mit dem Anmeldeformular. Bitte geben Sie es an die vhs oder die Lehrkraft ab.

### Bei Anmeldung über unsere Homepage:

Zusammen mit der automatisch erstellten Anmeldebestätigung. Sie können es ausdrucken, unterschreiben und an uns zurücksenden.

### Bei Anmeldung per Telefon oder E-Mail:

Zusammen mit der Anmeldebestätigung per Post. Sie können es unterschreiben und an uns zurücksenden.

Solange uns keine Abbuchungsgenehmigung von Ihnen (SEPA-Lastschriftmandat) vorliegt, gehen wir davon aus, dass Sie das Kursentgelt unaufgefordert spätestens nach dem zweiten Kurstermin überweisen.

## Achtung:

Das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat ist nicht nur für einen einzigen Kurs gültig, sondern drei Jahre lang nach dem jeweils letzten Einzug. Es kann jederzeit widerrufen werden. Vor jeder Abbuchung informieren wir Sie über den genauen Termin der Abbuchung (Vorabankündigung „Pre-Notification“).

Für Ihr Mandat wird eine Mandatsreferenznummer erteilt, die wir Ihnen für evtl. Nachfragen mit dieser Vorabankündigung mitteilen.

## Bankverbindung:

Sparkasse Waldeck-Frankenberg, IBAN: DE88 5235 0005 0005 0084 46, BIC: HELADEF1KOR

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Stand: 16.09.2024

## 1. Allgemeines

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

Die Vertragssprache ist deutsch.

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich. Bei jeder vhs-Veranstaltung ist nur der in der Veranstaltungsausschreibung angegebene Anmeldedatum möglich.

### a. Verbindliche Anmeldung an die vhs vor Veranstaltungsbeginn:

Die Anmeldungen können persönlich, telefonisch, schriftlich oder elektronisch erfolgen. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs bei der vhs berücksichtigt. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Zusenden der Anmeldebestätigung zustande.

Sollte die Veranstaltung bei Eingang der Anmeldung bereits belegt sein, wird der Anmeldende davon umgehend in Kenntnis gesetzt.

Sollte die Mindestteilnahmezahl bei Anmeldeschluss nicht erreicht sein, erhält der Anmeldende eine Absage.

### b. Anmeldung am ersten Kurstermin:

Der Veranstaltungsvertrag kommt mit der Unterschrift des Anmeldenden in der Teilnahmeliste und/oder auf dem Anmeldeformular zustande.

Werden durch Dritte (Arbeitgeber, Behörde oder andere) das Entgelt und die besonderen Kosten übernommen, ist die Mitteilung dieser Kostenübernahme notwendig. Der Kostenträger erhält eine Rechnung mit Zahlungsziel. Im Falle einer Online-Anmeldung können Eingabefehler korrigiert werden, indem die Schaltfläche „Zahlungspflichtig buchen“ nicht betätigt, sondern stattdessen die Schaltfläche „Zurück“ angeklickt wird, um die Daten der vorherigen Seite zu korrigieren. Mit der Schaltfläche „Anmeldung abbrechen“ kann der Anmeldevorgang abgebrochen werden.

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Zusenden einer Anmeldebestätigung, die alle relevanten Daten enthält, per E-Mail zustande.

## 3. Vertragspartner und Teilnehmer

Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen.

Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Entgeltschuldner ist der Vertragspartner, bei Minderjährigen die gesetzlichen Vertreter.

Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 2,00 €. Die Kosten für die anschließende Vollstreckung der Forderung trägt der Schuldner. Bei Nichtteilnahme des Bankinzugs wird auch die Bankgebühr in Rechnung gestellt.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

Das Veranstaltungsentgelt, der Veranstaltungstermin und die Veranstaltungsdauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs. Das Entgelt ist nach Kursbeginn fällig. Es wird je nach Vereinbarung von der vhs abgebucht oder vom Teilnehmer/Vertragspartner überwiesen. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des in der Ankündigung ausgewiesenen Entgelts und der besonderen Kosten.

Für Bildungsurlaub, Studienreisen und Studienfahrten gelten besondere Bedingungen.

## 5. Entgeltermäßigung

Die vhs kann eine Gebührenermäßigung von 60 % in folgenden Fällen gewähren:

Beim Bezug von Bürgergeld, Hilfe zum Lebensunterhalt oder von Grundsicherung, beim Bezug von Arbeitslosengeld I, beim Bezug von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, beim Bezug von Mitteln aus dem Bafög, bei der Teilnahme am Bundesfreiwilligendienst oder freiwilligen Wehrdienst, für Inhaber der Jugendleiter-Card (Juleica), der AzubiCard Hessen, der Ehrenamts-Card und des Sozialpasses von Kommunen. Der formlose Antrag auf Ermäßigung muss gleichzeitig mit der Anmeldung und einem aktuellen Nachweis gestellt werden.

Über Anträge auf Ermäßigung und Erstattung in besonderen Härtefällen entscheidet die vhs im Einzelfall. Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte, Materialkosten und bei Langzeitkursen werden keine Ermäßigungen gewährt.

## 6. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Vertragspartner hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.

Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem den Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 Abs. 2 Satz 2 und Satz 3 und Abs. 3 sinngemäß.

Wenn nicht anders vereinbart, finden an Feiertagen und während der hessischen Schulferien keine Veranstaltungen statt.

## 7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die Mindestzahl der Vertragspartner wird bei Vertragsabschluss von der vhs mitgeteilt. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht. Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teileistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teileistung für den Vertragspartner ohne Wert ist. Die vhs wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, umgehend informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt erstatten.

Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung nicht berührt.

## 8. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teileistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teileistung für den Vertragspartner wertlos ist. Der Vertragspartner kann den Vertrag vor dem in der Ankündigung genannten Anmeldeschluss kostenfrei kündigen.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

## 9. Schadenersatzansprüche

Schadenersatzansprüche des Vertragspartners gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 10. Datenschutz

Die vhs unterliegt den Regelungen der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Telefon, E-Mail-Adresse, Geburtsjahr und ggf. die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen weiterverarbeitet.

Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der vhs nach aktuellen Sicherheitsstandards übermittelt. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmer dieser Weitergabe der Daten zu. Der Widerspruch hierzu muss schriftlich erfolgen. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz und unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-waldeck-frankenberg.de/datenschutz](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de/datenschutz)

## 11. Urheberrecht

In den Veranstaltungen der vhs sind Fotografieren, Filmen und Tonträgeraufnahmen nicht erlaubt. Lehrmaterial darf ohne vorherige Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

## 12. Aufsichtspflicht

Bei Veranstaltungen für Minderjährige ist die Lehrkraft zur ordnungsgemäßen Aufsichtsführung nur während des in der Ankündigung genannten Zeitraums verpflichtet.

## 13. Schlussbestimmungen

Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten. Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar. Die AGB treten zum 16.09.2024 in Kraft. Alle früheren AGB verlieren zu diesem Zeitpunkt ihre Gültigkeit.

# Datenschutzerklärung

## Auszug aus der Datenschutzerklärung, Stand: 16.09.2024

Wir möchten Ihnen mit den folgenden Hinweisen einen einfachen Überblick darüber geben, was mit Ihren personenbezogenen Daten passiert. Nach unserem Verständnis sind personenbezogene Daten alle Daten, mit denen Sie persönlich identifiziert werden können. Wir behandeln Ihre Daten vertraulich und entsprechend den gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie dieser Datenschutzerklärung. Sie finden uns im Web unter der URL [www.vhs-waldeck-frankenberg.de](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de) (nachfolgend „Website“ genannt). Die Betreiber dieser Seiten nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen. Bei dieser Datenschutzerklärung handelt es sich um eine Kurzfassung. Die Langfassung bzw. die vollumfängliche Datenschutzerklärung finden Sie unter: [www.vhs-waldeck-frankenberg.de/datenschutz](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de/datenschutz)

### 1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist der Kreisverband für Erwachsenenbildung Waldeck-Frankenberg e.V. - Kreisvolkshochschule -, gesetzlich vertreten durch Uta Oppen-Fiedler, Briloner Landstraße 36, 34497 Korbach, Tel.: 05631 9773-0, Fax 05631 9773-22, [info@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:info@vhs-waldeck-frankenberg.de) (nachfolgend „wir“ genannt).

### 5. Kursanmeldungen

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternzeichenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um zu klären, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsmonats zwingend erforderlich sein. Für Studienreisen kann die Angabe des genauen 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 weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Zusätzlich wird Ihre Adresse verwendet, um Ihnen in den beiden folgenden Semestern ein neues Programmheft zuzusenden. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. 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. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 7. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und die Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

### 8. Speicherdauer und Löschung von Daten

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. Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert. Prüfungsunterlagen müssen 30 Jahre aufbewahrt werden.

### 9. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeit (z. B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden sind, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen und Ihre Telefonnummern an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Insbesondere bei einem Kursausfall oder einer Terminänderung kann die Kursleitung Sie dadurch rechtzeitig informieren. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Bilanzbuchhalter\*in, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen und berufsbezogenen Deutschkursen 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 Forderungen als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 10. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passworts möglich. Sie sollten Ihre Zugangsdaten stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere, wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen.

Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, dass ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100-prozentig ausgeschlossen werden kann. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation (per E-Mail) keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

### 12. Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie der Datenverarbeitung widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, Ihre erteilte Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der unter Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

### 13. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs 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.

### 14. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
Kreisverband für Erwachsenenbildung  
Waldeck-Frankenberg e.V.  
Datenschutzbeauftragter Fabian Hegel  
Briloner Landstraße 36, 34497 Korbach  
Tel.: 05631 9773-27, Fax: 05631 9773-22  
E-Mail: [datenschutz@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:datenschutz@vhs-waldeck-frankenberg.de)



## Eure Ideen, unsere Unterstützung.

Leistet euer Verein einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft in unserer Region? Dann bewerbt euch gerne bei uns, denn wir wollen dieses Engagement belohnen.



Sparkasse  
Waldeck-Frankenberg