









# Programm



**1. Semester 2025**  
Februar – Juni  
[www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de)



# Inhaltsverzeichnis

	<b>Bildungsurlaub</b>	6 – 7
	<b>Junge vhs</b>	8 – 12
	<b>1 Politik, Gesellschaft, Umwelt</b>	13 – 22
	<b>2 Kultur und Kreativität</b>	23 – 38
	<b>3 Gesundheit</b>	39 – 53
	<b>4 Sprachen</b>	54 – 71
	<b>5 Arbeit und Beruf</b>	72 – 82
	<b>6 Information und Service</b>	83 – 89

## Wir über uns – Ihre vhs im Überblick

### Geschäftsstelle

Bahnhofstraße 3, 35576 Wetzlar  
 Servicetelefon: (0 64 41) 99-43 01  
 Telefax: (0 64 41) 99-43 04  
 E-Mail: vhs@wetzlar.de  
 Internet: www.vhs-wetzlar.de

### Öffnungszeiten

Servicebüro:  
 Montag 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr  
 Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr  
 Mittwoch geschlossen  
 Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr  
 Freitag geschlossen

Osterferien: 7.4. – 13.4. geschlossen  
 14.4. – 17.4. nachmittags geschlossen  
 18.4. – 21.4. geschlossen

Sommerferien: 7.7. – 25.7. geschlossen  
 28.7. – 15.8. nachmittags geschlossen

Kursfreie Tage: 1. und 2. Mai, 29. und 30. Mai, 8. und 9. Juni,  
 19. und 20. Juni

### So können Sie sich anmelden:

- online: [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de)
- persönlich im Servicebüro während der Öffnungszeiten
- per Post (Anmeldekarten im Programmheft oder formlos)
- telefonisch unter (0 64 41) 99-43 01
- per Fax unter Nr. (0 64 41) 99-43 04 (Anmeldekarte im Programmheft oder formlos)
- per E-Mail: [vhs@wetzlar.de](mailto:vhs@wetzlar.de) (mit Einzugsermächtigung – SEPA-Mandat)
- per Weitermeldeliste (im bestehenden Kurs)

### Welche Daten sind bei der Anmeldung anzugeben?

- Kursnummer und Kurstitel
- Name und Anschrift
- Geburtsjahr
- Geschlecht
- Telefonnummer, E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)
- IBAN (zwecks Abbuchung ist die Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats unbedingt erforderlich!)

### Gebührenkonto:

Sparkasse Wetzlar  
 BIC: HELADEF1WET  
 IBAN: DE85 5155 0035 0010 0274 31



## Information

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

bereits seit 1919 und damit seit 106 Jahren ist die Volkshochschule Wetzlar die Einrichtung in der Erwachsenenbildung und seit Jahrzehnten auch für Kinder und Jugendliche, um den Anspruch „Bildung für Alle“ zu verwirklichen. Auch im 1. Semester des Jahres 2025 erwartet Sie wiederum ein breites, vielseitiges und vor allem auch facettenreiches Angebot an Veranstaltungen, Kursen und Bildungsurlauben. Dabei ist es unser Anspruch, Bewährtes fortzuführen, aber auch immer wieder einmal neue Wege zu gehen. Deshalb finden Sie in diesem Programmheft natürlich viele Kurse, die seit Jahren oder gar Jahrzehnten fester Bestandteil unseres Angebotes sind. Genauso werden Sie aber auch neue Angebote entdecken, die ich Ihnen nur ans Herz legen kann.

Als Dezernent für die Volkshochschule würde ich mich sehr freuen, wenn Sie von unserem Angebot regen Gebrauch machen würden.



Unser Team der vhs, die Kursleitenden und unsere Kooperationspartner freuen sich auf Sie. Es ist sicher für jeden etwas dabei. Sollten Sie in unserem Angebot etwas vermissen, zögern Sie nicht, das Team der vhs darauf anzusprechen, denn neben den im Programmheft beschriebenen Angeboten ist es bei entsprechendem Bedarf und entsprechender Nachfrage immer möglich, dass weitere Veranstaltungen, Kurse oder gar Bildungsurlaube initiiert werden.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

Jörg Kratkey  
Stadtrat und  
Dezernent für die Volkshochschule

## Leitbild der Volkshochschule Wetzlar

### **Wir haben gemeinsame Ziele.**

Wir sind ein Team und haben gemeinsame Ziele. Als lebendige kommunale Bildungseinrichtung ist es unser Auftrag, gemäß dem Hessischen Weiterbildungsgesetz und der Satzung der Volkshochschule Wetzlar, vielfältige und umfassende Bildungsangebote zu schaffen, die das Wohl des Einzelnen sowie das Wohl des Gemeinwesens nachhaltig verbessern.

### **Wir bieten Bildung für alle.**

Wir pflegen untereinander, mit unseren Kundinnen und Kunden sowie Kursleitungen einen wertschätzenden und respektvollen Umgang. Besonderen Wert legen wir auf ein Bildungsangebot, das für alle gleichermaßen zugänglich ist – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Religion und Weltanschauung. Wir fördern Vielfalt und möchten einen Ort der Begegnung und des Lernens schaffen, zu dem alle Menschen Zugang finden, die mit uns die Werte einer offenen, demokratischen Gesellschaft teilen. Für Firmen, Institutionen und Vereine der Stadt Wetzlar sowie für Kinder und Jugendliche erarbeiten wir flexible und passgenaue Angebote nach Bedarf.

### **Wir arbeiten nachhaltig und zukunftsorientiert.**

Als lernende Organisation, die durch fortlaufende Reflexion die Qualität ihrer Arbeit verbessert, stellen wir sicher, gegenwärtig wie auch zukünftig den jeweiligen Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden optimal zu entsprechen. Wir pflegen ein Arbeitsklima, das die Gesundheit und den kollegialen Zusammenhalt fördert.

### **Wir handeln lösungs- und ergebnisorientiert.**

Wir erweitern durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen unsere Fachkompetenz. Unsere pädagogischen Konzepte und Angebote werden sozial- und kundenorientiert geplant und bedarfsgerecht in Veranstaltungsformen umgesetzt, die den jeweiligen Zielgruppen gerecht werden. Wir pflegen den Kontakt mit unseren Kooperationspartnern und achten auf einen verantwortungsbewussten Umgang mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen.

### **Wir sind Bildungspartner.**

Wir verstehen uns als Bildungspartner, der die Teilnehmenden im Lernprozess kompetent berät und aktiv begleitet. Die persönlichen, individuellen Lernziele haben für uns höchste Priorität – wir möchten, dass die Teilnehmenden sie mit uns gemeinsam erreichen. Über Anregungen seitens unserer Kundinnen und Kunden freuen wir uns.

### **Wir fördern Freude am Lernen.**

Wir definieren gelungenes Lernen als einen Zugewinn der kommunikativen und sozialen Kompetenz, der den Teilnehmenden ermöglicht, sich in ihrem persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld besser orientieren und stärker beteiligen zu können. Wir möchten bei unseren Teilnehmenden Freude am Lernen und lebenslange Offenheit für das Neue und (noch) Unbekannte wecken und wach halten.



## Ihre Kontakte

## Pädagogisches Team

**Dr. Timm C. Feld**

Leitung der vhs  
 Fachbereichsleitung: Politik, Gesellschaft,  
 Umwelt  
 Tel. 99-43 00  
 E-Mail: timm.feld@wetzlar.de

**Stephanie Stais**

Stellv. Leitung der vhs  
 Fachbereichsleitung: Kultur und Kreativität,  
 Gesundheit, Arbeit und Beruf  
 Aktuell in Elternzeit

**Anika Wolter-Jung**

Fachbereichsleitung: Sprachen (Deutsch als  
 Fremd-/Zweit- sprache)  
 Aktuell in Elternzeit

**Dragica Pecic**

Fachbereichsleitung: Sprachen (Fremd-  
 sprachen und Deutsch als Fremd-/Zweit-  
 sprache)  
 Tel. 99-43 07  
 E-Mail: dragica.pecic@wetzlar.de

**Dr. Sarah Präßler**

Fachbereichsleitung: Gesundheit  
 Projekt: Politische Bildungsarbeit  
 Tel. 99-43 18  
 E-Mail: sarah.praessler@wetzlar.de

**Nicole Peter**

Stellv. Leitung, Buchhaltung, Haushalt,  
 Controlling, Dozent/innen, Statistik Fach-  
 bereichsleitung: Kultur und Kreativität,  
 Arbeit und Beruf/Online-Angebote  
 Tel. 99-43 05  
 E-Mail: nicole.peter@wetzlar.de



## Verwaltung

**Simon Kanacher**

Fachbereich: Politik, Gesellschaft, Um-  
 welt, Sprachen (Fremdsprachen)  
 Tel. 99-43 01  
 E-Mail: simon.kanacher@wetzlar.de

**Vanessa Berisha**

Fachbereich: Kultur und Kreativität, Ge-  
 sundheit  
 Tel. 99-43 01  
 E-Mail: vanesa.berisha@wetzlar.de

**Lukas Brück**

Fachbereich: Arbeit und Beruf, junge vhs  
 Tel. 99-43 01  
 E-Mail: lukas.brueck@wetzlar.de

**Anja Möglich**

Fachbereich: Sprachen (Deutsch als  
 Fremd-/Zweitsprache)  
 Tel. 99-43 11  
 E-Mail: daf@wetzlar.de

**Sandra Fulton**

Fachbereich: Sprachen (Deutsch als  
 Fremd-/Zweitsprache)  
 Tel. 99-43 17  
 E-Mail: daf@wetzlar.de

**Murat Satik**

Fachbereich: Sprachen (Deutsch als  
 Fremd-/Zweitsprache)  
 Tel. 99-43 16  
 E-Mail: daf@wetzlar.de

**Petra Skoruppa-Klös**

Tel. 99-43 01  
 E-Mail: vhs@wetzlar.de





## Bitte beachten Sie

**Semesterbeginn:** 3. Februar 2025  
**Semesterende:** 27. Juni 2025  
**Kursfreie Tage:** 1. und 2. Mai, 29. und 30. Mai, 8. und 9. Juni, 19. und 20. Juni

### Kursdauer

Bei jedem Kurs ist die Kursdauer in Unterrichtsstunden (U.Std.) und die Zahl der Kurstermine angegeben. Eine Unterrichtsstunde umfasst 45 Minuten. Bei Kursen mit 3 – 4 Unterrichtsstunden an einem Tag ist in der Regel eine Pause von mind. 15 Minuten, bei längeren Kurstagen eine Mittagspause zwischen 30 und 60 Minuten in der Zeitangabe enthalten. Sie wird nicht gesondert ausgewiesen.

### Teilnahmebescheinigungen

Die regelmäßige Teilnahme an Kursen kann auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung bescheinigt werden. Voraussetzung ist, dass die Kursgebühr bezahlt wurde. Für die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,50 € (Kurs hat in den letzten 4 Semestern stattgefunden) oder 3,50 € (Kurs hat in den letzten 5 bis 10 Semestern stattgefunden) erhoben. Eine Zusendung der Bescheinigung ist nur dann möglich, wenn die Bearbeitungsgebühr bezahlt wurde und Sie uns einen frankierten Rückumschlag zukommen lassen. Im Fachbereich „Arbeit und Beruf“ ist in der Regel die Gebühr für die Erstellung der Teilnahmebescheinigung bereits in der Kursgebühr enthalten (mit Ausnahme der Kurse für aktive Ältere).

### Kopierkosten

Es können geringe Kopierkosten in den Kursen anfallen, die direkt mit der Kursleitung abzurechnen sind.

### Wünsche und Kritik

Wir arbeiten stetig an der Sicherung und Steigerung der Qualität unserer Angebote und Dienstleistungen. Deshalb sind wir für Ihre Ideen und Anregungen sowie für Kritik und Beschwerden dankbar. Bitte wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle unter Tel. 06441/99-4301.

### Gehbehinderte, Rollstuhlfahrende und Sehbehinderte

Das vhs-Haus in der Bahnhofstraße hat einen Aufzug und Rampen für Rollstuhlfahrer/innen. Im vhs-Haus in Büblingshausen, Unter dem Ahorn, befindet sich eine Rampe.

### Vertretung der Teilnehmer/innen der vhs Wetzlar

Frau Nahid Geisel  
 Frau Dr. Ivana Clausnitzer  
 Herr Jörg Stoll (Stellvertretung)

### Vertretung der Kursleiter/innen der vhs Wetzlar

Frau Gabriele Köhlinger  
 Herr Ulrich Stahl  
 Frau Nadine Herrmann (Stellvertretung)  
 Herr Manfred Tessin (Stellvertretung)

**Die nächste Kursleiter/innen-Versammlung findet am Donnerstag, 5. Juni um 17.00 Uhr und die nächste Teilnehmer/innen-Versammlung am Donnerstag, 5. Juni um 18.00 Uhr statt. Beide Veranstaltungen werden online durchgeführt. Bitte melden Sie sich an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten zukommen lassen können.**

## Geschäftsbedingungen

### Anmeldung

#### So können Sie sich anmelden (siehe Seite 2):

Kursanmeldungen können mit den vorgedruckten Anmeldekarten, formlos und/oder online unter [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de) erfolgen. Telefonische Anmeldungen werden während der Geschäftszeiten unter (06441) 99-4301 angenommen. Eine Anmeldung vor dem ersten Kurstermin ist wegen der Raumgröße und der Belegungszahlen erforderlich. Bei der Kursbelegung ist in der Regel die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidend. Anmeldungen für einen bereits voll belegten Kurs werden in eine Warteliste aufgenommen.

Ist in der Kursbeschreibung **kein** Anmeldeschluss genannt, findet der erste Termin in der Regel statt.

Die Teilnahme ohne Anmeldung an zwei Unterrichtsstunden ist in Ausnahmefällen und nur in vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung möglich. Die Teilnahme ohne Anmeldung an mehr als zwei Unterrichtsstunden desselben Kurses verpflichtet zur Anmeldung und damit zur Gebührenszahlung.

Eine **Anmeldung** verpflichtet zur Gebührenszahlung.

Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und eine Telefonnummer an. Die E-Mail-Adresse ist wichtig, damit wir Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn eine Erinnerung senden können. So stellen wir sicher, dass alle Informationen schnell und effizient verarbeitet werden und Sie immer auf dem neuesten Stand sind. Wenn Sie zusätzlich Ihre Handynummer angeben, können wir Sie bei kurzfristigen Änderungen, wie z. B. Kursausfällen oder Terminverschiebungen, per SMS informieren.

### Abmeldung

Abmeldungen können nur vor Kursbeginn (bzw. vor Anmeldeschluss, wenn ein solcher Termin genannt ist) und nur **schriftlich** bei der Geschäftsstelle ohne Angabe von Gründen erfolgen. Danach ist **keine** kostenfreie Abmeldung möglich. Auf den § 312d BGB „Widerrufs- und Rückgaberecht bei Fernabsatzverträgen“ wird hingewiesen. Das Recht auf außerordentliche Kündigung bleibt unberührt.

Bei Prüfungen aus dem Bereich Deutsch als Fremdsprache erheben wir bei einer Abmeldung vor Anmeldeschluss eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 €.

### Gebühren

Damit Kurse bereits ab 4 Teilnehmer/innen stattfinden können, werden die Gebühren der meisten Kurse »gestaffelt« berechnet (Staffelgebühr).

#### Was heißt das?

Die Gebührensätze richten sich nach den Aufwendungen (z. B. Honorar, Materialkosten) und vor allem der Anzahl der Teilnehmer/innen im Kurs. Neben der Kursgebühr ist in der Regel die Zahl der Teilnehmenden genannt, auf die sich die Gebühr bezieht. Die Kursgebühr kann in Einzelfällen von der Normalgebühr abweichen (z. B. Sondergebühr). Bei EDV-Kursen enthält sie 1,00 € pro U.Std. für die PC-Nutzung, bei Gesundheitskursen kann eine Pauschalgebühr zur Anschaffung von Lehrmaterial in Höhe von 1,00 € pro Kurs in der Gebühr enthalten sein.

Die Normalgebühr beträgt:

ab 11 Teilnehmer/innen	ab 11 TN	3,20 €/U.Std.
6 – 10 Teilnehmer/innen	bei 6-10 TN	4,40 €/U.Std.
Kleingruppengebühr	bei 4-5 TN	6,50 €/U.Std.

Nehmen weniger Personen als geplant teil (s. Hinweis Anzahl Teilnehmende hinter der Kursgebühr), erhöht sich die Gebühr entsprechend, nehmen mehr Personen teil, verringert sich die Gebühr. Die tatsächlich zu entrichtende Gebühr wird möglichst in der ersten Kursstunde durch den/die Kursleitende/n mit Ihnen abgestimmt, spätestens am 3. Veranstaltungstermin wird sie verbindlich festgelegt. Es gilt die Gebührenordnung der Volkshochschule Wetzlar in der Fassung vom 07.05.2024.

Bitte beachten Sie, dass im Deutschbereich andere Gebührensätze gelten (s. Seite 56).

### Ermäßigungen

Die Volkshochschule gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Student/innen, Bundesfreiwilligendienstleistende und Arbeitslosen nach Vorlage eines Nachweises eine 40%-ige Ermäßigung auf die Normalgebühr. Alle Kurse der „Jungen vhs“ werden zu einer ermäßigten Gebühr angeboten. Die Ermäßigung ist in der ausgewiesenen Kursgebühr bereits enthalten.

Inhaber/innen der Ehrenamts-Card und der Juleica-Card erhalten einmal im Jahr eine 50%-Ermäßigung auf einen Kurs. WetzlarCard-Inhaber/innen erhalten 50%-Ermäßigung auf die gebuchten Kurse.

In sozial und ökonomisch begründeten Fällen und mit entsprechenden Nachweisen kann auf schriftlichen Antrag eine Ermäßigung oder ein Erlass gewährt werden. Der Antrag **muss** mit der Anmeldung erfolgen.

Die Ermäßigungen gelten nicht für Material-, Lebensmittel- und Lernmittelkosten.

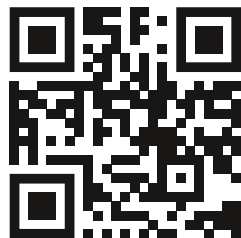
### Gebührezahlung

Die Gebühren werden bei Vorliegen eines SEPA-Lastschriftmandats von Ihrem Konto abgebucht. Überweisungen tätigen Sie bitte auf unser Gebührenkonto bei der Sparkasse Wetzlar: IBAN DE85515500350010027431, BIC HELADEF1WET. Sie erhalten nach dem Fälligkeitstermin eine Gebührenanforderung. Die Kosten für fehlgeschlagene Abbuchungen sind von dem/der Gebührenschuldner/in zu tragen. Bareinzahlungen auf dieses Gebührenkonto sind bei jeder Bank oder Sparkasse möglich. Bareinzahlungen in der Geschäftsstelle der Volkshochschule sind nicht möglich.

Die Kursgebühren bei länger dauernden Kursen werden spätestens drei Wochen nach Kursbeginn fällig, bei Tages-, Wochen- und Wochenendkursen unmittelbar nach Kursende. Für Prüfungen gelten andere Zahlungsbedingungen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de)

oder scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone.



### Mahngebühren

Die Volkshochschule erhebt aufgrund gesetzlicher Vorgaben seit dem 1. 9. 2007 Mahngebühren. Sie entstehen, wenn eine Woche nach Ablauf des Fälligkeitsdatums (siehe bei Gebührezahlung, S. 4) die Zahlung der Kursgebühr schriftlich angemahnt werden muss. Wir bitten um Ihr Verständnis.

### Gutschrift/Rückerstattung

Wird ein Kurs von der Volkshochschule abgesagt, entsteht keine Gebührenpflicht. Bei unregelmäßiger Teilnahme oder Anmeldung ohne Teilnahme ist eine Gebührenrückerstattung nicht möglich. Bei einem krankheitsbedingten Ausfall von mehr als 50% der Unterrichtsstunden **kann** nach Vorlage eines ärztlichen Attestes auf Antrag eine anteilige Gebührenerstattung oder Gutschrift erfolgen.

### Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl, Sachschaden oder verlorengegangenen Gegenständen. Bei Unfall haftet die Volkshochschule nur, soweit sie ein Verschulden trifft.

### Benutzung der Unterrichtsgebäude

Bitte behandeln Sie Räume und Einrichtungen schonend. Das Rauchen ist in den Unterrichtsgebäuden nicht gestattet. Das Mitbringen von Tieren ist nicht erlaubt.

### Datenschutz

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



### Sind Sie berechtigt für eine Kursermäßigung?

Wie in den oben angegebenen Geschäftsbedingungen ersichtlich, bietet die Volkshochschule mehrere Ermäßigungsmöglichkeiten für die Teilnahme an unseren Kursen und Veranstaltungen. Der Antrag muss mit der Anmeldung erfolgen. Wenn Sie unsicher sind, ob diese für Sie in Betracht kommen, sprechen Sie uns bitte an!

# Bildungs- Urlaub



© vhs Wetzlar

## Was ist eigentlich Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist das Recht aller Arbeitnehmer/innen auf fünf Tage Weiterbildung pro Jahr bei voller Lohnfortzahlung.

## Worum geht es bei einem Bildungsurlaub?

Ein Bildungsurlaub ermöglicht Ihnen, sich beruflich oder politisch weiterzubilden sowie sich für die Wahrnehmung eines Ehrenamtes zu qualifizieren bzw. sich weiterzubilden.

## Was müssen Sie tun?

Klären Sie zunächst den Termin für die Freistellung mit Ihrem Arbeitgeber ab. Melden Sie sich anschließend schriftlich oder online zu unserem Bildungsurlaub an. Reichen Sie die Anmeldebestätigung samt Tagesplan, die Sie von uns erhalten, sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei Ihrem Arbeitgeber ein.

## Was muss man noch wissen?

- Nicht jede Weiterbildung ist ein Bildungsurlaub. Ein Bildungsurlaub muss in Hessen vom Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales anerkannt sein.
- Auch wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben, können Sie teilnehmen.
- Bei unseren Bildungsurlauben sind in der angegebenen Unterrichtszeit Pausen enthalten.
- Eine Anmeldung nach dem Anmeldeschluss ist nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle der vhs möglich.
- Abmeldungen können nur vor dem Anmeldeschluss und nur schriftlich bei der Geschäftsstelle der vhs (s. Geschäftsbedingungen) erfolgen.

Haben Sie weitere Fragen zur Beantragung eines Bildungsurlaubs? Nehmen Sie dazu gerne Kontakt mit uns auf: 06441 – 99/4301 oder vhs@wetzlar.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltungen anerkannt oder befinden sich im Anerkennungsverfahren:

251-5260 / Schaust, Bärbel

### Kompakt und Effizient MS Word und MS Excel Grundlagen in drei Tagen

17. – 19. März, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 1.22 Seite 76

251-5017 / Bilitewski, Eckhard

### Informationsflut bewältigen – Zeitmanagement – Strategien für den Erfolg

17. – 21. März, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 1.09 Seite 72

251-4717 / Velasco Ulrbe, Galya Constanza

### Intensivwoche Spanisch A1.2 - Sprache und Landeskunde Südamerikas

24. – 28. März, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 0.07 Seite 67

251-1700 / Gottaut, Michael

### Wertschätzende, starke Kommunikation und Konflikte als Chance im gesamten gesellschaftspolitischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik)

31. März – 4. April, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 3 Seite 19

251-1701 / Gottaut, Michael

### Wertschätzende, starke Kommunikation und Konflikte als Chance im gesamten gesellschaftspolitischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik) - Teil II

5. – 9. Mai, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 1.17 Seite 19

251-4716 / Velasco Ulrbe, Galya Constanza

### Intensivwoche Spanisch A1.1 - Sprache und Landeskunde Südamerikas

5. – 9. Mai, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 0.07 Seite 67

251-1708 / Winterstein, Frank

### Rhetorik und Kommunikation

19. – 23. Mai, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 1.19 Seite 20



251-4740 / Guerra, Lourdes

**Spanisch A2 – Spanische Woche in Las Palmas**  
19. – 23. Mai, Las Palmas Seite 68

251-4005 / Schneider, Dr. Daniel

**Einführung in die deutsche Gebärdensprache und die Gehörlosenkultur**  
2. – 6. Juni, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 2 Seite 54

251-4360 / Cameron-Keller, Suzanne

**Englisch intensiv für Beruf und Alltag B1+**  
2. – 6. Juni, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 3 Seite 60

251-4420 / Fortunato, Nathalie

**Französisch A1/A2 – Französisch Woche in Hauts de France**  
2. – 6. Juni, Lille Seite 62

251-4780 / Guerra, Lourdes

**Spanisch B2 – Spanische Woche in Las Palmas**  
2. – 6. Juni, Las Palmas Seite 69

251-2200 / Petry, Anja

**Visual Thinking**  
23. – 27. Juni, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 0.17 Seite 26

251-3005 / Florea, Dagmar

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Balance im Alltag und Beruf in einer immer schnelllebiger werdenden Gesellschaft**  
7. – 11. Juli, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 0.22 Seite 39

251-3020 / Walz, Ramona

**Yoga und interkulturelle Kompetenz: Gesellschaftliche Brücken bauen durch Achtsamkeit und Verständnis**  
14. – 18. Juli, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 1 Yoga Seite 41

252-3104 / Leyer, Emanuel

**Gesund und leistungsstark im beruflichen Alltag mit Qi Gong. Der Einfluss der Arbeitswelt auf die Gesundheit**  
11. – 15. August, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 1 Yoga  
Weitere Informationen unter [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de)

252-5020 / Bilitewski, Eckhard

**Projektmanagement – Von Wasserfallmodell zum agilen Projektmanagement**  
25. – 29. August, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 1.09 Seite 73

252-4517 / Cartocci, Fabrizio

**Italienisch A1 – Intensive Auffrischung und Kommunikation**  
Geschichte, Wirtschaft und Kultur der Region Piemont  
1. – 5. September, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 3 Seite 65

252-1801 / Jung, Caroline

**Stressless – Umgang mit Stress im Beruf und Alltag. Antworten auf die Frage, wie wir dem gesellschaftlichen Massenphänomen „Stress“ resilienter begegnen.**  
8. – 12. September, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 3 Seite 65

252-4518 / Vecchio, Enrica

**Italienisch A1/A2 – Italienische Woche in den Marken**  
6. – 10. Oktober, Hotel Solea Albergo di campagna in Senigallia Seite 65

252-1805 / Schreiber, Cornelius

**„GET POSITIVE“: Positive Psychologie und Work-Life-Balance in einer berufsorientierten Welt**  
13. – 17. Oktober, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 3 Seite 22

252-1705 / Busch, Almut

**Gewaltfreie Kommunikation im Beruf – Kommunikation als Mittel zu gesellschaftlicher Wirkung und demokratischer Teilhabe**  
10. – 12. November, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 3 Seite 21

252-4716 / Velasco Ulrbe, Galya Constanza

**Intensivwoche Spanisch A1.1 - Sprache und Landeskunde Südamerikas**  
10. – 14. November, vhs-Haus Bahnhofstraße, Raum 0.07 Seite 67

252-5040 / Stoll, Anette, Urban Lydia

**Gut informiert und gestärkt in die Pflege von Angehörigen – Herausforderung/Vereinbarkeit von Pflege und Beruf (Teilzeit) – Gesellschaftlicher Wandel und die Rolle der Angehörigen in Bezug auf die Pflegesituation und der beruflichen Tätigkeiten**  
10. – 14. November, vhs-Haus Büblingshausen, Raum 2 Seite 73



© HVV



© Hofschlaeger – Pixelio

Bitte beachten Sie die Kurse in den anderen Fachbereichen:

251-3225

**Baumwanderung – Heilende Kraft der Bäume**

251-2226/2227

**Mit Farbe und Form experimentieren: Generationen Workshop**

251-2248

**Mit Stift und Farbe durch die Stadt: Generationen Workshop**

251-2226/2227

**Mit Farbe und Form experimentieren: Generationen Workshop**

251-2114

**„Books & Instagram. Wie wir Literatur in den sozialen Medien präsentieren können**

242-4328

**Englisch A2/B1 – Fit im Wortschatz**

242-4329/251-4347

**Englisch A2/B1 – English with Taylor Swift**

242-4328

**Englisch A2/B1 – Sprachspiele**

251-6405

**Englisch für den Übergang in die 5. Klasse**

Für Schüler/innen, die in die 5. Klasse kommen  
Dieser Kurs bietet den zukünftigen Schüler/innen der Klasse 5 eine kompakte Vorbereitung auf den Englischunterricht im 5. Schuljahr, Mit Videos und Hörtexten werden das Hörverstehen und die Aussprache trainiert. In Dialogen und Rollenspielen wird das freie und spontane Sprechen geübt und Sprechhemmungen abgebaut. Ohne Druck und mit viel Spaß werden auch die für die 5. Klasse notwendigen Grammatikgrundlagen wiederholt und gefestigt.

**Stacey Votendahl-Barth**

13 U.Std. (8 Termine), € 69,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 15.30 - 16.45 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

NEU

251-6300

**Kids Dance**

**Für Kinder von 5 bis 8 Jahren, die Freude an Musik und Bewegung haben.**

Auf spielerische Art werden Rhythmus und Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis gefördert. Schritt für Schritt erlernen wir kindgerechte Choreografien, machen kleine Spiele und am Ende einen entspannten Abschluss, um die energiegeladene Stunde ruhig ausklingen zu lassen.

**Angela Schulz**

16 U.Std. (12 Termine), € 56,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 15.30 - 16.30 Uhr, Beginn 5. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Dalheim, Berliner Ring 39

251-6401

**Englisch für die Vorschulkinder**

Der Unterricht in diesem Kurs findet überwiegend in englischer Sprache statt. Mit vielen Videos, Liedern und Texten werden die ersten Wörter erlernt, der Sprachrhythmus und die Aussprache vermittelt.

**Leonie van Breda**

7 U.Std. (7 Termine), € 36,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 15.00 - 15.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

251-6403

**Englisch für die 4. Klasse**

Als die „Großen“ in der Grundschule wechselt ihr am Ende des Schuljahres in eine weiterführende Schule. Damit ändert sich auch der Englischunterricht, der nicht mehr vorwiegend spielerisch gestaltet wird. Bereitet euch jetzt schon auf die Herausforderungen der nächsten Klasse vor. Wir lernen einen breiten Wortschatz und wenden ihn aktiv an, festigen die Strukturen und bauen alles mit Grammatikregeln, Hörtexten und freiem Sprechen aus. So join us! Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Leonie van Breda**

12 U.Std. (7 Termine), € 61,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 16.00 - 17.15 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

251-6223

**„Farben-Zauber: Malkurs für kleine Künstler/innen“**

Für alle kleinen Künstler/innen und die, die es noch werden wollen, bietet unser Malkurs für Kinder unter professioneller Anleitung den perfekten Einstieg in die Welt der Farben, Formen und Fantasie. Davon profitiert nicht nur kreative Geist der Kids! Auch für zahlreiche weitere Entwicklungsbereiche deines Kindes ist die Arbeit mit Stift, Papier, Acryl- und Wasserfarben ein wahrer Gewinn! Das wichtigste ist die Freude am Malen, Experimentieren und offen zu sein neue Malphänomene für sich zu entdecken. Die Materialien werden gestellt (Materialkosten von ca. 20,00 € können anfallen und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet). Bitte Malkleidung mitbringen. Die Eltern/erwachsenen Begleitpersonen sollten zur Besprechung am ersten Termin dabei sein.

**Nina Ergheledji**

24 U.Std. (12 Termine), € 84,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 15.30 - 17.00 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-6224

**Aquarell-Malkurs für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren**

In diesem Kurs können Kinder und Jugendliche in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei eintauchen. Im Mittelpunkt steht der Spaß am Kreativsein. Es wird großen Wert auf eine kindgerechte Vermittlung der Aquarell-Maltechnik gelegt. Die jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten professionelle Unterstützung beim Malen und können sich so schon nach kurzer Zeit über schöne künstlerische Ergebnisse freuen.

In diesem Aquarellkurs lernen junge Kreative alle Grundlagen des Aquarellierens und Wichtiges über Materialien kennen. Die Teilnehmer/innen lernen verschiedene Aquarelltechniken kennen, wie Nass-in-nass, Lasieren, Landschaft und Porträt malen. Ein handwerkliches Fundament ist immer Grundlage eines Themas, z.B. Farbenlehre, Perspektive, Duktustechiken usw. So ganz „nebenbei“ wird ein umfangreiches Wissen über Kunst- und Kulturgeschichte vermittelt. Darüber hinaus werden die Wahrnehmung, die künstlerischen Fähigkeit, ein kreativer Umgang mit Materialien und ein differenziertes Sehen beigebracht. Die Materialien werden gestellt (Materialkosten von ca. 20,00 € können anfallen und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet). Bitte Malkleidung mitbringen. Die Eltern/erwachsenen Begleitpersonen sollten zur Besprechung am ersten Termin dabei sein.

**Nina Ergheledji**

24 U.Std. (12 Termine), € 84,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 17.15 - 18.45 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-6502 vormittags

**Flinke Finger - Tastschreiben für Schüler/innen von 11 bis 14 Jahren**

Du hast keine Lust mehr, zu viel Zeit mit dem Finden der Buchstaben zu verträdeln? Zügig Referate erledigen und nicht nur im Game sondern auch im Chat mithalten?

Wir machen dich zum Tipp-Piloten. Erlerne gemeinsam, interaktiv und entspannt durch multisensorisches Lernen die Tastatur mit zehn Fingern blind zu bedienen. Und damit der Text nicht nur schnell von der Hand geht, sondern auch noch hübsch aussieht, werden die Grundlagen der Textverarbeitung auch erlernt. Mit etwas

Geduld und regelmäßigem Üben wirst du zum schnellen 10-Finger-Tipp-Piloten.

Teilnahmevoraussetzungen: PC Grundkenntnisse Das Lehrbuch wird bereitgestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

**Simone Reimann**

12 U.Std. (6 Termine), € 89,00 (bei 4 - 5 TN\* inkl. Lernmittel)  
dienstags 15.15 - 16.45 Uhr, Beginn 11. Februar  
Anmeldeschluss 11. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

251-6222

**Zeichnen für Kinder und Jugendliche von 8 bis 15 Jahren**

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen Kinder und Jugendlichen, die ihre ersten Schritte im Zeichnen machen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Teilnehmer/innen lernen mit Bleistift und Radiergummi zu arbeiten und Grundkenntnisse über Licht, Schatten und Perspektive. Im Kurs lernen sie praktisch an eigenen Zeichnungen zu schattieren sowie Volumen und Raum durch Licht und Schatten darzustellen. Bitte mitbringen: Zeichenblock im Format DIN A3, Radiergummi, Spitzer und Bleistifte HB, B, 2B. Weitere Materialien werden am ersten Termin besprochen. Die Eltern / erwachsenen Begleitpersonen sollten zur Besprechung am ersten Termin dabei sein.

**Nina Ergheledji**

24 U.Std. (12 Termine), gebührenfrei (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 15.30 - 17.00 Uhr, Beginn 12. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-6406

**Englisch für die 5. Klasse**

Der Wechsel von der Grundschule zur Klasse 5 stellt für viele Schülerinnen und Schüler eine Herausforderung dar. Der spielerische Ansatz im Englischunterricht weicht hohen Anforderungen. Dieser Kurs hat das Ziel, Schüler/innen bei den neuen Heraus- und Anforderungen schulbegleitend zu unterstützen, sei es bei den Hausaufgaben, bei der Grammatik, die nicht verstanden wurde, oder einfach beim Sprechen. Auf die Wünsche der Schüler/innen wird eingegangen, um ihnen mehr Selbstvertrauen und Sicherheit zu vermitteln. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Zara Demiroglu**

24 U.Std. (12 Termine), € 125,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 16.00 - 17.30 Uhr, Beginn 12. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-6407

**Englisch für die 6. Klasse**

Hier findet ihr Hilfe bei euren Hausaufgaben, beim Lernen von Vokabeln und Grammatik und beim Vorbereiten von Klassenarbeiten. Das Lesen und der schriftliche Ausdruck bilden einen weiteren Schwerpunkt des Kurses. Bitte bringt eure Schulbücher und Unterrichtsmaterialien mit.

**Ute Sewerin**

20 U.Std. (15 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 16.05 - 17.05 Uhr, Beginn 12. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

251-6408 am Wochenende

**Sweet Grass, Turtle Backs and Smoke Signals**

Für Schüler/innen ab der Klasse 9

Hast du Interesse an First Nations und American Indian Young Adult (YA) Literatur? Wir beschäftigen uns mit Texten von Thomas King (A Short History of Indians in Canada), Cherie Dimaline (The Marrow Thieves), Sherman Alexie (The Absolutely True Diary of a Part-Time Indian) und machen eine sprachliche Reise durch Erzählungen von einheimischen Autoren Nordamerikas.

**Stacey Votendahl-Barth**

6 U.Std. (3 Termine), € 31,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
samstags 13.15 - 14.45 Uhr, Beginn 15. März  
Anmeldeschluss 7. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

**251-6409 am Wochenende**
**NEU**
**Englisch für die 10. Klasse - Feinschliff für die schriftliche Realschulabschlussprüfung**

In diesem Kurs werden wir eurer Grammatik, Wortschatz, Textarbeit und eurem Hörverständnis ein Feintuning geben. Wir beschäftigen uns mit euren Problemthemen, schauen nach euren Stärken und bauen eure Selbstsicherheit auf, damit ihr calm und sicher durch die Prüfung kommt. Welcome!

**Stacey Votendahl-Barth**

6 U.Std. (3 Termine), € 31,00 (bei 4 - 5 TN)\*

samstags 9.30 - 11.00 Uhr, Beginn 15. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

**251-6410 am Wochenende**
**NEU**
**Englisch für die 10. Klasse - Feinschliff für die mündliche Realschulabschlussprüfung**

Musst du bald eine Präsentation für deine Realschulabschlussprüfung halten und hast Angst davor? Wir können helfen! Mit Sprechübungen, Achtung auf Körperhaltung und Entspannungstechniken üben wir zusammen und unterstützen dich dabei, selbstsicher und startklar für deine mündliche Prüfung zu sein.

**Stacey Votendahl-Barth**

6 U.Std. (3 Termine), € 31,00 (bei 4 - 5 TN)\*

samstags 11.15 - 12.45 Uhr, Beginn 15. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

**251-6505**
**NEU**
**Tastaturschreiben am PC (in den Osterferien)**

Für Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren bietet dieser Kurs die Möglichkeit, die Grundlagen des 10-Finger-Tastaturschreibens zu erlernen – eine Fähigkeit, die in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf von großem Vorteil ist. Ziel des Kurses ist es, Texte fehlerfrei und mit einer soliden Geschwindigkeit abzuschreiben. Du lernst die 10-Finger-Technik nach DIN-Norm kennen und kannst durch gezielte Übungen deine Schreibfertigkeiten verbessern. Am Ende des Kurses solltest du in der Lage sein, einen Text präzise und korrekt zu schreiben. Anhand des Programms Taststar wird vor Ort gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit, das Programm für zu Hause auf CD zu erwerben, damit weiter geübt werden kann. Zur Orientierung: Für das erfolgreiche Bestehen einer Prüfung sind mindestens 800 Anschläge in 10 Minuten erforderlich, wobei eine Fehlerquote berücksichtigt wird. Bitte mitbringen: Stifte und ein Notizheft. Ein späterer Einstieg in den Kurs nicht möglich ist. Ein Lehrbuch nach DIN-Norm „Tastaturschreiben“ von Henke ist in der Kursgebühr enthalten.

**Sybille Hutterer**

16 U.Std. (4 Termine), € 73,00 (bei 6 - 10 TN\* inkl. Lehrmittel in Höhe von 14,50 Euro)

Montag bis Donnerstag 10.00 - 13.15 Uhr, 14. - 17. April

Anmeldeschluss 4. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

**251-6234**
**NEU**
**Fotokurs (in den Sommerferien)**

Du fotografierst gerne mit dem Smartphone, Tablett oder einer Kamera? In diesem 3-Tages-Kurs kannst Du Deine Stadt Wetzlar auf ganz neue Weise entdecken und dabei Deine fotografischen Fähigkeiten vertiefen. Nach der Einführung in die Funktionsweise der Kamera und der gemeinsamen Überlegung zu möglichen Motiven, erkunden wir gemeinsam die Bahnhofstraße oder den Stadtpark und halten unsere Eindrücke mit dem Smartphone/Tablett/Kamera fest. Anschließend kannst du deine Lieblingsbilder iPad auswählen und kreativ bearbeiten.

Es wird ein Smartphone, Tablett/iPad oder eine Kamera benötigt. Ein iPad kann gestellt werden.

Wetterfeste Kleidung ist von Vorteil.

**Mohamad Haj Osman**

12 U.Std. (3 Termin), € 61,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Dienstag bis Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr, 15. - 17. Juli

Anmeldeschluss 8. Juli

vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

**251-6235**
**Zeichnen und Malen für kleine Kreativköpfe (in den Sommerferien)**

Entdecke die Welt der Kunst in diesem Sommerferienkurs! Mit Finelinern, Bleistiften oder Kohle kannst du deine eigenen Ideen auf großen Formaten umsetzen oder dich von spannenden Vorlagen inspirieren lassen. Deine Werke werden anschließend mit Aquarell- oder Temperafarben zum Leben erweckt – ein einfacher Farbkasten reicht dafür völlig aus. Hast du schon ein paar Zeichnungen gemacht? Prima! Bring deine Arbeiten mit, damit wir sie gemeinsam weiterentwickeln können. Hilfreiche Tipps zu den verschiedenen Techniken werden es Dir erleichtern, Deinen Stil zu verfeinern, oder Du lernst etwas Neues aus und experimentierst mit verschiedenen Techniken! Was du mitbringen solltest: Stifte, Radiergummi, Spitzer, Farbkasten (z. B. Aquarell), Papier (Din A2, A3 oder A4). Mach mit und lass deiner Kreativität freien Lauf!

**Matthias Wenger**

16 U.Std. (4 Termin), € 56,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Montag bis Donnerstag 10.00 - 13.15 Uhr, 11. - 14. August

Anmeldeschluss 7. Juli

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4


**Wenger, Matthias**

Ich war bis vor kurzem Grundschullehrer in Wetzlar und dort durch meine Ausbildung als Kunstpädagoge in vielen Klassen als Kunstlehrer tätig. In meinen Mal- und Zeichenkursen für Kinder und Jugendliche versuche ich, deren Begeisterung für Kunst durch regelmäßige Ferien-, Nachmittags- und Wochenendkurse zu fördern. Dabei kann ich viele Tipps geben, die ich in meiner Zeit als Lehrer ausgiebig ausprobieren konnte. Ich bin seit 2020 Mitglied im Künstlerkollektiv „art4wetzlar“, mit dem ich mehrmals jährlich unsere Ausstellungen im Raum Mittelhessen organisiere.

**251-6210 am Wochenende**
**NEU**
**Nähwerkstatt für Kinder ab 9 Jahren (in den Sommerferien)**

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Nähworkshop können Anfänger/-innen an diesem Wochenende mit kleinen Tricks im Handumdrehen eine Handyhülle, modernen Brotkorb, Turnbeutel, Tablett-Hülle, Kosmetiktasche und andere Nähprojekte anfertigen. Der Kurs bietet die Basics im Umgang mit der Nähmaschine und Techniken mit wenig Schritten zum Näherfolg zu kommen, wenn die eigene Nähmaschine vorhanden ist fällt es meist noch leichter, da der Umgang schon vertraut ist.

Wer schon etwas Erfahrung mitbringt, kann sich an einen aufwendigen Rucksack wagen. Das müsste vorab mit der Kursleiterin wegen des Materials abgesprochen werden.

Eine kleine Auswahl Stoff und Material können direkt bei der Kursleiterin erworben werden.

Hinweis: Bitte geben Sie bei einer Buchung ihre Telefonnummer an, unter der Sie im Notfall erreichbar sind. Wir weisen Sie daraufhin, dass wir diese Nummer an die Kursleitung weitergeben.

**Elke Bill**

13 U.Std. (2 Termine), € 66,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 10.00 - 15.15 Uhr, 13. Juli

Montag 10.00 - 15.15 Uhr, 14. Juli

Anmeldeschluss 4. Juli

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



## talentCAMPus Osterferien: Wo bin ich zu Hause?

Der Projektmittele genehmigung vorausgesetzt findet der talentCAMPus in der letzten Woche der Osterferien vom **14. bis 17. April von 9.30 – 13.15 Uhr** statt. Die Workshops sind **gebührenfrei**, alle Materialien werden gestellt und für Pausenverpflegung ist gesorgt. Folgende Workshops stehen zur Auswahl:

251-6240

### Manga zeichnen



©sketchpedia\_freepik

Für Schüler/innen von 9 bis 13 Jahren. Im Workshop lernst du deine Ideen umzusetzen, von der Bleistiftskizze über die Reinzeichnung zur hand-colorierten Zeichnung sowie die Verwendung verschiedener Techniken, Schattierung, Perspektive, Vergrößern und Hintergrundgestaltung, damit du deine eigene Geschichte von Zuhause erstellen kannst.  
**Sabine Schneider**

251-6241

### Steinbildhauern mit Sandstein



©pexels

Für Schüler/innen von 14 bis 18 Jahren. Weißt du wie Sandstein entstand, um welche Gesteinsart es sich handelt? Wo wurde er verwendet? In unserem Workshop kannst du einiges zur Steinbildhauerei erfahren wie zum Beispiel Arbeitstechniken und Arbeitssicherheit, benötigte Werkzeuge, der Herangehensweise etc. Etwas Durchhaltevermögen solltest du dazu mitbringen. Wir starten mit einer kurzen Einführung und dann geht es auch schon an deine Sand-Stein-Skulptur... Du gestaltest aus einem Sandstein-Block deine Zuhause-Skulptur.  
**Heinz Mack**

251-6242

### Comic-Collage – Acrylmalerei und Grafik auf Stein



©freepik.com

Für Schüler/innen ab 9 Jahren. Wir wollen deine (eigenen mitgebrachten) Lieblingscomics auf größeren Kieselsteinen collagieren, bemalen und wieder linieren. Danach fixieren wir die Steine auf einer Bodenplatte und versehen sie mit einem Hintergrund aus Leinwand. Wir bearbeiten die Bodenplatte und die Leinwand zudem graphisch oder zeichnerisch. Du erstellst drei ganz individuelle, mit unterschiedlichen Materialien bearbeiteten Comic-Collagen.  
**Holger Friedrich**

251-6243

### Mein Zuhause – Kreative Entdeckungsreise

Für Schüler/innen ab 9 Jahren. Was bedeutet eigentlich „Zuhause“? Ist es ein Haus, ein Ort oder ein Mensch? Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise, die Frage kreativ zu erkunden. Nachdem ihr die ersten Skizzen eures Traum-Zuhauses angefertigt habt, werdet ihr dieses mit Moosgummi nachstellen. Zum Schluss gestalten wir mit Playmais gemeinsam ein Kunstprojekt zu dem Thema „Zuhause in der Gemeinschaft“.

**Celine Dietrich**

251-6244

### Improvisationstheater: Mein ICH – mein ZUHAUSE



©Studio4art\_freepik

Für Schüler/innen ab 9 Jahren. Hast du Lust auf Theaterspielen? Hast du Lust auf Improtheater? Hast du Lust

DEIN eigenes Theaterstück zu schreiben? Es geht in dem Workshop ganz alleine nur um DICH und DEINE eigene Geschichte! Lass dich von DIR selbst überraschen!

**Aldona Watolla**



## talentCAMPus Herbstferien: Upcycling

Der Projektmittele genehmigung vorausgesetzt findet der talentCAMPus in der letzten Woche der Herbstferien **vom 13. bis 17. Oktober von 9.30 – 13.15 Uhr** statt. Die Workshops sind **gebührenfrei**, alle Materialien werden gestellt und für Pausenverpflegung ist gesorgt. Folgende Workshops stehen zur Auswahl:

252-6240

### Upcycling – Aus Abfall wird Nützliches



Für Schüler/innen ab 9 Jahren. Nicht alles, was wir wegwerfen, ist Müll. Viele Verpackungen und ausgediente Sachen können ein neues Leben erhalten, wenn wir daraus etwas Nützliches anfertigen, z. B. Blumentöpfe, Taschen, Geldbeutel, Tragekisten u.v.m. Wir folgen damit einem neuen Trend, schonen die Umwelt und sind sehr kreativ.

**Sabine Schneider**

252-6242

### Upcycling – Acrylmalerei auf Tortenplatten



Für Schüler/innen ab 9 Jahren. Gebrauchte Keramik- und Glasplatten werden mit Grundierfarbe oder Streichputz vorbereitet und anschließend im Stil der First Nations Australiens mit Streifen und Punkten behandelt.

**Holger Friedrich**

252-6243

### Kreative Upcycling-Werkstatt



Für Schüler/innen ab 9 Jahren. Ist das Kunst oder kann das weg? Was zunächst nach Müll aussieht, entwickeln wir zu eurem ganz persönlichen, abstrakten Kunstwerk. Bei Übungen mit Pfeifenputzern, Knöpfen oder Klopapierrollen lernt ihr Techniken und Ideen kennen, um aus den alten Ma-

terialien ein Kunstobjekt zu erschaffen. Im Anschluss sammelt ihr alte Materialien, die ihr nach einer Skizzierung in euer ganz persönliches Kunstwerk verwandelt.

**Celine Dietrich**

252-6241

### Upcycling – Neues nähen aus alten Sachen

Für Schüler/innen ab 12 Jahren. Wir nähen tolle Sachen wie Crossbag, Turnbeutel, Schminktasche, Handytasche oder Kissenbezüge aus alten Textilien. Hierfür benötigen wir Papas Jeans, Sweat- oder T-Shirts, Mamas Kleid oder Opas Hemd. Wir nähen, bis die Maschine glüht.

**Marion Klausnitzer**



252-6244

### Improvisationstheater – Mein Leben voller Klänge und Wörter



Für Schüler/innen ab 9 Jahren. Hast du Lust, dich im Schauspiel zu versuchen? Mit viel Spaß und dem Improvisationstheater werden wir uns mit Bewegung, Sprache, Gestik und Mimik beschäftigen und u.a. Stand- und Bewegungsbilder darstellen. Masken und Theaterschminke kommen zum Einsatz.

**Aldona Watolla**



# Politik, Gesellschaft, Umwelt

Geschichte	13
Politik, Gesellschaft	15
Verbraucherfragen, Recht	17
Elternbildung	18
Rhetorik, Soziale Kompetenz	19
Psychologie, Philosophie	21



© Gerd Altmann - Pixabay

## Geschichte

Seit ihrer Gründung, betrachten sich Volkshochschulen als Orte der Demokratie. Ihre Angebote in den Bereichen Politik, Gesellschaft und Umwelt ermutigen ihre Teilnehmer/innen dazu, politische Themen kritisch zu hinterfragen und ihre Beteiligung am gesellschaftlichen Leben zu fördern. Volkshochschulen bieten aufgrund ihrer politischen Neutralität und konfessionellen Unabhängigkeit die Möglichkeit, Diskussions- und Dialogprozesse in der Kommune anzustoßen und zu begleiten.

Die Kursangebote des Bereichs Politik, Gesellschaft, Umwelt vermitteln Sach- und Handlungskompetenz zur Teilhabe an der Gesellschaft. Sie laden zur Auseinandersetzung mit aktuellen Diskursen ein, thematisieren gesellschaftspolitische Herausforderungen in Bezug auf ihre regionale Bedeutung, eröffnen direkte Kommunikations- und Diskussionsanlässe für Bürgerinnen und Bürger sowie mit politischen Entscheidungsträgern und setzen auf beteiligungsorientierte Methode.

251-1201



### Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise



Prof. Dr. Anette Kehnel

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege. Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es z.B. bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen

Konsum und bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen. Prof. Dr. Anette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.wissen live.

#### Prof. Dr. Anette Kehnel

2 U.Std. (1 Termin), € 10,00  
Montag 19.30 - 21.00 Uhr, 3. Februar  
Anmeldeschluss 30. Januar

251-1202



### Vorgeschichte und Geschichte der USA bis 1914 - Von den Kolonien der englischen Krone zur aufstrebenden Weltmacht

Vor fast 250 Jahren erklärten Vertretungen von 13 englischen Kolonien in Nordamerika ihre Unabhängigkeit. Gegründet wurden die Vereinigten Staaten von Amerika mit dem Anspruch Rechte für seine Bürger/innen anzuerkennen. Die Vereinigten Staaten etablierten sich daraufhin als Regionalmacht sowie später als „Weltpolizist“ und Weltmacht. Die Geschichte der Vereinigten Staaten war geprägt durch Konflikte, heterogene Gemeinschaften sowie einer widersprüchlichen Sozialordnung und Politik. In der Darstellung der Geschichte werden die verschiedenen Phasen mit ihren Krisen, Konflikten und Entwicklungen dargestellt und diskutiert. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Gefördert durch Mittel des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025.

#### Dr. Udo Engbring-Romang

24 U.Std. (12 Termine), gebührenfrei  
donnerstags 16.45 - 18.15 Uhr, Beginn 13. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

251-1205



### Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live und dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

#### Prof. Dr. Dorothea Weltecke

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Sonntag 19.30 - 21.00 Uhr, 9. März  
Anmeldeschluss 4. März  
vhs online



251-1208

NEU

## Fürstin, Dienerin, Heilige, Elisabeth von Thüringen

Elisabeth von Thüringen und Marburg war zweifellos eine der ungewöhnlichsten Frauen. Sie war eine starke Persönlichkeit, die als Fürstin die Grenzen ihres Standes durchbrach. So handelte sie aber nicht, um sich selbst zu befreien, sondern um den anderen Menschen, gerade den Ärmsten der Armen zu dienen. Dafür nahm sie erhebliche Schwierigkeiten in Kauf, die sie aber gerade dadurch, dass sie aus tiefstem Glauben heraus handelte, tapfer ertrug. Ihr Beispiel zeigt, dass soziales Engagement, Nächstenliebe, Zivilcourage zu einer lebenswerten Gesellschaft beitragen. Das von ihr in Marburg gegründete Hospital wurde nach ihrem Tod vom Deutschen Orden übernommen, der auch Wetzlar prägte. Elisabeths Lebensweg, ihre Zeit und das Wirken bis heute und in unserer Region zeichnet der Kurs anhand historischer Dokumente nach.

**Dr. Birgitta Meinhardt**

10 U.Std. (5 Termine), € 44,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 28. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-1211 Exkursion

## Führung - Wetzlarer Teil des Gedenk- und Begräbniskomplexes für die verstorbenen ukrainischen Kriegsgefangenen des Ersten Weltkriegs

/Вецяярівська частина меморіально-поховального комплексу українським військовополоненим Першої світової війни

Gebührenfreier Vortrag, inklusive einer Führung auf Ukrainisch und Russisch. Jeder Teil dauert 1,5 Stunden. Über die Geschichte der Ukrainer, die während des Ersten Weltkriegs in der russischen Armee dienten und dann bei den Mittelmächten in Gefangenschaft gerieten und Gedenk- und Begräbniskomplexes für die verstorbenen ukrainischen Kriegsgefangenen des Ersten Weltkriegs Rastatt-Wetzlar von von Mychajlo Paraschtschuk, Bildhauer, Professor der Akademie der Bildenden Künste München. Der zweite Termin findet beim Gedenk- und Begräbniskomplex statt.



© Volodymyr Chernov

Безкоштовні доповідь та екскурсія українською та російською мовами. Кожна частина продовжується 1,5 години. Про історію таборів військовополонених етнічних українців в період першої світової війни в країнах Четверного Союзу і меморіальний ансамбль — поховальний комплекс Раштат - Вецяяр пам'яті померлих українських військовополонених професора Михайла Паращук, скульптора, професора Мюнхенської Академії образотворчих мистецтв.

**Volodymyr Chernov**

4 U.Std. (2 Termine), gebührenfrei  
Mittwoch 13.00 - 14.30 Uhr, 23. April  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17  
Dienstag 14.00 - 15:30 Uhr, 29. April  
Bushaltestelle „Polizeistation“ in Richtung Krankenhaus  
Anmeldeschluss 16. April

251-1213

NEU

## Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“



Dr. Theodora Becker

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun

hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.wissen live.

**Dr. Theodora Becker**

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Sonntag 19.30 - 21.00 Uhr, 27. April  
Anmeldeschluss 23. April  
vhs online

251-1215

NEU



## Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet. Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren? Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live und der Casa di Goethe in Rom statt.

**Prof. Dr. Otto Kallscheuer**

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr, 15. Mai  
Anmeldeschluss 9. Mai  
vhs online

251-1218

NEU



## Der jiddische Witz

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.wissen live.

**Prof. Dr. Jakob Hessing**

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Montag 19.30 - 21.00 Uhr, 2. Juni  
Anmeldeschluss 28. Mai  
vhs online

251-1220

NEU

## „Kloster“ Altenberg – Geschichte und Kunstgeschichte

Das „Kloster“ (eigentlich Prämonstratenserinnenstift) Altenberg erlebte unter Gertrud, der jüngeren Tochter der heiligen Elisabeth von Thüringen, im 13. Jahrhundert eine große Blüte. Es überstand die Umwälzungen durch Reformation und Dreißigjährigen Krieg und blieb bis zur Säkularisation eine katholische Enklave in protestantischer Umgebung.

Im Kurs wird zum einen die Geschichte des Klosters, zum anderen die Kunstgeschichte der vor Ort erhaltenen und auch der in aller Welt verstreuten Ausstattungstücke beleuchtet.

**Oda Peter**

8 U.Std. (4 Termine), € 35,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 3. Juni  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16





## Politik, Gesellschaft

251-1305



### Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

© privat  
Irina Rastorgueva

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte.

Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.wissen live.

#### Irina Rastorgueva

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Sonntag 19.30 - 21.00 Uhr, 16. März  
Anmeldeschluss 11. März  
vhs online

251-1309



### Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen. Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live und der acatech statt.

#### Prof. Dr. Jens Gutzmer

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr, 8. April  
Anmeldeschluss 2. April  
vhs online

251-1311



### Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.wissen live.

#### Prof. Dr. Matthias Brand

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr, 7. Mai  
Anmeldeschluss 2. Mai  
vhs online

251-1314



### Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken. Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilletons der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live und der Casa di Goethe in Rom statt.

#### Prof. Thomas Steinfeld

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr, 14. Mai  
Anmeldeschluss 9. Mai  
vhs online

251-1341 am Wochenende

### Stop-Motion Filme erstellen. Kreative Filme gegen Diskriminierung

In diesem Workshop lernen Sie, wie man mit der kostenlosen App „Stop Motion Studio“ sehr einfach seinen eigenen Stop Motion Film erstellt. Stop Motion ist eine Technik, bei der einzelne Bilder aneinandergereiht werden, um eine flüssige Bewegung zu erzeugen. Wir beginnen mit einer Einführung in die Stop Motion Filmtechnik. Anschließend wird Ihnen vermittelt, wie Sie die App „Stop Motion Studio“ bedienen, von der Aufnahme bis zur Bearbeitung der Bilder. Sie planen Ihren eigenen kurzen Film gegen Rassismus, Sexismus, Klassismus, Behindertenfeindlichkeit oder andere Formen der Ausgrenzung, entwickeln eine Idee und bereiten das Filmset vor. Dann geht es an die praktische Umsetzung: Sie bauen Ihre Szenen auf, fotografieren die einzelnen Bilder und bearbeiten sie. Schließlich werden Effekte, Musik und Texte hinzugefügt, um den Film zu vervollständigen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß am Fotografieren und Filmen haben und ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten, egal ob jung oder alt.

Es wird ein Smartphone oder Tablet mit Kamera benötigt, auf dem die App „Stop Motion Studio“ installiert ist. Requisiten (z.B. Legosteine, Playmobil, Natur- und Bastelmaterialien) werden gestellt. Es kann aber auch gerne selbst etwas mitgebracht werden.

Die erstellten Filme können im Anschluss auf Ihren Social Media-Accounts, auf der Website von AdiNet Mittelhessen und an anderen Stellen geteilt/gezeigt werden.

Der Workshop findet in Kooperation mit dem Antidiskriminierungsnetzwerk Mittelhessen statt.

Gefördert durch Mittel des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025.

#### Marie Büttel, Fabian Braun

18 U.Std. (2 Termine), gebührenfrei  
freitags 16.00 - 20.00 Uhr, Beginn 14. März  
Anmeldeschluss 7. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

## Biologie, Umwelt

251-1400



### Less is more? Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum



© Univ. Duisburg-Essen

Prof. Dr. Oliver Büttner

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO<sub>2</sub>-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psycholo-



gischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.wissen live.

**Prof. Dr. Oliver Büttner**

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00

Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr, 6. Februar

Anmeldeschluss 31. Januar

vhs online

251-1403



## Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritannien. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung. Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen – auch der deutschen – bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen. Olivier van Beemen ist ein niederländischer Journalist. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.wissen live.

**Olivier Van Beemen**

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00

Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr, 12. Februar

Anmeldeschluss 7. Februar

vhs online

251-1405 am Wochenende



## Klimakrise und Energie – Was tun, und wie ?

Dieser Kurs möchte aufzeigen, wie man selber Fortschritte bei Energieverbrauch und Emissionen erzielen kann:

1. Motivation: Aktueller Stand der CO<sub>2</sub>-Emission. Was wäre für das Klima (noch) verträglich, und wie lässt sich das erreichen?

2. Grundlagen: Was man wissen muss zu Energie, Verbrauch, Emission. Das Grundsätzliche ist nicht sehr kompliziert. Besondere Vorkenntnisse über die Grundrechenarten hinaus sind nicht erforderlich.

3. Energieverbrauch in Gebäuden: Wärmeverlust, Dämmung und Heizungssysteme.

4. Mobilität: Vergleich verschiedener Verkehrsmittel und Einflussmöglichkeiten durch geschickte Nutzung.

Maßnahmen kosten meistens Geld, können jedoch auch zu Einsparungen führen. Es wird diskutiert, was sich für das Klima und den Geldbeutel lohnt und auch, wo man Verbesserungsmöglichkeiten hat, ohne Geld zu investieren.

Gefördert durch Mittel des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025.

### Dreuth, Hansjürgen

Als Physiker sehe ich Energie als die wesentliche Voraussetzung dafür, dass etwas gemacht werden kann. Egal ob man Gebäude oder Gegenstände erwärmen, etwas bewegen, umwandeln oder beleuchten möchte - ohne Energie geht nichts. Leider ist die bisherige Energienutzung mit erheblichen CO<sub>2</sub>-Emissionen verbunden und wesentliche Ursache für die Klimakrise. Grundlagen dazu sind nicht besonders schwierig zu verstehen. So sind wir in der Lage, dieses wichtige Thema in unserem Umfeld selber anzufassen, und sind nicht mehr ausschließlich auf echte oder vorgebliche Spezialisten angewiesen. Ein eigenes inhaltliches Verständnis zu entwickeln, ist sehr nützlich. Details dafür bringe ich mit.



## Hansjürgen Dreuth

8 U.Std. (4 Termin), gebührenfrei

mittwochs 19.15 - 20.45 Uhr, Beginn 19. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

251-1408



## Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren? Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live und der acatech statt.

**Prof. Dr. Karen Pittel**

2 U.Std. (1 Termine), € 5,00

Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr, 25. März

Anmeldeschluss 20. März

vhs online

251-1410 am Wochenende

## Wildkräuterküche

Wir werden in nächster Nähe wilde Kräuter sammeln. Hierbei erfahren Sie Wissenswertes über die gesammelten Pflanzen. Anschließend werden wir diese zu einer leckeren und gesunden Mahlzeit verarbeiten und genießen. Es werden verschiedene Konservierungsmöglichkeiten besprochen und zum Abschluss ein Pestosatz hergestellt.

**Angelika Weil**

8 U.Std. (1 Termin), € 35,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.15 - 16.15 Uhr, 10. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)

251-1412 am Wochenende

## Heilkräuter der Umgebung - Ein naturkundlicher Spaziergang im Bodenfeld

Lernen Sie bei einem gemütlichen Kräuterspaziergang die Heilkräuter und essbaren Wildpflanzen Ihrer Umgebung in ihrem Aussehen und ihrer Anwendung kennen. Festes Schuhwerk und gegebenenfalls Regenkleidung sind ratsam. Bei Gewitter entfällt der Spaziergang. In diesem Fall wird ein Ausweichtermin angeboten.

**Angelika Weil**

3 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 16.15 Uhr, 24. Mai

Anmeldeschluss 16. Mai

Treffpunkt: Tennishalle am Bodenfeld / Ecke Falkenstraße



© Free-Photos/Pixabay

**251-1414 am Wochenende****Heilkräuter der Umgebung - Ein naturkundlicher Spaziergang am Kalsmunt**

(wie Kurs 251-1412)

**Angelika Weil**

3 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 16.15 Uhr, 14. Juni

Anmeldeschluss 6. Juni

Treffpunkt: Ende Laufdorfer Weg / Ecke Morgenweide

**251-1416 am Wochenende****Heilkräuter der Umgebung - Ein naturkundlicher Spaziergang an der Lahn**

(wie Kurs 251-1412)

**Angelika Weil**

3 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 16.15 Uhr, 5. Juli

Anmeldeschluss 27. Juni

Treffpunkt: Parkplatz an der Festwiese Naunheim

**251-1420 am Wochenende****Auszeit in der Natur: Auf dem Weg zu mehr Ausgleichlichkeit**

Fühlen Sie sich gestresst und fremdbestimmt? Haben Sie das Gefühl, nicht genügend Zeit für die Dinge zu haben, die Ihnen wirklich am Herzen liegen? Wenn Sie etwas daran ändern möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam verbringen wir Zeit in der Natur und unternehmen eine kleine Wanderung von etwa 3 bis 4 km. Hier haben Sie die Möglichkeit, zu reflektieren, in welche Lebensbereiche Ihre Energie täglich fließt. Vielleicht kommen bestimmte Aspekte Ihres Lebens zu kurz, während andere ganz fehlen? Wie sollte das Gesamtbild aussehen, damit es Ihren Wünschen entspricht? Unterstützt von der Natur machen Sie sich auf die Suche nach ersten Impulsen, um Ihre aktuelle Situation zu verändern und Ihrem Wunschbild näher zu kommen.

Bitte tragen Sie dem Wetter angemessene Kleidung und entsprechendes Schuhwerk, und bringen Sie Verpflegung und eine Sitzunterlage für Draußen mit.

**Bettina Leuchtenberg**

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 13.00 Uhr, 10. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

Treffpunkt: Parkplatz Kirschenwäldchen, Nauborn

**Verbraucherfragen, Recht****251-1501****CyberMonday: Digitale Barrierefreiheit**

Was steckt hinter digitaler Barrierefreiheit und was muss man tun, um diese umzusetzen? Nach der gesetzlichen Verpflichtung öffentlicher Stellen, müssen die Webseiten vieler Unternehmen ab Mitte 2025 ebenfalls barrierefrei sein. Setzt man die Standards der digitalen Barrierefreiheit um, erhält man bessere Webseiten, erreicht eine größere Zielgruppe und leistet einen Beitrag zur digitalen Inklusion von Menschen mit Einschränkungen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**N.N.**

3 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Montag 19.00 - 21.00 Uhr, 3. Februar

Anmeldeschluss 30. Januar

vhs online

**251-1512****Die eigenen vier Wände: Geht wieder was? Zur Entwicklung der Immobilienpreise**

Nur gut 40 Prozent der Deutschen wohnen in den eigenen vier Wänden, die Mehrheit hierzulande zahlt Miete. Die Preise für Häuser und Wohnungen in Deutschland waren bis 2022 gestiegen, ehe sie dann etwas gesunken und sich nun seitwärts bewegen. Aber der Wohnungsbau hierzulande ist regelrecht eingebrochen, nicht zuletzt wegen höherer Baukosten und steigender Zinsen.

Auf die Entwicklung der Immobilienpreise und deren Auswirkungen für die Wirtschaft geht ein Experte der Bundesbank ein.

**Matthias Endres**

3 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr, 11. März

Anmeldeschluss 4. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

**251-1513****Immobilien als Geldanlage**

Immobilien gelten in Deutschland als solide Geldanlage. Eine Wohnung zu kaufen, um sie zu vermieten, erfordert jedoch sehr viel Eigenkapital und führt zu einer schlechten Streuung des Vermögens. Im Vortrag wird dazu das zugrundeliegende Modell der Vermietung erläutert. Neben Wohn- werden auch Gewerbeimmobilien behandelt. Außerdem werden Instrumente vorgestellt, mit denen man mit kleinen Beträgen in Immobilien investieren kann (z. B. Immobilienfonds, Immobilienaktien, Reits). Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Michael Mundenbruch**

3 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Montag 19.00 - 21.00 Uhr, 17. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs online

**251-1516 am Wochenende****Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler**

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Rente/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

**Volker Riechert**

5 U.Std. (1 Termin), € 64,00

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr, 27. April

Anmeldeschluss 18. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

**251-1517 vormittags****Schulden - Was tun, wenn kein Geld mehr da ist?**

Was mache ich, wenn ich die Raten nicht mehr bezahlen kann? Wie reagiere ich auf Mahnschreiben vom Gläubiger, von Inkassobüros und Rechtsanwälten? Was ist ein Mahnbescheid, ein Vollstreckungsbescheid, ein Pfändungs- und Überweisungsbeschluss? Was darf der Gerichtsvollzieher bei mir pfänden? Darf der Gerichtsvollzieher mich verhaften? Wie hoch ist eine Lohnpfändung? Was mache ich bei einer Kontenpfändung? Antworten zu den Fragen und weitere Informationen zur Privatinsolvenz werden gegeben. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Wetzlarer Arbeitsloseninitiative (WALI) und der Schuldnerberatung des Lahn-Dill-Kreis/Wetzlar statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, kommen Sie bitte direkt zur WALI. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

**Nadja Loos**

2 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr, 27. Mai

Wetzlarer Arbeitsloseninitiative (WALI), Bahnhofstraße 20

**251-1520****Einführung in die Betriebs- und Nebenkostenabrechnung**

Der Vermieter/die Vermieterin stellen (beheizten) Wohnraum zur Verfügung, die Bewohnenden zahlen die Miete sowie ihre monatliche Vorauszahlung und erhalten eine jährliche Abrechnung. Um nachvollziehen zu können, wie sich diese Abrechnung aufbaut, erarbeiten wir die einzelnen Positionen und klären aufkommende Fragen. Verweise auf das BGB und gesetzliche Verordnungen runden das Basiswissen ab. Nicht nur für Mieter/innen und Vermieter/innen,



sondern auch für Eigentümer/innen in einer Eigentümergemeinschaft sicher interessant. Der Kurs führt grundlegend in das Themenfeld der Betriebs- und Nebenkostenabrechnung ein.

## Elena Taboada

2 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Dienstag 10.00 - 11.30 Uhr, 6. Mai

Anmeldeschluss 29. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

251-1522

## Einführung in die Betriebs- und Nebenkostenabrechnung

(wie Kurs 251-1520)

### Elena Taboada

2 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr, 20. Mai

Anmeldeschluss 13. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-1523



## Ist Deutschland wieder der „kranke Mann“ Europas? Wie zukunftsfähig ist unser Wirtschaftsstandort?

Miele und Stihl, deutsche Traditionsunternehmen, verlagern Arbeitsplätze ins Ausland. Vielfach wird über eine De-Industrialisierung Deutschlands geschrieben. Neben eigenen strukturellen Problemen, insbesondere durch die demografische Entwicklung, belasten geopolitische Spannungen die stark exportlastige deutsche Wirtschaft. Hat sich das Geschäftsmodell Deutschland überlebt – oder hat es noch eine Zukunft?

Ein Experte der Bundesbank wird eine Studie der deutschen Notenbank zur Zukunftsfähigkeit des deutschen Wirtschaftsstandorts erläutern und auf aktuelle Entwicklungen eingehen.

### Matthias Endres

3 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr, 6. Mai

Anmeldeschluss 29. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

251-1525

## Vorsorge I - Lebzeitige Vorsorge

Jeder möchte bis ins hohe Alter geistig und körperlich aktiv bleiben. Leider ist dies nicht allen vergönnt. Derzeit stehen mehr als 1 Mio. Deutsche unter gesetzlicher Betreuung. Schutz vor einer Betreuung bietet die Vorsorge zu Lebzeiten. Sie kann erfolgen durch eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung und/oder eine Betreuungsverfügung. In diesem Kurs werden Sie mit den wichtigsten Aspekten derartiger Verfügungen vertraut gemacht, um sie selbst zu erstellen und bestehende Muster an Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche anzupassen. Zunächst werden dazu die Unterschiede dieser drei Erklärungen herausgearbeitet und ihre Funktionen sowie der gesetzliche Ursprung im Betreuungsrecht erklärt. Danach wird aufgezeigt, an welchen Stellen Gefahren und Konfliktpotentiale entstehen und welche Maßnahmen helfen, diese Probleme zu vermeiden.

### Benjamin Schäfer

2 U.Std. (1 Termin), € 9,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr, 8. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

251-1526

## Vorsorge II - Vorsorge für den Todesfall

Wer kein Testament gemacht hat, für den gilt die gesetzliche Erbfolge. Um ein formgültiges Testament zu errichten, braucht man nur Papier und Stift. Der Kurs erklärt die wichtigsten Fragen, unter anderem „Wie mache ich ein Testament? Welche Formvorschriften sind dabei zu beachten? Welche Testamente gibt es? Wo bewahre ich das Testament am besten auf? Welchen Inhalt sollte ein Testament sinnvollerweise haben? Was ist der digitale Nachlass und wie vermeide ich Erbschaftssteuer?“. Neben dem Testament befasst sich der Kurs mit den weiteren Dokumenten, welche im Todesfall dazu dienen, Streitigkeiten zwischen den Erben und Unklarheiten zu vermeiden, beispielsweise der Bestattungsverfügung.

## Benjamin Schäfer

2 U.Std. (1 Termin), € 9,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr, 22. Mai

Anmeldeschluss 15. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## Elternbildung

251-1602



## Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter. Vortrag für Eltern von Jugendlichen

Welches Medienverhalten ist noch „normal“ und wann wird es zu viel? Was muss ich bei Medienvereinbarungen beachten? Wie kann ich ein gutes Gespräch mit meinem Kind über Medien führen? Wie merke ich, dass etwas nicht stimmt? Wie sieht eine Internet-abhängigkeit aus und was kann man als Elternteil damit machen? Ein Onlinevortrag für Eltern, die sich Sorgen machen, dass Ihr Kind (zwischen 10 und 18 Jahre alt) zu viel Zeit mit Medien verbringen könnte. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

N.N.

2 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr, 19. Februar

Anmeldeschluss 14. Februar

vhs online



© Free-Photos/Pixabay

251-1604



## Loslassen als Chance für Eltern und Kind

Als Eltern und insbesondere als Mütter richten wir unser Leben oft jahrelang nach unseren Kindern aus. Wir wollen ihr bestes und verlieren uns und unsere Bedürfnisse dabei oftmals aus dem Blick. In diesem Vortrag gibt es Impulse, wie Loslassen für beide Seiten gut gelingen kann und die Eltern-Kind-Beziehung auf eine neue Ebene hebt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

N.N.

1 U.Std. (1 Termin), € 11,00

Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr, 25. Februar

Anmeldeschluss 21. Februar

vhs online

251-1606



## Zwergensprache: Sich verstehen im Handumdrehen - Online-Workshop

Babyzeichensprache - was ist das? In 1,5 Stunden erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Babyzeichen, wie Sie die Zeichen am besten einführen und wie Sie im Alltag integriert werden können. Der Workshop eignet sich für alle, die ihr Baby und Kleinkind früher verstehen möchten (Eltern, Großeltern, Tagespflegepersonal, Betreuer). Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

N.N.

2 U.Std. (1 Termin), € 11,00

Samstag 9.30 - 11.00 Uhr, 15. März

Anmeldeschluss 12. März

vhs online



251-1608

**Empathie und Social Skills - so fördern Sie Ihre Kinder. Für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren**

Was sind eigentlich Social Skills? Und wie wichtig sind dafür Empathie und Theory of Mind? Studien zeigen: Einfühlsame und sozial kompetente Kinder werden erfolgreiche Erwachsene. Wir als Eltern können unsere Kinder dabei früh liebevoll unterstützen und spielerisch ihre „Soft Skills“ fördern. Dieser Vortrag informiert außerdem darüber, was auffälliges Verhalten ist und wann Sie für sich und Ihre Familie Hilfe holen sollten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**N.N.**

2 U.Std. (1 Termin), € 11,00  
Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr, 2. April  
Anmeldeschluss 28. März  
vhs online

251-1610

**Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten**

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechenschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt des Vortrags: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihrem Kind bestmöglich helfen, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, deren Kinder eine Teilleistungsschwäche haben, unabhängig vom Alter und der besuchten Schulart. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Claudia Hartl-Blisse**

2 U.Std. (1 Termin), € 11,00  
Montag 19.00 - 20.30 Uhr, 5. Mai  
Anmeldeschluss 2. Mai  
vhs online

251-1612

**Kinder spielend fördern: Ein Wegweiser zur Schulfähigkeit**

Schulfähigkeit umfasst ein ganzes Bündel an Fähigkeiten und Kompetenzen. In diesem Vortrag geht es um praktische Tipps, wie Sie spielerisch die Entwicklung Ihres Kindes fördern und welche Fähigkeiten wichtig sind. Erfahren Sie außerdem, welche Spiele nicht nur Freude bereiten, sondern auch die Schulvorbereitung unterstützen. Seien Sie dabei und machen Sie gemeinsam mit uns den Start in die Schule zu einem fröhlichen Erfolg! Sollte es in ihrer Familie bereits eine Teilleistungsstörung geben sollten Sie hier die Kinder noch genauer im Blick haben. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Claudia Hartl-Blisse**

2 U.Std. (1 Termin), € 11,00  
Montag 19.00 - 20.30 Uhr, 2. Juni  
Anmeldeschluss 30. Mai  
vhs online

251-1614

**Mehrsprachige Erziehung: Sprachwahl zuhause - für Familien mit Migrationshintergrund und Interessierte**

Deutschland wird von vielen internationalen Familien als Einwanderungsland gewählt und viele Familien werden mit der Auswahl der Heimssprache konfrontiert. Sie stellen sich oft die Frage, ob zu Hause Deutsch anstatt der Heimatsprache gesprochen werden sollte? Viele Familien sind der Meinung, dass Deutsch als Heimssprache die richtige Wahl zur leichteren Integration von Kindern in Deutschland ist. Ist das richtig so? Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**N.N.**

1 U.Std. (1 Termin), € 11,00  
Samstag 10.00 - 11.00 Uhr, 28. Juni  
Anmeldeschluss 25. Juni  
vhs online

251-1616

**Unsicherheiten und Ängste von Kindern und Jugendlichen gut begleiten**

Die Welt und damit unser Leben ist geprägt von rasanten Veränderungen und anhaltenden Krisen (Pandemien, Krieg, Wirtschaftskrisen). Dies löst bei vielen Menschen, insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen, Unsicherheit und Ängste aus. Wie Eltern ihre Kinder und Jugendlichen in diesen herausfordernden Zeiten gut begleiten können und welche Möglichkeiten es gibt, für sich selbst gut zu sorgen, ist Schwerpunkt dieses Vortrags. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Silvia Fritzsich**

1 U.Std. (1 Termin), € 11,00  
Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, 3. Juli  
Anmeldeschluss 30. Juni  
vhs online

**Rhetorik, Soziale Kompetenz**

251-1700 Bildungsurlaub

**Wertschätzende, starke Kommunikation und Konflikte als Chance im gesamten gesellschaftspolitischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik)**

Viele erfolgreiche Menschen haben Charisma. Ihr Auftreten hinterlässt einen bleibenden- oftmals begeisternden Eindruck. Das ist erlernbar! Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen - ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche - macht erfolgreiche Menschen aus. Dieser Bildungsurlaub macht MUT, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Herausforderungen und Chancen heranzugehen. Es geht dabei um das Verstehen und das spielerische Erleben von Erfolg durch die eigene kommunikative Entwicklung. Diese Veränderung wirkt phänomenal, wenn sie es wollen. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem- und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

**Michael Gottaut**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 31. März - 4. April  
Anmeldeschluss 10. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-1701 Bildungsurlaub

**Wertschätzende, starke Kommunikation und Konflikte als Chance im gesamten gesellschaftspolitischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik) - Teil II**

Fortsetzung für Teilnehmer/innen die bereits einen Bildungsurlaub zu dieser Thematik oder ähnlichen Themen in den Vorjahren besucht haben.

**Michael Gottaut**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 5. - 9. Mai  
Anmeldeschluss 17. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-1704 am Wochenende

**Konflikte bewältigen**

Kennen Sie die Situation? Sie befinden sich in einem Konflikt mit Kolleg/innen, Ihrer Chefin/Ihrem Chef oder anderen Personen und schon löst sich Ihre Sprachfähigkeit nahezu „in Luft auf“? Haben Sie es auch schon erlebt, dass gerade im Job eine Konfliktsituation auf Dauer die Freude am Arbeiten nimmt? Ihnen fehlen die richtigen Worte, um sich für Ihre Sache einzusetzen? Sie halten dann üblicherweise lieber den Mund und wählen die „Vogel-Strauß-Technik“? Freuen Sie sich auf einen Kurs, bei dem Sie sich ganz entspannt mit dem Thema Konflikte auseinandersetzen können! Sie werden erfahren, wie wir immer wieder unbeabsichtigt in die „Konfliktfalle“ geraten, lernen die Hintergründe solcher Situationen kennen und finden Methoden und Strategien, um zu einem gelasseneren Umgang mit diesem Thema zu kommen. Eigene Fälle dürfen mitgebracht werden!



## Martina Mulch-Leidich

8 U.Std. (1 Termin), € 35,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 22. Februar  
Anmeldeschluss 14. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## 251-1706 am Wochenende

NEU

### Entfesseln Sie Ihr Charisma

Haben Sie sich jemals gefragt, warum einige Menschen einfach im Raum stehen und strahlen? Ihr Charisma zieht alle in ihren Bann und hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Das Beste daran? Sie können es lernen! In unserem Tagesseminar dreht sich alles darum, Ihre Stärken zu entdecken und gleichzeitig Ihre Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche zu erkennen. Wir geben Ihnen den MUT, Ihre Talente zu zeigen und Herausforderungen mit einem offenen, lebendigen Geist anzugehen. Hier geht es nicht um trockene Theorie – wir bringen das Ganze zum Leben! Erleben Sie Erfolg hautnah durch kreative Kommunikationsübungen. Lassen Sie sich von Rollenspielen mitreißen, atmen Sie tief durch bei Atem- und Stimmübungen, entdecken Sie die Kraft Ihrer Körpersprache und trainieren Sie Ihre Gesprächsführung. Machen Sie sich bereit für Veränderung!

#### Michael Gottaut

8 U.Std. (1 Termin), € 35,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 9.00 - 16.00 Uhr, 22. März  
Anmeldeschluss 14. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## 251-1707 am Wochenende

### Körpersprache

Körpersprache bedeutet nicht nur Gestik, Mimik, Körperhaltung, Bewegung im Raum und Blickkontakt, sondern verrät auch die eigenen Gefühle und die persönliche Einstellung zur Gesprächspartnerin/zum Gesprächspartner bzw. zu den Gesprächsthemen. 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. Unterrichtende, Erzieher/innen und Theater-Mitwirkende geeignet.

#### Frank Winterstein

8 U.Std. (1 Termin), € 35,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr, 30. März  
Anmeldeschluss 21. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

## 251-1708 Bildungsurlaub

### Rhetorik und Kommunikation

Dieser Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik kennenzulernen. In praktischen Übungen bearbeiten wir Themen wie die Umwandlung von Lampenfieber und Redehemmung in Präsenz und sicheres Auftreten, den Einsatz körpersprachlicher Mittel (Mimik, Gestik, Haltung, Bewegung, Blickkontakt), Stimm-, Sprech- und Artikulationstraining. Gemeinsam geht es u.a. an das Vorbereiten, Strukturieren und Halten einer Rede oder eines Vortrags. Wie stelle ich Kontakt zum Gesprächspartner oder Publikum her? Wie bindet man Menschen - auch am Telefon - konstruktiv ein? Welche Rolle spielen Aspekte wie Seriosität, Glaubwürdigkeit, Engagement, Umgänglichkeit und Humor? Die eigene Wirkung auf andere wird reflektiert und wir schauen stets auch nach alternativen Ausdrucksformen. Gehen Sie Ihre individuellen Potenziale bewusst neu an!

#### Frank Winterstein

47 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 19. - 23. Mai  
Anmeldeschluss 31. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

## 251-1711 am Wochenende

### Erfolgreich Telefonieren

Viele Gespräche privater, geschäftlicher und amtlicher Art finden heutzutage am Telefon statt. Mit steigender Bedeutung wächst der psychische Erfolgsdruck auf den Telefonierenden. Dieses Kompaktseminar hilft Ihnen, nicht nur „sachdienlich“, sondern auch mit Engagement und Freude zu telefonieren. Praxisnah wird das notwendige

technische Rüstzeug vermittelt. Ziel ist es, durch möglichst guten Kontakt auch vermeintlich schwierige Gespräche zu meistern. Der Kurs richtet sich an privat sowie beruflich Telefonierende. Mögliche

Schwerpunkte:

- Gesprächseröffnung
- Fragetechniken
- die „angenehme Telefonstimme“
- Rhetorische Regeln
- Glaubwürdigkeit, Engagement, Sachlichkeit & Humor
- schwierige Gesprächspartner
- richtig Kritik üben
- Abschlusstechniken
- Umgang mit dem Anrufbeantworter.

#### Frank Winterstein

8 U.Std. (1 Termin), € 52,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Samstag 10.00 - 17.00 Uhr, 5. April  
Anmeldeschluss 28. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16



#### Kaczmarczyk, Stephanie

Hallo, ich bin Stephanie!  
Als Erziehungswissenschaftlerin unterstütze ich Menschen dabei, ihren persönlichen und beruflichen Weg zu gestalten. Seit Jahren arbeite ich in der Jugendbildung und begleite junge Menschen sowie Erwachsene in verschiedenen Lebensphasen. Mein Ziel ist es, in meinen Kursen eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der jeder gerne lernt und sich weiterentwickelt. Mit meiner Ausbildung zur Anti-Stress-Trainerin und anderen Fortbildungen biete ich praktische und alltags-taugliche Inhalte an. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen neue Wege zu entdecken und Erfahrungen auszutauschen!

## 251-1714

NEU

### Entdecken Sie das Glücksgeheimnis!

Tauchen Sie ein in einen inspirierenden Kurs und begeben Sie sich auf eine Reise rund um den Globus – ohne Ihren Sitzplatz zu verlassen. Erleben Sie, wie verschiedene Kulturen das Wohlbefinden zelebrieren und entdecken Sie ihre einzigartigen Wege zur Stressreduktion und Lebensfreude. Von der hyggeligen Gemütlichkeit Dänemarks über die naturverbundene Freiheit Norwegens bis hin zur tiefgründigen Sinn-suche Japans - jede Einheit öffnet ein neues Fenster und stellt verschiedene Konzepte vor. Verbinden Sie internationale Weisheiten mit praktischen Übungen und finden Sie heraus, welche Konzepte am besten zu Ihnen und Ihrem Leben passen. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse aus verschiedenen Ländern, praktische Techniken zur sofortigen Anwendung im Alltag und Austausch mit Gleichgesinnten.

#### Stephanie Kaczmarczyk

12 U.Std. (6 Termine), € 53,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 22. April  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16



© Free-Photos/Pixabay



### 251-1716 am Wochenende

#### Rhetorik - Vorbereiten und Durchführen von Vorträgen

Sie haben etwas zu sagen und wünschen sich dafür ein aufmerksames Publikum, das Ihnen mit Freude zuhört? Dann beschäftigen Sie sich in diesem Kurs mit Ihrer Sprech- und Atemtechnik, den Grundlagen der Kommunikation, Körpersprache und eventuellen Hemmnissen wie Lampenfieber. Werden Sie ab heute bewusst zur Gestalterin/zum Gestalter Ihres eigenen Vortrages und genießen Sie den guten Kontakt zu den Menschen, zu denen Sie sprechen. Gewinnen Sie Sicherheit und freuen Sie sich auf die Veränderungen, die Sie künftig wahrnehmen werden! Auch Planung und Struktur eines Vortrages werden Thema sein. Versprecher und die üblichen „Peinlichkeiten“ sind herzlich willkommen!

#### Martina Mulch-Leidich

12 U.Std. (2 Termine), € 53,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Freitag 18.00 - 21.00 Uhr, 25. April

Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 26. April

Anmeldeschluss 18. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

### 252-1705 Bildungsurlaub

#### Gewaltfreie Kommunikation im Beruf - Kommunikation als Mittel zu gesellschaftlicher Wirkung und demokratischer Teilhabe

Viele Konflikte und Unzufriedenheit entstehen dadurch, dass wir denken, keine Wahl zu haben und deshalb Dinge tun, die uns keine Freude bereiten. Gerade im Beruf ist dies häufig der Fall und führt auf Dauer zu Frust und Resignation. Marshall Rosenberg lädt mit der Gewaltfreien Kommunikation dazu ein, zu einer fried- und freudvollen Haltung zu finden und unsere Lust am Beitragen zum eigenen Wohlergehen und dem Anderer wieder zu entfachen. Dazu muss sich niemand verbiegen, denn in den vier Schritten der „GfK“ geht es darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und den Weg frei zu machen für Lösungen, die die Bedürfnisse aller einbeziehen. In diesen drei Tagen werden Sie lernen, wie Sie mehr Verständnis schaffen durch Hören und Gehört werden, wie Sie mit oder „trotz“ Klarheit in Kontakt mit ihrem Gegenüber bleiben können und wie so gemeinsam Möglichkeiten geschaffen werden, die allen Beteiligten guttun. Abwechslungsreich tauchen wir in die Haltung hinter der „GfK“ ein und lernen in Inputs, Einzel-, Paar- und Gruppenübungen sowie Körperübungen und Meditationen die vier Schritte und ihre vielen Möglichkeiten kennen. Dabei arbeiten wir mit konkreten Erfahrungen und Beispielen aus dem Berufsalltag.

#### Almut Busch

25 U.Std. (3 Termine), € 168,00 (inkl. 6,00 € für Sachkosten)

Montag bis Mittwoch 9.15 - 16.30 Uhr, 10. - 12. November

Anmeldeschluss 22. September

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

## Psychologie, Philosophie

Bitte beachten Sie, dass in unseren Psychologie-Kursen Therapieerwartungen nicht entsprochen werden kann.

### 251-1802 vormittags

#### Lebenspraktische Gedanken im Werk Friedrich Schillers

Friedrich Schiller ist neben Johann W. Goethe sicherlich der bedeutendste deutsche Schriftsteller, leider erinnern sich viele beim Klang seines Namens bestenfalls an einen Straßennamen. Schade, denn das Werk Schillers bietet außerordentlich viel philosophische Erkenntnis oder einfacher ausgedrückt, Nachdenkliches über das sich nachzudenken lohnt. Im Kurs kann sich einer Auswahl seiner Gedichte aber auch anderen Schriften zugewendet werden, die z. B. Freiheit, Moralität, Politik, Kunstauffassung usw. diskutieren. Dabei werden wir feststellen, dass die Anliegen Schillers und seiner Zeit durchaus auch die unsrigen sind. Wir werden in der ersten Sitzung gemeinsam festlegen, welchen Texten wir uns zuwenden wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Dr. Manfred Klein

20 U.Std. (10 Termine), € 88,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 10.45 - 12.15 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

### 251-1806

#### Basiswissen Stress: Jeder kennt ihn, doch was bedeutet „Stress“ eigentlich?

Stress. Die Geißel unserer Zeit, könnte man sagen. Heute geben knapp 60% der Deutschen an, sich gestresst zu fühlen. Themen wie „Arbeitsstress“, „emotionaler Stress“ und auch „Freizeitstress“ sind in allen Medien zu finden. Auch Lösungen für den Stress gibt es viele: So wird von einer „gesunden Work-Life-Balance“ gesprochen, Stressbewältigung etabliert sich in vielen Unternehmen und viele Menschen bieten Kurse für den Umgang mit Stress an. Doch was bedeutet „Stress“ eigentlich? Wie entsteht er und wie wirkt er sich körperlich, emotional und in sozialen Situationen aus? In diesem Kurs lernen Sie das Basiswissen zum Thema Stress kennen, erfassen die physiologischen Hintergründe und ergründen die Auswirkungen auf die eigene Person, Angehörige und die Gesellschaft allgemein.

#### Cornelius Schreiber

2 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr, 11. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs online

### 251-1807

#### Über das Schöne und Angenehme bei Immanuel Kant

Kants „Kritik der Urteilskraft“ erschien 1790 und stellt die Frage nach dem Schönen und Angenehmen, was seit dem 18. Jahrhundert unter dem Titel „Ästhetik“ zunehmend wissenschaftlich diskutiert wird. In einer weitergehenden Analyse geht es um das Erhabene, was einer „Bewegung des Gemüts“ gleicht und nach dem „was schlechthin groß ist“ fragt. Die „Unangemessenheit unseres Vermögens der Größenschätzung“ erregt das Gefühl eines „übersinnlichen Vermögens in uns“. Wir lesen gemeinsam und diskutieren Passagen des Buches um uns den kantschen Gedanken zu nähern. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir benötigen für den Kurs: Immanuel Kant: Kritik der Urteilskraft, z.B. Reclam oder eine andere Ausgabe. Wir empfehlen das Buch antiquarisch zu kaufen.

#### Dr. Manfred Klein

20 U.Std. (10 Termine), € 88,00 (bei 6 - 10 TN)\*

donnerstags 19.30 - 21.00 Uhr, Beginn 13. März

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

### 251-1815

#### Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch Positive Psychologie

Die „Positive Psychologie“ setzt sich wissenschaftlich damit auseinander, welche Strategien und Verhaltensweisen zum Glück und Erfolg eines Menschen beitragen. So ist beispielsweise ein wertschätzender und vertrauensvoller Umgang miteinander nicht nur angenehm. Er trägt auch zu Ihrer Gesundheit, zu Ihrer Vitalität bei und kann sogar Ihre Lebenserwartung erhöhen. Im Webinar besprechen wir wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse und wie Sie diese in Ihrem Alltag nutzen können. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

#### N.N.

2 U.Std. (1 Termin), € 15,00

Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr, 3. April

Anmeldeschluss 31. März

vhs online

### 251-1816

#### Wenn der Sandmann kommt: Basiswissen „Schlaf und Schlafstörungen“

Schlaf ist eine Basisfunktion des Lebens. Doch bei vielen Menschen ist er aus dem Gleichgewicht geraten. Zwei von drei Personen haben in Deutschland Probleme mit ihrem Schlaf. Das hat große Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit, Konzentration und die Stimmung. Doch wie funktioniert eigentlich gesunder Schlaf? Und was sind die Hintergründe für Schlafstörungen? In diesem Kurs lernen Sie die Hintergründe von Schlaf und Schlafstörungen kennen, bekommen die Klassifikationen von Schlafstörungen erklärt und lüften das Geheimnis eines „gesunden“ Schlafes. Zudem bekommen Sie Basiswissen zu Methoden der Schlafanalyse und Strategien zur Bewältigung von Schlafstörungen mit auf den Weg.



## Cornelius Schreiber

2 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr, 25. März  
Anmeldeschluss 21. März  
vhs online

### 251-1820 am Wochenende

#### Das Ohr im Fokus: Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel

Das Hören spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Leider sind Hörprobleme alles andere als selten: Der Deutsche Schwerhörigenbund schätzte im Jahr 2010, dass bis zu 13 Millionen Menschen in Deutschland schwerhörig sind. Hinzu kommen etwa 2,5 Millionen Personen, die an Tinnitus leiden (Deutsche Tinnitusliga), sowie rund 500.000 Menschen mit Geräuschüberempfindlichkeit. Häufig sind Betroffene von mehreren Hörstörungen gleichzeitig betroffen. Aufgrund anatomischer Gegebenheiten leiden viele zusätzlich unter Schwindel. In diesem Kurs werden die medizinischen Grundlagen zu den Themen Hören, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Geräuschüberempfindlichkeit und Schwindel vermittelt. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den psychologischen Aspekten und entwickeln Strategien für einen effektiven Umgang mit diesen Herausforderungen.

#### Cornelius Schreiber

8 U.Std. (1 Termin), € 35,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 10.00 - 16.00 Uhr, 10. Mai  
Anmeldeschluss 2. Mai  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

### 252-1801 Bildungsurlaub

#### Stressless - Umgang mit Stress im Beruf und Alltag. Antworten auf die Frage, wie wir dem gesellschaftlichen Massenphänomen „Stress“ resilienter begegnen.

Die Belastungen in unserem privaten und beruflichen Alltag führen uns oft an unsere Grenzen. Deshalb ist es umso wichtiger zu erlernen, wie man Stress begegnen kann, ohne krank zu werden oder auszubrennen. Der Bildungsurlaub thematisiert Stress als gesellschaftliches Massenphänomen und klärt dabei u.a. die gesellschaftsbezogene Relevanz sowie die übergeordneten aber auch individuellen Auswirkungen kontinuierlichen Stresses (z.B. in Bezug auf Veränderungen im Berufsleben, der Wirtschaft oder dem Privatleben). Sie werden in diesem Bildungsurlaub erlebnisaktivierend in einer geschützten Gruppe lernen, wie Sie Stress nicht nur begegnen, sondern produktiv bearbeiten oder gar ganz vermeiden können. Rollenspiele, Selbstbild klären, Trainings im Umgang mit Gefühlen und konkreten Situationen aus Ihrem beruflichen und privaten Um-

feld füllen Ihren eigenen Werkzeugkoffer gegen Stress. Nehmen Sie den Koffer mit zur Arbeit und nach Hause und profitieren Sie darüber hinaus von dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Außerdem betrachten wir in diesem Seminar die Möglichkeiten, wie wir Resilienz üben und in unseren Alltag „integrieren“ können. Wir analysieren die 7 Säulen der Resilienz und verbringen viel Zeit damit, diesen Säulen konkrete Situationen und Lösungen zuzuordnen sowie an die gesellschaftsbezogene Ebene rückzubinden. Die Ansätze aus der Positiven Psychologie begegnen uns dabei immer wieder.

#### Caroline Jung

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 8. September - 12. September  
Anmeldeschluss 28. Juli  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

### 252-1805 Bildungsurlaub

#### „GET POSITIVE“: Positive Psychologie und Work-Life-Balance in einer berufsorientierten Welt

Die aktuellen Krisen sorgen bei vielen Menschen für psychische Belastungen. Krieg, Pandemie, Inflation und Klimawandel sind nur ein paar, der relevanten Herausforderungen für die Gesellschaft und ihre Individuen. Dazu kommen oft private Probleme, die die eigene Resilienz schwächen und uns anfälliger für alle externen Schwierigkeiten machen. Darunter leidet oft nicht nur die eigene Stimmung, sondern auch die Leistung im Privat- und Arbeitsleben. Doch zum Glück gibt es Möglichkeiten und Strategien, um besser durch die Stromschnellen des Lebens manövrieren zu können.

In diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir die gesellschaftlichen und individuellen Hintergründe und Funktionsweisen von externen und internen Stressoren. Dabei werden auch Themen wie „gesunder Schlaf“, „Bewältigung von akuten Stressoren“, „Kommunikation in angespannten Situationen“ und „negative Emotionen (Angst und Wut)“ besprochen. Anschließend erarbeiten wir gemeinsam Lösungsstrategien, basierend auf verschiedenen psychologischen Techniken. Im Fokus steht dabei immer die praktische Anwendbarkeit im Alltag. Während der Tage wechseln sich Vorträge, praktische Übungen und Gruppendiskussionen ab. Da auch Übungen an der freien Luft stattfinden, bringen Sie bitte wetterfeste Kleidung und waldtaugliche Schuhe mit.

#### Cornelius Schreiber

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 13. - 17. Oktober  
Anmeldeschluss 25. August  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

## „Der Mythos und wir – antike Mythen neu betrachtet“ NEU

Mythen von Göttern der Antike haben in verschiedenen Epochen immer wieder Künstler inspiriert und uns damit bis heute ihren Zauber bewahrt. In dieser Vortragsreihe stellen wir die Mythen von Hermes, Poseidon und Aphrodite vor. Wir entdecken ihre Spuren in Kunstwerken und betrachten ausgenutzt ihre Präsenz und Aktualität in unserem persönlichen Leben. Die drei Veranstaltungen können einzeln oder zusammenhängend besucht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 251-1811

#### Hermes

Hermes - blitzgescheit und charmant avanciert er sehr schnell zum Liebling der Götter. Er hat viele Facetten und diverse Jobs. Dank seiner Kommunikationsstärke und Weltgewandtheit ist er Vermittler zwischen Göttern und Menschen. Tote Seelen begleitet er in die Unterwelt und scheut sich auch nicht nach dem Motto zu handeln „der Zweck heiligt die Mittel“.

#### Anne Knapp

2 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Freitag 18.00 - 19.30 Uhr, 14. März  
Anmeldeschluss 7. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

### 251-1812

#### Prometheus

Prometheus - In ihm, den „im Voraus Denkenden“ und Wegbereiter menschlicher Zivilisation werden wir mit elementaren Kräften konfrontiert wie Kampf, Macht, Gewalt, Täuschung, List... aber auch mit Liebe, Fürsorge und Versöhnung. Kurz: Poseidon ist brandaktuell.

### Anne Knapp

2 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Freitag 18.00 - 19.30 Uhr, 21. März  
Anmeldeschluss 14. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

### 251-1813

#### Aphrodite

Aphrodite - hier begegnen wir unfassbarer weiblicher Schönheit, Verführungen nach allen Regeln der Kunst, Liebe, ausschweifender Sexualität, Eifersucht, Skandalen ... als Muse inspirierte sie spannende Künstler bis hin zu Andy Warhol, mit seinem Werk von Marilyn Monroe. Ihre Magie ist ungebrochen denn als Inkarnation der Weiblichkeit huldigen ihr auch heute Frauen genauso wie Männer.

#### Anne Knapp

2 U.Std. (1 Termin), € 13,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Freitag 18.00 - 19.30 Uhr, 28. März  
Anmeldeschluss 21. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16





# Kultur und Kreativität

Literatur und Schreiben	23
Theater	24
Kunstgeschichte	25
Malen, Zeichnen, Zentangle®, Urban	
Sketching	26
Plastisches Gestalten	30
Musik	32
Tanz	34
Fotografie	35
Klöppeln, Weben und Nähen	37
Ausstellung	38



© Uwe Baumann - Pixabay

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“ betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“.

Fantasievolle und eigenwillige Problemlösungen für den Alltag sind immer mehr gefragt. Was liegt da näher, als das eigene kreative Potenzial zu entdecken und zu entfalten? In unseren Angeboten der kulturellen Bildung setzen Sie sich mit Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst auseinander. Dadurch werden kreative Kräfte freigesetzt, die es Ihnen ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen. Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern für die Auseinandersetzung mit privaten, kulturellen und gesellschaftlichen Themen. Wir laden Sie ein, sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen, zu singen, zu tanzen, zu spielen und zu experimentieren.

## Literatur und Schreiben

### 251-2001 vormittags

#### Wege zur Literatur

Freude am Lesen ist die einzige Voraussetzung für diesen Kurs. Er bietet die Möglichkeit, in der Diskussion mit anderen Leser/innen, literarische Texte aus verschiedenen Perspektiven wahrzunehmen und damit das eigene Verständnis zu erweitern und zu vertiefen. Ein weiteres Kursziel ist die Verstärkung der Sensibilität für literarische Verfahrensweisen und Gestaltungsformen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Literatur der Gegenwart. Das Programm wird nach den Wünschen der Teilnehmer/innen zusammengestellt.

#### Hildegard Schnellling

16 U.Std. (8 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 10.00 - 11.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

### 251-2002 vormittags

#### Wege zur Literatur

(wie Kurs 251-2001)

#### Hildegard Schnellling

16 U.Std. (8 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 10.30 - 12.00 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

### 251-2005 am Wochenende

#### Kalligraphie Werkstatt - Schönschrift mit der Feder

Kalligraphie ist das ausdrucksvolle langsame Schreiben der eigenen Handschrift. Neben allgemeinen kalligraphischen Übungen lernen Sie Schriftarten aus unserer Historie nach Vorlagen kennen. Sie lernen die Feder richtig zu halten. Das langsame Schreiben eines Alphabets mit der Feder schult die Hand. Texte und Flächen wollen wir experimentierend und farbig gestalten. Das meditative Schreiben mit Feder und Tinte bringt Ruhe in unseren hektischen Alltag. Für alle Kenntnisstufen geeignet.

Bitte mitbringen: Federhalter, Bandzugfedern und Ornamentfedern (2 mm). Tusche und /oder Tinte z. B. Pelikan, Papier >90 gr., Bleistift B2, Acrylfarben, Geodreieck, Lineal, Pappe DIN A3/2 zum Unterlegen. Federn und Federhalter können direkt im Kurs erworben werden. 4,00 Euro für Arbeitskopien werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

#### Hortense Habermann

9 U.Std. (2 Termine), € 59,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 17.30 - 19.45 Uhr, 14. März

Samstag 11.00 - 15.45 Uhr, 15. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

### 251-2006

#### Handlettering

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Schöne Kreidetafeln, ausgefallene Grußkarten, Deko-Bilder mit schön gestalteten Sprüchen. Würden Sie auch gerne solche Wort-Kunstwerke gestalten? Handlettering, wie der Name schon sagt, kommt von der Handschrift, ist kreativ, künstlerisch und beruhigend. Wer Spaß am Schönschreiben hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Anleitung in Komposition und Schriftauswahl wird geboten, Beispielalphabet dienen als Hilfsmittel. Bitte mitbringen: Papier, einen weichen Bleistift, Pinselfilzstifte sowie ein Lineal. Stifte können auch bei der Kursleiterin erworben werden. Für Kopie- und Materialkosten fallen 4,00 € an, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

#### Anja Petry

8 U.Std. (2 Termine), € 52,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Donnerstag 17.00 - 20.15 Uhr, 27. März

Donnerstag 17.00 - 20.15 Uhr, 3. April

Anmeldeschluss 20. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17.

Ihr Kurs ist nicht im Programm? Oder Sie möchten ein individuelles Kursangebot, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist? Sprechen Sie uns bitte an: 06441 / 99-4301 oder vhs@wetzlar.de



251-2009

NEU

## Wunderwaffe Biografiearbeit

Unsere Lebensgeschichte ist ein kostbares Gut, das oft im Alltags-trubel verloren geht. Durch das Aufschreiben Ihrer Lebensgeschichte gewinnen Sie neue Perspektiven auf Ihr eigenes Leben. Es hilft Ihnen, Muster und Zusammenhänge zu erkennen und ein tieferes Verständnis für Ihre eigenen Handlungen und Entscheidungen zu entwickeln. Dieser Prozess der Reflexion fördert das persönliche Wachstum und kann Ihnen helfen, Frieden mit der Vergangenheit zu schließen. Lernen Sie gemeinsam mit anderen, wie Sie Biografiearbeit als „Wunderwaffe“ nutzen können, um Ihr Leben zu ordnen, wichtige Erfahrungen zu würdigen und Ihre Identität zu stärken und hinterlassen Sie ein wertvolles Vermächtnis für nachfolgende Generationen. Inhalte dieses Workshops werden sein: Meilensteine und Wendepunkte der Lebensphasen anhand einer persönlichen Lebenslinie erstellen, Schreibtechniken einer Autobiografie erlernen sowie Stilmittel und Erzähltechniken. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Petra Knoth-Repp**

8 U.Std. (2 Termine), € 52,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Dienstag 18.00 - 21.15 Uhr, 22. April

Dienstag 18.00 - 21.15 Uhr, 6. Mai

Anmeldeschluss 15. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

251-2010

## Biografisches und kreatives Schreiben

„Schreiben heißt: sich selber lesen“, notierte der Schriftsteller Max Frisch in seinem Tagebuch. Schreiben ist ein Weg, sich selbst auf die Spur zu kommen, das eigene Leben zu reflektieren und den roten Faden darin zu entdecken. Das wollen wir in diesem Kurs versuchen. Mit Hilfe von praktischen Schreibübungen, spielerischen Wort-Experimenten und Methoden aus der Biografiearbeit können wir einen anderen Zugang zu unseren Erinnerungen bekommen, unsere Lebenserfahrungen, Wege und Umwege neu betrachten, und dabei einen eigenen Schreibstil finden. Dabei geht es nicht um korrekte Formulierungen oder literarische Perfektion, sondern um die Lust, sich selbst im Spiegel des Geschriebenen zu finden und die Freude am Schreiben und der Begegnung. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte bringen Sie Papier und Stift mit.

**Eva-Maria Lerch**

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*

mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

251-2015

## Kreatives Schreiben - mit Phantasie und Leichtigkeit zum eigenen Text

Sie haben Freude am Schreiben und suchen nach Impulsen, um Ihre kreative Seite auszuleben? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Herangehensweise, um einen kreativen Text zu verfassen. Neben einer Einführung in die allgemeinen Grundlagen des kreativen Schreibens bringt Ihnen der Kurs mit Schreibübungen das Ausarbeiten der Charaktere, den Aufbau des Settings (Weltenbau) und das effektive Schreiben von Dialogen näher. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und probieren Sie aus, was die Schreibimpulse aus Ihnen herausholen. In einer Gruppe Gleichgesinnter dürfen Sie Ihre Texte vorlesen und erhalten das Feedback ihrer Mitstreiter/innen und der Kursleitung. Der Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse ebenso geeignet, wie für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen und vertiefen möchten. Sie benötigen lediglich Neugierde aufs Schreiben. Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, Stifte, evtl. Tablett oder Laptop mit Ladekabel mit.

**Jessica Schön**

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*

mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 19. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

251-2016 am Wochenende

## Kreatives Schreiben am Wochenende

Sie haben Freude am Schreiben und suchen nach Impulsen, um Ihre kreative Seite auszuleben? Beim kreativen Schreiben geht es zunächst einmal darum, das, was in Ihnen schlummert, auf Papier zu bringen. Für viele ist das bereits eine vermeintlich unüberwindliche Hürde. Vergessen Sie dabei nicht, dass der Grundstein mit dem ersten Wort und

nicht mit der Veröffentlichung in einem Publikumsverlag gelegt wird. In diesem Workshop lernen Sie mit einfachen Schreibübungen diese erste Hürde zu überwinden. Mit Leichtigkeit und Freude verfassen Sie kurze Texte und können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Schreib-Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse sowie an Erfahrene und Fortgeschrittene, die neue Methoden kennenlernen und Bekanntes vertiefen möchten. Für eine Teilnahme benötigen Sie lediglich Neugierde aufs Schreiben.

**Jessica Schön**

6 U.Std. (1 Termin), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr, 10. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09



© pexels-iliartsy

## Theater

251-2020

NEU



### Online-„Stimme, Timing, Charakter: Einstieg ins Synchronsprechen“

Für Anfänger/innen und Quereinsteiger/innen Tauchen Sie ein in die Welt des Synchronsprechens! Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen: Sie lernen Atemtechniken, Stimmführung und präzise Artikulation, um Ihre Stimme optimal einzusetzen. Mit praktischen Übungen in Techniken des Timing, Lip-Sync und Mikrofoneinsatz erfahren Sie, wie Charaktere im Studio lebendig werden. Gemeinsam synchronisieren wir erste Filmszenen und trainieren stimmliche Flexibilität für verschiedene Genres wie Action, Drama und Animation. Perfekt für Einsteiger und Quereinsteiger, die den Traum vom Synchronsprechen verwirklichen möchten – alles bequem online! Sie erhalten spätestens drei Tage vor Kursbeginn den Link zur Konferenz.

**Vanelynn Gorek**

16 U.Std. (4 Termine), € 112,00 (bei 4 - 5 TN)\*

dienstags 17.00 - 20.15 Uhr, Beginn 4. Februar

Anmeldeschluss 27. Januar

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

251-2021

NEU



### Online- „Stimme, Timing, Charakter: Synchronsprechen meistern“

Für Anfänger/innen und Quereinsteiger, die bereits den Kurs 251-2020 besucht haben oder bereits etwas Erfahrung im Synchronsprechen haben.

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten im Synchronsprechen! In diesem Aufbaukurs arbeiten wir an der Anpassung Ihrer Stimme für anspruchsvolle Charaktere wie Helden, Bösewichte und Fantasiegestalten. Genre-spezifische Szenen, komplexe Lip-Sync-Aufgaben und längere Aufnahmezeiten fordern Sie heraus, Ihre Technik zu perfektionieren. Zusätzlich lernen Sie, wie Sie ein professionelles Portfolio erstellen, sich mit Demobändern vermarkten und Online-Präsenz aufbauen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Synchronsprechen, die den nächsten Schritt in Richtung Studio-Professionalität gehen möchten. Sie erhalten spätestens drei Tage vor Kursbeginn den Link zur Konferenz.

**Vanelynn Gorek**

16 U.Std. (4 Termine), € 112,00 (bei 4 - 5 TN)\*

dienstags 17.00 - 20.15 Uhr, Beginn 11. März

Anmeldeschluss 4. März

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum



## 251-2025 Wochenendkurs


**Online- „Schauspiel entdecken:  
Grundlagen für Bühne und Film“**

Erleben Sie die Faszination des Schauspiels in diesem Online-Wochenendkurs! Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Quereinsteiger/innen, die die Basics der Schauspielkunst erlernen möchten. Sie erhalten eine Einführung in klassische Schauspieltechniken wie Stanislawski und Meisner und erfahren, wie Sie Ihre Körpersprache, Stimme und Emotionen gezielt einsetzen, um authentische Charaktere zu entwickeln. Improvisationsübungen fördern Ihre Kreativität und Spontaneität, während erste Szenenarbeiten aus Theaterstücken, Filmen und Serien Ihnen den Einstieg ins Rollenspiel erleichtern. Ob auf der Bühne oder vor der Kamera – dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen, um in die Welt des Schauspiels einzutauchen. Sie erhalten spätestens drei Tage vor Kursbeginn den Link zur Konferenz.

**Vanelynn Gorek**

16 U.Std. (4 Termine), € 112,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 17.00 - 20.15 Uhr, Beginn 22. April  
Anmeldeschluss 15. April  
VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

## 251-2026 Wochenendkurs


**Online- „Schauspiel vertiefen:  
Spiel für Bühne, Film und Kamera“**

Dieser Aufbaukurs ist ideal für alle, die ihre Grundkenntnisse im Schauspiel vertiefen und weiterentwickeln möchten oder bereits am Kurs 251-2025 teilgenommen haben, dies ist jedoch keine Voraussetzung. Im Fokus steht die Arbeit an anspruchsvollen Szenen und Monologen, die Ihre Ausdruckskraft und Bühnenpräsenz stärken. Sie lernen, komplexe Charaktere glaubhaft darzustellen und Ihre Fähigkeiten vor der Kamera zu perfektionieren. Fortgeschrittene Improvisationsübungen fördern Ihre Flexibilität und Reaktionsfähigkeit, während Sie wertvolle Tipps zur Erstellung eines Schauspielportfolios und eines professionellen Showreels erhalten. Ob für Bühne oder Film – dieser Kurs bereitet Sie optimal auf den nächsten Schritt Ihrer Schauspielreise vor.



© pexels-rucasaouza

**Vanelynn Gorek**

16 U.Std. (4 Termine), € 112,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 17.00 - 20.15 Uhr, Beginn 20. Mai  
Anmeldeschluss 13. Mai  
VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

## Kunstgeschichte

## 251-2103


**Manierismus - Kunst am Hof Kaiser Rudolfs II.**

Kaiser Rudolf II. (1552-1612) war der bedeutendste Kunstsammler der Zeit des Manierismus. Seine Sammlung auf der Prager Burg umfasste Gemälde, Bronzefiguren, Münzen und Medaillen, Elfenbeinarbeiten, kunsthandwerkliche Gegenstände und mathematische Instrumente. Im Kurs werden Meisterwerke dieser Sammlung, z. B. von Bartholomäus Spranger, Giuseppe Arcimboldo oder Adrian de Vries betrachtet und in ihren kulturgeschichtlichen Kontext eingeordnet.

**Oda Peter**

16 U.Std. (8 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## 251-2105


**Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt**

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine Kommerzialisierung. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge.

**Prof. Dr. Ulinka Rublack**

2 U.Std. (1 Termin), € 5,00  
Sonntag 19.30 - 21.00 Uhr, 23. Februar  
Anmeldeschluss 19. Februar  
VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

## 251-2106 am Wochenende


**Wanderung durch die Vorgeschichte**
**Hortfunde Hallstadtzeit, Uluburun, Kelten**

Der kurze Spaziergang durch das Lahntal verbindet Fundorte von europäischer Bedeutung aus der Vorgeschichte: vom Fundort des „Hortfundes von Steindorf“ aus der Bronzezeit über die aus den Medien bekannte „Brücke ins Nichts“ zu der bandkeramischen Siedlung von Wetzlar-Dalheim und an die Hochöfen der Eisenzeit im Lahntal. Mit digitaler Unterstützung kommen die Fundobjekte zurück an den Ort ihrer Auffindung. Mit 3D-Modellen, die gestellt werden, sowie Kartenanwendungen werden die Pläne und Daten der Ausgrabungen auf der Exkursion visualisiert und erläutert. Wir kommen in Dalheim am Rittplatz vorbei, an der Brandkeramischen Siedlung sowie an Rennfeueröfen. Es gibt Hortfunde der Hallstadtzeit zu sehen, Bilder des Schiffswracks von Uluburun und das Handwerkszeug der keltischen Eisenverhüttung werden vorgeführt. Die Wanderung führt auch über nicht befestigte Wege. Bitte auf festes Schuhwerk achten. Nicht barrierefrei oder rollstuhlgerecht. Die Dauer der Wanderung beträgt circa drei Stunden. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung, da die Exkursion bei jedem Wetter stattfinden.

**Dennis Stephan**

4 U.Std. (1 Termin), € 26,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Sonntag 14.00 - 17.00 Uhr, 16. Februar  
Anmeldeschluss 7. Februar  
35579 Steindorf, Parkplatz am Sportplatz

## 251-2107 am Wochenende


**Münchholzhausen**
**Geschichte unter Hügeln - Eine Glasbodenwanderung**

Die Totenstadt oder „Nekropole“ bei Münchholzhausen erstreckt sich über das Gebiet der Gemeinde Reiskirchen, Münchholzhausen und Lützellinden. Unter hunderten Hügelgräbern wurden bei Ausgrabungen Funde aus der Vorgeschichte entdeckt. Bei einem kurzen Spaziergang über die heute mit Wald bedeckte Höhe kann man Funde und Fakten über Archäologie und Geschichte der Region kennenlernen oder auffrischen. Die teilweise noch meterhoch erhaltenen Hügel bilden die Kulisse und gewähren außerdem durch die vielen Erkenntnisse aus den Grabungen der vergangenen 200 Jahre einen spannenden Einblick in die Geschichte der Ausgrabungsmethoden. Wegen des unebenen Geländes nur bedingt für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Nicht rollstuhlgerecht. Für Teilnehmer/innen mit visuellen oder taktilen Einschränkungen kann bei ausreichender Voranmeldung eine Teilhabe organisiert werden. Die reine Dauer der Wanderung beträgt circa zwei Stunden. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung, da die Exkursion bei jedem Wetter stattfinden.

**Dennis Stephan**

3 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Sonntag 14.00 - 16.15 Uhr, 30. März  
Anmeldeschluss 21. März  
Treffpunkt Münchholzhausen, Parkplatz am Friedhof

## 251-2108 am Wochenende


**Plötzlich Römisch. Die augusteische Stadtgründung bei Lahnu-Waldgirmes, Lahn-Dill-Kreis**
**Erste Glasbodenwanderung über das Grabungsgelände**

Durch die sachkundige Beobachtung einer örtlichen Forscherin konnten Archäologen den spektakulären Fundort von Lahntal-Waldgirmes entdecken. Die römische Stadtgründung, die vermutlich als Provinzhauptstadt für die neu eroberten, rechtsrheinischen Gebiete



Roms dienen sollten und die bereits nach wenigen Jahren mit der Varusschlacht ihr Ende fand, zählt zu den wichtigsten Neuentdeckungen der Archäologie im Lahntal und in Europa. Neben Flurbegungen und Luftbilddauswertungen kamen viele andere moderne Methoden bei der Erforschung bis hin zur Ausgrabung zum Einsatz, die im Rahmen der Exkursion erläutert werden sollen. Die Marktplaube nach römischem Vorbild, das Zentralgebäude mit seinen vergoldeten Kaiserstatuen und die imposanten Offiziershäuser brachten damals plötzlich ein mediterranes Flair nach Lahnau. Durch digitale Technik kann vor Ort in der Art eines „Glasbodenschiffes“ ein zeitgemäßer Blick in den geschichtsträchtigen Boden geworfen werden. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Vorinstalliert bitte Google Earth oder kml-fähige Geoanwendung. Die Anlage ist nur bedingt rollstuhlgerecht befahrbar, der Zugang ist jedoch ebenerdig und weitestgehend barrierefrei. Für Teilnehmer/innen mit Handicap wird um rechtzeitige Voranmeldung gebeten. Die reine Wanderung beträgt circa drei Stunden. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung, da die Exkursion bei jedem Wetter stattfinden.

### Dennis Stephan

4 U.Std. (1 Termin), € 26,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 14.00 - 17.00 Uhr, 27. April

Anmeldeschluss 17. April

Treffpunkt Besucherzentrum Eingang Römisches Forum von Waldgirmes,

### 251-2114

#### Workshop: „Books & Instagram. Wie wir Literatur in den sozialen Medien präsentieren können“

Lesen und Soziale Medien gehören für Viele von uns zum täglichen Leben einfach dazu. Durch Formate wie Bookstagram und zahlreiche Literatur-Kanäle auf Social Media können wir heute beide Vorlieben wunderbar miteinander kombinieren. Doch wie genau vor der Kamera über Literatur sprechen? Und wie verpacke ich meine Leseindrücke kompakt und ansprechend in ein Format? Diese und weitere Fragen rund um Literatur und Instagram bzw. Literatur auf Instagram möchten wir in diesem Workshop gemeinsam durchgehen, um am Ende motiviert und bestärkt in die eigenen Projekte zu starten. Der Workshop lehnt sich an die aktuelle Jubiläumsausstellung „Werther.Welten“ im Stadtmuseum an, die Goethes „Werther“ erstmals auch als popkulturelles Phänomen aufzeigt, dessen Rezeption digitale Adaptionen und reichlich Fanfiction hervorgebracht hat, die in einem Extra-Leseraum praktisch erfahrbar wird.

Die Teilnehmenden sollten bitte bereits eine eigenständige Zusammenfassung oder Rezension eines Buchs ihrer Wahl zum Workshop mitbringen, die wir als Grundlage für die mediale Aufbereitung nehmen. Ein Instagram-Account ist von Vorteil, aber kein Muss. Die Teilnahme ist ab ca. 13 Jahren möglich, sonstige Teilnahmevoraussetzungen bestehen nicht.

Eine Veranstaltung in Kooperation zwischen vhs und den Städtischen Museen.

### Georg Weigand

3 U.Std. (1 Termin), € 5,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 18.00 - 20.30 Uhr, 21. Februar

Anmeldeschluss 18. Februar

Stadtmuseum, Lottestr. 8 - 10

### 251-2116

#### Workshop: Interkulturelle Kompetenz durch interkulturelles Lernen in der Ausstellung „Werther. Welten“ - Interkulturell, International...

Die Ausstellung „Werther international“ ist ein inspirierender Ort, um in die Welt des interkulturellen Lernens einzutauchen. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, die eigene kulturelle Identität zu reflektieren und den Austausch über verschiedene Perspektiven aktiv zu erleben.

Was erwartet Sie? Reflexion des eigenen kulturellen Hintergrunds: Wer bin ich kulturell, und wie beeinflusst dies meine Wahrnehmung? Erfahrungen von Fremdheit und Neugier: Bin ich offen, fremde Sichtweisen zuzulassen, und kann ich mich in andere Perspektiven einfühlen? Entwicklung von Sensibilität: Entdecken Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Kulturen und lernen Sie, wie Akzeptanz und Vielfalt bereichern können.

In diesem interaktiven Workshop werden Sie die Ausstellung auf neue Weise erkunden und durch Übungen und Diskussionen die eigenen interkulturellen Kompetenzen stärken. Sie erfahren, wie

kulturelle Vielfalt eine Bereicherung darstellt und reflektieren über Ihre eigenen Toleranzgrenzen. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten, die ihre interkulturelle Sensibilität erweitern und neue Sichtweisen kennenlernen möchten. Lassen Sie sich auf eine interkulturelle Entdeckungsreise ein und erweitern Sie Ihre Perspektiven!

### Georg Weigand, Ramona Walz

3 U.Std. (1 Termin), € 5,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 18.00 - 20.30 Uhr, 7. März

Anmeldeschluss 5. März

Stadtmuseum, Lottestr. 8 - 10

### 251-2200 Bildungsurlaub

#### Visual Thinking

Zielgruppe: Alle, die anschaulich präsentieren und visualisieren wollen.

Durch das Aufzeichnen machen wir Ideen, Gedanken, Zusammenhänge und komplexe Themen für uns und für andere sichtbar. Sie brauchen dazu kein Zeichentalent. Sie lernen anhand von einem visuellen Alphabet Inhalte einfach, ähnlich wie im Comic, wiederzugeben. Eine prima Methode, die Spaß macht und mit Bildern arbeitet. Anhand von visuellen Vokabeln (Grafikelementen) bekommen Sie ein Handwerkszeug, mit dem Sie z. B. am Flipchart Ihre Ideen, Gesprächsverläufe z. B. bei Projektmeetings, Prozessbegleitungen, Mediationen, schnell und strukturiert umsetzen können. So lernen Sie genauer zuzuhören, Zusammenhänge zu erfassen und Ihre einzelnen Ergebnisse auf den Punkt zu bringen. Mitzubringendes Material: Block A4 unliniert, Kugelschreiber, Bleistift, schwarzer Fineliner. Der Kurs richtet sich an alle, die Techniken zum anschaulichen präsentieren und visualisieren erlernen oder perfektionieren wollen.

### Anja Petry

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.30 Uhr, 23. - 27. Juni

Anmeldeschluss 5. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

## Malen, Zeichnen, Zentangle®, Urban Sketching

### 251-2201

#### Zeichnen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Am Beginn steht das deutliche Sehen und Erkennen eines Gegenstandes, erst dann folgt die Umsetzung in eine Zeichnung. Unterschiedliche Objekte dienen als Ausgangspunkt. Nach einer gewissen Übungszeit kann das Material gewechselt werden, um auch hier die unterschiedlichen Merkmale kennenzulernen. Kohle, Grafit, Buntstift, Fettstift und Pastell stehen zur Auswahl, müssen aber selbst angeschafft werden.

### Jutta Bock-Dickmann

41 U.Std. (13 Termine), € 180,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 16.30 - 18.45 Uhr, Beginn 18. Februar

Samstag, 9.30 - 13.15 Uhr, 10. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

### 251-2202

#### Acrylmalerei

Anfänger/innen und Fortgeschrittene werden gleichermaßen betreut und gefördert.

Der Erwerb von Grundkenntnissen über Farben, Pigmente und Malgründe ist ein Inhalt dieses Kurses. Bildgestaltung, Komposition, Farb- und Formkontraste werden mit Bildanalysen und nachfolgenden Übungen vermittelt. So gewinnen Sie einen fundierten Einstieg. Die Teilnahme am ersten Kurstag ist erforderlich. Arbeitsproben und Arbeitsmaterial, soweit vorhanden, bitte zum Kursbeginn mitbringen.

### Jutta Bock-Dickmann

41 U.Std. (13 Termine), € 180,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 16.00 - 18.15 Uhr, Beginn 17. Februar

Samstag 9.30 - 13.15 Uhr, 24. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4



251-2206

### Aquarell und Zeichnung

Das Vermitteln von handwerklichen, technischen sowie farblich-formalen Voraussetzungen für die Aquarellmalerei bildet den Einstieg in diese schöne Technik. Dabei dürfen zeichnerische Grundbedingungen nicht außer Acht gelassen werden. Diverse Einstiegsübungen gewährleisten einen sichereren werdenden Umgang mit dieser Art der Malerei. Anfänger/innen werden unterstützt. Durch das unterschiedliche Können ergeben sich zusätzliche Anreize und Impulse. Es fallen Materialkosten an.

**Jutta Bock-Dickmann**

36 U.Std. (12 Termine), € 158,00 (bei 6 - 10 TN)\*

donnerstags 16.00 - 18.15 Uhr, Beginn 20. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-2207

### Bildnerisches Gestalten

Wer sich für Malerei und Kunst im Allgemeinen interessiert, sich künstlerisch und kreativ beschäftigen möchte und eine gewisse Basis im Zeichnen besitzt, ist in diesem Kurs richtig. Bildthemen und Bildfindung werden ausführlich besprochen und können durch kunstgeschichtliche Aspekte unterstützt werden. Die zu verwendenden Materialien sind ebenso Teil des Gesprächs und wichtig für den Ausdruck der Bildidee und deren Inhalt. Eine zeichnerische Grundlage kann, falls noch nicht vorhanden, vermittelt werden. Für die nötigen Materialien werden Empfehlungen gegeben. Es fallen Materialkosten an.

**Jutta Bock-Dickmann**

41 U.Std. (13 Termine), € 180,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 19.00 - 21.15 Uhr, Beginn 18. Februar

Samstag 9.30 - 13.15 Uhr, 15. März

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-2210 am Wochenende

### Workshop: Zeichnen mit Kohle und Stift für Anfänger/innen

In diesem Kurs werden wir die Angst vor dem Zeichnen verlieren, indem wir einfache Übungen mit Papier und Kohle durchführen. Wir erzeugen grundlegende Formen und verstehen das Wesen des Zeichnens. Zeichenkenntnisse sind nicht erforderlich, denn wir werden hier die richtige Handhaltung von einer Kohle und einem Stift erlernen, um zu skizzieren, Licht und Schatten zu erzeugen, einfache Objekte zu messen und mit Sehhilfe zu zeichnen. Wir werden über die angefertigten Zeichnungen in einer entspannten, empathischen und dynamischen Umgebung diskutieren, entwickeln dabei eigene Kriterien, damit wir unseren Zeichenstil entdecken können. Im Unterricht können Sie selbst zeichnen und kreativ werden. Sie sammeln Praxiserfahrung, lernen sich durch Kunst auszudrücken und Sie haben natürlich viel Spaß! Bitte mitbringen: 10 Zeichenpapierblätter (Größe abhängig von Papp- oder Holzgröße, DIN A4 oder DIN A3), Papp- oder Holz zum Fixieren, Radiergummi, Reiskohle, Kohlestift, Zeichenkohlestifte, Fixierspray.

Reiskohle, Reiskohlestifte und Fixierspray können bei Bedarf im Kurs gegen den Einkaufspreis vom Dozenten erworben werden (ca. 25,00 Euro). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stifte und Spray benötigen.

**Diego Armando Olate Andaur**

7 U.Std. (1 Termin), € 46,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 16. Februar

Anmeldeschluss 7. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-2211 am Wochenende

### Workshop: Zeichnen mit Kohle und Stift II - Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen wir die bereits vorliegenden Kenntnisse und werden weitere einfache Übungen mit Papier und Kohle durchführen. Dabei erzeugen wir grundlegende Formen und verstehen das Wesen des Zeichnens, indem wir unser Wissen vertiefen. Wir werden hier skizzieren, Licht und Schatten erzeugen, einfache Objekte messen und mit Sehhilfe zeichnen. Wir werden über die angefertigten Zeichnungen in einer entspannten, empathischen und dynamischen Umgebung diskutieren, entwickeln dabei eigene Kriterien, damit wir unseren Zeichenstil entdecken können. Im

Unterricht können Sie selbst zeichnen und kreativ werden. Sie sammeln Praxiserfahrung, lernen sich durch Kunst auszudrücken und Sie haben natürlich viel Spaß! Bitte mitbringen: 10 Zeichenpapierblätter (Größe abhängig von Papp- oder Holzgröße, DIN A4 oder DIN A3), Papp- oder Holz zum Fixieren, Radiergummi, Reiskohle, Kohlestift, Zeichenkohlestifte, Fixierspray, Reiskohle, Reiskohlestifte und Fixierspray können bei Bedarf im Kurs gegen den Einkaufspreis vom Dozenten erworben werden (ca. 25,00 Euro). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stifte und Spray benötigen.

**Diego Armando Olate Andaur**

7 U.Std. (1 Termin), € 46,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 6. April

Anmeldeschluss 28. März

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-2212 am Wochenende

### Workshop: Malerei für Anfänger/innen

Wenn Sie schon immer malen lernen wollten, sich aber nie getraut haben, ist dies die perfekte Gelegenheit, damit anzufangen. Sie werden den Umgang mit Malutensilien und das richtige Mischen von Farben erlernen. Sie lernen die Farbtheorie kennen und erfahren, wie man sie in die Praxis umsetzt. Wir werden einfache malerischen Übungen durchführen und natürlich viel Spaß haben! Wir diskutieren über diese Prozesse in einer empathischen, entspannten und dynamischen Umgebung. Im Unterricht können Sie kreativ werden und sie lernen die Grundlage der Malerei kennen. Vorkenntnisse sind natürlich nicht erforderlich. Bitte mitbringen: - Grundierter Malkarton oder günstiges Leinwand (A2 wäre optimal, aber es kann auch A3 sein) . Aquarellpapiere (A3 und/oder A4), verschiedene Pinsel für Acrylfarben, Acrylfarben (Rot, Blau, Gelb, Schwarz, Weiss), Mischpalette für Malerei, Spachtel für Malerei (damit wir die Farben mischen können), ein paar Plastikbecher und Plastikteller, Lappen, ein paar Transparentfolien (A4) sowie Arbeitskleidung. Sie können gerne Objekte, wie z. B. Vasen, Plastikblumen, Kugeln oder ähnliches, zum Malen mitbringen.

**Diego Armando Olate Andaur**

7 U.Std. (1 Termin), € 46,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 11. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-2213 am Wochenende

### Mit Licht komponieren, mit Farbe einfangen. Malerei und rudimentäre digitalen Prozesse.

Wir werden spontane Collagen mit gescannten und teilweise bearbeiteten analogen Fotos erstellen, die wir mit Hilfe eines Beamers malen. Wir experimentieren mit rudimentären malerischen und digitalen Kompositionsverfahren, teilweise auch im Team. Das Beste: Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Wir diskutieren darüber in einer empathischen, entspannten und dynamischen Umgebung. Im Unterricht können Sie kreativ werden, indem wir natürlich viel Spaß haben! Bitte mitbringen: Ausgedruckte Fotos mit deutlichen Formen und Figuren. Sie können auch einige digitalisierte Fotos auf einem USB-Stick mitbringen, alte Zeitschriften, die viele Bilder enthalten, verschiedene Pinsel, drei Plastikbecher, ein paar Plastikteller, Papiere in den Formaten DIN A3, DIN A2 (ab 120 g). Transparente Plastikfolien, Aquarellfarben, Acrylfarben, Mischpalette für Aquarell und für Acryl, Stift, Schere, Kleber, Reiskohle, einen Lappen sowie Arbeitskleidung.

**Diego Armando Olate Andaur**

7 U.Std. (1 Termin), € 46,00

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 18. Mai

Anmeldeschluss 9. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-2215 am Wochenende

### Airbrush - Die Kunst des Sprühens

Vom Spritzen freier Grafiken bis hin zur Fassadenmalerei - die Anwendungsgebiete sind fast grenzenlos! Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundtechniken des Airbrush vermittelt: Handhabung der Sprühpistole, Farbauftrag, Linien, Flächen, Verläufe, Punkte, Strukturen, Maskieren, Schablonieren, Farblehre, Spezialeffekte und Freihand-Techniken. Mehr Informationen zu der Technik erhalten Sie unter: [www.brushart.de](http://www.brushart.de). Materialkosten in Höhe von ca. 30,00 € für das Ausleihen von Spritzpistolen, Kompressor, Farbe, Papier und mehr werden im Kurs abgerechnet.



## Marco Pinkall

20 U.Std. (2 Termine), € 130,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
samstags 10.00 - 18.00 Uhr, Beginn 1. März  
Anmeldeschluss 21. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2216

NEU

### Aktzeichnen

Der Kurs ist für jedes Niveau geeignet, da individuelle Begleitung angeboten wird. Die Frage, gerade zu Beginn ist wie die Proportionen und die Haltungsformen der menschlichen Figur richtig zu erkennen sind um sie entsprechend in der Zeichnung darstellen zu können. Für erfahrene Zeichner/innen ist es oft den richtigen Ausdruck für die spezifischen Positionen zu finden, z. B. ist die Position des Modells eher ruhig, dynamisch oder bewegt. Jede Position des Modells hat sein eigenes Thema, wie stehen, liegen, tanzen u. v. m. Jede Position hat seinen eigenen Ausdruck. Welche zeichnerische Mittel sind dafür geeignet? Sind es Grafitstifte, Pastell- oder die Ölkreiden? Wir werden unterschiedliche Materialien ausprobieren. Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Blöcke sowie Zeichenmaterial aller Art. Es wird vor einem Modell gezeichnet.

### Horst Gander

24 U.Std. (8 Termine), € 151,00 (bei 6 - 10 TN\*, einschl. 45,00 € für Modell)  
montags 18.30 - 20.45 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2217

NEU

### Aktzeichnen

(wie Kurs 251-2216)

### Horst Gander

24 U.Std. (8 Termine), € 151,00 (bei 6 - 10 TN\*, einschl. 45,00 € für Modell)  
montags 18.30 - 20.45 Uhr, Beginn 5. Mai  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2220

### Mit Farbe und Form experimentieren

Wir arbeiten überwiegend ungegenständlich z. B. nach Themen, in Serien, mit Texten oder auf ungewöhnlichen Formaten. Dieser Kurs soll Raum und Zeit bieten, eine eigene kreative Handschrift zu entwickeln und auszubauen. Wir arbeiten unter anderem mit Acrylfarben, Pigmenten, Gipsbinden und Spachtelmasse. Die Materialien werden gestellt (Materialkosten für Farben und Leinwände bis ca. 50,00 € können anfallen). Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

### Holger Friedrich

40 U.Std. (10 Termine), € 128,00 (ab 11 TN)\*  
mittwochs 19.00 - 22.00 Uhr, Beginn 29. Januar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4



© vhs Wetzlar

## 251-2221 vormittags

### Mit Farbe und Form experimentieren

(wie Kurs 251-2220)

### Holger Friedrich

40 U.Std. (10 Termine), € 128,00 (ab 11 TN)\*  
donnerstags 9.30 - 12.30 Uhr, Beginn 30. Januar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2222

### Mit Farbe und Form experimentieren

(wie Kurs 251-2220)

### Holger Friedrich

40 U.Std. (10 Termine), € 128,00 (ab 11 TN)\*  
donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr, Beginn 30. Januar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2226 am Wochenende

### Mit Farbe und Form experimentieren: Generationen-Workshop

An diesem Wochenend-Workshop arbeiten wir vorwiegend mit Acrylfarbe ungegenständlich, z. B. nach Vorgabe, in Serien, auf ungewöhnlichen Formaten oder mit zusätzlichen Materialien. In diesem Kurs soll es möglich sein, dass künstlerisch interessierte Menschen gemeinsam mit einer ihr nahestehenden Person (Familienmitglied, beste/r Freund/in, Nachbar/in...) kreativ tätig werden können. Altersbeschränkungen gibt es keine. Alle Altersgruppen und Gestaltungshungrige sind herzlich willkommen.

Die Materialien werden gestellt (für Farben und Leinwände können Materialkosten bis ca. 30,00 € anfallen). Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Wichtig: Die Teilnahme ist paarweise, oder auch zu Dritt oder alleine möglich, wichtig ist hier eine Absprache. Erwachsene zahlen für die Teilnahme an diesem Kurs die reguläre Gebühr. Kinder und Jugendliche erhalten eine 40%ige Ermäßigung auf die reguläre Gebühr.

### Holger Friedrich

16 U.Std. (2 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 29. März  
Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr, 30. März  
Anmeldeschluss 21. März  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2227 am Wochenende

### Mit Farbe und Form experimentieren: Generationen-Workshop

(wie Kurs 251-2226)

### Holger Friedrich

16 U.Std. (2 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 28. Juni  
Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr, 29. Juni  
Anmeldeschluss 20. Juni  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2228 am Wochenende

NEU

### Farben, Formen, Fantasie – Kunst machen leicht gemacht!

Keine Vorkenntnisse im Malen oder Zeichnen? Perfekt! In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie man ohne klassischen Pinselstrich faszinierende Kunstwerke schaffen kann. Mit einfachen Techniken entstehen spannende, abstrakte beziehungsweise gegenstandslose Bilder – individuell und kreativ. Hier darf jede/r experimentieren und gestalten. Am Ende entsteht so ein einzigartiges Kunstwerk, das die eigene, persönliche Handschrift trägt. Materialkosten in Höhe von bis zu 15,00 € können anfallen und werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

### Holger Friedrich

6 U.Std. (1 Termin), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Sonntag 10.00 - 15.00 Uhr, 23. Februar  
Anmeldeschluss 14. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4



### 251-2230 am Wochenende

#### Pinsel trifft Spachtel - Keine Angst vor großen Formaten!

Sie möchten als Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r abstrakt-expressive Malerei ausprobieren? Bei dieser Arbeitstechnik steht nichts von vornherein fest. Emotionen, Intuition und Spontaneität haben hier ihren Platz. Schicht für Schicht entstehen auf diese Art Bilder mit Tiefe, Raum und vielen Raffinessen. Die Wahl der Materialien ist frei: Auch Material aus Haushalt und Garten (Steine, Holz, Zeitungen) kann in den Bildern verarbeitet werden. Es sind 2 - 3 Leinwände auf eigene Kosten mitzubringen, z. B. 80 x 80, 80 x 100 oder 80 x 120 cm, diese können auch bereits bemalt sein. Zusätzlich fallen für Materialien 25,00 € an, die direkt im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Auf Wunsch kann ein Folgekurs eingerichtet werden. Bitte Malkleidung oder älteres T-Shirt anziehen.

#### Gabriele Köhlinger

16 U.Std. (2 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 8. Februar

Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr, 9. Februar

Anmeldeschluss 31. Januar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

### 251-2231 am Wochenende

#### Pinsel trifft Spachtel - Keine Angst vor großen Formaten!

(wie Kurs 251-2230)

#### Gabriele Köhlinger

16 U.Std. (2 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 8. März

Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr, 9. März

Anmeldeschluss 28. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

### 251-2233 am Wochenende

#### Pinsel trifft Spachtel - Keine Angst vor großen Formaten!

(wie Kurs 251-2230)

#### Gabriele Köhlinger

16 U.Std. (2 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 26. April

Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr, 27. April

Anmeldeschluss 17. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

### 251-2240 am Wochenende

#### Zentangle® Basiskurs

Die Zentangle®-Methode ist eine leicht zu erlernende, entspannende Zeichenmethode, um mit strukturierten Mustern in einfachen Schritten wunderschöne kleine Kunstwerke zu erstellen. Die Muster werden aus Strichen, Punkten oder geraden und geschwungenen Linien zusammengesetzt. Zentangle® ist so einfach, dass man sich auf jeden Strich konzentrieren kann und sich keine Gedanken um das Ergebnis machen muss. Es gibt kein oben oder unten bei der Zentangle®-Kunst, sie ist nicht darstellend und wird nicht geplant. Dieser BASIS-Workshop ist für Jede/n geeignet, unabhängig von Talent oder Vorkenntnissen. Ein Zentangle® Starter-Set (mit u. a. Aufbewahrungsbeutel sowie hochwertigen Stiften und Papierkacheln) kann für 10,00 € bei der Kursleitung erworben werden.



© Frau Achenbach

#### Jutta Achenbach

4 U.Std. (1 Termin), € 26,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.30 - 12.30 Uhr, 8. Februar

Anmeldeschluss 31. Januar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

### 251-2241 am Wochenende

#### Zentangle® Basiskurs

(wie Kurs 252-2240)

#### Jutta Achenbach

4 U.Std. (1 Termin), € 26,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.30 - 12.30 Uhr, 15. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

### 251-2245 am Wochenende

#### Mit Stift und Farbe im Leitz-Park

#### Einführung ins Urban Sketching

Urban Sketcher weltweit erfassen ihre Umgebung im Alltag und im Urlaub in schnellen Skizzen mit Bleistift oder Tusche. Diese Zeichnungen - evtl. koloriert mit Aquarellfarbe - lassen sie ihre Umgebung und Momente persönlicher erleben, als dies ein Foto könnte.

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs zunächst kurz mit Hintergrundinformationen zum Urban Sketching. Danach lernen wir Grundlagen im Umgang mit den verwendeten Materialien, in unserem Fall mit Tuschestift und Aquarellfarben. Wir erfahren, wie wir auch komplexe Szenen schnell erfassen und vereinfachen können. Im zweiten Schritt gehen wir in die Stadt und zeichnen vor Ort. Bei schlechtem Wetter kann der gesamte Kurs auch indoor stattfinden. Bitte mitbringen: Aquarelltaugliches Skizzenbuch oder Aquarellblock mindestens DIN A5, Bleistift, Radiergummi, Tuscheliner (wasserfest), kleiner Aquarellfarbkasten und -pinsel. Für das Zeichnen im Freien ist ein Klappstuhl oder Hocker hilfreich. Kursbeginn ist am Freitag im vhs Haus in der Bahnhofstraße.

Am Samstag werden wir uns im Leitz-Park bewegen und in einer anderen Umgebung - eine andere Perspektive einnehmen. Klare Formen erkennen und skizzieren. Der Kurs findet in Kooperation mit Leica statt.

#### Jörg Stoll

9 U.Std. (2 Termine), € 59,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 17.00 - 20.15 Uhr, 21. März

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr, 22. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

### 251-2246

#### Mal mal anders: In drei Stunden zum eigenen Sketch

Im Urban Sketching zeichnet man vor Ort in der Stadt die Szenarien, die man vorfindet. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nur einmal für einen Abend in die Technik des Sketchens hineinschnuppern möchten, ohne einen mehrtägigen Kurs zu besuchen. In drei Stunden

NEU

NEU

2

NEU

NEU



erarbeiten wir uns unter Anleitung Schritt für Schritt unter Zuhilfenahme eines Fotos eine lockere und lebendige Zeichnung mit dem Tuscheliner, die wir dann im Anschluss mit Aquarellfarbe kolorieren. In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten, die Sie für diesen Abend benötigen. Sie brauchen nichts mitbringen, außer Neugier und Spaß am gemeinsamen, kreativen Arbeiten. Thema dieses Abends wird das Braunfelser Schloss sein.

### Jörg Stoll

3 U.Std. (1 Termin), € 23,00 (bei 4 - 5 TN\* inkl. 3,00 Euro Lernmittel)  
Mittwoch 18.00 - 20.30 Uhr, 4. Juni

Anmeldeschluss 28. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-2246A

NEU

### Mal mal anders: In drei Stunden zum eigenen Sketch

(wie Kurs 2246)

Das Thema dieses Abends wird die Burg Greifenstein sein.

### Jörg Stoll

3 U.Std. (1 Termin), € 23,00 (bei 4 - 5 TN\* inkl. 3,00 Euro Lernmittel)  
Mittwoch 18.00 - 20.30 Uhr, 11. Juni

Anmeldeschluss 4. Juni

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-2247 am Wochenende

### Mit Stift und Farbe durch die Stadt - Einführung ins Urban Sketching

(wie Kurs 251-2245)

In diesem Kurs bewegen wir uns am Samstag in der Stadt und schauen uns Architektur und klare Formen von Bauwerken näher an und skizzieren diese. Bei schlechtem Wetter kann der Kurs „indoor“ stattfinden.

### Jörg Stoll

9 U.Std. (2 Termine), € 59,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 17.00 - 20.15 Uhr, 13. Juni

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr, 14. Juni

Anmeldeschluss 6. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-2248 am Wochenende

### Mit Stift und Farbe durch die Stadt -



© Herr Stoll

### Einführung ins Urban Sketching: Generationen Workshop

Urban Sketcher weltweit erfassen ihre Umgebung im Alltag und im Urlaub in schnellen Skizzen mit Bleistift oder Tusche. Diese Zeichnungen - evtl. koloriert mit Aquarellfarbe - lassen sie ihre Umgebung und Momente persönlicher erleben, als dies ein Foto könnte. In diesem Kurs soll es möglich sein, dass Menschen, die Interesse an dieser interessanten Freizeitgestaltung haben, gemeinsam mit einer ihr nahestehenden Person (Familienmitglied, beste/r Freund/in, Nachbar/in...) kreativ tätig werden können. Das Mindestalter für Teilnehmende ist dabei 12 Jahre. Wir beschäftigen uns in diesem

Kurs zunächst kurz mit Hintergrundinformationen zum Urban Sketching. Danach lernen wir in verschiedenen Übungen die Grundlagen im Umgang mit den verwendeten Materialien, in unserem Fall mit Tuschestift und Aquarellfarben. Wir erfahren, wie wir auch komplexe Szenen schnell erfassen und vereinfachen können.

Im zweiten Schritt gehen wir in die Stadt und zeichnen vor Ort. Bei schlechtem Wetter kann der gesamte Kurs auch indoor stattfinden. Mitzubringen sind: Pro Teilnehmer/in ein aquarelltaugliches Skizzenbuch oder Aquarellblock mindestens DIN A5, Bleistift, Radiergummi, Tuscheliner (wasserfest), kleiner Aquarellfarbkasten und -pinsel. Für das Zeichnen im Freien ist ein Klappstuhl oder Hocker hilfreich. Wichtig: Die Teilnahme ist nur paarweise möglich. Erwachsene zahlen für die Teilnahme dieses Kurses die reguläre Gebühr. Kinder und Jugendliche erhalten eine 40%ige Ermäßigung auf die Normalgebühr.

### Jörg Stoll

14 U.Std. (2 Termine), € 91,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 10.00 - 15.45 Uhr, 24. Mai

Sonntag 10.00 - 15.45 Uhr, 25. Mai

Anmeldeschluss 16. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

## Plastisches Gestalten

251-2300

### Keramik ohne Töpferscheibe

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Lust auf Ton? Warum nicht einmal modellieren! Ton steckt voller Möglichkeiten, man muss sich nur trauen. In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Ideen umsetzen und erhalten dabei Hilfestellung und Anregungen: Alles ist möglich, ob Skulpturen oder Gegenstände. Es stehen verschiedene Tone (z. B. grober Bildhauerton und farbige Tone), Glasuren, Redoxfarben und Engoben zur Verfügung. Probieren Sie es: In lockerer Atmosphäre mit Gleichgesinnten einfach einmal etwas gestalten. Bitte beachten Sie: Aus technischen Gründen werden in unseren Keramikkursen keine Trink- und Essgefäße hergestellt.

### Kirsten Mainberger

36 U.Std. (12 Termine), € 186,80 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 28,80 € für Material)

montags 14.30 - 16.45 Uhr, Beginn 3. Februar

Lotteschule, Frankfurter Straße 25, Werkraum (Kellereingang an der Kestnerstraße)

251-2302

### Keramik ohne Töpferscheibe

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Ton: Ein tolles Material! Wer seine kreativen Ideen, ob groß oder klein, in Ton umsetzen möchte, hat hier die Möglichkeit dazu. Es können verschiedene Techniken der Aufbaukeramik erlernt werden - wie z.B. die Daumentchnik. Oberflächen können durch Einritzen oder durch farbliche Akzente verändert werden. Dafür stehen Glasuren, Engobe und Redox-Farben zur Verfügung. Bitte beachten Sie: Aus technischen Gründen werden in unseren Keramikkursen keine Trink- und Essgefäße hergestellt.

### Monika Koelschitzky

36 U.Std. (12 Termine), € 186,80 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 28,80 € für Material)

montags 17.30 - 19.45 Uhr, Beginn 3. Februar

Lotteschule, Frankfurter Straße 25, Werkraum (Kellereingang an der Kestnerstraße)

251-2303

### Keramik ohne Töpferscheibe

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

(wie Kurs 251-2302)

### Monika Koelschitzky

36 U.Std. (12 Termine), € 186,80 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 28,80 € für Material)

mittwochs 17.30 - 19.45 Uhr, Beginn 5. Februar

Lotteschule, Frankfurter Straße 25, Werkraum (Kellereingang an der Kestnerstraße)





## 251-2317 am Wochenende

**Goldschmieden wie die Profis**

Unter Anleitung fertigen Sie Ihren eigenen Schmuck aus Silber (in Absprache mit der Kursleiterin auch in Gold) nach Ihren individuellen Vorstellungen. Mit Säge, Hammer und etwas handwerklichem Geschick entsteht Ihr persönliches Schmuckstück wie z. B. Ring, Brosche, Armband oder Anhänger. Bitte bringen Sie Skizzenblock und Bleistift mit. Eine Nutzungspauschale von 4,00 € und Materialkosten ab ca. 20,00 € (je nach Verbrauch und Anzahl der Schmuckstücke) werden direkt am Ende mit der Kursleiterin abgerechnet. Aus organisatorischen Gründen können Schmuckstücke nur mit den Materialien hergestellt werden, die bei der Kursleiterin erworben werden. Der Kurs ist auf max. 6 Teilnehmer/innen begrenzt.

**Gloria Schulz**

16 U.Std. (2 Termine), € 80,00 (bei 6 TN)\*

Samstag 11.00 - 17.00 Uhr, 22. Februar

Samstag 11.00 - 17.00 Uhr, 1. März

Anmeldeschluss 14. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

## 251-2318 am Wochenende

**Goldschmieden wie die Profis**

(wie Kurs 251-2317)

**Gloria Schulz**

16 U.Std. (2 Termine), € 80,00 (bei 6 TN)\*

Samstag 11.00 - 17.00 Uhr, 17. Mai

Samstag 11.00 - 17.00 Uhr, 24. Mai

Anmeldeschluss 9. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

## 251-2320 am Wochenende

NEU

**Gestalten Sie Ihre eigenen Glasperlen:  
Entdecken Sie Ihre Kreativität an der Flamme!**

Sie möchten selbst erleben, wie eine Glasperle entsteht? Dann ist unser Glasperlendrehen-Kurs genau das Richtige! Sie erlernen die Grundlagen der Glasperlenherstellung und können sofort damit beginnen. In einer inspirierenden Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in die faszinierende Welt des Glases und erfahren alles über die ersten Techniken.

Im Grundlagenkurs erstellen Sie erste eigenen Glasperlen und bringen erste Muster an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, gute Laune und Kreativität reichen aus.

Sie erhalten eine Einführung in die Glasperlenherstellung, eine Anleitung zum Umgang mit dem Brenner und Tipps für Ihren Arbeitsplatz. Schritt für Schritt erlernen Sie, wie man Glas schmilzt, eine Perle wickelt und einfache Muster erstellt. Eine Materialkostenpauschale in Höhe von 50,00 Euro wird direkt mit dem Kursleiter vor Ort in bar abgerechnet.

Am Ende des Kurses nehmen Sie die entstandenen Perlen mit nach Hause, die Sie dann zu individuellem Schmuck verarbeiten können. Bitte unbedingt daran denken, Kleidung aus Naturfasern zu tragen!

**Nils Schubert**

6 U.Std. (1 Termin), € 51,00 (bei max. 6 TN\*, inkl. 6,00 Euro Materialpauschale)

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr, 22. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4



© Herr Schubert

**Schubert, Nils**

Hallo, ich bin Nils!

Seit vielen Jahren fasziniert mich die Kunst der Heißglasverarbeitung.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie das Glas im Feuer zu einer formbaren Masse wird, aus der wunderschöne Perlen entstehen. Ich habe Glasapparatebau studiert und arbeite seit etwas mehr als 20 Jahren in diesem Bereich. In Deutschland und anderen Teilen der Welt konnte ich meinen Beruf ausüben und wertvolle Erfahrungen sammeln. Nun möchte ich diese Begeisterung mit Ihnen teilen und biete einen Kurs an, in dem Sie lernen, wie man eigene Glasperlen herstellt. Ich bringe alle Materialien und Brenner mit, sodass bis zu fünf Teilnehmer gleichzeitig kreativ werden können. Melden Sie sich an und entdecken Sie die Faszination der Glasverarbeitung!



## 251-2321 am Wochenende

NEU

**Gestalten Sie Ihre eigenen Glasperlen:  
Entdecken Sie Ihre Kreativität an der Flamme!**

(wie Kurs 251-2230)

**Nils Schubert**

6 U.Std. (1 Termin), € 51,00 (bei max. 6 TN\*, inkl. 6,00 Euro Materialpauschale)

Samstag 14.30 - 19.30 Uhr, 10. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2322 am Wochenende

NEU

**Gestalten Sie Ihre eigenen Glasperlen:  
Entdecken Sie Ihre Kreativität an der Flamme!**

(wie Kurs 251-2230)

**Nils Schubert**

6 U.Std. (1 Termin), € 51,00 (bei max. 6 TN\*, inkl. 6,00 Euro Materialpauschale)

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr, 14. Juni

Anmeldeschluss 6. Juni

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

## 251-2323 am Wochenende

NEU

**Glasperlenkunst vertiefen: Kreative Techniken für Fortgeschrittene**

Sie haben Sie schon erste Erfahrungen im Glasperlendrehen gesammelt und möchten Ihre Fähigkeiten vertiefen? In unserem Folgekurs entdecken Sie neue kreative Möglichkeiten und Techniken, um Ihre Glasperlenkunst auf die nächste Stufe zu heben. In einer entspannten und inspirierenden Atmosphäre lernen Sie, wie Sie anspruchsvollere Muster gestalten, Farben gezielt kombinieren und Perlen mit besonderen Effekten herstellen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, um Ihre Technik am Brenner zu verbessern und Ihre eigene kreative Handschrift weiterzuentwickeln. Bitte bringen Sie Ihre gute Laune und die Freude am Experimentieren mit! Für diesen Kurs sollten Sie erste Erfahrungen im Glasperlendrehen mitbringen. Die Materialkostenpauschale in Höhe von 50,00 Euro wird direkt vor Ort in bar abgerechnet. Zum Abschluss des Kurses nehmen Sie Ihre einzigartigen Kunstwerke mit nach Hause – perfekt, um daraus individuellen Schmuck zu kreieren oder Ihre Sammlung zu erweitern. Wichtig: Denken Sie daran, Kleidung aus Naturfasern zu tragen, um sich beim Arbeiten am Brenner optimal zu schützen.

**Nils Schubert**

6 U.Std. (1 Termin), € 51,00 (bei max. 6 TN\*, inkl. 6,00 Euro Materialpauschale)

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr, 5. Juli

Anmeldeschluss 27. Juni

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4



## 251-2325 am Wochenende

### Holzwerken für Einsteiger/innen

Entdecken Sie die Kunst der Holzbearbeitung und kreieren Ihren eigenen Tritthocker in unserem eintägigen Workshop. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, wie Sie aus einem einfachen Holzstück einen praktischen und stabilen Hocker herstellen. Dieser Kurs ist perfekt für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet und bietet eine gute Gelegenheit, handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln und zu fördern. Sie erlernen die Holzbearbeitung, wie Anreißen und messen, sägen, stemmen, bohren und schleifen bei der Erstellung eines Tritthockers. Lernen Sie traditionelle Holzverbindungsmöglichkeiten kennen und damit den praktischen Umgang mit verschiedenen Werkzeugen und handgeführten Kleinmaschinen, wie Akkuschrauber, Ständerbohrmaschine und Dekupiersäge. In nur einem Tag werden Sie den gesamten Prozess von der Auswahl des Holzes bis zum fertigen Produkt durchlaufen. Am Ende des Tages gehen Sie mit Ihrem fertigen Möbelstück nach Hause. Materialkosten in Höhe von bis zu ca. 10,00 € werden direkt mit der Kursleitung vor Ort abgerechnet.

**Volker Griesand**

8 U.Std. (1 Termin), € 52,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 8.00 - 14.30 Uhr, 15. März

Anmeldeschluss 7. März

Siemensschule, Werkraum

## Musik

### 251-2505 Semesterauftakt

#### Philipp Joseph Hinner – Ein Leben für die Musik: Vortrag mit Harfenbegleitung

Tauchen Sie ein in das bewegte Leben und musikalische Erbe von Philipp Joseph Hinner, dem bedeutenden Komponisten und Musiker des 18. Jahrhunderts, der 1755 in Wetzlar geboren wurde. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Einblicke in Hinner's Schaffen und seine Zeit, während ausgewählte Werke live auf der Harfe erklingen und die Atmosphäre dieser Epoche lebendig machen. Lassen Sie sich von faszinierenden Anekdoten und musikalischen Kostproben inspirieren und entdecken Sie, wie Hinner's Kompositionen das kulturelle Leben seiner Zeit prägten und bis heute berühren.

**Thomas Sander**

1 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Freitag 17.00 - 18.30 Uhr, 21. Februar

Anmeldeschluss 14. Februar

Haus Friedwart

Laufdorfer Weg 6, Wetzlar



## 251-2508 am Wochenende

### Belcanto - Rossini, Donizetti und Bellini

Böse Menschen haben keine Lieder, schon gar keine schönen. Für den Belcanto, sowohl eine historische Ära als auch ein spezifischer Gesangs- und Musizierstil in der italienischen Oper des 19. Jahrhunderts, gilt das Gegenteil. Hier haben alle Mitwirkenden „herrliche Melodien von seltenster Qualität“ (Igor Strawinsky über Vincenzo Bellini). Selbst der Bösewicht singt schön. Das Seminar behandelt Hauptwerke der drei großen Komponisten des Belcanto und untersucht ihre jeweilige musikalische Faktur: Rossini (u. a. „Il barbiere di Siviglia“, „La Cenerentola“), Gaetano Donizetti (u. a. „Lucia di Lammermoor“, „Anna Bolena“) und Vincenzo Bellini (u. a. „Norma“, „I Puritani“). Für die Teilnahme am Seminar sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Thomas Sander**

7 U.Std. (1 Termin), € 31,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 15.45 Uhr, 22. Februar

Anmeldeschluss 14. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

## 251-2510 Vortrag

### Scheherazade alla turca

#### Über Exotismen in „klassischer“ Musik

In der sogenannten „klassischen“, westlich verorteten Musik finden sich schon früh Elemente außereuropäischer Herkunft. Fremd klingende Tonskalen, Intervalle und Rhythmen sorgten für exotische Klänge, während der Zeit des Barocks ebenso wie in Klassik und Romantik. Es entstanden Kompositionen mit arabischem Kolorit, dem Flair vorderasiatischer Klänge und dem Instrumentarium fernöstlicher Regionen. Der „Orientalismus“ hielt Einzug in symphonische Werke, Lieder und ganze Opern mit bezaubernder, magischer Wirkung. Mit Musikbeispielen u. a. von Lully, Mozart, Saint-Saëns, Rimski-Korsakow, Strauss, Puccini und Lehár. Es gibt am Veranstaltungsabend keine Abendkasse, an der Sie vor Ort bezahlen können.

**Thomas Sander**

€ 6,00

Freitag, 25. April, 19.00 Uhr

Anmeldeschluss 17. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

## 251-2512 am Wochenende

### Amerikanische Oper von Gershwin bis Glass

Das Seminar widmet sich den letzten knapp hundert Jahren der amerikanischen Operngeschichte. Digitale Ausschnitte aus Werken von Gershwin („Porgy and Bess“), Barber („Vanessa“), Menotti („The Medium“), Adams („Doctor Atomic“ und „Nixon in China“), Bernstein („Trouble in Tahiti“) und Glass („Akhnaten“) zeigen die Vielschichtigkeit von amerikanischen Bühnenwerken und ihre Verknüpfungen mit Elementen europäischer Operntradition einerseits sowie mit Themen der Zeitgeschichte andererseits. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Thomas Sander**

7 U.Std. (1 Termin), € 31,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 15.45 Uhr, 26. April

Anmeldeschluss 18. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

## 251-2514 am Wochenende

### Händels Opernwelten – virtuose Bühnenkunst des Barock

Von den insgesamt 42 Opern Händels behandelt das Seminar eine Auswahl, darunter „Rinaldo“, „Tamerlano“, „Xerxes“, „Giulio Cesare“, „Alcina“ und „Ariodante“. Schwerpunkte sind neben der Analyse von Rezitativen, Arien, Duetten, Chören und Ballettmusiken die musikalischen Zeichnungen der jeweiligen Bühnenfiguren. Durch den Vergleich von Inszenierungen werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, Barockoper heutzutage auf die Bühne zu bringen – ob traditionell oder modern, opulent oder reduziert, historisierend oder zeitaktuell. Allen unterschiedlichsten Ansätzen ist eines gemein: Sie befassen sich mit einem der spannendsten Abschnitte der Operngeschichte.

**Thomas Sander**

7 U.Std. (1 Termin), € 31,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 15.45 Uhr, 28. Juni

Anmeldeschluss 20. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

## 251-2520

### Ukulele für Einsteiger/innen

Entdecken Sie die Freude am Musizieren mit unserem Ukulelen-Einsteigerkurs! Egal ob jung oder alt, unser Kurs bietet den perfekten Start für alle, die dieses beliebte Instrument kennenlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In entspannter Atmosphäre vermitteln wir die Grundlagen und Spieltechniken, sodass Sie nach dem Kurs Ihre Lieblingslieder spielen können. Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit und dem warmen Klang der Ukulele begeistern und erleben Sie, wie einfach es ist, Musik zu machen. In dem Kurs werden Sie eine eigene Ukulele benötigen, es können aber auch Ukulelen beim Kursleiter ausprobiert und erworben werden.

**Marcel Teppich**

12 U.Std. (6 Termine), € 90,00 (bei 4 - 5 TN)\*

mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20



© pexels-cottonbro

251-2521

NEU

### Ukulele Aufbau-Kurs

Sie haben eine Ukulele zu Hause, spielen aber immer nur dieselben Lieder und Akkorde? Dann ist der Ukulele Aufbau-Kurs genau das Richtige für Sie! Die Grundlagen werden noch einmal aufgefrischt und dann schreiten wir gleich voran zu neuen Techniken, spannenden Akkorden und groovigen Strumming-Patterns. Es wird ausreichend Möglichkeiten geben, das Gelernte durch Improvisationen und in kleinen Sessions live zum Klingen zu bringen. In freundlicher und unterstützender Atmosphäre werden wir gemeinsam wachsen und den nächsten Schritt zum freien Ukulele-Spiel gehen. Bringen Sie gerne Ihre Ukulele mit und freuen Sie sich auf die gute Laune, die dieses wunderbare Instrument verstrahlt.

#### Marcel Teppich

12 U.Std. (6 Termine), € 90,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

251-2522

### Mundharmonika für Einsteiger/innen

Die Mundharmonika: sie ist klein, günstig und vielseitig, passt in jede Hosentasche und ist dazu auch noch einfach zu spielen. Lernen Sie dieses faszinierende Instrument mit seinem unverwechselbaren Sound kennen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir werden auf einer Diatonischen Mundharmonika in C spielen lernen - eine Mundharmonika kann beim Kursleiter günstig erworben werden. Im Kurs gibt es alles Wichtige für den Einstieg: Aufbau der Mundharmonika, grundlegende Techniken, einfache Melodien und Begleitungen. Und schon in der ersten Stunde werden wir gemeinsam wunderbare Musik zusammen machen - wir freuen uns auf Sie.

#### Marcel Teppich

12 U.Std. (6 Termine), € 90,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-2523

NEU

### Mundharmonika Aufbau-Kurs

„Bruder Jakob“ kann ich auf der Mundharmonika ja schon spielen, aber wie kriege ich es hin, dass dieses kleine Instrument so richtig rockt? Wir werden Techniken lernen, womit das einfache Melodie-Spiel sich zur gefühlvollen und schmelzenden Musik entwickelt. Und wenn wir dann noch lernen, die Töne wie in der Filmmusik von „Spiel mir das Lied vom Tod“ zu biegen, dann kitzeln wir den geliebten Blues-Sound aus der Mundharmonika heraus und dann geht es erst richtig los! Improvisationen, die Blues-Skala und inspirierende Sessions - Sie werden verblüfft sein, was Sie im Mundharmonika Aufbau-Kurs alles erreichen werden?! Bringen Sie einfach eine diatonische Mundharmonika in C mit und wagen Sie den nächsten Schritt. (Eine gute Mundharmonika kann auch direkt im Kurs günstig vom Kursleiter erworben werden).

#### Marcel Teppich

12 U.Std. (6 Termine), € 90,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-2526 am Wochenende

NEU

### „Singen für Alle“ - bringt eure Stimmen zum Strahlen

Singen macht glücklich! Und nicht nur das; es baut auch Stress ab und lässt uns zusammenrücken. Singen ist sogar gesund, aber vor allem anderen macht es einfach richtig viel Spaß. Genug Gründe, um beim „Singen für Alle“ mitzumachen. Auch die Männer werden überrascht sein, wie eindrucksvoll ihre Stimmkraft den Gesamtklang tragen wird. In erwärmenden Improvisationen bringen wir unsere Stimmen zum Leuchten. Es werden bekannte und neue Lieder gesungen, die uns nicht mehr aus den Ohren gehen werden. Einstimmigkeit und Mehrstimmigkeit - auch kein Problem. Von der Dusch-Entertainerin, dem Autofahrer-Tenor über die Diva von nebenan, bis hin zum Feierabend Sing-Star - alle werden Spaß haben!

Also, packen Sie ihre Männer ein und bringen Sie auch gerne Freundinnen und Freunde sowie Familie mit - Wir machen diesen Tag zu einem unvergesslichen Sing-Fest. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden.

#### Marcel Teppich

6 U.Std. (1 Termin), € 31,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Sonntag 10.00 - 15.00 Uhr, 9. März  
Anmeldeschluss 28. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

251-2532 Vortrag

NEU

### Musikgeschichte - Franz Schubert - Die Schöne Müllerin - Eine Werkbetrachtung

Franz Schubert komponierte den 20 Lieder umfassenden Zyklus für Singstimme und Klavier nach Gedichten von Wilhelm Müller im Jahr 1823. Das bekannteste Lied hieraus dürfte „Das Wandern“ („Das Wandern ist des Müllers Lust“) sein, welches als Volkslied weite Verbreitung fand. Mit dem Zyklus schaffte Schubert der ersten erzählenden Liederzyklus der Romantik und damit ein Genre, das für andere große Liedkomponisten wie Schumann, Brahms und Wolf und ihr Schaffen wegweisend sein sollte. Das Seminar geht folgenden Fragestellungen nach:

- In welchem biografischen Zusammenhang ist „Die schöne Müllerin“ zu sehen?
  - Worum geht es inhaltlich?
  - Wie ist der Text musikalisch umgesetzt, wie ist also das Wort-Ton-Verhältnis?
  - Welche Rolle spielt die Klavierbegleitung und wie ist diese gestaltet?
  - Welche Eigenarten weist ein Liederzyklus auf?
- Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Hörbeispiele werden die angesprochenen Aspekte verdeutlichen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch hilfreich. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Limburg-Weilburg statt.

#### Michael Jung

€ 26,00 (ab 6 TN)\*  
Samstag, 24. Mai, 9.30 Uhr  
Anmeldeschluss 16. Mai  
Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, B-0-10, Musiksaal, EG rechts



## Tanz

### 251-2605 am Wochenende

#### DiscoFox I

Für (Wieder-)Einsteiger/innen.

Der DiscoFox wird besonders gern getanzt und ist brandaktuell. Getanzt wird er zu (fast) jeder Musikrichtung. Er ist locker, einfach zu erlernen und macht viel Spaß. Die Vielfalt seiner Schritt- und Figurenvariationen, Musik- und Tanzstilrichtungen ist kaum zu überbieten und lässt damit der individuellen Kreativität großen Spielraum. Neben den Grundschritten werden einfache Figuren und Variationen gelernt und ausgiebig geübt. Der Kurs steht allen Altersklassen offen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

#### Holger Dolfen

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 13.00 Uhr, 1. Februar

Anmeldeschluss 24. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-2607 am Wochenende

#### DiscoFox II

Für Fortgeschrittene.

Das in einem Einsteiger/innenkurs DiscoFox I (z. B. 251-2605) Gelernte wird wiederholt, geübt und vertieft. Darüber hinaus werden weiterführende Schrittkombinationen, Figuren und Variationen vermittelt. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

#### Holger Dolfen

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 13.00 Uhr, 8. März

Anmeldeschluss 28. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-2610 am Wochenende

#### Social Dance/Gesellschaftstanz I

Für (Wieder-)Einsteiger/innen.

Bewegung macht fit, Musik ist gut für die Seele und Spaß steht bei uns an erster Stelle. Möchten Sie bei der nächsten Geburtstags-, Schulabschlussfeier, Hochzeit oder beim Schützen- und Abiball auch aktiv dabei sein? Oder möchten Sie sich einfach nur körperlich fit halten? Dann ist dieser Kurs genau richtig. An diesem Termin lernen Sie die Technik der wichtigsten Tänze aus den Bereichen Standard-, Latein-, Modetänze wie DiscoFox, Walzer, Cha-Cha-Cha und Rumba. Jede/r kann tanzen lernen. Der Kurs steht allen Altersklassen offen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

#### Holger Dolfen

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 17.00 Uhr, 1. Februar

Anmeldeschluss 24. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-2612 am Wochenende

#### Social Dance II/Gesellschaftstanz II

Für Fortgeschrittene bzw. Teilnehmer/innen aus Kurs Social Dance/Gesellschaftstanz I (251-2610).

Nach dem Kurs ist vor dem Kurs. Wer den Kurs für Anfänger/innen absolviert hat und sich sagt, „Das kann doch nicht alles gewesen sein“, der sollte sich schnell anmelden. An diesem Termin werden die Schrittfolgen des Tanzkurses I erweitert und die Technik vertieft, damit Sie bei der nächsten Gelegenheit eine noch bessere Figur auf der Tanzfläche machen. Der Kurs steht allen Altersklassen offen. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

#### Holger Dolfen

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 17.00 Uhr, 8. März

Anmeldeschluss 28. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-2623 am Wochenende

#### Salsa Cubana – Eintauchen in die Rhythmen Kubas!

Lust auf kubanisches Flair und pure Lebensfreude? In diesem Wochenendkurs erleben Sie den mitreißenden Rhythmus und die



© pexels-pixabay

energievolle Bewegung des kubanischen Salsa (Casino) – perfekt für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse! Erlernen Sie die fließenden Grundschritte und lassen Sie sich von der Dynamik und Leichtigkeit des Paartanzes mitreißen. Unsere Schritte folgen dem Rhythmus der echten, kubanischen Timba-Musik, und Sie bekommen ein Gefühl für die Technik des Führens und Folgens – das Herzstück dieses faszinierenden Tanzes. Bald können Sie sicher und mit Freude auf jeder Salsa-Party mittanzen! Einzelanmeldungen sind möglich. Bitte bringen Sie saubere Schuhe mit.

#### Juan Antonio Garcia Prol

10 U.Std. (2 Termine), € 44,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 9.30 - 13.15 Uhr, 29. März

Sonntag 9.30 - 13.15 Uhr, 30. März

Anmeldeschluss 21. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-2624 am Wochenende

#### Salsa Cubana – Mehr Rhythmus, mehr Figuren, mehr Salsa-Feeling!

Dieser Aufbaukurs ist perfekt für alle, die die Grundschritte des kubanischen Salsa (Casino) bereits kennen und jetzt richtig durchstarten möchten! Gemeinsam tauchen wir tiefer in den einzigartigen Rhythmus und die Dynamik der kubanischen Salsa-Welt ein. Im Laufe des Wochenendes erweitern Sie Ihr Figurenrepertoire, arbeiten an der Technik des Führens und Folgens und entwickeln ein gutes Gefühl für die kubanische Timba-Musik. Neben neuen Tanzfiguren lernen Sie außerdem spannende Hintergründe zur Salsa-Kultur und -Musik kennen, die Ihrem Tanzstil noch mehr Ausdruck und Sicherheit verleihen. Für authentische Salsa-Atmosphäre wechseln wir regelmäßig die Tanzpartner\*innen – ganz so, wie es in der Salsa-Szene üblich ist. Einzelanmeldungen sind möglich. Bitte bringen Sie saubere Schuhe mit.

#### Juan Antonio Garcia Prol

10 U.Std. (2 Termine), € 44,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 9.30 - 13.15 Uhr, 17. Mai

Sonntag 9.30 - 13.15 Uhr, 18. Mai

Anmeldeschluss 9. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22



251-2630

**Orientalischer Tanz - Anfängerinnen bis Mittelstufe**

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse.

Möchten Sie sich einen Einblick in die Kunst des Orientalischen Tanzes verschaffen? Wir erlernen und trainieren Basisbewegungen des orientalischen Tanzens. Schritte, Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen werden dann zu einem einfachen Tanz zusammengestellt. Im Mittelpunkt stehen die Freude am gemeinsamen Tanzen und das Entdecken bisher wenig beanspruchter Körperregionen. Es können noch Kosten für Accessoires und Musik-Tonträger entstehen. Bitte bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe und ein Tuch mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen.

**Lisa Niemöller**

32 U.Std. (16 Termine), € 141,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 4. Februar

Funsporthalle Westend, Anbau, Horst-Scheibert-Straße

251-2632

**Orientalischer Tanz - Mittelstufe bis Fortgeschrittene**

Vorkenntnisse und Erfahrungen aus dem Besuch des Kurses für Anfängerinnen sind erwünscht. Tempo und Bewegungsrepertoire werden erweitert, hinzu kommen Layering-Techniken und weitere Accessoires. Außerdem erlernen wir, wie man eine Choreographie erarbeitet. Wir öffnen uns auch Fusionen mit anderen Musikstilen. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen.

**Lisa Niemöller**

32 U.Std. (16 Termine), € 141,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 20.00 - 21.30 Uhr, Beginn 4. Februar

Funsporthalle Westend, Anbau, Horst-Scheibert-Straße

251-2640

**Linedance**

Der Linedance erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Bei dieser Tanzform benötigen Sie keine/n Tanzpartner/in - Sie tanzen solo, aber gleichzeitig mit anderen Leuten in Linien nebeneinander. In diesem Kurs erlernen Sie Schrittfolgen nach fetziger Musik. Durch die Bewegungsabläufe fördert Linedance sowohl Konzentration und Koordination als auch Kondition.

**Adriana Merouania-Rauch**

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 18.45 - 19.45 Uhr, Beginn 10. Februar

Funsporthalle Westend, Anbau, Horst-Scheibert-Straße

251-2641

NEU

**Linedance für Anfänger/innen - Generation 50+**

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse mit Spaß an Bewegung.

Tauchen Sie ein in die Welt des Line Dance, einem aufregenden Tanzstil, der zum Country- und Westerndance gehört und in Linien (Reihen) getanzt wird. Line Dance umfasst vielfältige Schrittfolgen, Bewegungen und Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie Polka, Westcoast Swing, Walzer und Irish Dance. Obwohl der Tanz oft mit Country-Musik in Verbindung gebracht wird, kann er ebenso gut zu Pop, Rock und anderen Musikrichtungen getanzt werden - zu allem, was gefällt! Ein Partner ist nicht erforderlich, sodass Sie ganz unabhängig die Tanzschritte erlernen und genießen können. Der Fokus unseres Workshops liegt auf der Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Spaß. Egal ob Sie erste Schritte im Line Dance machen oder bereits Tanzerfahrung mitbringen - hier findet jeder seinen Platz. Die abwechslungsreichen Tänze sorgen für gute Laune und fördern gleichzeitig Ihre Fitness und Koordination. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe mit (keine Turnschuhe), um sich optimal bewegen zu können. Gerne kann ein Folgekurs organisiert werden.

**Andrea Volland**

11 U.Std. (8 Termine), € 47,00 (bei 6 - 10 TN)\*

donnerstags 17.15 - 18.15 Uhr, Beginn 13. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

251-2644 am Wochenende

**Line Dance Workshop für die Generation 50+**

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Tauchen Sie ein in die Welt des Line Dance, einem aufregenden Tanzstil, der zum Country- und Westerndance gehört und in Linien (Reihen) getanzt wird. Unser Workshop richtet sich speziell an die Generation 50+ und bietet sowohl Anfänger/innen als auch Fort-

geschrittenen die Möglichkeit, gemeinsam die Freude an Bewegung und Musik zu erleben. Line Dance umfasst vielfältige Schrittfolgen, Bewegungen und Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie Polka, Westcoast Swing, Walzer und Irish Dance. Obwohl der Tanz oft mit Country-Musik in Verbindung gebracht wird, kann er ebenso gut zu Pop, Rock und anderen Musikrichtungen getanzt werden - zu allem, was gefällt! Ein Partner ist nicht erforderlich, sodass Sie ganz unabhängig die Tanzschritte erlernen und genießen können. Der Fokus unseres Workshops liegt auf der Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Spaß. Egal ob Sie erste Schritte im Line Dance machen oder bereits Tanzerfahrung mitbringen - hier findet jeder seinen Platz. Die abwechslungsreichen Tänze sorgen für gute Laune und fördern gleichzeitig Ihre Fitness und Koordination. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe mit (keine Turnschuhe), um sich optimal bewegen zu können.

**Holger Dolfen**

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 13.00 Uhr, 22. Februar

Anmeldeschluss 14. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

251-2645 am Wochenende

**Line Dance Workshop für die Generation 50+ (Aufbaukurs)**

Für Fortgeschrittene.

Tauchen Sie ein in die Welt des Line Dance, einem aufregenden Tanzstil, der zum Country- und Westerndance gehört und in Linien (Reihen) getanzt wird. Unser Aufbaukurs richtet sich speziell an die Generation 50+ und bietet sowohl Anfänger/innen als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, gemeinsam die Freude an Bewegung und Musik zu erleben. Sie haben bereits am Kurs 251-2616 teilgenommen oder bringen Erfahrung und Spaß mit, sich zu bewegen, dann sind Sie hier genau richtig. Line Dance umfasst vielfältige Schrittfolgen, Bewegungen und Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie Polka, Westcoast Swing, Walzer und Irish Dance. Die abwechslungsreichen Tänze sorgen für gute Laune und fördern gleichzeitig Ihre Fitness und Koordination. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe mit (keine Turnschuhe), um sich optimal bewegen zu können.

**Holger Dolfen**

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 17.00 Uhr, 22. Februar

Anmeldeschluss 14. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

251-2646 am Wochenende

**Line Dance Workshop für die Generation 50+**

(wie Kurs 251-2644)

**Holger Dolfen**

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 13.00 Uhr, 15. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

251-2648 am Wochenende

**Line Dance Workshop für die Generation 50+ (Aufbaukurs)**

(wie Kurs 251-2645)

**Holger Dolfen**

4 U.Std. (1 Termin), € 18,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 17.00 Uhr, 15. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

**Fotografie**

251-2700 am Wochenende

**Kreative Fotos mit dem Smartphone**

Die beste Kamera ist zunächst einmal diejenige, die man dabei hat um spontan den Augenblick einfangen können. Erleben Sie, wie man mit der Kamera des Smartphones beeindruckende Aufnahmen macht, lassen Sie sich zeigen, wie man das Optimum aus Ihrem Gerät herausholt.



Inhalte des Kurses werden sein:

- Grundregeln zum Fotografieren mit dem Smartphone
- Optionen der eingebauten Kamera
- Tipps zur Bildkomposition
- Bearbeiten der Bilder mit den eingebauten Werkzeugen (Zuschneiden, Belichtung ändern, Kontrast, Text hinzufügen u.a.)
- Speichern und Versenden der Fotos
- Zusätzliche Apps zum Fotografieren und zur Bearbeitung der Bilder

Einige nützliche Zubehörteile wie z.B. Selfie-Sticks und Stative können Sie auch im Seminar testen.

Wir freuen uns auf diesen Tag. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und das Ladekabel mit. Geeignet für Android und Apple-Smartphones.

**Ulrich Stahl**

7 U.Std. (1 Termin), € 46,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.00 - 14.30 Uhr, 15. Februar

Anmeldeschluss 7. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24



© S. Herrmann u. F. Richter/Pixabay

## 251-2701 am Wochenende

NEU

### Funktionen der Digitalkamera verstehen und nutzen können

Endlich raus aus der Automatik! Sie besitzen eine Kamera und möchten endlich verstehen, was hinter den vielen Funktionen steckt und wie Sie diese optimal nutzen können? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten das nötige Wissen, um Ihre Kamera gezielt und kreativ einzusetzen. Wir bieten Ihnen einen umfassenden Einblick in dieameratechnik: von automatischen und manuellen Einstellungsmöglichkeiten bis hin zur Wahl der richtigen Brennweite. Alle erlernten Inhalte werden durch praktische Übungen gefestigt.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Ihre Kamera mit geladenem Akku, das Ladegerät, die Bedienungsanleitung sowie eine Speicherkarte.

**Arno Dämon**

6 U.Std. (1 Termin), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.30 - 14.15 Uhr, 22. Februar

Anmeldeschluss 14. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

## 251-2703 am Wochenende

### Von der Speicherkarte auf den PC. Bilder speichern, wiederfinden und optimieren.

Was passiert nach dem Fotografieren? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder vom Speichermedium auf den PC übertragen und sinnvoll verwalten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie durch die Wahl des optimalen Bildausschnitts und gezielte Bildoptimierung die Wirkung Ihrer Fotos verbessern. Alle Inhalte werden durch praktische Übungen gefestigt. Die Teilnahme an den Kursen 251-2701 und 2702 ist hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich, wenn grundlegende Fotokenntnisse vorhanden sind.

Bitte mitbringen: Speicherkarte oder ein vergleichbares Speichermedium.

**Arno Dämon**

6 U.Std. (1 Termin), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.30 - 14.15 Uhr, 17. Mai

Anmeldeschluss 9. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

## 251-2704 am Wochenende

### Fotografieren mit Smartphone - Tipps und Tricks

Das Smartphone ist meistens zur Hand und ist ein praktisches Werkzeug für gelungene Aufnahmen. Im ersten Teil des Kurses geht es um die verschiedenen Möglichkeiten der Smartphone-Kameras (ANDROID wie auch iOS), die Grundregeln von Bildkomposition und Bildgestaltung und erste Schritte der Bildbearbeitung. Nach ca. zweieinhalb Stunden werden wir bei einem Besuch im LEITZ-Museum weiter in die faszinierende Welt der Fotografie mit sehr interessanten Gestaltungs- und Experimentiermöglichkeiten eintauchen. Danach erproben wir bei einem Rundgang im LEITZ-Park das Fotografieren in einem bemerkenswerten architektonischen Umfeld. Der Ausklang kann ein Besuch im LEITZ-Cafe mit einem Photo-Talk sein.

Wir treffen uns in den Räumlichkeiten der vhs in der Bahnhofstraße 3 in Wetzlar. Nach circa zwei Stunden werden wir dann in den Leitz-Park fahren, um dort den praktischen Teil des Kurses zu beginnen.

**Ulrich Stahl**

7 U.Std. (1 Termin), € 46,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.00 - 14.30 Uhr, 26. April

Anmeldeschluss 18. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

## 251-2705 am Wochenende

NEU

### GIMP - Einführung in die digitale Bildbearbeitung

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit GIMP kennen, einer leistungsstarken und kostenlosen Bildbearbeitungssoftware (Freeware). GIMP bietet eine breite Palette an Werkzeugen und Techniken, mit denen Sie Ihre Fotos kreativ optimieren und verbessern können. Wir beginnen mit einer Einführung in die Programmoberfläche und lernen, wie Sie die Benutzeroberfläche anpassen können, um effizienter zu arbeiten. Anschließend beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Werkzeugen, die Sie benötigen, um Fotos zuzuschneiden und störende Objekte zu entfernen. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen Retuschierfunktionen sowie Möglichkeiten zur Bildoptimierung, wie das Bearbeiten von Kontrast, Helligkeit und Farben. Sie erhalten auch einen Ein-



© Jonas Svindras/Pixabay

## 251-2702 am Wochenende

### Vom Knipsen zum Fotografieren durch Bildgestaltung

Nachdem Sie sicher sind, wie die Kamera zu bedienen ist, widmet sich dieser Teil der Gestaltung des Bildes. Sie lernen durch Staffelung von Vorder- und Hintergrund ihrem Bild Tiefe zu verleihen. Sie lernen Techniken wie den goldenen Schnitt einzusetzen um die Wirkung ihres Motivs zu optimieren und Linien zur Blickführung einzusetzen. Alles Gelernte wird durch Übungen ergänzt und gefestigt. Der Besuch des Kurses 251-2701 ist von Vorteil beziehungsweise ein gewisses Vorwissen im Umgang mit der Kamera. Bitte Ihre Kamera mit geladenem Akku, Ladegerät, Bedienungsanleitung und die Kameraspeicherkarte mitbringen!

**Arno Dämon**

6 U.Std. (1 Termin), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.30 - 14.15 Uhr, 22. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



stieg in die Arbeit mit Ebenen, um Ihre Bilder kreativ zu gestalten und komplexere Bearbeitungen vorzunehmen. Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt, sodass Sie das Gelernte direkt ausprobieren können. Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit Dateien und Ordern

#### Elke Kaiser

12 U.Std. (2 Termine), € 90,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
sonntags 9.30 - 14.30 Uhr, 16. und 23. Februar  
Anmeldeschluss 7. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

#### 251-2706 am Wochenende

### Digitale Fotografie für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer/innen einer eigenen Digitalkamera.

Sie besitzen eine eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera, möchten sich aber besser mit dem Umgang vertraut machen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Vorkenntnisse sind nicht nötig. In diesem Kurs wird das notwendige Wissen um Technik und Möglichkeiten die Kamera sinnvoll nutzen zu können, vermittelt: Vom Einblick in die Kamertechnik, über die automatischen und manuellen Einstellmöglichkeiten, bis hin zur Bildgestaltung und Bildausleuchtung. Zudem werden auch praktische Übungen mit der eigenen Kamera durchgeführt. Bitte Ihre Kamera mit geladenem Akku, Ladegerät, Bedienungsanleitung und die Kameraspeicherkarte mitbringen!

#### Elke Kaiser

12 U.Std. (2 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
sonntags 9.30 - 14.30 Uhr, 23. und 30. März  
Anmeldeschluss 14. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16



© vhs Wetzlar

#### 251-2708 am Wochenende

NEU

### Digitale Fotografie mit Schwerpunkt Bildgestaltung

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer/innen einer eigenen Digitalkamera. In diesem Kurs erlernen Sie mit Hilfe der Bildgestaltungsregeln (z. B. Drittel Regel, Hoch- oder Querformat) ihren fotografischen Blick zu schärfen. Von den technischen Kenntnissen der digitalen Fotografie bis zur gezielten Wahl der Kameraeinstellungen erlernen Sie entscheidende Einflüsse, wie Sie mit Licht, Farben, Raum und Perspektive experimentieren können, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Bei der Bildbesprechung erfahren Sie weitere Gestaltungsmöglichkeiten für ihre ausdrucksstarken Fotos. Teilnahmevoraussetzungen: Eigene digitale Kamera und Grundkenntnisse der digitalen Fotografie.

#### Elke Kaiser

12 U.Std. (2 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
sonntags 9.30 - 14.30 Uhr, 22. und 29. Juni  
Anmeldeschluss 13. Juni  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

#### 251-2714 am Wochenende

### Gestalten Sie Ihr Fotobuch!

Vom ersten Schritt bis zum fertigen Fotobuch erlernen Sie Ihr individuelles Bilderbuch zu erstellen. Die kostenlose Software CEWE bietet Werkzeuge, mit denen wir Texte, Seitenhintergründe, Effekte sowie Rahmen zur Gestaltung von z. B. Familien- oder Reisefotobuch nutzen. Bitte bringen Sie ca. 15 - 20 Bilder auf einem USB-Stick mit. Die Kursleiterin stellt auch Bildmaterial zur Verfügung, falls Sie möchten. Bei genügend vorhandenem Bildmaterial können Sie mit der fertigen Datei an diesem Tag ihr erstes eigenes Fotobuch bestellen. Es besteht eine Kooperation zwischen dem Deutschen Volkshochschulverband und Cewe, sodass jeder Teilnehmende einen Gutschein für ein Fotobuch in Höhe von 24,95 Euro erhält, sowie einen Gutschein über 5,00 Euro für ein Fotoprodukt. Die Gutscheine werden im Kurs ausgehändigt. Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit der Dateiverwaltung.

#### Elke Kaiser

9 U.Std. (1 Termin), € 59,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Sonntag 9.30 - 16.45 Uhr, 16. März  
Anmeldeschluss 7. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

#### 251-2715 am Wochenende

NEU

### Wetzlar durch die Kameralinse

Der Kompaktkurs Fotografie „Mein Wetzlar“ greift das Interesse an Fotografie bei vielen jungen Menschen auf und ermöglicht eine künstlerische Auseinandersetzung mit ihrem Wohnort Wetzlar. Fotografie ist eine Sprache, durch die junge Menschen ihre Eindrücke und Gefühle kommunizieren können. Im Rahmen einer Sozialraum-erkundung entdecken die Teilnehmenden entsprechende Motive aus den Bereichen Architektur, Natur und Stilleben und halten diese fotografisch fest. Nach der Aufnahme lernen die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen Techniken ihre Fotos auf dem iPad oder Smartphone bearbeiten können, um ihnen eine individuelle Note zu verleihen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Digitalkamera oder Ihr Smartphone/iPad mit. Zur Nachbereitung können auch iPads der vhs gestellt werden.

#### Mohamad Haj Osman

6 U.Std. (1 Termin), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Samstag 10.00 - 15.00 Uhr, 10. Mai  
Anmeldeschluss 2. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## Klöppeln und Nähen

#### 251-2801

### Klöppeln

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Paarig auf Holzspulen (Klöppel) aufgewickelte Fäden werden durch „Kreuzen“ und „Drehen“ miteinander verflochten. Im Kurs werden Spitzen und Bilder nach Anleitung oder eigenen Entwürfen hergestellt. Das Arbeitsmaterial wird für Anfänger/innen im Kurs ausgeliehen. Bitte mitbringen: Stecknadeln ohne Glaskopf, Schere und Schreibzeug. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt (4 bis 5 Personen),

#### Annedore Reinstädler

18 U.Std. (6 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 19.30 - 21.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

#### Hinweis:

Die folgenden Nähkurse setzen Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine voraus. In den Kursen werden alle Arbeiten so erläutert und geübt, dass die Teilnehmer/innen zu Hause weiterarbeiten können.

#### 251-2815

### Nähkurs für Anfänger/innen und Profis

Sie sind Nähanfänger/in oder bereits Fortgeschrittene/r und haben Lust in kleiner Gruppe gemeinsam zu nähen? In diesem Kurs lernen Sie einfache Grundtechniken. Dazu gehören z.B. das Hosenkürzen, kleinere Änderungsarbeiten und Aufpeppen alter oder nicht mehr



passender Kleidung, Nähen von Kindersachen oder das Anfertigen von kleineren Geschenken. Ob Nähanfänger/in oder bereits Profi - alle erhalten eine jeweils passende Unterstützung und Anleitung. Der Lerninhalt wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Bitte mitbringen: Stoff, Stoffreste und Garn sowie Schere, Maßband und Stecknadeln. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihre eigene Nähmaschine mit, es sind jedoch auch einige wenige Nähmaschinen vorhanden.

### Marion Klausnitzer

30 U.Std. (10 Termine), € 132,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 17.00 - 19.15 Uhr, Beginn 21. Januar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

### 251-2816

#### Nähkurs für Anfänger/innen und Profis

(wie Kurs 251-2815)

### Marion Klausnitzer

21 U.Std. (7 Termine), € 92,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 17.00 - 19.15 Uhr, Beginn 20. März  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

### 251-2818 am Wochenende

#### Näh-/Upcyclingkurs

In diesem Näh- und Upcycling-Workshop lernen Sie, wie Sie kleine Anpassungen an Ihren Kleidungsstücken ganz einfach selbst vornehmen können. Egal, ob Ihre Hose ein bisschen zu lang ist oder das Top etwas zu weit – mit ein paar grundlegenden Handgriffen und dem richtigen Umgang mit der Nähmaschine machen Sie Ihre Kleidung im Handumdrehen passgenau. Der Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, die Basics im Umgang mit der Nähmaschine kennenzulernen und Schritt für Schritt wichtige Techniken zu üben. Sie erhalten professionelle Unterstützung und individuelle Beratung, sodass Sie auch Ihre eigenen Kleidungsstücke oder Textilien mitbringen und direkt im Kurs bearbeiten können. Ziel des Workshops ist es, Sie in die Lage zu versetzen, einfache Näharbeiten selbst zu erledigen und ein Bewusstsein für nachhaltigen Konsum zu entwickeln, indem Sie Ihre Kleidung anpassen und ausbessern, anstatt sie wegzuerwerfen. Der Kurs ist ideal für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, aber auch für diejenigen geeignet, die erste Erfahrungen sammeln möchten. Falls vorhanden, bringen Sie gerne Ihre eigene Nähmaschine mit!

### Marion Klausnitzer

4 U.Std. (1 Termin), € 26,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Samstag 14.00 - 17.00 Uhr, 15. März  
Anmeldeschluss 7. März  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

### 251-2820 am Wochenende

#### Nähen und Zuschneiden nach Maß

Für Näherfahrene.

Sie nähen selbst, aber finden nie das passende Schnittmuster? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier lernen Sie Ihren Wunschnschnitt auf Ihre Maße anzupassen. Bringen Sie Ihr Schnittmuster oder Ihre Zeitschrift gerne mit. Die Kursleiterin hat aber auch

eine große Auswahl an diversen Schnittmustern in den Größen 34 - 54. Ein Schnittmuster Ihrer Wahl wird von der Kursleiterin an Ihre persönlichen Maße angepasst, sodass bei der Anprobe nur noch minimale Korrekturen benötigt werden. Bitte bringen Sie mit: Maßband, Lineal, Stift, Schneiderkreide, Schere für Papier und Stoff, Stecknadeln und Stoff, außerdem (wenn vorhanden) Ihren Wunschnschnitt. Nähmaschinen sind vorhanden, die Eigene kann auch mitgebracht werden. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

### Olga Braun

10 U.Std. (2 Termine), € 65,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr, 15. März  
Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr, 16. März  
Anmeldeschluss 7. März  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

## Ausstellung

### 251-2900

#### vhs Wetzlar lädt ein: Nacht der Galerien am 16. Mai

Erleben Sie Kunst und Kreativität bei der Nacht der Galerien im VHS-Haus in der Bahnhofstraße! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Urban Sketching mit Werken von Jörg Stoll und seinen Teilnehmenden, die im Erdgeschoss ihre Eindrücke in beeindruckenden Skizzen festhalten. Im ersten Obergeschoss erwartet Sie eine Ausstellung abstrakter und gegenstandsloser Werke aus den Kursen „Mit Form und Farbe experimentieren“ von Holger Friedrich und seinen Teilnehmenden – eine inspirierende Reise in die Welt der Farben und Formen. Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität! Beim Mitmachangebot von Matthias Wenger können Sie sich selbst im

Aquarellieren versuchen und Ihre künstlerischen Fähigkeiten erproben. Ob Selbstporträt oder nach einer Vorlage. Ob eine schnelle Skizze oder eine ausgearbeitete Zeichnung. Wenn Sie ein wenig Zeit zum Verweilen haben und sich beim Zeichnen etwas entspannen wollen, machen Sie mit beim offenen Workshop „Gesichter zeichnen“ während der Wetzlarer „Nacht der Galerien 2025“. Unter Anleitung von Matthias Wenger, können Sie Zeichenstationen zum Zeichnen von Gesichtern „durchlaufen“ oder ein eigenes kleines Zeichenprojekt durchlaufen. Das Material wird gestellt.



© vhs Wetzlar

Sie mit beim offenen Workshop „Gesichter zeichnen“ während der Wetzlarer „Nacht der Galerien 2025“. Unter Anleitung von Matthias Wenger, können Sie Zeichenstationen zum Zeichnen von Gesichtern „durchlaufen“ oder ein eigenes kleines Zeichenprojekt durchlaufen. Das Material wird gestellt.

Das VHS-Haus ist von 18.00 bis 24.00 Uhr für Sie geöffnet. Lassen Sie sich inspirieren, genießen Sie die Vielfalt der Kunst und werden Sie Teil einer besonderen Nacht!

### 251-2229 am Wochenende

#### Farben, Formen, Fantasie – Kunst machen leicht gemacht!

Keine Vorkenntnisse im Malen oder Zeichnen? Perfekt! In diesem Kurs zeigen wir, wie man ohne klassischen Pinselstrich faszinierende Kunstwerke schaffen kann. Mit einfachen Techniken und der Kraft der Wahrnehmungspsychologie entstehen spannende, abstrakte Bilder – individuell und kreativ. Hier darf jede\*r experimentieren und gestalten. Am Ende nimmt jeder ein einzigartiges Kunstwerk mit nach Hause, das seine persönliche Handschrift trägt.

Sie planen für die Freundin oder für den Freund eine Geburtstagsüberraschung, einen Junggessell/innenabschied oder einfach etwas außergewöhnliches um künstlerisch tätig zu werden, ein gemeinschaftliches Erlebnis zu haben?

Melden Sie sich gerne bei der vhs Wetzlar und wir planen mit Ihnen ein unvergessliches kreatives Erlebnis für eine Gruppe von 4 bis 10 Personen. Veranstaltungsort ist unser Haus in Büblingshausen. Für eine gemütliche Atmosphäre sorgt die Kursleitung und Sie bringen Freunde, Familie sowie Neugier und Lust auf ein paar gesellige Stunden mit.

### N.N.

4 U.Std. (1 Termin)\*  
Der Termin wird individuell vereinbart und kann zwischen 4 und 6 Unterrichtseinheiten betragen.  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4





# Gesundheit

Entspannung	39
Yoga, Pilates	42
Qi Gong, Taiji und Feldenkrais	45
Gesundheitstipps, Wohlbefinden	46
Rückengymnastik, Kondition, Fitness und Bodystyling	47
Zumba, Reggaeton und andere Fitnessangebote	49
Gesunde Ernährung, Kochen und Genießen	51



© Irina L. - Pixabay

## “vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens. Hinweis:

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V  
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in diesen Bereichen: Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse. Kursgebühr im Gesundheitsbereich enthält in der Regel pro Kurs eine Pauschale für Unterrichtsmaterialien in Höhe von 1,00 Euro.

**Bitte beachten Sie die Kurse in den anderen Fachbereichen:**

251-1420

**Auszeit in der Natur: Auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit**

251-1815

**Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch Positive Psychologie**

251-1816

**Wenn der Sandmann kommt: Basiswissen „Schlaf und Schlafstörungen“**

251-1820

**Das Ohr im Fokus: Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel**

251-2240

**Zentangle® Basiskurs**

251-2241

**Zentangle® Basiskurs**

## Entspannung

251-3005 Bildungsurlaub

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Balance im Alltag und Beruf in einer immer schnelllebiger werdenden Gesellschaft**

In unserer heutigen schnelllebigen Gesellschaft sind wir oft mit einem hohen Maß an Stress und Druck konfrontiert. Die Anforderungen des Berufslebens, die ständige Erreichbarkeit durch Technologie und die vielen Verpflichtungen im Alltag können zu einer Überlastung führen. In dieser Bildungsurlaubswoche erlernen Sie, wie Sie diesen Stress bewältigen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben finden können. Die Praxis der Achtsamkeit wird Ihnen dabei helfen, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und sich von den Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft zu lösen. Durch Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen werden Sie lernen, Ihren Geist zu beruhigen und Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken. Dies ermöglicht es Ihnen, den Stress abzubauen und eine innere Ruhe zu finden. Sie werden auch Strategien kennenlernen, Ihre Zeit effektiv zu managen und Prioritäten zu setzen. Bitte kleines Kopfkissen, Decke, Papier oder Heft und Stift zum Schreiben mitbringen.

**Dagmar Florea**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 7. - 11. Juli  
Anmeldeschluss 26. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

251-3009 am Wochenende

**Meditation und Entspannung. Einführung und Praxis verschiedener Meditations- und Entspannungsformen.**  
In der heutigen Zeit, die sich in rasender Geschwindigkeit verändert und aktuell schwere Probleme mit sich bringt, sind Wege zu



innerer Ruhe von ganz besonderer Bedeutung. Meditation, eine tausend Jahre alte indische Praxis der Selbstwahrnehmung und des Loslassens, hilft uns mit Kraft und Freude das Leben zu meistern. Dieser achtsame Prozess kann uns von der Umwelt und unseren Gedankenströmen lösen. Wir finden so den Weg zu unserem innersten Kern, zu unserem wahren Selbst. Dort finden wir Kraft und Freude. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe und unsere Lebensqualität steigt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Meditation einen positiven Einfluss auf das körperliche Befinden hat. In diesem Wochenendseminar werden Sie Atem-, Mantra, Licht- und Achtsamkeitsmeditation kennenlernen. Eine vertiefende Form der Entspannung wird Ihnen in der Achtsamkeits-Meditation begegnen und Sie finden Anregungen für Ihre Meditationspraxis zu Hause. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke mit. Bitte seien Sie 15 Minuten vor Beginn des Kurses da.

### Christina Müllich

5 U.Std. (2 Termine), € 24,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 14.00 - 16.00 Uhr, 26. April

Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr, 27. April

Anmeldeschluss 18. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3010 am Wochenende

#### Klangmeditation

In allen Kulturkreisen der Welt spielt der Klang eine zentrale Rolle, denn Klänge beeinflussen den Menschen auf einzigartige Weise. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Aber auch tiefere Trance-Zustände können erreicht werden. Unterschiedliche Klangmeditationen und Übungen zur Körperwahrnehmung werden den Teilnehmenden vorgestellt. Im Vordergrund stehen das Genießen und die Freude daran sich selbst zu spüren. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Schreibmaterial und Farbstifte mitbringen.

### Emanuel Leyer

8 U.Std. (1 Termin), € 36,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 25. Mai

Anmeldeschluss 16. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3012 am Wochenende

#### Mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit

In diesem Kurs lernen Sie durch die Praxis der Achtsamkeit mehr freudiges Erleben, Entschleunigung, Stressbewältigung und inneren Frieden in den Alltag zu bringen. Es geht darum, hinderliche Denkmuster zu erkennen, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und Zugang zu persönlichen Kraftquellen zu finden. Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, besonders aufmerksam für den gegenwärtigen Moment zu sein. Mit wachsender Achtsamkeit nehmen wir gewohnheitsmäßige, automatische und unbewusste Reaktionen besser wahr. Durch die Schulung unseres Geistes lernen wir, bewusst und nicht mehr rein reaktiv zu handeln. Wer achtsam ist, erkennt, dass Glück und innere Zufriedenheit nicht von äußeren Einflüssen abhängig sind. Lernen Sie selbstbestimmt und wachsam mit Ihrem Leben umzugehen. Finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte kleines Kopfkissen, Decke und etwas zum Schreiben mitbringen.

### Dagmar Florea

16 U.Std. (2 Termine), € 105,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr, 15. März

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 16. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3015

#### Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Wer kennt sie nicht: Zeiten im Leben, in denen man am eigenen, ungezügelten Geist schier verzweifelt? Er scheint in einem Karussell festzustecken: Gedanken, Wunschbilder, Katastrophenszenarien, Erinnerung aller Art geben sich die Türklinke in die Hand. Nicht selten raubt er uns nachts den Schlaf. Warum ist das eigentlich so? Ist es überhaupt möglich, den eigenen Geist zu zähmen? Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Methoden alter Achtsamkeitstraditionen weisen uns Wege aus dem Gedankenkarussell. Wir sehen sie uns an und werden einige davon ausprobieren. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

nen weisen uns Wege aus dem Gedankenkarussell. Wir sehen sie uns an und werden einige davon ausprobieren. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

### Ursula Stein

2 U.Std. (1 Termin), € 9,00

Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr, 26. Februar

Anmeldeschluss 23. Februar

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

### 251-3016 am Wochenende

#### Stressbewältigung: Finde deine innere Balance und neue Vitalität

Stress begegnet uns überall – im Job, im Alltag oder sogar in entspannten Momenten. Oft fühlt sich unser Kopf einfach nie wirklich frei an. Doch wir sind nicht hilflos. Jede/r von uns hat Ressourcen, die wir aktivieren können, um Herausforderungen souverän und gestärkt zu meistern. In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam Ihre Lieblings-Stressoren. Damit können Sie Stress gezielt abbauen und Energie neu aufbauen. Inspirierende Übungen aus dem Kundalini-Yoga und systemischem Coaching verbinden Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit. Lassen Sie belastende Emotionen los, tanken Sie neue Energie und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erleben Sie, wie Raum für Vitalität und Gelassenheit entsteht! Bitte bequeme Kleidung anziehen. Ein leichtes Mittagessen und Wasser oder Tee sowie eine Kuscheldecke mitbringen.

In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam Ihre Lieblings-Stressoren. Damit können Sie Stress gezielt abbauen und Energie neu aufbauen. Inspirierende Übungen aus dem Kundalini-Yoga und systemischem Coaching verbinden Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit. Lassen Sie belastende Emotionen los, tanken Sie neue Energie und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erleben Sie, wie Raum für Vitalität und Gelassenheit entsteht! Bitte bequeme Kleidung anziehen. Ein leichtes Mittagessen und Wasser oder Tee sowie eine Kuscheldecke mitbringen.

### Petra Rosenberger

7 U.Std. (1 Termin), € 33,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 15.30 Uhr, 10. Mai

Anmeldeschluss 30. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### Pruski, Jakob

Als Familienvater und Brand Manager kenne ich den alltäglichen Stress aus eigener Erfahrung. Durch meine Tätigkeit in der freien Wirtschaft, meine Zeit als ehrenamtlicher Telefonseelsorger und Fortbildungen in gewaltfreier Kommunikation und systemischem Coaching habe ich ein Verständnis für individuelle Stressmuster entwickelt. Mit einem wertschätzenden und praxisnahen Ansatz möchte ich Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit zu finden. Im Kurs „Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Dr. Kaluza arbeiten wir mit Techniken wie Entspannung, Problemlösung und Mentaltraining, um den Alltag bewusster und entspannter zu gestalten.



### 251-3017 am Wochenende

#### Gelassen und sicher im Stress (Grundlagenkurs)

Der Kurs unterstützt Sie dabei, stressige Situationen gelassener zu meistern und ein Verständnis für die eigenen Stressreaktionen zu entwickeln. Sie erfahren, wie Stress entsteht, wie er sich auf Körper und Geist auswirkt und was ihn verstärkt. Sie lernen grundlegende Konzepte der Stressbewältigung kennen. Durch eine Mischung aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen wie Genusstraining und Entspannungstechniken erarbeiten Sie erste Strategien zur Stressreduktion. Der Fokus liegt darauf, persönliche Stressoren zu erkennen und wichtige Kompetenzen für einen gesunden Umgang mit Stress aufzubauen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Stresskompetenz erweitern und erste Schritte zur Stressbewältigung unternehmen möchten.

### Jakob Pruski

11 U.Std. (2 Termine), € 47,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 9.30 - 13.30 Uhr, 8. März

Sonntag 9.30 - 13.30 Uhr, 9. März

Anmeldeschluss 28. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2





251-3018 am Wochenende

NEU

### Gelassen und sicher im Stress (Fortgeschrittenenkurs)

Der Fortgeschrittenenkurs baut auf dem Grundlagenkurs (215-3017) auf und vertieft die gelernten Strategien. Sie setzen sich intensiver mit Ihren persönlichen Stressverstärkern auseinander und lernen, diese zu hinterfragen und in förderliche Denkweisen umzuwandeln. Außerdem stehen fortgeschrittene Problemlösungsstrategien und weiterführende Entspannungstechniken im Mittelpunkt. Ziel des Kurses ist es, den Umgang mit individuellen Belastungen zu optimieren und durch die Planung eines persönlichen Gesundheitsprojekts nachhaltige Maßnahmen zur Stressbewältigung zu entwickeln.

**Jakob Pruski**

11 U.Std. (2 Termine), € 47,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 9.30 - 13.30 Uhr, 10. Mai

Sonntag 9.30 - 13.30 Uhr, 11. Mai

Anmeldeschluss 30. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



© freepik

251-3020 Bildungsurlaub

NEU

### Yoga und interkulturelle Kompetenz: Gesellschaftliche Brücken bauen durch Achtsamkeit und Verständnis

In einer globalisierten Welt wird interkulturelle Kompetenz immer wichtiger. Dieser Bildungsurlaub verbindet die praxisorientierten Techniken des Yoga mit tiefgehenden Einblicken in interkulturelle Kompetenzen und gesellschaftspolitische Zusammenhänge. Yoga bietet nicht nur körperliche und geistige Stärkung, sondern fördert auch das Bewusstsein für unterschiedliche Kulturen und Perspektiven. Der Kontakt mit anderen Kulturen im Alltag, an der Arbeit, im Urlaub oder auf Geschäftsreise erfordert ein bestimmtes Selbstbild und allgemeine Handlungskompetenz. Diese Einstellungen und Fähigkeiten können durch Übungen aus dem Yoga unterstützt werden. Yoga bedeutet übersetzt „anjochen“, „mit sich selbst verbinden“ oder „Einheit“ und bietet daher viele Möglichkeiten, die interkulturelle Kompetenz zu vertiefen. Durch interkulturelle Übungen und Diskussionen lernen Sie, wie Achtsamkeit und Empathie zu einem besseren Verständnis und einer harmonischeren Gesellschaft beitragen können. Der Kurs setzt sich aktiv mit den Herausforderungen und Chancen der Integration und Diversität auseinander und gibt Werkzeuge an die Hand, Brücken zwischen verschiedenen kulturellen Hintergründen zu bauen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur das Einlassen auf die Übungen und unsere Gespräche. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Schreibgeräte und Offenheit mit.

**Ramona Walz**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 14. bis 18. Juli

Anmeldeschluss 26. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3022

### Autogenes Training und progressive Muskelentspannung (Grundlagenkurs)

Für Anfänger/innen.

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die mit der Kraft des Bewusstseins arbeitet. Mittels selbsthypnotischer Formeln nehmen wir positiven Einfluss auf körperliche Prozesse und gelangen damit zu innerer Ruhe und Gelassenheit, einer verbesserten Konzentration und Körperwahrnehmung. Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist es für so gut wie jeden Menschen geeignet. Mittels des autogenen Trainings kann das Stressniveau reduziert und das persönliche Gleichgewicht wiedergefunden werden. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg. Auch durch Stress ausgelöste Beschwerden lassen sich durch autogenes Training positiv beeinflussen. Auch die progressive Muskelentspannung hat die Tiefenentspannung zum Ziel. Sie wird erreicht durch die Wechselwirkung zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung, wodurch die Körperwahrnehmung geschult wird. Es kommt zur besseren Stressbewältigung und hilft beim Umgang mit z. B. Ängsten, Schlafstörungen, Unruhe und Schmerzsymptomen. Durch das Erlernen und Vergleichen zweier unterschiedlicher Entspannungsmethoden kann jede/r Teilnehmende den für sich geeigneten Weg finden.

**Heidi Weiß**

20 U.Std. (10 Termine), € 131,00 (bei 4 - 5 TN)\*

montags 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 3. Februar

vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

251-3023

### Autogenes Training und progressive Muskelentspannung (Fortgeschrittenenkurs)

Für Geübte.

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass das autogene Training und die progressive Muskelentspannung bereits erlernt ist. In diesem Kurs für Fortgeschrittene wiederholen wir gemeinsam die Grundlagen für das autogene Training und die progressive Muskelentspannung. Sie erhalten Kenntnisse für das Bilden von Leitsätzen, mit denen Sie selbstständig zu Hause arbeiten können. Wir üben im Sitzen. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

**Heidi Weiß**

10 U.Std. (5 Termine), € 66,00 (bei 4 - 5 TN)\*

montags 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 10. Februar

vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

251-3025

NEU



### Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden

Abends gut einschlafen, durchschlafen und sich morgens frisch erholt fühlen. Damit das klappt zeigt dieser Kurs konkrete praktische Tipps auf, um den für unsere Gesundheit so wichtigen Regenerationsprozess des Schlafens optimal zu unterstützen. Nach einer theoretischen Einführung zur Bedeutsamkeit von Schlaf und einer Vorstellung der verschiedenen Schlafphasen, wird z. B. folgenden Fragen auf den Grund gegangen: Was passiert in unserem Gehirn während wir schlafen? Wie individuell ist unser Schlafverhalten? Wie verändert sich unser Schlafverhalten im Lauf des Lebens? Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Nora Lynn Rodiek**

2 U.Std. (1 Termin), € 9,00

Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr, 11. März

Anmeldeschluss 8. März

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

251-3026

NEU



### Gesund im Home Office - interaktiver Vortrag

Wir verbringen über 8 Stunden täglich am Arbeitsplatz, oft sitzend vor Monitoren. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Augenschäden. Technostress durch ständige Erreichbarkeit und Unterbrechungen beeinträchtigt Leistung und Konzentration, was Kopfschmerzen, Depression und Burnout begünstigt. Erfahren Sie, wie Sie mit Deep Work und Digital Detox gesünder und effizienter im Home Office arbeiten. Nutzen Sie die Vorteile eines ergonomischen Arbeitsplatzes, gesunder Ernährung und Home-Workouts für erholsame Pausen und mehr Balance. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.



## Nora Lynn Rodiek

2 U.Std. (1 Termin), € 9,00  
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr, 13. März  
Anmeldeschluss 10. März  
VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

## Yoga, Pilates

### 251-3027 am Wochenende

#### Faszien Yoga

Beim Faszien Yoga werden alle Bewegungsdefizite und einseitige Haltungen ausgeglichen. Durch das Rollen wird das fasziale Gewebe mit der Faszienrolle gelockert, entspannt und zur Heilung angeregt, wodurch natürlich auch die Beweglichkeit gesteigert wird. Die Asanas (Körperhaltungen) werden zeitweise „federnd“ gehalten, aber auch im „Flow“ praktiziert. Mit der Faszien-Yoga-Praxis üben wir auch die Körperwahrnehmung und die mentale Entspannung. Der Workshop endet mit einer Meditation und einer Entspannung. Dieser Kurs ist für jedes Level geeignet. Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen. Der Kurs 251-2028 Yin Yoga direkt im Anschluss bietet eine gute Ergänzung zu diesem Kurs.

#### Marion Büchner

3 U.Std. (1 Termin), € 14,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 14.00 - 16.15 Uhr, 1. März  
Anmeldeschluss 21. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3028 am Wochenende

#### Yin-Yoga

Yin-Yoga ist eine sanftere Art des Yoga und regt den Chi-Fluss in den Meridianen an, da es auf das tiefer liegende Bindegewebe, die Faszien, in dem auch die Meridiane liegen, wirkt. Hier werden die Asanas länger mit entspannter Muskulatur ohne Kraftanstrengung ca. drei - fünf Minuten auch mit Unterstützung durch Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, etc. entspannt gehalten. Dadurch werden die Faszien sanft gedehnt und Verspannungen können beseitigt werden. Yin-Yoga wirkt wie eine sanfte Akupunktur und fördert auch die Regeneration der Gelenke. Es ist eine sinnvolle Ergänzung zu den populären Yang-betonen (kraftvoll-dynamischen) Yoga-Stilen (wie z. B. Ashtanga-Yoga), es führt zu einer tiefen Regeneration von Körper, Geist und Seele, fördert die Tiefenentspannung und bereitet auf die Meditation vor. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke und etwas zum Trinken mitbringen. Der Kurs 251-2027 Faszien Yoga am selben Tag bietet eine gute Ergänzung zu diesem Kurs.

#### Marion Büchner

3 U.Std. (1 Termin), € 14,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 16.30 - 18.45 Uhr, 1. März  
Anmeldeschluss 21. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3030

#### Yoga und Meditation nach Yogani

Yoga Chitta Vritti Nirodhah - „Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes“! In diesem Kurs dreht sich alles um die Wirkungsweise von Yoga und Meditation. Wir kümmern uns um die notwendigen Asanas, die den Körper stärken und essenziell auf die anschließende Meditation vorbereiten. In der Meditations- und Samyama-Praxis machen wir uns auf den Weg, den Geist zur Ruhe zu bringen und unterstützen auf diese Weise grundlegend unsere Entspannungsfähigkeit, welche unabdingbar mit unserer Gesundheit verbunden ist.

#### Katja Lonkwitz

16 U.Std. (8 Termine), € 52,00 (ab 11 TN)\*  
montags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 10. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3050 vormittags

#### Hatha Yoga

Für Anfänger/Innen und Geübte.  
Die Yoga-Übungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in Einklang bringen soll. Mit Hilfe bestimmter Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) werden im planmäßigen Üben physische Kräfte bewusst entfaltet und gelenkt (Hatha-Yoga). Yoga hilft, die Konzentra-

tionsfähigkeit zu verbessern, innere Ausgeglichenheit zu gewinnen und bewusst Entspannung zu erlangen, die zur Kraftquelle wird. Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

#### Olaf Mortan

16 U.Std. (8 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 9.00 - 10.30 Uhr, Beginn 13. Januar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3051 vormittags

#### Hatha Yoga / Sanftes Faszien-Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte.  
Yoga hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Verfassung. Regelmäßig ausgeführte Übungen können Rückenschmerzen vorbeugen und lindern, Stress reduzieren und Entspannung fördern. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf sanften, aber intensiven Dehnungen der Faszienzugbahnen und der Kräftigung des gesamten Rückens, einschließlich der Bauchmuskulatur. Der Körper bekommt Zeit, um sich in die Positionen hinein zu entspannen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Unterstützt durch den Atem entsteht eine erholsame Ruhe, die auch den Geist erreicht. Bitte hinreichend warme Kleidung, die auch große Bewegungen zulässt, zwei Decken, ein Kissen und eine Faszienrolle mitbringen.

#### Olaf Mortan

16 U.Std. (8 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 10.45 - 12.15 Uhr, Beginn 13. Januar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3052 vormittags

#### Hatha Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte.  
Hatha Yoga hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept verbindet statische Körperhaltungen (Asanas) mit Atemübungen (Pranayama). Diese werden durch Spannungselemente ergänzt. Das regelmäßige Üben führt zu mehr Körperbewusstsein und kräftigt Muskeln und Sehnen, verbessert die körperliche Beweglichkeit der Gelenke, der Wirbelsäule und des Knochensystems und stärkt die Funktion des Nervensystems und der inneren Organe. Hatha Yoga bietet einen vitalisierenden Ausgleich zu den Anforderungen und Anspannungen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

#### Kerstin Wartini

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 9.00 - 10.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3053 vormittags

#### Hatha Yoga

Vor allem für Anfänger/innen.  
(wie Kurs 251-3052)

#### Kerstin Wartini

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 10.45 - 12.15 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3054 vormittags

#### Hatha Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte.  
(wie Kurs 251-3052)

#### Kerstin Wartini

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 9.30 - 11.00 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3055

#### Hatha Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte.  
(wie Kurs 251-3052)

#### Susanne Treichel

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1



251-3056

**Hatha Yoga**

Für Anfänger/innen und Geübte.

(wie Kurs 251-3052)

**Rita Kerder**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 14.45 - 16.15 Uhr, Beginn 10. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3057

**Hatha Yoga**

(wie Kurs 251-3052)

**Rita Kerder**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 10. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3058

**Hatha Yoga**

Vor allem für Anfänger/innen.

(wie Kurs 251-3052)

**N.N.**

32 U.Std. (16 Termine), € 142,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 20.00 - 21.30 Uhr, Beginn 20. Januar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1



© ipexels/valeria ushakova

251-3059

**Hatha Yoga**

(wie Kurs 242-3052)

**Rita Kerder**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 20.00 - 21.30 Uhr, Beginn 11. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3064

**Yoga**

Vor allem für Anfänger/innen.

Einfache Yogaübungen, genau erklärt und langsam ausgeführt, machen diesen Kurs angenehm für Anfänger/innen oder Menschen, die es gerne ruhig angehen möchten. Auch yogische Atemtechniken lernen wir kennen. Jede Stunde beginnt und endet mit einer Entspannung.

**Anke Borchers**

30 U.Std. (15 Termine), € 133,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 4. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3065

**Yoga**

Für Sportliche.

Wir verbinden Yogaübungen (Asanas) zu fließenden Bewegungen (Flows) und führen dynamische Sonnengröße durch, verweilen aber auch in lange gehaltenen, beruhigenden Asanas. Zudem üben wir Asanas, die körperliche Kraft aufbauen. Jede Stunde beginnt und endet mit einer Entspannung.

**Anke Borchers**

30 U.Std. (15 Termine), € 133,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 4. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3066

**Hatha Yoga**

(wie Kurs 251-3052)

**Juliana Büchert**

30 U.Std. (15 Termine), € 133,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

**Büchert,  
Juliana**

Ich bin Juliana Büchert - Psychologin aus volstem Herzen, Yogalehrerin aus ganzer Seele, Resilienztrainerin aus Überzeugung und glückliche Mama eines wundervollen Sohnes. Meine Begeisterung für Yoga entdeckte ich während des Studiums. Sofort habe ich gemerkt - das ist der perfekte Ausgleich für mich. Was Yoga so besonders macht? Für mich ist es die stimmige Kombination aus Bewegung, Atmung und Entspannung. Zudem schätze ich die sanfte Schulung des Körperbewusstseins, der Konzentration sowie der Achtsamkeit während der Yogapraxis. Ich erlebe Yoga als angenehme Pause aus dem Alltag. Es ist Zeit, die ich mir selbst schenke, in der ich zur Ruhe komme und neue Kraft tanke. Diese tolle Erfahrung wollte ich mit anderen Menschen teilen und habe deshalb 2022 mit der Ausbildung zur Yogalehrerin begonnen. Nach 640 Stunden umfangreicher Praxis und Theorie freue ich mich nun, andere mit auf den Yoga-Weg nehmen zu dürfen. Denn Yoga kann in so vielen Lebenslagen ein wertvoller Anker sein. Ich liebe es, ganzheitlich mit Menschen zu arbeiten. Da Körper UND Geist unsere Gesundheit sowie unser Wohlbefinden beeinflussen, ist Yoga für mich eine wunderbare Ergänzung zur Psychologie. Ich freue mich auf Euch!



3

251-3070

**Hatha Yoga**

Für Anfänger/innen und Geübte.

Viele Menschen erfahren in ihrem Alltag Zeitdruck, Reizüberflutung, Überforderung und Erschöpfung durch Stressfaktoren, die Körper und Seele belasten. In diesem Kurs lernen Sie auf Ihre Grenzen zu achten und mit Ihren Kapazitäten zu haushalten. Durch bewusstes Bewegen und Entspannen in Verbindung mit dem Atem lassen sich Stress und Verspannungen lösen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärken die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke, trainieren die Faszien, verbessern die Beweglichkeit des Körpers, schulen die Körperwahrnehmung und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Bitte eine Decke, Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

**Ute Sewerin**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 15.30 - 17.00 Uhr, Beginn 3. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

251-3071

**Hatha Yoga**

(wie Kurs 251-3070)

**Ute Sewerin**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 17.15 - 18.45 Uhr, Beginn 3. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19



251-3080

## Yoga für den Rücken

Muskelverspannungen sind die häufigste Ursache für Rückenschmerzen. Die ausgewählten Bewegungsfolgen und Haltungen kombiniert mit Entspannungs- und Atmungstechniken helfen, Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Ziel ist es, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, auf Körpersignale zu achten, sie zu deuten und somit mehr Verantwortung für den eigenen Körper zu entwickeln. Der Kurs ist keine Krankengymnastik. Im Zweifelsfall vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin halten. Bitte bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

N.N.

32 U.Std. (16 Termine), € 142,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 20. Januar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3081

## Yoga für den Rücken

(wie Kurs 251-3080)

**Susanne Treichel**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 19.15 - 20.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

251-3082

## Yoga für den Rücken

Vor allem für Anfänger/innen.

(wie Kurs 251-3080)

**Christina Müllich**

26 U.Std. (13 Termine), € 115,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1



© ipexels/yankrukov

251-3083

## Kundalini-Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte

Kundalini-Yoga aktiviert kreativ Lebenskraft im Körper. Spezielle Übungsreihen stärken die Wirbelsäule, die Abwehrkräfte und helfen bei Stress. Körperliche und mentale Funktionen werden wohltuend vitalisiert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Blockaden können sich lösen und das in uns ruhende Energiepotenzial kann sich entfalten. Jede Yogastunde besteht aus körperlichen Übungen, aus

Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen und einer angenehmen Tiefenentspannung. Das Wichtigste bei Kundalini-Yoga ist, die Wirkung selbst zu erleben und zu genießen. Bitte eine Kuscheldecke und Wasser oder Tee mitbringen.

**Petra Rosenberger**

20 U.Std. (10 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 20. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

251-3084 vormittags

## KAHA meets Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte.

Der Kurs ist für Teilnehmende jeglichen Alters und Fitnesslevels geeignet. KAHA stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark“, „mutig“, „energiegeladen“. Im Mittelpunkt stehen Bewegungen, die aus Qi Gong, Taiji, Yoga, Rückenschule und Sturzprophylaxe entstammen. Langsam und fließend geht bei KAHA eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Unterstützend wirkt die emotional berührende Musik, stammend aus Neuseeland und Hawaii, und führt Sie mehr und mehr zu einer tiefen inneren Ruhe. Die Bewegungen sind vorchoreographiert und exakt auf die Musik abgestimmt. Die Bewegungen sind mobilisierend, fordernd, kräftigend, dehnend und entspannend zugleich. Der KAHA-Teil dauert ca. 13 Minuten und ist der mittlere Teil der Yogastunde. Es sind vier verschiedene Tracks, die jeweils an drei aufeinanderfolgenden Kursterminen wiederholt und somit verinnerlicht werden können. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Kerstin Gruber**

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

251-3085

NEU

## WOGA – Yoga auf dem Stand Up Paddleboard

„Spüre die Elemente, spüre deinen Körper, entspanne deinen Geist“ WOGA ist Yoga on Water - Das unbeschreibliche Gefühl auf dem Wasser und in der Natur Yoga zu machen! Unter freiem Himmel auf dem Stand Up Paddleboard (SUP) führen wir einfache Yoga-Übungen durch, die fließend ineinander übergehen und auch auf dem SUP leicht umsetzbar sind: Bestes Tiefenmuskulaturtraining, Stressabbau, gut für Flexibilität und Kraft.

Es sind keine Yoga- oder SUP-Kenntnisse erforderlich. Ist das Wetter unpassend, machen wir Hatha Yoga in den Räumen der Volkshochschule. In diesen Räumlichkeiten werden wir auch die Übungen durchgehen, die wir auf dem SUP machen.

Die WOGA Stunde ist überall in Deutschland gleich und basiert auf einem Konzept von Julia Klesse. Als offiziell ausgebildete WOGA Instruktorin freue ich mich auf eine fantastische Stunde auf der Lahn oder den umliegenden Seen!

Es wird ein SUP benötigt. Bitte Sonnencreme, Kopfbedeckung, Trinken, bequeme Badekleidung oder schnelltrocknende Funktionskleidung mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Haus Bahnhofstraße in Raum 0.19 statt. Der genaue Zugangsort zum Wasser wird noch bekanntgegeben.

**Ramona Walz**

10 U.Std. (5 Termine), € 66,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 23. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

251-3095 am Wochenende

NEU

## Pilates & Stretching

Geeignet für Anfänger/innen und alle, die sanft ihren Körper kräftigen wollen.

Sie erhalten einen Einblick in die Prinzipien der Pilates Methode, z. B. der Aktivierung des sogenannten Powerhouses und der Pilates Atmung. Eine ausgiebige Stretchingeinheit beendet die Stunde, fördert die Regeneration und beugt Verkürzungen vor. Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen.

**Cordula Debus**

2 U.Std. (1 Termin), € 10,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 10.00 - 11.30 Uhr, 15. Februar  
Anmeldeschluss 7. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1



### 251-3096 am Wochenende

NEU

#### Pilates & Stretching

(wie Kurs 251-3095)

**Cordula Debus**

2 U.Std. (1 Termin), € 10,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 10.00 - 11.30 Uhr, 22. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3097 vormittags

#### Pilates

Für Anfänger/innen und Geübte.

Pilates stärkt und entspannt durch Atmung und Bewegung. Ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Die Übungen können bei Verspannungen im Rücken, Nacken-/und Schulterbereich helfen und eignen sich zur Vorbeugung vieler anderer Beschwerden. Pilates steigert Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Balance sowie eine aufrechte Haltung. Bitte sportliche Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

**Heike Nebgen**

8 U.Std. (6 Termine), € 38,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 11.30 - 12.30 Uhr, Beginn 3. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3098

#### Pilates „vital“

Der Kurs eignet sich für beschwerdefreie Anfänger/innen und fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die Freude an der kontrollierten Bewegung und Kräftigung der Muskulatur haben. Durch die Konzentration auf Atmung und Bewegung bringen wir Körper und Geist in harmonischen Einklang, stärken die gesamte Muskulatur und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Wir nutzen Übungen aus der Basis-, Mittel- und Aufbaustufe sowie kleine Handgeräte zur Kräftigung der Muskulatur.

Bitte Sportkleidung mitbringen. Turnschuhe sind nicht notwendig.

**Heike Nebgen**

28 U.Std. (21 Termine), € 93,00 (ab 11 TN)\*

dienstags 18.00 - 19.00 Uhr, Beginn 21. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3099

#### Pilates

Für Anfänger/innen und Geübte.

(wie Kurs 251-3097)

**Heike Nebgen**

8 U.Std. (6 Termine), € 38,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr, Beginn 23. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

## Qi Gong, Taiji und Feldenkrais



© pexels/hebertasantos

### 251-3100 am Wochenende

WIEDER DA

#### Qi Gong Schnupperkurs

Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

In den Übungszyklen von Qi Gong verschmelzen Bewegung, Atmung und Bewusstsein zu einer Einheit. Neugierig, wie das geht? Dann nutzen Sie den Vormittag, um die Grundprinzipien der beliebten Methode kennenzulernen. In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen interessanten und unterhaltsamen Einstieg in die altchi-

nesische Bewegungskunst. Die Qi Gong-Übungen wirken nachgewiesenermaßen positiv bei Stress, Schlafstörungen, anhaltender Müdigkeit, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Problemen im Magen-Darm-Bereich.

Die sanften Qi Gong-Übungen erfordern keine besondere Kraftanstrengung und sind in jedem Alter möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

**Ralf Neuhaus**

2 U.Std. (1 Termin), € 10,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 10.30 - 12.00 Uhr, 2. Februar

Anmeldeschluss 24. Januar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

### 251-3101 am Wochenende

NEU

#### Qigong: Das innere Lächeln

Das innere Lächeln ist eine Methode aus dem daoistischen Qigong, die besonders stark auf das emotionale Zentrum, aber auch auf die Organe und den gesamten Körper wirkt. In überwiegend stillen Übungen, die im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, fördert das innere Lächeln mit Hilfe der Vorstellungskraft die positive Energie, steigert das eigene Wohlbefinden und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Leichte Übungen in Bewegung und Übungen zur Körperbewusstheit und Entspannung ergänzen das Programm. Hierbei werden auch Klangschalen als Unterstützung eingesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung, Schreibmaterial mitbringen.

**Emanuel Leyer**

8 U.Std. (1 Termin), € 36,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 23. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3102 vormittags

WIEDER DA

#### Qi Gong - Bewegung, Atmung und Meditation

Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Qi Gong ist eine altchinesische Bewegungskunst. In den Übungen verschmelzen Bewegung, Atmung und Bewusstheit. Die Praxis von Qi Gong fördert die körperliche Beweglichkeit. Die Übungen unterstützen dabei, Verspannungen und Energieblockaden im Körper aufzulösen. Der Blick wird beim Üben nach innen gerichtet, äußere Einflüsse auf Distanz gehalten. Ein weiterer wichtiger Aspekt im Qi Gong ist der Atem. Durch die Praxis der Übung wird er langsamer, tiefer und dadurch gesünder. Im dritten, meditativen Teil der Qi Gong-Übungen verinnerlichen wir Bewegung und Atmung über Imagination. So zeichnen bestimmt Qi Gong-Formen Bewegungen von Tieren nach, beispielsweise dem Kranich. So wird die wichtige Funktion der Vorstellungskraft als geistige Übung unterstützt. Das Ziel des Qi Gong-Kurses ist das Etablieren der Übungen in den täglichen Ablauf. Qi Gong kann unabhängig vom Alter, erworbenen Vorkenntnissen und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt und geübt werden. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Ralf Neuhaus**

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*

freitags 10.30 - 11.30 Uhr, Beginn 7. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

### 251-3103

WIEDER DA

#### Qi Gong - Die entspannte Eröffnung für das Wochenende

(wie Kurs 251-3102)

**Ralf Neuhaus**

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*

freitags 16.30 - 17.30 Uhr, Beginn 7. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

### 251-3107

#### Qi Gong

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Qi Gong bietet den Übenden die Möglichkeit, Ihr Qi (Lebensenergie) zu harmonisieren, zu mehren und zu lenken. In diesem Kurs üben wir aus dem Shen Zhen Wuji Yuan Gong. Es wirkt auf drei Ebenen: Es steht für die physische Gesundheit, es beeinflusst die Gefühls-ebene positiv, es reinigt das Herz und erhebt den Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



## Bernd Bartsch

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 13. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

### 251-3108 vormittags

#### Stilles Qi Gong

Das „Stille Qi Gong“ ist eine innere Methode, mit der wir das Qi, die Lebensenergie, die allen physischen und psychischen Funktionen zugrunde liegt, aktivieren, nähren und in einer ausgeglichenen Weise in unserem Körper verteilen können. Wir arbeiten mit unserer Vorstellungskraft und können somit bestimmte Verläufe und Bewegungen des Qi aktivieren, wodurch die Gesundheit von Körper und Geist gefördert wird. In diesem Kurs werden wir u.a. aus dem „Stilten Qi Gong“ „die Pflege des Qi“, „Qi Gong Atmung“, „der kleine Kreislauf“ und „den Großen Qi Kreislauf“ üben, sowie grundlegende Qi Gong Bewegungen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

#### Bernd Bartsch

20 U.Std. (10 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 10.00 - 11.30 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

### 251-3110

#### Taiji Quan (Tai Chi)

Für Anfänger/innen.

Taiji (Tai Chi alte Schreibweise) ist ein aus China stammendes Bewegungssystem, das auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin verankert ist. Es ist als Synthese aus alten Kampfkünsten, Atemtherapien, Heilgymnastiken und Meditationspraktiken entstanden. Durch die langsamen, sanften und fließenden Bewegungen wird Einfluss auf das Qi (Lebensenergie) genommen. In diesem Kurs erlernen Sie Figuren (Bewegungsabläufe) der 24iger Form des Yang-Stils, die optimale Ausrichtung des Körpers, Taiji Grundschrirte und Bewegungsabläufe dieser Form.

#### Bernd Bartsch

20 U.Std. (12 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 18.00 - 19.15 Uhr, Beginn 11. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

### 251-3111

#### Taiji Quan (Tai Chi)

Für Fortgeschrittene.  
(wie Kurs 251-3110)

#### Bernd Bartsch

25 U.Std. (15 Termine), € 111,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 19.30 - 20.45 Uhr, Beginn 11. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

### 251-3113

#### Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode

Für Anfänger/innen und Geübte.

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitlich wirksame Methode für bewegungsorientiertes Lernen, benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais. „Erst wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst!“, war sein Motto. Seine Bewegungslektionen aktivieren das Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn. Zusammenhänge zwischen Muskulatur, Atmung, Koordination und Gleichgewicht werden deutlich. Durch die Verbindung von konzentrierter Wahrnehmung, Bewegung und Vorstellungskraft werden Körperbild und allgemeine Lebensqualität positiv beeinflusst. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

#### Susanne Raabe

27 U.Std. (16 Termine), € 118,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 16.30 - 17.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3114

#### Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode

(wie Kurs 251-3113)

#### Susanne Raabe

27 U.Std. (16 Termine), € 118,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

## Gesundheitstipps, Wohlbefinden

### 251-3220 Wochenendkurs

#### Medikamentenkunde. Heilmittel und Wirkstoffe: Eine Reise durch die Medikamentenwelt

Warum soll man Ibu und Aspirin nicht zusammen einnehmen? Warum wird Duloxetin bei Depressionen und auch bei Blasenschwäche verschrieben? Mein Versprechen an Sie ist, Ihre Neugierde zu befriedigen und Ihnen die Welt der Pharmazie näher zu bringen.

#### Paulina Gramulla

8 U.Std. (4 Termine), € 52,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
samstags 10.00 - 11.30 Uhr, Beginn 8. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

#### Fuchs, Melanie

Als Expertin für ganzheitliche Heilpflanzenkunde, Gesundheitsberaterin und Natur- und Wildpflanzenpädagogin helfe ich naturbewussten Menschen (v. a. Frauen) den Zugang zu sich selbst und zur Natur wieder zu finden, um den eigenen Weg natürlich und gesund mit mehr Lebensfreude und Wohlbefinden gehen zu können. Dafür berate und begleite ich in Einzelterminen und biete Seminare, Weiterbildungen und Naturerlebnisse für Gruppen an.

„Eine natürliche und naturverbundene Lebensweise im Einklang mit den Rhythmen der Natur; das alte Wissen über die Kraft und das Potenzial der Kräuter und Pflanzen und der respektvolle Umgang mit der Natur, mit den Mitmenschen und allem Leben auf der Erde ist für mich der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude.“



### 251-3225 am Wochenende

NEU

#### Baumwanderung – Heilende Kraft der Bäume

Tauchen Sie mit mir bei einem gemütlichen Spaziergang in die faszinierende Welt der Bäume mit allen Sinnen ein und entdecken ihr Potenzial für unsere seelische, geistige und körperliche Gesundheit. Sie lernen verschiedene heimische Bäume kennen und erfahren Spannendes über ihre Verwendung in der Heilkunde und der Ernährung. Ich lade Sie auch ein, die entspannende Wirkung der Bäume und der Natur mit einer Naturmeditation zu erfahren. Die eigenen Kinder können gebührenfrei teilnehmen.

Ich empfehle festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter oder Sturm. Dann wird zeitnah ein Ausweichtermin angeboten.

#### Melanie Fuchs

3 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 14.00 - 16.15 Uhr, 26. April

Anmeldeschluss 18. April

Kirschenwäldchen, Wanderparkplatz Stoppelberg (im Wald)



© freepik



**251-3227 am Wochenende**

NEU

**Besser gehen mit der Alexander-Technik**

Mithilfe der Alexander-Technik können Sie lernen, bisher unbewusste Muskelspannungen beim Stehen und Gehen zu entdecken und loszulassen. Was wir erreichen wollen ist die Möglichkeit zwischen verschiedenen Formen der Belastung der Füße frei zu wählen und den Tonus der Muskeln im Ruhezustand zu reduzieren. Die natürliche Gewichtsverteilung auf der Fußsohle spielt eine wichtige Rolle. In diesem Kurs werden wir darauf hinarbeiten, mit vielen praktischen Übungen eine bessere Stabilität zu erlangen und eine optimalere Funktion des Fußes zu gewährleisten. Bitte bequeme Alltagskleidung, rutschfeste Socken, eine leichte Decke und 2 bis 3 Bücher als Kopfunterlage mitbringen.

**Monika Szabo**

8 U.Std. (2 Termine), € 53,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Samstag 14.00 - 17.00 Uhr, 28. Juni  
Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr, 29. Juni  
Anmeldeschluss 20. Juni  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

**251-3229 am Wochenende****Ganzheitliches Augentraining**

Die Augen - für viele unsere wichtigsten Sinnesorgane! Immer mehr Menschen leiden an Einschränkungen ihrer Sehkraft. In diesem Seminar erlernen Sie einen neuen, bewussteren Umgang mit Ihren Augen und wie Sie selbst Ihre Sehkraft stärken können.

Angesprochen sind alle, die etwas für Ihre Augen tun wollen, egal ob es sich um Fehlsichtigkeiten, Alterssichtigkeit oder auch Augenerkrankungen handelt, und auch diejenigen Menschen mit gutem Sehvermögen, die dieses lange aktiv erhalten wollen. Kursinhalte sind Augenmuskeltraining, Entspannungs- und Atemübungen, Augen-anatomie und -physiologie und Tipps zur augenfreundlicheren Arbeit am Computer. Bitte eine Decke und ggf. ein kleines Kissen für die Entspannungseinheiten mitbringen, ggf. Schreibzeug und Verpflegung für die Pausen.

**Silvana Brück**

7 U.Std. (1 Termin), € 47,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Sonntag 10.00 - 15.45 Uhr, 9. März  
Anmeldeschluss 28. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

## Rückengymnastik, Kondition, Fitness und Bodystyling

**251-3520 vormittags****Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

**Heike Burzel**

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 8.45 - 9.45 Uhr, Beginn 14. Januar  
Kulturhalle Naunheim, Schulstraße 3

**251-3521 vormittags****Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

(wie Kurs 251-3520)

**Carina Reuschling**

15 U.Std. (11 Termine), € 66,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 9.00 - 10.00 Uhr, Beginn 14. Januar  
Ev. Gemeindezentrum, Blasbach, Gymnastikraum

Ein Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist nach vorheriger Klärung mit der Geschäftsstelle der vhs möglich.

**251-3522****Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

(wie Kurs 251-3520)

**Tamara Feth**

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 17.00 - 18.00 Uhr, Beginn 4. Februar  
Kulturhalle Naunheim, Schulstraße 3

**251-3523 nachmittags****Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

(wie Kurs 251-3520)

**Heike Burzel**

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 16.30 - 17.30 Uhr, Beginn 13. Januar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

**251-3540 vormittags****Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

(wie Kurs 251-3520)

**Heike Burzel**

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 8.45 - 9.45 Uhr, Beginn 16. Januar  
Kulturhalle Naunheim, Schulstraße 3

**251-3543****Rückenfit - Bewegung und Fitness für einen starken Rücken**

Im Mittelpunkt dieses Bewegungsprogramms stehen das Erarbeiten und Erhalten eines muskulären Gleichgewichts mit der Integration des Beckenbodens. Ein ausgewogenes Trainingsprogramm kräftigt alle Körperbereiche. Anschließend runden verschiedene Dehnungsübungen das Programm ab. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

**Adriana Merouania-Rauch**

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr, Beginn 13. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Niedergirmes, Fröbelstraße 12



© StockSnap/Pixabay

**251-3546****Bodyworkout mit Rückentraining - Gezielt trainiert!**

Diese Stunde beinhaltet ein komplettes Workout aller Hauptmuskulgruppen. Nach einem Warm-up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken, Po, Brust, Beine und Arme. Um Rückenproblemen vorzubeugen, wird die Kräftigung und Lockerung des Schulter-, Nacken- und Rückenbereichs besonders beachtet. Entspanntes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Ein Kursprogramm für alle, die ein gewisses Maß an körperlicher Fitness mitbringen sowie Spaß an Sport und Bewegung mit Musik haben. Bitte feste Turnschuhe, etwas zu trinken und ein kleines, flaches Kissen für den Nacken mitbringen.

**Nadine Böhm**

17 U.Std. (13 Termine), € 77,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 17.15 - 18.15 Uhr, Beginn 6. Februar  
Funsporthalle Westend, Anbau, Horst-Scheibert-Straße



251-3547

## Bodyworkout mit Rückentraining - Gezielt trainiert!

(wie Kurs 251-3546)

**Nadine Böhm**

12 U.Std. (9 Termine), € 54,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 18.45 - 19.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19



**Böhm, Nadine**

Ich liebe es mit Menschen zu arbeiten, daher habe ich meine Berufung zum Beruf gemacht. Da ich in vielen verschiedenen Zeitzonen, Ländern sowie verschiedenen Klimazonen unterwegs bin, physischen und psychischen Anstrengungen ausgesetzt bin, ist Gesundheit und Resilienz sehr wichtig, um fit zu bleiben.

Daher möchte ich mein sportliches Wissen und meine Erfahrung als Wirbelsäulengymnastiktrainerin, gerne auch an andere Menschen weitergeben und mit Freude andere Menschen motivieren zu mehr Bewegung und Spaß am Sport.

erreichen. In Absprache mit den Teilnehmern mit Basketball, Volleyball und Hallenfußball. Im aktuellen Kurs liegt der Schwerpunkt auf Volleyball.

**Rüdiger Schuch**

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 17.00 - 18.00 Uhr, Beginn 27. Januar  
Grundschule Steindorf-Albshausen, Schulstraße 28B, Sporthalle

251-3604

## Fit und gelenkig 50plus - Sport mit Spaß für Männer ab 50

Ein Bewegungsangebot ohne übertriebenen Ehrgeiz, auch für Anfänger geeignet, die „eigentlich“ keinen Sport machen, aber doch merken, dass ein wenig Bewegung nötig wäre. Der Schwerpunkt liegt auf Volleyball.

**Dr. Albrecht Köhl**

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 20.00 - 21.00 Uhr, Beginn 5. Februar  
Kestnerschule, Turnhalle, Bergstraße 45

251-3705 am Wochenende

## Nordic Walking

Für Anfänger/innen.

Sie lieben die Natur und Sie lieben Bewegung? Dann ist dieser Nordic Walking Anfänger/innenkurs genau richtig für Sie! Nordic Walking ist ein sanfter und gelenkschonender Ausdauersport. Das Gehen mit den speziellen Stöcken macht aus dem klassischen Walking ein effizientes Ganzkörpertraining: die Nacken- und Schultergürtelmuskulatur wird gelockert, die Rücken- und Armmuskulatur wird gestärkt und on top ist es ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: Gute und feste Laufschuhe, wetterfeste, bequeme Kleidung, eigene Nordic Walking-Stöcke und etwas zu trinken. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – Ausnahme: starke Unwetter und Gewitter.

**Ulrike Schmidt**

13 U.Std. (10 Termine), € 87,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
samstags 10.30 - 11.30 Uhr, Beginn 18. Januar  
Treffpunkt: Kirschenwäldchen, mittlerer Parkplatz

251-3706 am Wochenende

## Nordic Walking

(wie Kurs 251-3705)

**Ulrike Schmidt**

9 U.Std. (7 Termine), € 61,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
samstags 10.30 - 11.30 Uhr, Beginn 17. Mai  
Treffpunkt: Kirschenwäldchen, mittlerer Parkplatz

251-3707 am Wochenende

## Fit in den Frühling - Nordic Walking mit Gymnastik an der Lahn

Wir wollen gelenkschonend unsere Ausdauer trainieren, unser Immunsystem stärken sowie mit sanfter Gymnastik die Muskeln dehnen und kräftigen. Anfänger/innen sind willkommen, die Altersklasse spielt keine Rolle. Wohlfühlen und Freude an der Bewegung in der Natur steht an erster Stelle. Bitte wettergerecht kleiden und eigene Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

**Tamara Feth**

8 U.Std. (6 Termine), € 35,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
sonntags 14.00 - 15.00 Uhr, Beginn 9. März  
Treffpunkt: Naunheim, Festplatz, Parkplatz am Steg

251-3708

## Sanfte Fitness für Wetterfrösche - Outdoorkurs

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Nordic Walking, gymnastischen Übungen und Waldbaden. Wir wollen unsere Fitness steigern, Stress abbauen und unser Immunsystem stärken. Bitte - wenn vorhanden - eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen und dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

**Tamara Feth**

16 U.Std. (8 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 8. Juli  
Treffpunkt: Parkplatz Neuer Friedhof in Naunheim (Ende Bachstraße)

251-3550

## After Work Fitness

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre allgemeine Fitness verbessern wollen. In diesem Kraft-Ausdauer-Workout wird nach der Mobilisation der großen Muskelgruppen vor allem mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Kleingeräte wie Stepper und Hanteln können in diesem Ganzkörperworkout ebenfalls zum Einsatz kommen, um gewisse Reize zu setzen. Abgerundet wird jedes Training mit einem entspannenden Cool-Down, um die beanspruchten Körperpartien zu stretchen und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Bitte feste Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

**Nadine Böhm**

12 U.Std. (9 Termine), € 54,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 17.30 - 18.30 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

251-3601

## Frauenspezifische Funktionsgymnastik für Frauen ab ca. 50 Jahren zur Gesundheitsförderung

Ein Übungsprogramm mit Musik, um körpergerechte Bewegungsabläufe zu erlernen, alle Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, Kondition zu fördern, Körpergefühl und Körperharmonie zu entwickeln und so zur Körperlichkeit zu finden.

**Ulrike Schmidt**

10 U.Std. (10 Termine), € 45,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 19.10 - 19.55 Uhr, Beginn 22. Januar  
Lotteschule, Frankfurter Straße 25, Turnhalle

251-3602

## Frauenspezifische Funktionsgymnastik für Frauen ab ca. 50 Jahren zur Gesundheitsförderung

(wie Kurs 251-3601)

**Ulrike Schmidt**

7 U.Std. (7 Termine), € 32,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 19.10 - 19.55 Uhr, Beginn 14. Mai  
Lotteschule, Frankfurter Straße 25, Turnhalle

251-3603

## Ausgleichsgymnastik für Männer

Ziel dieses Kurses ist es, durch Bewegung einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen und eine Verbesserung der allgemeinen Fitness zu

NEU



© pexels

**251-3750 am Wochenende****Selbstschutz für Frauen (Grundlagentraining)**

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich in kritischen Situationen sicherer fühlen wollen.

Zu den Inhalten gehören neben dem Erkennen von potenziellen und konkreten Gefahrensituationen, Taktiken und Techniken zur Vermeidung der Opferhaltung in Konfliktsituationen und zum selbstbestimmten Auftreten sowie selbstbewusste verbale und nonverbale Konfliktbewältigung. Dabei erwartet die Teilnehmerinnen ein mentales und sportliches Programm. Grundlage hierfür sind Krav Maga und Combatives, zwei der modernsten und effizientesten Selbstverteidigungssysteme. Sie wurden entwickelt, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen. An dem Kurs können sowohl trainierte als auch untrainierte Frauen teilnehmen. Bitte Sportkleidung tragen.

**Jens Eisthen**

12 U.Std. (2 Termine), € 54,00 (bei 6 - 10 TN)\*

Samstag 9.00 - 14.00 Uhr, 8. Februar

Samstag 9.00 - 13.00 Uhr, 15. Februar

Anmeldeschluss 31. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

**251-3751****Selbstschutz für Frauen (Fortgeschrittenenkurs)**

Für Fortgeschrittene.

(wie Kurs 251-3750)

Aufbauend auf den Grundkenntnissen, z. B. aus dem ‚Grundlagenkurs‘, wollen wir die Techniken und Taktiken weiter ausbauen und vertiefen. Bitte Sportkleidung, einschließlich eines strapazierfähigen T-Shirts mitbringen.

**Jens Eisthen**

20 U.Std. (10 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*

freitags 19.15 - 20.45 Uhr, Beginn 21. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1

**251-3803****Bodystyling**

Nach intensivem Aufwärmen werden wir uns mit Hilfe von kleinen Handgewichten und „Rubberbands“ vor allem dem Training von Bauch, Beinen und Po widmen. Natürlich werden Rücken, Brust und Schultern nicht vernachlässigt. Wir machen ein abgerundetes Ganzkörper-Trainingsprogramm zu entsprechender Musik. Am Ende der Stunde werden wir die „geplagten“ Körperpartien ausgiebig dehnen, ein Entspannungsteil rundet das Programm ab. „Rubberbands“ können bei der Kursleiterin bestellt werden.

**Doris Schneider**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 20.00 - 21.30 Uhr, Beginn 4. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

**251-3804****Bodystyling**

Für Anfänger/innen und Geübte.

(wie Kurs 251-3803)

**Doris Schneider**

24 U.Std. (12 Termine), € 107,00 (bei 6 - 10 TN)\*

donnerstags 19.00 - 20.30 Uhr, Beginn 6. Februar

Kinder- u. Familienzentrum Dalheim, Berliner Ring 39

**251-3805****Bauch-Beine-Po**

Der Name ist Programm! Bei diesem Workout wird besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Auch der Fettstoffwechsel wird durch dieses Training optimal in Schwung gebracht. Der Bauch-Beine-Po-Kurs ist genau das Richtige für jeden, der sich gerne in der Gruppe auspowert. Die Übungen kann jeder in seiner individuellen Intensität durchführen und auch Fitnessneulinge profitieren von den leicht zu imitierenden Bewegungen und dem Schwung der Gruppe. Kurze Entspannungs- und Trinkpausen gehören genauso dazu wie ein abschließendes Stretching. Frauen und Männer sind gleichermaßen Willkommen.

**Nadine Böhm**

13 U.Std. (13 Termine), € 58,00 (bei 6 - 10 TN)\*

donnerstags 18.30 - 19.15 Uhr, Beginn 6. Februar

Funsporthalle Westend, Anbau, Horst-Scheibert-Straße

**251-3806****Curvy Fitness**

Plus Size Sportkurs.

Dieses spezielle Bewegungsprogramm erleichtert den Einstieg in die sportliche Aktivität. Das effektive Ganzkörpertraining kräftigt die Muskulatur, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so die Figur. Zum Schluss der Stunde sorgt eine Entspannungseinheit für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Besonders das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke werden schonend beansprucht. Alle Altersstufen sind willkommen. Bitte eine eigene Gymnastikmatte, feste Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

**Adriana Merouania-Rauch**

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr, Beginn 12. Februar

Sporthalle Dutenhofen, Wingertenstraße, Gymnastikraum

## Zumba, Reggaeton und andere Fitnessangebote

**251-3807****„Zumba® Gold“**

Für Anfänger/innen und Geübte.

„Zumba® Gold“ ist eine einfachere Variante von „Zumba® Fitness“. Zu verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen werden leichte Schrittfolgen getanzt. Es bietet ein gelenkschonendes Tanz- und Fitness-Erlebnis sowie den idealen Einstieg für alle, die etwas für ihre Figur tun möchten. Das Tanz- und Fitnessprogramm ist speziell für Sie entwickelt worden, wenn Sie zu den aktiven Junggebliebenen gehören, Fitness- oder Tanzeinsteiger/in sind, Einschränkungen des Bewegungsapparates haben oder einfach ein paar überflüssige Pfunde mit Spaß loswerden möchten.

**Svetlana Schulz**

23 U.Std. (17 Termine), € 101,00 (bei 6 - 10 TN)\*

montags 16.00 - 17.00 Uhr, Beginn 3. Februar

Ludwig-Erk-Schule, Solmsstr. 75, Sporthalle

**251-3809****„Zumba® Gold“**

Für Anfänger/innen und Geübte.

(wie Kurs 251-3807)

**Raluca-Valentina Puskas**

15 U.Std. (11 Termine), € 66,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 18.05 - 19.05 Uhr, Beginn 19. Februar

Lotteschule, Frankfurter Straße 25, Turnhalle

**251-3812****„Zumba® Fitness“**

Für Anfänger/innen und Geübte.

Das Trend-Workout aus Amerika, das Tanz und Fitness vereint und bei ausgelassener Stimmung den Stress des Alltags vergessen lässt. Bewegung zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia regt die Fettverbrennung an und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Bei Zumba sind alle Altersgruppen willkommen und es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund!



## Svetlana Schulz

23 U.Std. (17 Termine), € 101,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 17.20 - 18.20 Uhr, Beginn 3. Februar  
Ludwig-Erk-Schule, Solmsstr. 75, Sporthalle

### 251-3813

#### „Zumba® Fitness“

Vor allem für Anfänger/innen.  
(wie Kurs 251-3812)

#### Julia Müller

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 16.30 - 17.30 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3814

#### „Zumba® Fitness“

Vor allem für Anfänger/innen.  
(wie Kurs 251-3812)

#### Julia Müller

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr, Beginn 6. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Dalheim, Berliner Ring 39

### 251-3815

#### Zumbini® - Spielen, Singen und Bewegen für die ganz Kleinen

##### Für Kinder von 0 - 4 Jahren und eine/n Erwachsene/n

Tauche mit Deinem Kind ein in eine neue Welt aus Musik und Bewegung. Lasst Euch von Liedern in Deutsch, Englisch und Spanisch mitreißen. Es wird mit Tüchern gespielt und durch das Tanzen erlebt das Kind seinen Körper neu. Die altersgemischte Gruppe ermöglicht es, dass die Großen und Kleinen voneinander und miteinander lernen. In diesem Kurs fördern wir die Liebe zur Musik und Bewegung deines Kindes und geben dir die Chance, mit deinem inneren Kind in Kontakt zu treten.

#### Angela Schulz

12 U.Std. (12 Termine), € 54,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 16.40 - 17.25 Uhr, Beginn 5. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Dalheim, Berliner Ring 39

### 251-3816

#### Zumbini® - Spielen, Singen und Bewegen für die ganz Kleinen

##### Für Kinder von 0 - 4 Jahren und eine/n Erwachsene/n

(wie Kurs 251-3815)

#### Angela Schulz

15 U.Std. (15 Termine), € 67,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 16.00 - 16.45 Uhr, Beginn 7. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Niedergirmes, Fröbelstraße 12

### 251-3818

#### Dance Fitness

Dieses Kursangebot vereint Tanz- und Fitness-Elemente in leichten Schrittfolgen, die auch für Einsteiger/innen einfach zu lernen sind. Bei der Bewegung zu lateinamerikanischer Musik sowie Pop-Songs der 1980er bis 2020er Jahre verbessern wir Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht. Dance Fitness ist ein gelenkschonendes Training, das für alle Altersgruppen und auch für Anfänger/innen geeignet ist, denn die ausgelassene Stimmung steht an erster Stelle.

#### Angela Schulz

20 U.Std. (15 Termine), € 89,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 17.00 - 18.00 Uhr, Beginn 7. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Niedergirmes, Fröbelstraße 12

### 251-3819

#### Reggaeton and Latin-Mix Workout

Für Fortgeschrittene.

Das Reggaeton and Latin-Mix Workout ist eine einzigartige Neuheit im Fitness-Dance-Bereich: Es macht Spaß und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Es ist eine Verschmelzung von Aerobic-Schritten mit Tanz-Schritten im energetischen Reggaeton-Rhythmus und schließt Elemente aus Hip-Hop-Style und den sinnlichen Rhythmen von Sal-

sa und Bachata ein. Im Reggaeton Workout gibt es verschiedene Unterrichtsvarianten - man kann einzeln, in Paaren oder in Gruppen tanzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

#### Jenny Eliana Garcia-Neth

17 U.Std. (13 Termine), € 56,00 (ab 11 TN)\*  
dienstags 18.30 - 19.30 Uhr, Beginn 25. Februar  
Kulturhalle Naunheim, Schulstraße 3

### 251-3820

#### Reggaeton and Latin-Mix Workout

Für Anfänger/innen.

(wie Kurs 251-3819)

#### Jenny Eliana Garcia-Neth

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 17.40 - 18.40 Uhr, Beginn 26. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Dalheim, Berliner Ring 39

### 251-3821

#### Reggaeton Workout and Latin-Mix

Für Anfänger/innen.

(wie Kurs 251-3819)

#### Jenny Eliana Garcia-Neth

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 17.45 - 18.45 Uhr, Beginn 28. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22

### 251-3822

#### Cardio Step Aerobic

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Dies ist ein Cardio Step Aerobic-Kurs ohne Choreographie und komplizierte Schrittfolgen. An erster Stelle steht Spaß, Bewegung und Fitness. Die abwechslungsreichen Bewegungen auf dem Step fördern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper! Bitte feste Turnschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

#### Adriana Merouania-Rauch

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 17.30 - 18.30 Uhr, Beginn 10. Februar  
Funsporthalle Westend, Anbau, Horst-Scheibert-Straße



© unsplash

### 251-3823



#### Curvy Cardio Step Aerobic

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Spaß an Musik, Rhythmus und Bewegung sind die einzigen Voraussetzungen für unseren Curvy Cardio Step Kurs. Aufgebaut und kreiert für alle „Curvys“, die Lust haben zu steppen, ohne schwierige Choreographie. Hier geht es um Cardio und Spaß am Steppen.

#### Adriana Merouania-Rauch

16 U.Std. (12 Termine), € 71,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 19.15 - 20.15 Uhr, Beginn 13. Februar  
Kinder- u. Familienzentrum Niedergirmes, Fröbelstraße 12



251-3825

NEU

### METALZA® - Fitness zum Abrocken - für alle, die es musikalisch etwas härter lieben

Power-Moves im Mix mit Kicks & Punches und Dance-Elementen zu energetischem Hardrock und Metal verbinden sich zu einem dynamischen, einzigartigen Workout. Das Powerworkout trainiert Kondition, Koordination und Beweglichkeit und ist außerdem ein effektiver Fatburner. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Let's metalize you! Bitte feste Turn-/Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Sandra Siebel**

17 U.Std. (13 Termine), € 77,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 19.00 - 20.00 Uhr, Beginn 17. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

## Gesunde Ernährung, Kochen und Genießen



© Zheng

251-3902

### Asiatisches Gemüseschnitzen - Kunstwerke aus Obst und Gemüse

Das Schnitzen von Obst und Gemüse ist eine alte Tradition aus dem Fernen Osten. Diese Handwerkskunst verzaubert gerade in der asiatischen Küche viele Teller und Augen. In diesem Kurs werden Ihnen Grundkenntnisse des asiatischen Obst- und Gemüseschnitzens vermittelt. Unter fachkundiger Anleitung versuchen Sie sich selbst an der filigranen Schnitzkunst und gestalten unter Anleitung erste einfache Figuren oder Blumen.

Bitte Schälmesser, Kochmesser, Schneidebrett, Vespermesser, Steakmesser, Sparschäler und einen großen weißen Teller mitbringen. Die Kursleiterin bringt Obst und Gemüse mit.

**Liling Zheng**

4 U.Std. (1 Termin), € 30,00 (bei 4 - 5 TN\*, inkl. 4,00 € Lebensmittelkosten)

Freitag 16.30 - 19.30 Uhr, 7. Februar

Anmeldeschluss 31. Januar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



© Neitzel

251-3905 am Wochenende

### Sushi-Workshop

Sushis sind als fettarme und vitaminreiche Snacks eine leckere Vorspeise oder auch ein Hauptgericht. Diese Köstlichkeiten lassen sich auch für das Buffet gut vorbereiten und dekorativ anrichten. Ob mit rohem Fisch, mit Gemüse oder auch als Rolle, Sushi gibt es in vielfältigen Variationen. Wie Sie es schnell und einfach alleine, im Freundes- und/oder Familienkreis zubereiten können, das lernen Sie in unserem Sushi-Kurs. Bitte ein sehr gutes Küchenmesser, Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mitbringen.

**Cornelia Neitzel**

6 U.Std. (1 Termin), € 41,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten)

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr, 29. März

Anmeldeschluss 21. März

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)

251-3906 am Wochenende

### Japanisch kochen - (O)Bento Workshop

Bento ist eine Form japanischer Speisen für unterwegs - Obento sind japanische Gerichte für eine Lunchbox. Die praktische Box für unterwegs wird in Japan gerne am Mittag gegessen und ist auch geeignet für Kindergarten und Schule statt des klassischen Pausenbrot. Die Box ist vielseitig befüllt und fördert die Kreativität ihrer Macher. Die Vielfalt der Rezepte ist grenzenlos. In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie auch für sich und Ihre Liebsten solch ein Obento zubereiten können. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Bento-Box mitbringen.

**Cornelia Neitzel**

4 U.Std. (1 Termin), € 29,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 13,00 € Lebensmittelkosten)

Samstag 15.15 - 18.00 Uhr, 29. März

Anmeldeschluss 21. März

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)

251-3920 am Wochenende

### Heimat schmecken! – Lovely Handkäs

Die hessische Käsespezialität und Nationalgericht, u. a. aus Hüttenberg – heiß geliebtes Goldstück oder unterschätzt. Mit wieder neuen Rezepten zeigen wir die kulinarische Vielfalt des handlichen Käses, nicht nur „mit Mussig“: als Salat un Süsspche, Uffstrich, Hauptgericht, Dessert u. a. Und natürlich auch „hessisch serviert“ mit Dippe, Bembel, Gerippte un hessischer Mundartmusik. Weitere Themen: Sorten, Geschmackstufen und seine inneren Werte. Außerdem stellen wir andere hessische Käsespezialitäten wie u. a. Kochkäs her. Der Handkäs liebt den Äppelwoi, mit ihm kochen wir u.a. Äppelwoi-Mousse. Mehr Mittelhesse geht echt net! Bitte Geschirrtuch, Kneipche, Schürz un Behälterche für Reste mitbringe.

**Ingeborg Jost**

6 U.Std. (1 Termin), € 40,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 14,00 € Lebensmittelkosten und Skript)

Samstag 12.00 - 16.30 Uhr, 21. Juni

Anmeldeschluss 13. Juni

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)



## 251-3921 am Wochenende

NEU

### Curry and Curry

Wir kochen die beliebten „Saucengerichte“. Aromatisch und farbenfroh, mal scharf, mal mild, mit Gemüse, Früchten, Fleisch oder Fisch. Darunter bekannte Currys wie das Thai-Curry. Serviert werden sie mit Reis, Fladenbrot und Chutney. Außerdem die bekannte Curryrahmsuppe Mulligatawny, Currysauce, Currywurst sowie selbstgemachte Currypasten und Gewürzmischung „Curry“. Sie erhalten eine Einführung in asiatische Zutaten. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen.

**Ingeborg Jost**

6 U.Std. (1 Termin), € 40,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 14,00 € für Lebensmittelkosten und Skript)

Samstag 12.00 - 16.30 Uhr, 26. April

Anmeldeschluss 18. April

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)

## 251-3922 am Wochenende

WIEDER DA

### Pralinen und Trüffel: Selbstgemachte süße Kleinigkeiten zum Genießen

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade und erlernen Sie die Herstellung von zartschmelzenden Pralinen und Trüffeln. Wir arbeiten zum Teil mit Hohlkörpern, aber auch mit unterschiedlichen Varianten, wie man die Massen selbst formen kann.

Ob Vanille, Mango-Kokos, Pistazie oder etwas ausgefallen mit Lavendel oder Himbeere-Rosmarin, für den Geschmack jeder Naschkatze ist etwas dabei. Bitte Geschirrhandtuch und Küchenschürze mitbringen, ebenso Behälter zum Transport der fertigen Pralinen.

**Angela Schulz**

7 U.Std. (1 Termin), € 45,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 14 € Lebensmittelkosten)

Samstag 10.00 - 15.15 Uhr, 8. März

Anmeldeschluss 28. Februar

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)

## 251-3930 am Wochenende

NEU

### Vegetarische Küche aus Persien

Jetzt wird es spannend! Denn unser Tisch wird mit gesunden vegetarischen Gerichten gedeckt sein, die alle lecker und exotisch schmecken. Begeben Sie sich zusammen mit unserem Kursleiter auf eine Genussreise durch Persien, dem Geburtsland der orientalischen Küche vor über 2000 Jahren. Wir kochen gemeinsam eine schmackhafte Suppe, Gerichte mit reichlich frischen Kräutern, mit Auberginen und anderen Gemüsesorten sowie würzige Vorspeisen und Beilagen. Alles vegetarisch! Auf einen duftig-edlen Basmati-Reis, der mit echtem Safran verfeinert und persisch zubereitet wird, werden wir natürlich nicht verzichten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.

**Farhad Golafr**

8 U.Std. (1 Termin), € 55,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 20,00 € Lebensmittelkosten, z. T. Bioprodukte)

Samstag 13.00 - 19.00 Uhr, 22. Februar

Anmeldeschluss 14. Februar

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)

## 251-3931 am Wochenende

NEU

### Kulinarische Reise am Persischen Golf

Die südpersische Küche ist im Vergleich zur Küche des übrigen Landes herzhafter und würziger. Viele Gewürze und Kräuter, wie Bockshornklee, Koriander, Tamarinde oder Ingwer erinnern uns an die südindische Küche. Der süßsaure, fruchtige Geschmack wird unterstützt durch eine leichte Schärfe. Und durch die Verwendung des edlen Safrans wird diese Küche außergewöhnlich.

Bei diesem Kochkurs werden wir neben einem aromatisch gewürzten Krabben-Reis-Gericht (Meygu-Polo), Garnelen mit pikanter Zwiebel-Tomaten-Sauce (Do Piase Meygu), eine typische Bockshornklee-Suppe (Eschkeneh) sowie viele weitere Beilagen und Köstlichkeiten wie z. B. Falafel à la Persischer Golf und ein Dessert mit Datteln und Kichererbsenmehl zubereiten. Bitte Geschirrhandtuch mitbringen.

**Farhad Golafr**

8 U.Std. (1 Termin), € 57,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 22,00 € Lebensmittelkosten, z. T. Bioprodukte)

Samstag 13.00 - 19.00 Uhr, 22. März

Anmeldeschluss 14. März

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)



© pixels/shantamu pai

## 251-3932 am Wochenende

NEU

### Indische Küche - Vegan und Vegetarisch

Erleben Sie, wie vielfältig und unkompliziert die vegetarisch-vegane Küche Indiens ist. Wir kochen zusammen Gerichte mit vielen aromatischen Gewürzen, Gerichte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gesund sind.

Freuen Sie sich auf frisch zubereitetes Chutney, Naan-Brot, Panier, Makhani-Sauce und Gerichte wie Dal Makhani, Palak Panier, cremiges Aloo Gobi, Kichererbsen Masala, duftenden Gewürzreis, Raita, eine aromatische Süßigkeit und verschiedene gesunde Getränke. Die Gerichte sind nicht scharf. Es wird nur so scharf, wie es die jeweiligen Teilnehmer/innen wünschen.

Lebensmittelumlage inkl. Rezeptmappe beträgt 20,00 € (z. T. Bioprodukte) und ist bereits in der Kursgebühr inbegriffen. Bitte Geschirrhandtuch mitbringen.

**Farhad Golafr**

8 U.Std. (1 Termin), € 55,00 (bei 6 - 10 TN\*, inkl. 20,00 € Lebensmittelkosten, z. T. Bioprodukte)

Samstag 13.00 - 19.00 Uhr, 3. Mai

Anmeldeschluss 25. April

Eichendorffschule, Berliner Ring, Raum E 5 (Lehrküche)

## 251-3950

NEU

### Gesund alt werden, gesund bleiben – Ernährung im Fokus

Wie können wir im Alter gesund und aktiv bleiben? In diesem Vortrag dreht sich alles um die Frage, was wir selbst dafür tun können. Gemeinsam werfen wir einen Blick darauf, wie Alterung funktioniert und was die Wissenschaft darüber sagt. Der Schwerpunkt liegt auf der Ernährung: Welche Lebensmittel tun uns gut und wie können wir diese einfach in unseren Alltag einbauen?

Neben der Ernährung sprechen wir auch über die Bedeutung von Bewegung und sozialem Miteinander, denn ein gesunder Lebensstil ist ganzheitlich. Der Vortrag ist interaktiv gestaltet. Sie können Fragen stellen und mitmachen. Zum Abschluss entwickeln wir eine kleine persönliche Aufgabe, die Sie zuhause umsetzen können.

Der Vortrag wird von einer M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin gehalten. Sie bietet Ihnen fundiertes Wissen und praktische Tipps für ein gesundes und vitales Leben!

**Salome Ryll**

3 U.Std. (1 Termin), € 17,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 16.30 - 18.30 Uhr, 4. April

Anmeldeschluss 28. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17



251-3951 am Wochenende

NEU

### Diabetes mellitus (Typ 2) - Aktuelles zu Ernährung, Prävention und Therapie

Diabetes mellitus (Typ 2) gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Doch wie entsteht Diabetes Typ 2, und welche Rolle spielt unsere Ernährung dabei? In diesem Vortrag erfahren Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Prävention und Therapie von Diabetes Typ 2.

Der Fokus liegt darauf, wie eine bewusste Ernährung den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und das Risiko für Folgeerkrankungen senken kann. Zudem sprechen wir über praktische Ansätze für den Alltag, die helfen, ein gesundes Gleichgewicht zu finden.

Freuen Sie sich auf fundierte Informationen, einfache Tipps und Anregungen – präsentiert von einer M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin.

**Salome Ryll**

3 U.Std. (1 Termin), € 17,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 10.00 - 12.00 Uhr, 24. Mai

Anmeldeschluss 16. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-3952

NEU

### Ernährung und Osteoporose – Stark bleiben mit der richtigen Ernährung

Osteoporose betrifft viele Menschen, vor allem im höheren Alter. Doch wie können wir unsere Knochengesundheit gezielt unterstützen? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie eine knochengesunde Ernährung aussieht.

Wir beleuchten, welche Lebensmittel den Knochen stärken, welche man meiden sollte und welche Rolle weitere Faktoren wie Bewegung spielen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, um Ihre Ernährung im Alltag einfach anzupassen.

Der Vortrag wird von einer M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin gehalten und bietet wertvolle Anregungen für starke Knochen und ein gesundes Leben.

**Salome Ryll**

3 U.Std. (1 Termin), € 17,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 16.30 - 18.30 Uhr, 27. Juni

Anmeldeschluss 20. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-3953

NEU



### „Ich backe ohne ... „

Ohne Gluten/ Milch/ Ei/ Nüsse/ Soja/ Xanthan/Carrageen... Schmeckt das denn? Und wie backe ich das? Ob für mich, meine Familie, die Kinder oder Freunde, fast jeder trifft inzwischen auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und auch Allergien. Wir informieren uns zu den häufigsten Back-Irrtümern und Missverständnissen, besprechen die einzelnen Teige und was man daraus am besten „allergiefreier“ backen kann und wie man mit zwei-drei Basic-Rezepten für den Notfall gerüstet ist.

Die Referentin gibt an der VHS SüdOst auch Präsenz-Kochkurse unter dem Titel „Helens Glutenfreie Backstube“. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Helen Jannasch**

2 U.Std. (1 Termin), € 11,00

Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr, 24. April

Anmeldeschluss 7. April

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

251-3955

NEU



### Die vier Säulen einer effektiven und sinnvollen Darmsanierung

Der Darm ist die Quelle unserer Gesundheit! Deshalb ist es sehr oft nötig, dieses Organ wieder zu einer für uns optimalen Funktionalität zu bringen. Dazu ist es unbedingt erforderlich, diese Sanierung professionell oder mit fachkundiger Begleitung durchzuführen. Diese 500-800 qm große Schleimhautoberfläche darf nämlich nicht unterschätzt werden. Nur wenn der pH-Wert und die Enzymsysteme optimal funktionieren, genug Verdauungssäfte fließen etc., kann der Darm in seiner vielfältigen Funktionalität wieder für uns arbeiten. Die richtige Reihenfolge ist deshalb ebenfalls sehr wichtig. In diesem Vortrag erläutere ich die Grundlagen und leicht umsetzbaren Vorgehensweisen, die medizinischen Zusammenhänge für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Thomas Gurniak**

2 U.Std. (1 Termin), € 10,00

Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr, 19. März

Anmeldeschluss 16. März

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

251-3956

NEU



### The Planetary Health Diet - gesunde und nachhaltige Ernährung. Wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht

Eine gesunde nachhaltige Ernährung heißt nicht, dass wir alle Veganer werden müssen. Was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung und wie können wir diese in die Praxis umsetzen?

Neben der Lebensmittelauswahl geht es hier vor allem auch um Regionalität, Saisonalität, Einkaufsverhalten und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung im Haushalt. Und damit dies alles nicht „nur“ nachhaltig, sondern auch gesund ist, gibt es dazu auch noch wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht.

Die Referentin Irma Blüm, Diätassistentin, ist seit Jahrzehnten in Prävention und Ernährungsberatung tätig.

Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**Irma Blüm**

2 U.Std. (1 Termin), € 10,00

Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr, 12. Februar

Anmeldeschluss 9. Februar

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

Die Zugangsdaten für die Online-Kurse werden Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn zugesandt.

## Angebote der vhs an Unternehmen, Vereine etc.:

Sie suchen für Ihre Mitarbeiter/innen im Unternehmen oder der Verwaltung, für den Vorstand Ihres Vereines oder auch für sich selber eine besondere Weiterbildung?

Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot, abgestimmt auf Ihren besonderen Bedarf und Ihre Wünsche.

Nutzen auch Sie unsere langjährigen Erfahrungen und Kontakte! Spezialisiert haben wir uns besonders auf folgende Bereiche:

- EDV
- Sprachen
- Rhetorik und Kommunikationstechniken
- Organisation und Management
- Personalführung
- Ernährung
- Achtsamkeit und Stressbewältigung

In der Organisation dieser Seminare können wir auf einen Pool qualifizierter Dozentinnen und Dozenten zurückgreifen.

Für weitere Information und Beratung stehen Ihnen die Pädagogischen Mitarbeiter/innen gerne zur Verfügung.



## Sprachen

Deutsche Gebärdensprache	54
Deutsch als Fremdsprache/ Integrationskurse	55
Englisch	58
Französisch	61
Italienisch	63
Russisch	66
Spanisch	66
Andere Fremdsprachen	69



© StockSnap - Pixabay

### Deutsche Gebärdensprache

251-4980 am Wochenende

#### Wenn Hände sprechen

#### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache und die Gehörlosenkultur

Für Hörende ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Deutsche Gebärdensprache - Teil 1, Grundkurs für Anfänger (Viko-Medien, Norddeutsche Ausgabe)

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine eigenständige Sprache, die von Gehörlosen in Deutschland zur Kommunikation genutzt wird. Mit ihrem Einsatz von Gestik und Mimik entfaltet sie eine besondere visuelle Poesie und verweist so auf die vielschichtige Gehörlosenkultur. In diesem Kurs erlernen Sie das Fingeralphabet sowie wichtige Alltagsvokabeln und grammatikalische Besonderheiten dieser Sprache. Daneben sensibilisiert der Kurs für den Umgang mit Gehörlosen und gibt Einblicke in ihre Kulturgeschichte.

#### Dr. Daniel Schneider

14 U.Std. (2 Termine), € 66,00 (bei 6 - 10 TN\*)

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr, 26. April

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr, 27. April

Anmeldeschluss 17. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4985 Bildungsurlaub

#### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache und die Gehörlosenkultur

#### Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Für Hörende ohne Vorkenntnisse.

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine vollwertige, eigenständige Sprache, die von Gehörlosen in Deutschland zur Kommunikation genutzt wird. Mit ihrem Einsatz von Gestik und Mimik entfaltet sie eine besondere visuelle Poesie und verweist so auf die vielschichtige Gehörlosenkultur, die sie hervorgebracht hat. So vereinfacht das Beherrschen der Gebärdensprache nicht nur die Verständigung mit Gehörlosen, sondern erweitert auch den eigenen Wahrnehmungshorizont und die interkulturelle Kompetenz. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie zunächst das Fingeralphabet und werden anschließend mit Alltagsvokabeln sowie den grammatikalischen Besonderheiten der deutschen Gebärdensprache vertraut gemacht. Daneben wird der sprachliche Unterricht mit Einblicken in die Kultur der Gehörlosen, ihre bewegte Geschichte sowie ihre aktuelle gesellschaftspolitische Stellung angereichert. Zwei Lehrwerke (Deutsche Gebärdensprache Teil 1 und Teil 2) sind in der Kursgebühr inkludiert.

#### Dr. Daniel Schneider

40 U.Std. (5 Termine), € 318,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten und 48,00 € für Lernmittel)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr

2. Juni - 6. Juni

Anmeldeschluss 14. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



#### Schneider, Daniel

Daniel Schneider (\*1989)

ist freier Autor, Dozent, Moderator und Übersetzer. Er wuchs als CODA (Child of Deaf Adults) mit Gebärdensprache auf und steht seit jeher an der Schnittstelle zwischen hörender und gehörloser Welt. Nach seinem Studium der Anglistik, Germanistik sowie Romanistik in Gießen und Louvain-la-Neuve (Belgien) folgten u.a. Aufenthalte als Universitätsdozent in Michigan und als Stipendiat des Hessischen Literaturrats in Bordeaux. Von 2018 bis 2023 unterrichtete er englische Literatur an der Universität München und promovierte zum ‚Ding-Essay‘, seit 2020 unterrichtet er regelmäßig Schreibworkshops. 2023 entschied er sich vollends für die Freiberuflichkeit. Mehr Informationen unter: <https://www.daniel-schneider-lit.de/>





## Deutsch als Fremdsprache Integrationskurse

Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Ein Integrationskurs besteht aus:

- 600 (bzw. 900) Stunden Sprachkurs
- 100 Stunden Orientierungskurs (Politik, Geschichte)
- Abschlusstest „Leben in Deutschland“
- Abschlussprüfung „Deutschttest für Zuwanderer (DTZ)“

**Wenn eine Berechtigung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vorliegt, bezahlen Sie 2,29 Euro pro Unterrichtseinheit. Wenn Sie Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe erhalten, können Sie von den Kosten befreit werden.**

### Öffnungszeiten Deutschbereich

Wenn Sie sich zu einem Integrationskurs anmelden möchten, dann beraten wir Sie gerne während unserer Öffnungszeiten:

montags, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr, 14.00 Uhr -16.00 Uhr  
 dienstags, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr  
 donnerstags, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr, 14.00 Uhr -18.00 Uhr

### Osterferien

7. bis 11. April geschlossen

11. bis 17. April nachmittags geschlossen

### Sommerferien

7. bis 25. Juli geschlossen

28. Juli bis 15. August nachmittags geschlossen

Bitte seien Sie spätestens 30 Minuten vor dem Ende der Sprechzeiten da und bringen Sie ein Ausweispapier, ggf. den Berechtigungsschein des BAMF sowie eine Kopie des Arbeitslosengeld- oder Sozialhilfebescheides mit.

Um einen Termin für einen Einstufungstest zu vereinbaren, senden Sie bitte eine E-Mail an [daf@wetzlar.de](mailto:daf@wetzlar.de).

## Alphabetisierung

251-4010-1

### Integrationskurs Alphabetisierung ab Modul 1

**Daiva Buivydaite-Thiel**

montags, dienstags und mittwochs  
 8.45 - 12.45 Uhr, Beginn 11. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

242-4010-3

### Integrationskurs Alphabetisierung ab Modul 3

**Ina Kasper**

montags, donnerstags und freitags  
 8.45 - 13.00 Uhr, Beginn 10. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

241-4013-5

### Integrationskurs Alphabetisierung ab Modul 5

**Ina Kasper, Michael Krause-Blassl**

dienstags, mittwochs und donnerstags  
 8.45 - 13.00 Uhr, Beginn 25. Februar

Nachbarschaftszentrum Niedergirmes, Wiesenstraße 4

241-4010-7

### Integrationskurs Alphabetisierung ab Modul 7

**Ahmed Ebeid**

montags, dienstags, donnerstags und freitags  
 8.45 - 12.00 Uhr, Beginn 20. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4013-10

### Integrationskurs Alphabetisierung – Wiederholerkurs ab Modul 10

**Doris Sinning**

montags, dienstags, mittwochs und freitags

9.00 - 12.15 Uhr, Beginn 10. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-4014-10

### Integrationskurs Alphabetisierung – Wiederholerkurs ab Modul 10

**Pia Ebeid**

montags, dienstags, donnerstags und freitags

8.45 - 12.00 Uhr, Beginn 31. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

## Grundstufe I (A1)

251-4120-1

### Integrationskurs am Abend ab Modul 1

**Leonore Blütgen-Walther, Hermann Kauß**

montags, mittwochs, donnerstags

17.45 - 21.00 Uhr, Beginn 13. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

251-4123-1

### Integrationskurs am Abend ab Modul 1

**Ahmed Ebeid**

montags, dienstags und donnerstags

17.30 - 20.45 Uhr, Beginn 3. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

251-4124-1

### Integrationskurs am Vormittag ab Modul 1

**Luise Keller, Alla Rother**

montags, dienstags, donnerstags und freitags

8.45 - 12.00 Uhr, Beginn 16. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

251-4122-1

### Integrationskurs am Vormittag ab Modul 1

**Andreea Jung**

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags

8.45 - 13.00 Uhr, Beginn 17. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## Grundstufe II (A2)

251-4120-3

### Integrationskurs am Abend ab Modul 3

**Leonore Blütgen-Walther, Hermann Kauß**

montags, mittwochs, donnerstags

17.45 - 21.00 Uhr, Beginn 28. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

251-4122-3

### Integrationskurs am Vormittag ab Modul 3

**Andreea Jung**

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags

8.45 - 13.00 Uhr, Beginn 16. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16



## Sprachen

### Grundstufe III (B1)

241-4123-5

#### Integrationskurs am Abend ab Modul 5

**Vera Stahl**

montags, dienstags und donnerstags  
17.15 - 20.30 Uhr, Beginn 28. Januar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

241-4122-6

#### Integrationskurs am Vormittag ab Modul 6

**Luise Keller, Alla Rother**

montags, dienstags, donnerstags und freitags  
8.45 - 12.00 Uhr, Beginn 20. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

251-4126-7

#### Integrationskurs – Wiederholerkurs ab Modul 7

**Michael Krause-Blassl**

montags, mittwochs, donnerstags und freitags  
8.45 - 13.00 Uhr, Beginn 5. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

242-4122-8

#### Integrationskurs – Wiederholerkurs ab Modul 8

**Michael Krause-Blassl, Vera Stahl**

montags, mittwochs und donnerstags  
8.45 - 13.00 Uhr, Beginn 13. Januar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

### Orientierungskurse

241-4120-0

#### Orientierungskurs

**Andreea Jung**

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags  
8.45 - 13.00 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

241-4122-0

#### Orientierungskurs

**Luise Keller, Alla Rother**

montags, dienstags, donnerstags und freitags  
8.45 - 12.00 Uhr, Beginn 24. April  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

232-4010-0

#### Orientierungskurs

**Pia Ebeid**

montags, dienstags, donnerstags und freitags  
8.45 - 12.00 Uhr, Beginn 24. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

### Berufsbezogene Sprachförderung (BAMF)

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich anschließend an den Integrationskurs an arbeitssuchende Migranten und Geflüchtete. In berufsbezogenen Sprach- und Weiterqualifizierungsmodulen auf den Niveaustufen A2 bis C1 werden die Teilnehmenden kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, dann erhalten Sie nähere Informationen zu den Zugangsvoraussetzungen bei Anja Möglich, Tel.: (06441) 99-4311

251-4250

#### B2-DeuFöV (Nationales Sprachprogramm)

**Viktoria Gerber**

montags, dienstags, mittwochs und freitags  
8.30 - 12.45 Uhr, Beginn 17. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20

### Deutschkurse für Teilnehmende ohne BAMF-Förderung

### Grundstufe II (A2)

251-4130

#### Deutsch A2

**Thomas Lutz**

72 U.Std. (24 Termine), € 353,00 (ab 8 TN)\*  
montags, mittwochs, donnerstags  
10.30 - 12.00 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

### Grundstufe III (B1)

251-4135

#### Deutsch A2.2/B1.1

**Edina Eskic**

72 U.Std. (24 Termine), € 353,00 (ab 8 TN)\*  
montags, mittwochs, donnerstags  
16.00 - 18.30 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

#### Gebühren im Bereich Deutsch als Fremdsprache

Die Kursgebühr im DaF-Bereich weicht von der Normalgebühr ab. Die Gebühr beträgt:

Integrationskurse:

2,29 €/U.-Std. bei Vorlegen einer Berechtigung / Verpflichtung des BAMF

4,58 €/U.-Std. als Selbstzahler/in in Integrationskursen

4,90 €/u.-Std. in Kursen ohne BAMF-Förderung

Berufssprachkurse (DeuFöV)

2,56 €/Std. bei Vorlegen einer Berechtigung des BAMF

Die zu entrichtende Kursgebühr ist bei Kursbeginn fällig.

#### Deutschprüfungen

##### Deutschprüfungen, A2/B1 telc und Einbürgerungstests im 1. Semester 2025 an der Volkshochschule Wetzlar:

##### A2/B1 telc

Anmeldeschluss	Prüfungstermin
4. März 2025	5. April 2025
8. Mai 2025	14. Juni 2025

**Prüfungsgebühr: 160,00 Euro**

##### Einbürgerungstest

Anmeldeschluss	Prüfungstermin
6. Februar 2025	7. März 2025
27. März 2025	25. April 2025
6. Mai 2025	6. Juni 2025

**Prüfungsgebühr: 25,00 Euro**

Bitte bringen Sie zur Anmeldung ein gültiges Ausweispapier mit. Die Gebühr für die Prüfungen im Bereich Deutsch als Fremdsprache ist mit der Anmeldung fällig.

**Infos zu den Prüfungen erhalten Sie unter [Daf@wetzlar.de](mailto:Daf@wetzlar.de)**



## Fremdsprachen

Unser Fremdsprachenprogramm ist nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in sechs europaweit miteinander vergleichbare Stufen gegliedert. Die Stufen A1 und A2 kennzeichnen den elementaren Sprachgebrauch, die Stufen B1 und B2 zeichnen sich durch die selbständige Sprachverwendung aus, während für die Stufen C1 und C2 der kompetente Sprachgebrauch kennzeichnend ist. Durch eine flächendeckende Anwendung des Referenzrahmens in Europa werden alle Angebote zum Sprachenlernen durchsichtiger. Durch international anerkannte Sprachprüfungen erlangen Sie wertvolle Zusatzqualifikationen.

Es ist sehr schwierig, die eigenen sprachlichen Vorkenntnisse richtig einzuschätzen und aus dem breit gefächerten Angebot den Kurs herauszufinden, der dem eigenen Lernstand am ehesten entspricht. Nutzen Sie daher unsere Einstufungstests und lassen Sie sich von uns fachkundig beraten. Einstufungstests finden Sie auf unserer Homepage ([www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de)) oder in unserer Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten. Im Einzelgespräch oder per E-Mail helfen wir Ihnen danach, einen passenden Kurs auszuwählen und infor-

mieren Sie über das Lernen an der Volkshochschule sowie über die Kursorganisation, mögliche Prüfungen, Unterrichtsmethoden, usw.

### Fremdsprachenprüfungen

Nach Abschluss der verschiedenen Niveaustufen können europäische Sprachzertifikate (telc-Zertifikate) in 10 Sprachen erworben werden. Diese Zertifikate sind auf den Referenzrahmen (GER) abgestimmt und überall in Europa anerkannt. Sie bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Ab 10 Teilnehmer/innen können die Prüfungen auch in Wetzlar stattfinden. Sollten sich weniger als 10 Teilnehmer/innen anmelden, wird Ihre Anmeldung an den Hessischen Volkshochschulverband in Frankfurt weitergeleitet, der eine Prüfung für Sie an einer anderen Volkshochschule in Hessen sucht. Die gewünschte Prüfung kann dann jedoch an einem anderen Termin stattfinden und ggf. teuer sein. Die Teilnehmerzahl bei den Prüfungen ist begrenzt und verspätete Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.

Unter [www.telc.net](http://www.telc.net) finden Sie kostenlose Übungstests.

Für Informationen und Beratung wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs Wetzlar oder an den Hessischen Volkshochschulverband (hvv) in Hessen.





## Englisch

### Grundstufe I (A1)

#### 251-4302 vormittags

##### Englisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122673-2) ab Lektion 1

##### Evelyn Reinl

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 10.45 - 12.15 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

#### 251-4303

##### Englisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122673-2) ab Lektion 1

Einsprachigkeit im Fremdsprachenunterricht ist heutzutage selbstverständlich. Sie ermöglicht schließlich ein ganzheitliches Eintauchen in die Zielsprache und fördert ihre konzentrierte Anwendung vom ersten Augenblick an. Möchten Sie versuchen, Englisch im einsprachigen Unterricht mit einer jungen und motivierten Lehrerin aus den USA zu erlernen? Join us! Sie werden überrascht sein, wie leicht es Ihnen gelingt.

##### Nicole Barle

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 19.20 - 20.50 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07



© owen outdoors/pexels

#### 251-4304

##### Englisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122673-2) ab Lektion 3

##### Zara Demiroglu

26 U.Std. (13 Termine), € 114,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 17.45 - 19.15 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

#### 251-4305 vormittags

##### Englisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122673-2) ab Lektion 3

Langsames und entspanntes Lernen sowie die größtmögliche Berücksichtigung Ihrer Wünsche ist in diesem Kurs unser Programm. So join us!

##### Evelyn Reinl

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 9.10 - 10.40 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

#### 51-4306

##### Englisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122673-2) ab Lektion 12 und The Murderer Next Door A1 (circon, ISBN: 978-3-8174-1952-4)

##### Stacey Votendahl-Barth

18 U.Std. (9 Termine), € 79,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

#### 251-4307

##### Englisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122701-2) ab Lektion 4

##### Stacey Votendahl-Barth

16 U.Std. (8 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

#### 251-4308 vormittags

##### 50plus: Englisch A1 - Meine Zeit für Englisch

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520807-9) ab Lektion 6

Haben Sie Vorkenntnisse aus der Schule oder lernen Sie seit ein oder zwei Jahren Englisch? Dann kann es hier mit abwechslungsreichem Lernen weitergehen.

##### Helga Siebert

24 U.Std. (12 Termine), € 156,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 9.00 - 10.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

#### 251-4309

##### Englisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.2 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122673-2) ab Lektion 6

Der Unterricht in diesem Kurs findet ausschließlich in englischer Sprache statt.

##### Nicole Barle

30 U.Std. (15 Termine), € 132,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 17.45 - 19.15 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

#### 251-4310 am Wochenende

WIEDER DA

##### Englisch A1 - Englisch für die Reise

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Sie planen eine Auslandsreise und würden sich sicherer fühlen, wenn Sie ein bisschen Englisch könnten? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie die typischen Reisesituationen sprachlich adäquat bewältigen können. Sie lernen ein- und auszufragen, zu bestellen, ein wenig Smalltalk zu betreiben, falls Sie interessante Menschen treffen, und notfalls, sich zu beschweren.

##### Suzanne Cameron-Keller

7 U.Std. (2 Termine), € 46,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Freitag 16.00 - 18.15 Uhr, 13. Juni  
Samstag 9.15 - 12.30 Uhr, 14. Juni  
Anmeldeschluss 6. Juni  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



© emma benitez/pexels



**251-4315 vormittags**

**Englisch A1/A2 - Quick Refresher and Conversation**

Für Teilnehmer/innen, die seit einem oder zwei Jahren Englisch lernen oder es in der Schule gelernt haben. Im Mittelpunkt unseres Kurses steht ein angenehmes, ungezwungenes und freundliches Miteinander, um Ihre bereits erlangten Englischkenntnisse aufzufrischen und neue zu erwerben.

**Evelyn Reinl**

12 U.Std. (5 Termine), € 76,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 10.45 - 12.30 Uhr, Beginn 21. Mai  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

**251-4318**

**Englisch A1/A2 - Englisch für den Alltag und die Reise**

Für Teilnehmer/innen, die seit circa einem Jahr Englisch lernen oder es in der Schule gelernt haben.

Lehrwerk: Great! A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-501750-4)

Eine perfekte Kombination aus Wiederholung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für den Alltag und die Reise bietet Ihnen dieser Kurs. Sie frischen Strukturen und Wortschatz auf, festigen Ihre Kenntnisse, indem Sie selbst viel sprechen, und üben die sprachliche Bewältigung von typischen Urlaubssituationen. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Ute Sewerin**

20 U.Std. (12 Termine), € 130,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 17.10 - 18.25 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

**Grundstufe II (A2)**

**251-4321**

**Englisch A2**

Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122719-7) ab Lektion 1 und The Murderer Next Door A1 (circon, ISBN: 978-3-8174-1952-4)

**Stacey Votendahl-Barth**

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

**251-4323**

**Englisch A2**

Lehrwerk: Easy English A2.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520815-4) ab Lektion 6

**Angela Grima Kuemmel**

13 U.Std. (10 Termine), € 87,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 12.15 - 13.15 Uhr, Beginn 17. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

**251-4325 vormittags**

**50plus: Englisch A2 - Refresher**

Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520817-8) ab Lektion 11

In einem den Teilnehmenden angepassten Lerntempo üben wir mit vielfältigem Lernmaterial einen Grundwortschatz, Redewendungen sowie eine Basisgrammatik.

**Helga Siebert**

24 U.Std. (12 Termine), € 106,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 10.45 - 12.15 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

**251-4327**

**Englisch A2/B1**

Lehrwerk: Go for it! A2 (Hueber, ISBN: 978-3-19-002939-6)  
Would you like to refresh your English in a friendly and relaxed atmosphere? Then this is your course. We will repeat grammar basics, read small texts and practise dialogues in everyday situations.

**Ute Sewerin**

20 U.Std. (12 Termine), € 88,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 18.45 - 20.00 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

**251-4328**

**Englisch A2/B1 - Fit im Wortschatz**

Vokabeln zu lernen, muss nicht langweilig sein! Wir erweitern Ihren aktiven und passiven Wortschatz mit authentischen Texten, Sprachspielen und Lern-Apps. Welcome!

**Stacey Votendahl-Barth**

8 U.Std. (4 Termine), € 52,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



© oay/zodiac/pexels

**251-4329**

**Englisch A2/B1 - English with Taylor Swift**

Taylor Swift is a music, fashion, and cultural icon! This class will cover her style through the eras, and break down the meanings of her lyrics. This is a class for Swifties, taught by a Swiftie!

**Nicole Barle**

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 15.00 - 16.30 Uhr, Beginn 21. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

**251-4330**

**Englisch A2/B1 - Sprachspiele**

Spielerisch Englisch lernen auch für Erwachsene?! But of course! In diesem Kurs widmen wir uns verschiedenen Sprachspielen, nicht nur um die Wortschatz- und Grammatikkenntnisse zu verbessern, sondern auch um besser miteinander zu kommunizieren. Das Beste daran: Wir haben eine Menge Spaß dabei! Wir werden mit folgenden Spielen arbeiten: Story Cubes, Scrabble, Absolutely English uvm.

**Stacey Votendahl-Barth**

8 U.Std. (4 Termine), € 52,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 12. März  
Anmeldeschluss 5. März  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

NEU

4



## Grundstufe III (B1)

251-4340

### Englisch B1 - Business English

Lehrwerk: Basis for Business B1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-121850-8) ab Lektion 3 und Murder at Teatime A2 (circon, ISBN: 978-3-8174-1856-5)

**Stacey Votendahl-Barth**

16 U.Std. (8 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1.09

251-4341 vormittags

### 50plus: Englisch B1

Lehrwerk: Easy English Upgrade B1.1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122721-0) ab Lektion 6

**Angela Grima Kuemmel**

20 U.Std. (10 Termine), € 64,00 (ab 11 TN)\*  
montags 10.30 - 12.00 Uhr, Beginn 17. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4343 vormittags

### Englisch B1

Lehrwerk: Englisch üben - Hören & Sprechen B1 (Hueber, ISBN 978-3-19-327909-5)

We focus mainly on the use of spoken English in everyday situations. Our course book will be an Audiobook. We listen to the English pronunciation and discuss interesting everyday topics which are presented in the podcasts. Additionally, we will practice proper English grammar techniques. We aim to make the lessons interesting and delight.

**Evelyn Reinl**

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 9.10 - 10.40 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-4344 vormittags

### 50plus: Englisch B1 - Interested in Speaking?

Newspaper: Read On

Expand your vocabulary and improve your speaking by discussing global news articles and general topics of interest.

**Angelika Carlson**

28 U.Std. (14 Termine), € 123,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 10.45 - 12.15 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



© elkady/pexels

251-4345

### Englisch B1

Lehrwerk: In Conversation B1/B2 (Klett, ISBN: 978-3-12-501555-5)  
If you would like to refresh your English in a friendly and relaxed atmosphere, then this is the course for you! We will repeat some grammar basics, do some reading and writing, but mainly our focus is on speaking, speaking, speaking!

**Stacey Votendahl-Barth**

18 U.Std. (9 Termine), € 79,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4347 nachmittags

### Englisch B1 - English with Taylor Swift

Taylor Swift is a music, fashion, and cultural icon! This class will be exploring her storytelling and world building through her more complex lyricism. This is a class for Swifties, taught by a Swiftie!

**Nicole Barle**

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 16.45 - 18.15 Uhr, Beginn 21. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

251-4350 vormittags

### Englisch B1 - Intensivtraining Sprechen

Learning by doing ist das Motto unseres Intensivtrainings. Jede/r Teilnehmende wählt ein vertrautes Thema von Interesse, zu dem ein kurzer Vortrag gehalten wird. Anschließend werden Fragen anderer Teilnehmenden beantwortet. Eine Diskussion zum Thema rundet alles ab. Sie haben die Möglichkeit, Ihren mündlichen Ausdruck in verschiedenen Settings zu üben wie z.B. durch einen hohen Redeanteil beim Vortragen bzw. indem Sie Verständnisfragen beantworten, Ihre Meinung ausdrücken, auf fremde Meinung reagieren und am Ende alles zusammenfassen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

**Suzanne Cameron-Keller**

16 U.Std. (8 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 11.00 - 12.30 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4351 vormittags

### Englisch B1 - Summer Conversation

Lassen Sie uns über Aktuelles ein bisschen anders reden. Sie bringen einen Impuls mit (Bild, Text, Video, Karikatur, Memes, eine Sache o.Ä.) und wir geben unseren Senf dazu. Am Ende systematisieren wir den Wortschatz und die Ausdrücke.

**Suzanne Cameron-Keller**

9 U.Std. (3 Termine), € 58,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 9.00 - 11.15 Uhr, Beginn 11. Juni  
Anmeldeschluss 4. Juni  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4360 Bildungsurlaub

### Englisch intensiv für Beruf und Alltag B1+ Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse für Beruf und Alltag im kleinen Kreis, stressfrei und im angenehmen Lerntempo zu festigen und zu erweitern. Wir bearbeiten sowohl Alltagsthemen als auch Themen aus dem Berufsleben. Ausgewählte landeskundliche Aspekte aus dem politischen, sozialen und kulturellen Leben der englischsprachigen Länder gehören natürlich auch dazu. Großer Wert wird auf das Sprechen gelegt! Anmeldung nur nach vorheriger Einstufung und Beratung.

**Suzanne Cameron-Keller**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 2. - 6. Juni  
Anmeldeschluss 14. April  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

NEU

NEU

NEU



251-4365

NEU

### Englisch A2 bis C2 - Englisch-Treff

Eine herzliche Einladung an alle, die regelmäßig Englisch sprechen möchten!

Der Kalifornier Timothy Day ist vor kurzem nach Deutschland gezogen. Nun startet er einen Englisch-Treff für alle, die in entspannter Atmosphäre regelmäßig Englisch sprechen möchten. Jeden Mittwoch ab 16 Uhr können Sie sich eine Stunde lang in lockerer Runde über die USA und andere Themen, die für Sie von Interesse sind, austauschen. Ihre Vorkenntnisse sollten mindestens auf der Niveaustufe A2 sein. Die Teilnahme ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei und verbessern Sie Ihr Englisch in anregenden Gesprächen. Der Englisch-Treff startet am 19. Februar 2025 in dem vhs-Haus in der Bahnhofstraße 3, Raum 1.09.

#### Timothy Day

15 Termine, gebührenfrei  
mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr, Beginn 19. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

251-4369 vormittags

### Arbeitskreis Englisch B1/B2

Newspaper: Read On  
We discuss current political and social topics as well as general interest news. Learn to express your opinion in English and listen to your classmates voicing theirs.

#### Angelika Carlson

30 U.Std. (13 Termine), € 133,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 8.45 - 10.30 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

## Mittelstufe I (B2)

251-4370 vormittags

### Englisch B2

This course is for people who want to refresh and improve their English in a friendly and relaxed atmosphere.

#### Suzanne Cameron-Keller

22 U.Std. (11 Termine), € 97,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 9.15 - 10.45 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4371 vormittags

### Arbeitskreis Englisch B2

Come and join us if you enjoy reading and talking in English. We will be discussing a range of subjects and current topics taken from newspaper articles and other reading materials. Please note that money for photocopies and for the newspaper „Read On“ will be collected at the beginning of the course.

#### Angela Grima Kuemmel

20 U.Std. (10 Termine), € 88,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 9.00 - 10.30 Uhr, Beginn 17. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4372 vormittags

### Arbeitskreis Englisch B2

(wie Kurs 251-4371)

#### Angela Grima Kuemmel

20 U.Std. (10 Termine), € 88,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 9.00 - 10.30 Uhr, Beginn 18. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4373

### Arbeitskreis Englisch B2

In this course we want to speak as much as possible - but we will also be doing some reading and grammar revision. Does that sound interesting? Then this might be the course for you!

#### Peter Ottway

26 U.Std. (13 Termine), € 114,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
Anmeldeschluss 28. Januar  
vhs.cloud - virtueller Klassenraum

#### Day, Timothy

Hello. My name is Timothy Day, and except for the current years in Germany, I've lived my whole life in the US. Because of my father's and later my own job changes, I've lived in the eastern US (Virginia, Pennsylvania and Georgia), the middle US (Ohio and Wisconsin) and the West (Washington and California). The US is a large land, and people may speak with different accents depending on the region. But there are not many, if any, different dialects. That means, once you learn American English, you can travel throughout the entire US speaking with confidence and ease. Let's strengthen your English with casual conversation as we meet weekly in our small group. Our topics will vary but the goal remains the same: practicing and improving your English capabilities through conversation.



251-4375

### Arbeitskreis Englisch B2

(wie Kurs 251-4373)

#### Peter Ottway

26 U.Std. (13 Termine), € 114,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr, Beginn 5. Februar  
Anmeldeschluss 29. Januar  
vhs.cloud - virtueller Klassenraum

## Französisch

### Grundstufe I (A1)

251-4404

### Französisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Voyages neu A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-529412-7) ab Lektion 1

#### Denana Dedic

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4405

### Französisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Voyages neu A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-529412-7) ab Lektion 3

#### Denana Dedic

24 U.Std. (12 Termine), € 156,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17



4

© mathias reding/pexels



## Sprachen

251-4406

### Französisch A1 - Französisch für die Reise

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Französisch für den Urlaub (Klett, ISBN: 978-3-12-528825-6) ab Lektion 4/1

In einem entspannten Lerntempo erarbeiten wir uns die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen für die Reise, z. B. aus den Bereichen Essen und Trinken, Unterkunft, Ausflüge, Einkäufe... Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen wecken die Vorfreude auf einen Aufenthalt in diesem interessanten Land.

**Heike Burzel**

17 U.Std. (10 Termine), € 108,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 19.45 - 21.00 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4407 vormittags

### Französisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Voyages neu A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-529412-7) ab Lektion 7

**Manon Soulier**

30 U.Std. (15 Termine), € 195,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 11.00 - 12.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4408

### Französisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Voyages neu A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-529412-7) ab Lektion 9

Das Weitererlernen der Grundlagen der französischen Sprache wie Grammatik, Aussprache, Schreiben, Lesen, Sprechen und Hören stehen im Mittelpunkt des Kurses, damit Sie nach dem Kurs in kurzen Gesprächen einfache Informationen austauschen können.

**Nathalie Fortunato**

26 U.Std. (13 Termine), € 114,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 10. Februar  
Anmeldeschluss 3. Februar  
vhs.cloud - virtueller Klassenraum

251-4417

### Französisch A1/A2 - Parler de tout et de rien

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf den Niveaustufen (Ende) A1 oder (Anfang) A2.

Sie möchten „parler de tout et de rien“ bzw. „auf Französisch plaudern“ und Unterhaltungen folgen können? Sie verfügen über einige Grundkenntnisse, die Sie auffrischen möchten? Mithilfe von Sprechübungen zu verschiedenen, gemeinsam ausgewählten Themenbereichen (Alltag, Landeskunde usw.) können Sie in diesem Kurs am Ende Ihrer Wochenverpflichtungen entspannt auf Ihr Ziel hinarbeiten. On y va!

**Nathalie Fortunato**

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 17.15 - 18.45 Uhr, Beginn 21. Februar  
Anmeldeschluss 14. Februar  
vhs.cloud - virtueller Klassenraum

251-4419

### Französisch A1 - Französisch im Sommer

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Zwei Monate bis zum nächsten Französischkurs! Sie halten es für zu lang? Wir haben die ideale Lösung für Sie - einen Sommerkurs, in dem Sie nützliche Redewendungen für den Alltag und die Reisen erlernen und Ihre erworbenen Kenntnisse auf eine entspannte Weise auffrischen und verbessern. Die Themen wählen wir gemeinsam aus, ein Lehrwerk ist nicht notwendig. Der Kurs findet 14-täglich statt.

**Nathalie Fortunato**

12 U.Std. (6 Termine), € 53,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 16. Juni  
Anmeldeschluss 9. Juni  
vhs.cloud - virtueller Klassenraum

## Grundstufe II (A2)

251-4420 Bildungsurlaub

NEU

### Französisch A1/A2 - Französische Woche in Hauts de France - Sprache, Kultur und gesellschaftspolitische Kompetenz

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Entdecken Sie die Vielfalt der nördlichsten französischen Region Hauts de France und erweitern Sie Ihre Französischkenntnisse u.a. durch die Anwendung in authentischen Alltagssituationen vor Ort. Diese Region hat historisch, gesellschaftspolitisch und geistesgeschichtlich viel zu bieten, z.B. Wege der Erinnerung an den Ersten Weltkrieg, das UNESCO-Bergbaubecken und die Entwicklung nach der Stilllegung. Sie beherbergt die meisten Kunstmuseen außerhalb von Paris sowie Belfriede, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Man kann hier auf den Spuren von Jules Verne wandern, gotische Kathedralen und die reizvolle Küstenlandschaft bewundern. Wir wollen diese Vielfalt abseits des Touristentrubels mit vielen Exkursionen und Führungen für uns entdecken. Gleichzeitig widmen wir uns dem Französischen mit besonderer Berücksichtigung der gesprochenen Sprache. Vorkenntnisse von einem bis zwei Semestern sind erwünscht. Weitere Informationen u. a. über die Anreise, Kosten und Unterkunft erhalten Sie in einem gesonderten Blatt bei der vhs. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

**Nathalie Fortunato**

40 U.Std. (5 Termine), € 260,00 (Unterkunft und Anreise müssen separat gebucht werden.)  
Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr, 2. - 6. Juni  
Anmeldeschluss 16. April  
Lille



© jiri ikonmidis/pexels





251-4422

NEU

### Französisch A1/A2 - Auffrischkurs

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf den Niveaustufen (Ende) A1 oder (Anfang) A2.

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen und in einer entspannten Lernatmosphäre anwenden? Sie wollen sowohl für die alltäglichen Urlaubssituationen als auch für Gespräche über Land und Leute gerüstet sein? Gemeinsam wählen wir verschiedene Themenbereiche aus, einige Texte werden uns begleiten, aber die mündliche Kommunikation soll im Vordergrund stehen.

**Heike Burzel**

20 U.Std. (10 Termine), € 130,00 (bei 4 - 5 TN)\*

montags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 3. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4423 vormittags

### Französisch A2

Lehrwerk: Voyages neu A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-529422-6) ab Lektion 5

**Josseline Zutt**

24 U.Std. (12 Termine), € 106,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

## Grundstufe III (B1)

251-4441 vormittags

### Französisch B1

Nous travaillons avec une lecture et différents textes. Révision de grammaire dans la joie et la bonne humeur!

**Manon Soulier**

30 U.Std. (15 Termine), € 132,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 9.15 - 10.45 Uhr, Beginn 4. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 4

251-4443

### Französisch B1

Nous travaillons avec une lecture, revue de la presse et différents textes.

**Sylvie Aiméblanc**

24 U.Std. (12 Termine), € 106,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 4. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4445 vormittags

### Französisch B1

Lehrwerk: Voyages neu B1 (Klett, ISBN: 978-3-12-529431-8) ab Lektion 2

**Josseline Zutt**

24 U.Std. (12 Termine), € 106,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 10.45 - 12.15 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

251-4447 vormittags

### 50plus: Französisch B1

Lehrwerk: Voyages neu B1 (Klett, ISBN: 978-3-12-529431-8) ab Lektion 7

**Sylvie Aiméblanc**

24 U.Std. (12 Termine), € 106,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 11.00 - 12.30 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

## Mittelstufe I (B2)

251-4471 vormittags

### Arbeitskreis Französisch B2

Vous avez de bonnes connaissances en français et vous avez envie de parler. Pour mieux découvrir la vie des Français d'aujourd'hui, nous discutons à partir d'articles de journaux, de films, de chansons. Nous choisissons également une lecture qui nous accompagnera pendant le semestre.

### Sylvie Aiméblanc

24 U.Std. (12 Termine), € 106,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

## Italienisch

### Grundstufe I (A1)

251-4501

### Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 1

**Fabrizio Cartocci**

32 U.Std. (16 Termine), € 208,00 (bei 4 - 5 TN)\*

donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 6. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09



© max avans/pexels

251-4502

### Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 (Klett, 978-3-12-525201-1) ab Lektion 1

**Elvira Mascolo**

16 U.Std. (8 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*

mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 12. März

Anmeldeschluss 5. März

vhs.cloud - virtueller Klassenraum

251-4503

### Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 1

**Salvatore Giuseppe Scandura**

17 U.Std. (10 Termine), € 108,00 (bei 4 - 5 TN)\*

dienstags 19.15 - 20.30 Uhr, Beginn 22. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14



251-4504

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 2

### Salvatore Giuseppe Scandura

28 U.Std. (14 Termine), € 123,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 19.15 - 20.45 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-4505

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 2

### Salvatore Giuseppe Scandura

29 U.Std. (11 Termine), € 191,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 17.00 - 19.00 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

251-4506 am Wochenende

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 3

Der Kurs findet 14-täglich statt.

### Salvatore Giuseppe Scandura

16 U.Std. (6 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
samstags 11.00 - 13.00 Uhr, Beginn 8. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-4507

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 4

### Fabrizio Cartocci

32 U.Std. (16 Termine), € 208,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 17.15 - 18.45 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4508

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 (Klett, 978-3-12-525201-1) ab Lektion 6

### Elvira Mascolo

24 U.Std. (12 Termine), € 156,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 3. Februar  
Anmeldeschluss 27. Januar  
vhs.cloud - virtueller Klassenraum

251-4509

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 8

### Salvatore Giuseppe Scandura

24 U.Std. (12 Termine), € 156,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-4510

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 9

### Fabrizio Cartocci

32 U.Std. (16 Termine), € 141,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4511

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 9

### Fabrizio Cartocci

32 U.Std. (16 Termine), € 141,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 17.45 - 19.15 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2

251-4512

## Italienisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2) ab Lektion 10

### Fabrizio Cartocci

32 U.Std. (16 Termine), € 141,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
freitags 16.00 - 17.30 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



© nic law/pexels

251-4514 nachmittags



## Italienisch A1 - Italienisch für die Reise

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.  
Dieser Kompaktkurs vermittelt die wichtigsten sprachlichen Grundlagen und landeskundliche Informationen für die Reise, den Aufenthalt und einen freundlichen Austausch in Italien. Wir befassen uns mit Themen wie Hotel, Restaurantbesuch, Freizeitaktivitäten, Kontaktaufnahme, öffentlicher Transport sowie mit den kleineren oder größeren Problemen, die auf Reisen auftreten können. Dabei üben wir die wichtigsten italienischen Wendungen und Worte, begleitet von leichter Basisgrammatik.

### Salvatore Giuseppe Scandura

12 U.Std. (3 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 15.00 - 18.15 Uhr, Beginn 9. Mai  
Anmeldeschluss 5. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20 oder online

251-4521

## Italienisch A1/A2 - Italienisch lernen mit Elementen der PDL-Methode

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Tauchen Sie in die italienische Sprache ein, um in kurzer Zeit Ihre Italienischkenntnisse aufzufrischen oder sich sprachlich und landeskundlich auf Ihre nächste Italienreise vorzubereiten. Mit der PDL-Methode wird Ihnen die Sprache samt Melodie und Rhythmus schnell vertraut. Ohne Buch oder vorbestimmte Themen lassen wir Sprechinhalte im Kurs entstehen. Durch Zuhören, Nachahmen und begleitendes Sprechen bauen Sie Sprechhemmungen ab und entwickeln ein Gefühl für die Sprache. Lassen Sie sich überraschen! Aufgrund der PDL-Methode ist die Teilnehmerzahl an diesem Kurs begrenzt. Erfahren Sie mehr über die PDL-Methode: <https://www.psychodramaturgie.org/de/>

### Anna-Maria Pietragalla

21 U.Std. (8 Termine), € 139,00 (Sondergebühr)\*  
montags 17.30 - 19.30 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



251-4522



### Italienisch A1/A2 - Wortschatzerweiterung mit einer Prise Grammatik

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen ab der Niveaustufe A1. In diesem Kompaktkurs beschäftigen wir uns mit dem Wortschatz der Niveaustufen A1 und A2, den wir in vielen abwechslungsreichen Übungen anwenden wollen. Typische Themenfelder des A-Niveaus wie Wohnen, Freizeit und Reisen, Essen und Trinken, Orientierung in der Stadt etc. erschließen wir uns mit Videos, Bildern, Hörtexten usw. Die Basisgrammatik binden wir, wenn es notwendig ist, ein.

#### Salvatore Giuseppe Scandura

10 U.Std. (5 Termine), € 65,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 15.00 - 16.30 Uhr, Beginn 28. Februar  
Anmeldeschluss 21. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.20 oder online

## Grundstufe II (A2)

251-4523

### Italienisch A2

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275449-4) ab Lektion 3

#### Fabrizio Cartocci

32 U.Std. (16 Termine), € 141,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 19.15 - 20.45 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4524

### Italienisch A2

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275449-4) ab Lektion 4

#### Fabrizio Cartocci

32 U.Std. (16 Termine), € 102,00 (ab 11 TN)\*  
dienstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4525 am Wochenende

### Italienisch A2

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-275449-4) ab Lektion 4

Der Kurs findet 14-täglich statt.

#### Salvatore Giuseppe Scandura

16 U.Std. (6 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
samstags 8.45 - 10.45 Uhr, Beginn 8. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

## Grundstufe III (B1)

251-4540

### Italienisch B1 - Arbeitskreis

Ripetizioni di grammatica (livello Linea diretta 2) accompagnati da giochi e lettura.

#### Franziska Richter

28 U.Std. (14 Termine), € 123,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 17.45 - 19.15 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



© rachel claire/pexels

251-4541

### Italienisch B1

Lehrwerk: Chiaro! B1 Nuova edizione (Hueber, ISBN: 978-3-19-005467-1) ab Lektion 5

Inoltre, vengono utilizzati materiali su argomenti di attualità forniti dal docente del corso.

#### Fabrizio Cartocci

32 U.Std. (16 Termine), € 141,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 19.15 - 20.45 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4542 vormittags

### Italienisch B1 - Italienisch lernen mit Elementen der PDL-Methode

Lernen Sie Italienisch ohne Buch und ohne Grammatik zu pauken! Wir lassen Sprechinhalte in der Kurssituation entstehen und gehen spielerisch damit um. Schritt für Schritt werden Sie die Fremdsprache auf eine überraschend erfrischende und entspannte Weise lernen. Durch Zuhören, Nachahmen und begleitendes Sprechen entwickeln Sie ein Gefühl für die Sprache und trauen sich im Verlauf des Kurses immer mehr, Italienisch als Mittel der Kommunikation anzuwenden. Lesen und Schreiben vervollständigen später das Erlebte. Aufgrund der PDL-Methode ist die Teilnehmerzahl an diesem Kurs begrenzt. Erfahren Sie mehr über die PDL-Methode: <https://www.psychodramaturgie.org/de/>

#### Anna-Maria Pietragalla

21 U.Std. (8 Termine), € 139,00 (Sondergebühr)\*  
donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

252-4517 Bildungsurlaub

NEU

### Italienisch A1 - Intensive Auffrischung und Kommunikation - Geschichte, Wirtschaft und Kultur der Region Piemont

Die Auffrischung und Erweiterung Ihrer Italienischkenntnisse auf der Niveaustufe A1 sind das Ziel dieses Bildungsurlaubs. Der Fokus liegt vor allem auf dem Sprechen, das anhand von variationsreichen kommunikativen Übungen gefördert wird. Der Wortschatz wird mit authentischen Materialien, insbesondere zur Kultur und Wirtschaft Piemonts, erweitert. Zudem erhalten Sie historische und gesellschaftspolitische Informationen über diese norditalienische Region. Vorkenntnisse von ca. zwei bis drei Semestern sind erwünscht. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

#### Fabrizio Cartocci

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr  
1. - 5. September, Anmeldeschluss 10. Juli  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

252-4518 Bildungsurlaub

NEU

### Italienisch A1/A2 - Italienische Woche in den Marken Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Wollten Sie schon immer in Bella Italia Italienisch lernen und sofort die Gelegenheit haben, das Gelernte in einem Gespräch mit den offenen und herzlichen Italienern/innen anzuwenden? Dann ist dieser Bildungsurlaub in den Marken das Richtige für Sie. Ihr Sprachtraining beginnt bereits am Frühstückstisch im Gespräch mit dem Koch und wird vormittags im Italienischkurs fortgesetzt, wo Sie mit abwechslungsreichem Übungsmaterial sehr praxis- und alltagsorientiert Ihre Italienischkenntnisse festigen und erweitern. Diese wenden Sie am Nachmittag bei verschiedenen Exkursionen (u.a. der Besuch einer Ölmanufaktur und/oder eines Weingutes mit Verkostung) an und erhalten dabei Einblicke in die italienische Gesellschaft und Politik. Ein ganzheitliches und entspanntes Lernen wird hier auch durch die Unterbringung in einem familiär geführten und in einer bezaubernden Landschaft gelegenen Hotel (Solea Albergo di campagna in Ripe/Senigallia) und die intensive deutschsprachige Betreuung bereits ab der Anmeldung gefördert. Vorkenntnisse von zwei bis drei Semestern sind erwünscht. Weitere Informationen u. a. über die Anreise, Kosten und Unterkunft erhalten Sie in einem gesonderten Blatt bei der vhs. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.



## Sprachen

### Enrica Vecchio

40 U.Std. (5 Termine), € 260,00  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 6. - 10. Oktober  
Anmeldeschluss 22. August  
Hotel Solea Albergo di campagna in Senigallia

## Russisch

251-4601

### Russisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: MOCT neu A1-A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-527648-2) ab Lektion 1  
Schritt für Schritt erlernen Sie das kyrillische Alphabet und einfache Ausdrücke aus dem Alltagsleben. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Land und Leute.

#### Margarita Krasov

16 U.Std. (8 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## Spanisch

### Grundstufe I (A1)

251-4704

### Spanisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 (Klett, ISBN: 978-12-514671-6) ab Lektion 1

#### Juan Cano Martínez

24 U.Std. (12 Termine), € 156,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 18.35 - 20.05 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

251-4705

### Spanisch A1 - Spanisch für die Reise

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Bereiten Sie sich auch sprachlich optimal auf Ihre Reise in spanischsprachige Länder vor. Unser Sommerkurs bietet effektives Lernen in kleinen Gruppen, kulturelle Einblicke und praxisnahe Anwendung. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

#### Thomas Lutz

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 27. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

WIEDER  
DA



© Jan folwarczny/pexels

251-4706

### Spanisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: eñe A1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-004219-7) ab Lektion 3

#### Maria Camacho de Lutz

28 U.Std. (14 Termine), € 123,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

251-4707

### Spanisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514671-6) ab Lektion 3

#### Angeles Lopez Jimenez

26 U.Std. (13 Termine), € 169,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

251-4708

### Spanisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-514671-6) ab Lektion 5

#### María de los Ángeles Balandrano-Plachter

30 U.Std. (15 Termine), € 195,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19



#### Balandrano-Plachter, María de los Ángeles

Hallo, mein Name ist Angeles, ich bin Mexikanerin und habe seit sechs Jahren die Ehre, an der vhs Wetzlar zu unterrichten. Davor habe ich an der Universität Gießen und an verschiedenen Universitäten und Institutionen in London, Japan, den USA und Mexiko gearbeitet. Aber meine Erfahrungen hier an der vhs sind einfach wunderbar. Ich liebe es, mit Erwachsenen zu arbeiten, von denen ich mehr lerne, als ich ihnen beibringen kann! Jeder Kurs, jede Gruppe und jeder Teilnehmer ist für mich eine Herausforderung und eine Chance, mein Bestes zu geben. Außerdem sorgen meine Chefin, meine Kolleginnen und Kollegen und die Räumlichkeiten der vhs für eine superfreundliche und angenehme Atmosphäre für alle. Komm und mach mit! Gib dir die Chance, bei uns zu lernen. Habe Spaß am Lernen, während du dynamisch und mit Freude lernst, in deinem eigenen Tempo, umgeben von tollen Menschen und in einer superfreundlichen Atmosphäre.  
¡Siempre Bienvenidos!

251-4709

### Spanisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: eñe A1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-004219-7) ab Lektion 6

#### Maria Camacho de Lutz

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 18.40 - 20.10 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-4710 vormittags

### Spanisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Con gusto A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-514980-9) ab Lektion 9

#### Taimy Naval Santos

26 U.Std. (13 Termine), € 114,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 10.00 - 11.30 Uhr, Beginn 11. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07



251-4711

**Spanisch A1**

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Con gusto A1 nuevo (Klett, ISBN: 978-3-12-514671-6)  
ab Lektion 9

**Maria Camacho de Lutz**

30 U.Std. (15 Termine), € 132,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

251-4713

**Spanisch A1 - Spanisch-Allerlei**

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Konversation, Wortschatzerweiterung, Grammatikwiederholung und spanischen Liedern. Wir fokussieren uns auf Themen, die Sie interessieren, und üben die Kommunikation, die im realen Kontext verwendet wird. Sie festigen die grammatischen Strukturen, um sich korrekt ausdrücken zu können, und erweitern Ihren Wortschatz, um sich beim Sprechen wohler zu fühlen. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Angeles Lopez Jimenez**

26 U.Std. (13 Termine), € 169,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 16.40 - 18.10 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

251-4716 Bildungsurlaub

**Intensivwoche Spanisch A1.1****Sprache und Landeskunde Südamerikas**

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, die ersten Grundlagen der spanischen Sprache zu erwerben. Sie lernen die Sprache von Anfang an und entwickeln Schritt für Schritt innerhalb kürzester Zeit sprachliche Kompetenz für den Alltag und für die Reise. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche und gesellschaftspolitische Aspekte Spaniens und Lateinamerikas in den Unterricht integriert. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

**Galya Constanza Velasco Uribe**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 5. - 9. Mai  
Anmeldeschluss 17. März  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

251-4717 Bildungsurlaub

NEU

**Intensivwoche Spanisch A1.2****Sprache und Landeskunde Südamerikas**

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Wenn Sie ein bis zwei Semester Spanisch gelernt haben und „ser“ und „estar“ unterscheiden können, bringen Sie die nötigen Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs mit. Sie erweitern Ihre Grundlagen im hohen Tempo, aber in angenehmer und entspannter Atmosphäre mit dem Fokus auf dem Sprechen. Vergangenheitsformen und Modalverben werden anhand von Themen geübt, die sowohl im Alltag als auch auf Geschäftsreisen relevant sind. Darüber hinaus sind landeskundliche und gesellschaftspolitische Aspekte Spaniens und Lateinamerikas in den Unterricht integriert. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

**Galya Constanza Velasco Uribe**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 24. - 28. März  
Anmeldeschluss 3. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

252-4716 Bildungsurlaub

**Intensivwoche Spanisch A1.1****Sprache und Landeskunde Südamerikas**

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, die ersten Grundlagen der spanischen Sprache zu erwerben. Sie lernen die Sprache von Anfang an und entwickeln Schritt für Schritt innerhalb kürzester Zeit sprachliche Kompetenz für den Alltag und für die Reise. Über die ersten sprachlichen Elemente hin-

aus sind landeskundliche und gesellschaftspolitische Aspekte Spaniens und Lateinamerikas in den Unterricht integriert. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

**Galya Constanza Velasco Uribe**

40 U.Std. (5 Termine), € 270,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)  
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 10. - 14. November  
Anmeldeschluss 26. September  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07



© rawpixel.com/pexels

**Grundstufe II (A2)**

251-4721

**Spanisch A2**

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-514677-8)  
ab Lektion 3

Wenn Sie die Verben „ser“ und „estar“ konjugieren können, über ein wenig Wortschatz verfügen und Spaß am Lernen haben möchten, dann: Bienvenido a nuestro curso!

**María de los Ángeles Balandrano-Plachter**

30 U.Std. (15 Termine), € 195,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 18.10 - 19.40 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4722

**Spanisch A2**

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-514677-8)  
ab Lektion 4

Das wesentliche Ziel dieses Kurses besteht darin, die Kommunikation in realen Kontexten aus dem Alltag zu üben.

**Angeles Lopez Jimenez**

26 U.Std. (13 Termine), € 169,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

251-4730

NEU

**Spanisch A2 - Sommer-Konversation mit Sprachspielen**

Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse verbessern und fließender sprechen? Dieser Kurs konzentriert sich auf die mündliche Kommunikation. Durch kulturelle Themen aus Lateinamerika und Spanien erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Sprachkompetenz. Abwechslungsreiche Sprachspiele und interaktive Aktivitäten wie beispielsweise Rollenspiele und Dialogübungen zu Alltagssituationen helfen Ihnen, Gespräche in verschiedenen Kontexten zu üben. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen! ¡Hasta pronto! Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Thomas Lutz**

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 27. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

4



## 251-4731 vormittags

NEU

### Spanisch A2+ - Conversación Libre y Lecturas

En este curso, practicarás la conversación y leerás historias políticas adaptadas para aprender vocabulario de forma divertida y eficaz.

**Taimy Naval Santos**

26 U.Std. (13 Termine), € 169,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 12.30 - 14.00 Uhr, Beginn 11. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

## 251-4734

### Spanisch A2/B1 - Die Verben „ser“ und „estar“: Worin liegt der Unterschied?

Die Verben „ser“ und „estar“ sind zwei häufig verwendete Verben im Spanischen, aber sie sind auch schwer zu beherrschen, da sie ähnlich sind und beide mit „sein“ übersetzt werden. In diesem Workshop lernen Sie anhand von praktischen Beispielen im realen Kontext die richtige Verwendung der beiden Verben. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Angeles Lopez Jimenez**

3 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Donnerstag 18.15 - 20.30 Uhr, 20. März  
Anmeldeschluss 13. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

## 251-4735

### Spanisch A2/B1 - Direkte und indirekte Objektpronomen

Die richtige Verwendung direkter und indirekter Objektpronomen im Spanischen ist eine echte Herausforderung. Sie sind jedoch unverzichtbar in Gesprächen, da sie uns helfen, den Sachverhalt richtig darzustellen, und uns wissen lassen, worüber oder über wen gesprochen wird. In diesem Workshop lernen Sie nicht nur ihre Bedeutung, sondern auch, wann und in welcher Reihenfolge sie verwendet werden. Wir üben ihren Einsatz in verschiedenen Alltagskontexten, sodass Sie sie sowohl in der mündlichen als auch in der schriftlichen Kommunikation richtig beherrschen. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Angeles Lopez Jimenez**

3 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Donnerstag 18.15 - 20.30 Uhr, 3. April  
Anmeldeschluss 27. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

## 251-4736

### Spanisch A2/B1 - Vergangenheitsformen im Vergleich

Im Spanischen stehen uns verschiedene Tempora (Zeiten) zur Verfügung, wenn wir Vergangenes ausdrücken möchten, unter denen sich vor allem das Perfekt, das Indefinido und das Imperfekt hervorheben. Aber die entscheidende Frage ist: Welche Vergangenheit müssen wir nutzen, wenn wir eine Geschichte erzählen wollen? Daher besteht das Hauptziel dieses Workshops nicht nur darin, die Vergangenheitsformen unterscheiden zu lernen, sondern auch die entsprechende Verbform zu wählen, je nach Perspektive der Geschichte, die Sie darstellen möchten. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Angeles Lopez Jimenez**

3 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Donnerstag 18.15 - 20.30 Uhr, 24. April  
Anmeldeschluss 17. April  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

## 251-4737

### Spanisch A2/B1 - Spanisch lernen mit Liedern

In Musik und Liedern finden wir Aspekte der Kultur, Gesellschaft, Bräuche und Traditionen eines Landes widergespiegelt. Daher lädt Sie dieser Kurs ein, in die Welt der spanischen Musik als Brücke des interkulturellen Verständnisses einzutauchen. Wir werden durch Lieder an der spanischen Sprache arbeiten, indem wir Vokabeln im realen Kontext der Geschichten lernen, die uns die Lieder erzählen. Wir befassen uns zudem mit der Form und dem Inhalt der Lieder als Ausdrucksmittel. Ebenso werden wir einige grammatikalische Strukturen verschiedener Lieder üben, um ihre Verwendung in der

Kommunikation kennen zu lernen. Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse anhand von Liedern aus verschiedenen Musikstilen zu üben und aufzufrischen. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Angeles Lopez Jimenez**

6 U.Std. (3 Termine), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 8. Mai  
Anmeldeschluss 30. April  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

## 251-4738

### Spanisch A2/B1 - Die Verwendung von „se“

„Se“ ist wie ein Zauberwort, das im Spanischen oft verwendet wird, aber auch viel Verwirrung stiftet, weil es in unterschiedlichen Kontexten und mit unterschiedlichen Funktionen verwendet wird. Deshalb lernen Sie in diesem Workshop nicht nur, dieses Wort zu erkennen und zu verstehen, wie Sie es verwenden können, sondern vor allem können Sie es mit Beispielen aus realen Kontexten üben, um schließlich seinen täglichen Gebrauch zu meistern. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Angeles Lopez Jimenez**

3 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
Donnerstag 18.15 - 20.30 Uhr, 27. März  
Anmeldeschluss 20. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

## 251-4740 Bildungsurlaub

NEU

### Spanisch A2 - Spanische Woche in Las Palmas Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Für Teilnehmer/innen am Ende der Niveaustufe A2  
Lernen Sie in diesem Bildungsurlaub Gran Canaria, die Insel des schönen Wetters und der 1000 Kulturen, sowie ihre lebendige Hauptstadt kennen. Unsere Reise führt fernab des Touristentrubels und der Klischees an interessante Plätze, gewährt Einblicke hinter die Kulissen von Las Palmas und ermöglicht nette und informative Begegnungen, bei denen Sie neue Aspekte des Insellebens kennen lernen können. Gleichzeitig erweitern und vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse, denn im vormittäglichen Sprachunterricht wird der kommunikative Ansatz mit vielen Dialogübungen und Rollenspielen verfolgt, während am Nachmittag bei Exkursionen (u.a. Bananenplantage oder Rum-Destillerie) und Führungen Gelegenheit für die praktische Anwendung in authentischen Situationen geboten wird. Weitere Informationen u. a. über die Anreise, Kosten und Unterkunft erhalten Sie in einem gesonderten Blatt bei der vhs. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

**Lourdes Guerra**

40 U.Std. (5 Termine), € 260,00 (Unterkunft und Anreise müssen separat gebucht werden.)  
Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr, 19. - 23. Mai  
Anmeldeschluss 31. März  
Las Palmas



© ad thiry/pexels



## Grundstufe III (B1)

251-4743

### Spanisch A2/B1

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1 (Klett, ISBN: 978-3-12-514693-8) ab Lektion 1

In diesem Kurs wollen wir das Niveau B1 angehen, ohne das Gelernte zu vernachlässigen. Daher werden wir stets Wiederholungen aus den Niveaus A1 und A2 einbauen und stärker auf die mündliche Kommunikation achten.

#### Juan Cano Martínez

24 U.Std. (12 Termine), € 106,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 16.50 - 18.20 Uhr, Beginn 10. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

251-4745

### Spanisch A2/B1

Lehrwerk: Vitamina B1 (Hueber, ISBN 978-3-19-404502-6) ab Lektion 1

!Hola! ¿Hablas español?...y, ¿qué tanto en verdad lo entiendes? Ven a practicar y aprender un poco más con nosotros, en un atmósfera totalmente amigable y relajada, en donde también hablamos de gastronomía, música, ciencia, arte, política y cultura.

#### María de los Ángeles Balandrano-Plachter

30 U.Std. (15 Termine), € 195,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 19.45 - 21.15 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4747

### Spanisch B1 - Konversationskurs

Das wesentliche Ziel dieses Kurses besteht darin, Gespräche über spezifische Themen der spanischen Kultur anzuregen, um interkulturelle Kompetenz zu entwickeln und kulturelle Vielfalt zu verstehen. Dazu besprechen wir jede Woche ein Thema wie z.B. nonverbale Kommunikation, Umgangssprache, Kommunikationsstile, Pünktlichkeit und Regeln, Pläne, persönliche Beziehungen, Komplimente oder Arbeitswelt, um die Reflexion durch Interaktion sowie den mündlichen und schriftlichen Ausdruck zu fördern. Gleichzeitig werden wir die grammatikalischen und funktionalen Strukturen der spanischen Sprache auffrischen, die wir für eine effektive Kommunikation benötigen. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

#### Angeles Lopez Jimenez

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 6. Februar  
Anmeldeschluss 30. Januar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

## Mittelstufe I (B2)

251-4772

### Spanisch B2

„Activemos el idioma“ - escuchando, leyendo, viendo, escribiendo y sobre todo hablando. El acento de este curso es la expresión oral de la lengua. El aprendizaje estará apoyado por diferentes técnicas. Trataremos también temas sobre la cultura e historia de España y Latinoamérica.

#### Dr. Francis Schaal

20 U.Std. (10 Termine), € 88,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
montags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 24. März  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4780 Bildungsurlaub

NEU

### Spanisch B2 - Spanische Woche in Las Palmas Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B2. Lernen Sie Gran Canaria, die Insel des schönen Wetters und der 1000 Kulturen, sowie ihre lebendige Hauptstadt kennen. Unsere Reise führt abseits des Touristentrubels und der Klischees an interessante Plätze, gewährt Einblicke hinter die Kulissen von Las Palmas und ermöglicht nette und informative Begegnungen, bei denen Sie neue Aspekte des Insellebens kennen lernen können. Dieser

Bildungsurlaub ist für alle geeignet, die über solide Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe B2 verfügen und diese intensiv und aktiv festigen und erweitern wollen. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen u.a. bei Exkursionen und Führungen (z.B. Bananenplantage oder Rum-Destillerie) motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Weitere Informationen u. a. über die Anreise, Kosten und Unterkunft erhalten Sie in einem gesonderten Blatt bei der vhs. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

#### Lourdes Guerra

40 U.Std. (5 Termine), € 260,00 (Unterkunft und Anreise müssen separat gebucht werden.)

Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr, 2. - 6. Juni

Anmeldeschluss 14. April

Las Palmas



© heert niks/pexels

## Arabisch

251-4805

### Arabisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Mit dem Schwerpunkt auf der Alltagskommunikation öffnet Ihnen dieser Kurs die Tür zur arabischen Welt, ihrer Schrift und ihren Besonderheiten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

#### Albair Gorais

20 U.Std. (10 Termine), € 130,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 19.00 - 20.30 Uhr, Beginn 24. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

251-4806

### Arabisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Usrati Band 1 Lehrbuch für modernes Arabisch (Hueber, ISBN: 978-3-19-105243-0) ab Lektion 3

#### Albair Gorais

20 U.Std. (10 Termine), € 130,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
montags 17.15 - 18.45 Uhr, Beginn 24. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

## Chinesisch

251-4815

### Chinesisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Kaishi A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett, ISBN: 978-3-12-528965-9 und 978-3-12-528966-6) ab Lektion 1

#### Zhen Liu

16 U.Std. (8 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 12. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07



© freepik

251-4817

## Chinesisch A2

Lehrwerk: Kaishi A2 Kurs- und Übungsbuch (Klett, ISBN: 978-3-12-528967-3 und 978-3-12-528968-0) ab Lektion 2

**Zhen Liu**

32 U.Std. (16 Termine), € 208,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 16.30 - 18.00 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

251-4819

## Chinesisch A2

Lehrwerk: Kaishi! A2 Kurs- und Übungsbuch (Klett, ISBN: 978-3-12-528967-3 und 978-3-12-528968-0) ab Lektion 5

**Zhen Liu**

30 U.Std. (15 Termine), € 195,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 5. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

251-4821

## Chinesisch B1

Hanyu Shuiping Kaoshi (HSK) ist ein standardisierter Sprachtest für Chinesisch als Fremdsprache. HSK 1 - 3 enthält 600 Vokabeln (617 Schriftzeichen), die eine Verwendungsrate von 80 % aufweisen. In diesem Kurs können Sie den Aufbau und die Komponenten der Schriftzeichen systematisch und effektiv erlernen. Kopien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Zhen Liu**

32 U.Std. (16 Termine), € 208,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 18.15 - 19.45 Uhr, Beginn 7. Februar  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

NEU

## Griechisch

251-4835

### Griechisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Pame! A1 Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN: 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0) ab Lektion 7

Sie haben Interesse an der griechischen Sprache, der Kultur und dem Land? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Werden Sie mit dem Klang und der Schrift vertraut und entdecken Sie, wie leicht die Sprache der Hellenen zu erlernen ist. Das gemeinsame Sprechen, Hören und Lesen stehen im Mittelpunkt des Kurses.

**Aristodimos Dimosthenous**

20 U.Std. (10 Termine), € 88,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
dienstags 18.00 - 19.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

## Japanisch

251-4851

### Japanisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Konnichi wa! Einführung in die moderne japanische Sprache (Reichert, ISBN: 9-78-3-89500279-3) ab Lektion 9  
Einführung in die japanische Sprache mit Lautschrift Hiragana und Katakana sowie einfachen chinesischen Schriftzeichen (Kanji).

**Cornelia Neitzel**

30 U.Std. (15 Termine), € 132,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4855

### Japanisch A2

Lehrwerk: Konnichi wa! Einführung in die moderne japanische Sprache (Reichert, ISBN: 9-78-3-89500279-3) ab Lektion 17  
Voraussetzungen: Lautschriften Hiragana und Katakana sowie einige grammatische Formen. Wir erlernen auch einfache chinesische Schriftzeichen (Kanji).

**Cornelia Neitzel**

30 U.Std. (15 Termine), € 132,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
donnerstags 18.35 - 20.05 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

251-4856

### Japanisch B1

Lehrwerk: Minna no Nihongo (ISBN: 978-4-88319-646-3 C0081) ab Lektion 42

Voraussetzungen: Lautschriften Hiragana und Katakana sowie einige grammatische Formen. Wir erlernen auch einfache chinesische Schriftzeichen (Kanji).

**Cornelia Neitzel**

15 U.Std. (15 Termine), € 98,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 20.10 - 20.55 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3

## Kroatisch

251-4860

### Kroatisch A1 - Kroatisch für den Alltag und die Reise

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Power-Sprachkurs - Kroatisch für Anfänger (PONS, ISBN: 978-3-12-562228-9) ab Lektion 1

**Denana Dedic**

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 6. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.19

251-4862

### Kroatisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Kroatisch für den Urlaub (Klett, ISBN: 978-3-12-528955-0) ab Lektion 6

**Denana Dedic**

20 U.Std. (10 Termine), € 130,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
dienstags 19.00 - 20.30 Uhr, Beginn 4. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

## Niederländisch

251-4875

### Niederländisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Wat leuk! A1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-105460-1) ab Lektion 1

**Leonie van Breda**

16 U.Std. (8 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
mittwochs 19.15 - 20.45 Uhr, Beginn 29. Januar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15





## Rumänisch

251-4910

### Rumänisch A1

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Cu succes! A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-528604-7) ab Lektion 4

**Laura Elena Ploscaiu**

24 U.Std. (12 Termine), € 156,00 (bei 4 - 5 TN)\*

donnerstags 18.45 - 20.15 Uhr, Beginn 6. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

## Schwedisch

251-4915

### Schwedisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Hejsan! A1-A2 Schwedisch für Anfänger (Klett, ISBN: 978-3-12-528000-7) ab Lektion 6

Wer mit deutscher Muttersprache Schwedisch lernt, fühlt sich oft wie ein Sprachdetektiv. Fasziniert entdecken Lernende viele verwandte und bekannte Wörter neu. Machen Sie gerne in Schweden Urlaub? Wollen Sie mit schwedischen Verwandten oder Bekannten in ihrer Herzensprache kommunizieren? Oder haben Sie einfach Freude an einer wohlklingenden Sprache? Dann ist unser Kurs ein Angebot für Sie. Mit etwas Fleiß können die ersten Lektionen auch im Selbststudium nachgeholt werden (mit Hinweisen von der Dozentin). Wir arbeiten mit der neuen hybriden Ausgabe von Hejsan und mit aktuellen Videos und Texten aus dem Internet.

**Ingrid Heinzlmaier**

18 U.Std. (11 Termine), € 119,00 (bei 4 - 5 TN)\*

dienstags 17.00 - 18.15 Uhr, Beginn 4. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18



© hert niks/pexels

251-4916

### Schwedisch B1

Lehrwerk: Hejsan! B1 Schwedisch für Fortgeschrittene (Klett, ISBN: 978-3-12-527985-8) ab Lektion 3

Das bewährte Buch begleitet den Unterricht mit Themen aus dem modernen Schweden und schärft unser Verständnis für Grammatik und Aussprache. In den Kursstunden gibt es viel Raum für aktuelle Videos, die wir gemeinsam erarbeiten. Außerdem können Lernende eigene Beiträge einbringen wie Buchvorstellungen, Bild- oder Songbeiträge und Berichte von Reisen z.B. nach Schweden.

**Ingrid Heinzlmaier**

22 U.Std. (11 Termine), € 97,00 (bei 6 - 10 TN)\*

dienstags 18.30 - 20.00 Uhr, Beginn 4. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.18

## Türkisch

251-4936

### Türkisch A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Ne güzel! A1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-005253-0) ab Lektion 1

Merhaba! Sie möchten Türkisch lernen? Wir starten mit einfachen Sätzen und Ausdrücken, die Sie im Alltag und auf Reise sofort anwenden können. Gleichzeitig legen wir die Basis für das systematische Erlernen der türkischen Sprache.

**Zülfıye Kurt**

18 U.Std. (9 Termine), € 117,00 (bei 4 - 5 TN)\*

mittwochs 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 5. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

### Van Breda, Leonie

Hallo! Ich bin Leonie, eine 23-jährige Studentin im ersten Semester meines Master-Studiengangs. Ich bin gebürtige Niederländerin, bin aber in Luxemburg aufgewachsen, weshalb ich sechs Sprachen spreche - fünf davon fließend. Ich habe einen Bachelor-Abschluss in „Anglophone Studies“, mit dem Hauptfach „Englische Sprachwissenschaft“ und dem Nebenfach „Portugiesisch“. Für meinen Master studiere ich wieder „Englische Linguistik“ als Hauptfach, allerdings mit einem Nebenfach in „Englischer Literatur, Medien und Kultur“.

In meiner Freizeit lese, zeichne und schreibe ich gerne - und verbringe Zeit mit meiner Katze Linguini.



251-4876

### Niederländisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Lehrwerk: Wat leuk! A1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-105460-1) ab Lektion 8

**Leonie van Breda**

16 U.Std. (8 Termine), € 70,00 (bei 6 - 10 TN)\*

mittwochs 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 29. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

WIEDER  
DA

## Norwegisch

251-4881 am Wochenende

### Norwegisch A1 - Norwegisch lernen einmal ganz anders

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten die norwegische Sprache sowie „Land und Leute“ kennenlernen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Hier können Sie auf eine intensive und lebendige Art ins Norwegische eintauchen. Durch besondere Techniken (u. a. aus der PDL-Methode) wird Ihnen die Sprache mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus schnell vertraut, Sprachhemmungen werden überwunden. Sie lernen Fragen zu stellen, Wünsche zu äußern, um Hilfe zu bitten und erarbeiten sich einen kleinen, praxisnahen Wortschatz. Willkommen! Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Es entstehen geringe Kopierkosten. Aufgrund der PDL-Methode ist die Teilnehmerzahl an diesem Kurs begrenzt. Erfahren Sie mehr über die PDL-Methode: <https://www.psychodramaturgie.org/de/>

**Eva Puerzer**

16 U.Std. (2 Termine), € 104,00 (Sondergebühr)\*

Samstag 10.00 - 16.30 Uhr, 22. März

Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr, 23. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.19

## Portugiesisch

251-4900

### Portugiesisch A1 - Portugiesisch für Alltag und Urlaub

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-205420-4) ab Lektion 1

**Ana Tupiassú-Deubler**

12 U.Std. (6 Termine), € 78,00 (bei 4 - 5 TN)\*

mittwochs 17.30 - 19.00 Uhr, Beginn 19. Februar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16



## Arbeit und Beruf

<b>Berufliche Kompetenzen und SoftSkills</b>	72
<b>Kaufmännische Praxis</b>	73
<b>EDV-Basiswissen</b>	74
<b>MS-Office-Anwendungen</b>	74
<b>Kurse für aktive Ältere</b>	76
<b>Tablet-PCs und Smartphones</b>	77
<b>Grafische Gestaltung</b>	79
<b>Internet, Webdesign und KI</b>	80
<b>Technische Grundlehrgänge</b>	82
<b>Tastschreiben</b>	82



© Konstantin Gastmann/pixelio.de

### Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebotes. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik, Kommunikation und kreativitätsfördernde Angebote stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche.

### Berufliche Kompetenzen und SoftSkills

251-5016 am Wochenende

NEU

#### Beruf(ungs)findung mit TeamPlay - Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich (beruflich)?

Du bist zwischen 15 und 99 Jahre und möchtest Dich beruflich umorientieren oder zum ersten Mal herausfinden, was eigentlich zu Dir passt? Wunderbar, das machen wir in diesem Kurs! Wir schauen zuerst, wer bist Du eigentlich und was bringt Dir Freude. Dann kommt die Frage, was willst Du und mit welchem Typ Menschen arbeitest Du gerne zusammen. Erst dann nehmen wir die gewonnen Einsichten und überlegen, welche Berufe zu den neuen Erkenntnissen passen.

Der Kurs benutzt dazu das Kartenset TeamPlay. Diese Karten kannst Du im Anschluss mit nach Hause nehmen und sie auch für andere Lebensbereiche anwenden. Sie sind ein wertvoller Begleiter, um kluge Entscheidungen für Deinen Lebensweg zu treffen und Dich selbst näher kennenzulernen. Das Kartenset kann für 25,00 Euro im Kurs bei der Kursleitung erworben werden.

**Nicole Will**

5 U.Std. (1 Termin), € 33,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr, 6. April

Anmeldeschluss 28. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15



© pixels-mike

251-5017 Bildungsurlaub

#### Informationsflut bewältigen - Zeitmanagement - Strategien für den Erfolg!“

Die Aufgaben und Anforderungen werden insbesondere im Zeitalter der Digitalisierung vielfältiger, komplexer und multipler. Umso wichtiger wird das Zeitmanagement, wobei der Begriff eigentlich irreführend ist. Die Zeit an sich lässt sich nicht managen. Zeit lässt sich weder kaufen noch verkaufen oder sparen. Was wir jedoch managen können, ist unser Umgang mit der Zeit. Wie wir sie nutzen, gestalten und priorisieren können, ist unser Umgang mit der Zeit. Dieser veränderte Umgang mit der Zeit bringt uns dann zum Selbstmanagement. Dabei wird das Thema des auf sich selbst Achtens noch berücksichtigt. Dies umfasst unter anderem auch die Auswirkungen der Digitalisierung, die unbeschränkte Erreichbarkeit und damit ggf. auch die 24h/7-Tage-Verfügbarkeit. Wir lernen unsere Ziele klarer zu definieren, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizient zu planen. Das Verständnis der Zusammenhänge zwischen den Auswirkungen der Digitalisierung und somit auch der ständigen Erreichbarkeit und welche möglichen Strategien es gibt, um eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen. Praktische Tipps und Techniken, Werkzeuge und Methoden werden angesprochen, um Ihre Produktivität zu steigern und dennoch Zeit für Erholung und persönliche Interessen zu finden.

**Eckhard Bilitewski**

40 U.Std. (5 Termine), € 294,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 17. - 21. März

Anmeldeschluss 27. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09



## 251-5018 am Wochenende

NEU

### Der Schritt in die Selbstständigkeit - Orientierung und Werkzeuge für den erfolgreichen Start

Dieses praxisorientierte, zweitägige Seminar richtet sich an alle, die den Weg in die Selbstständigkeit gehen möchten. Mit 25 Jahren Erfahrung in der Selbstständigkeit gibt Ihnen die Seminarleiterin wertvolle Orientierung und praxisnahe Werkzeuge für einen erfolgreichen Start. Am ersten Tag erarbeiten Sie Ihre Geschäftsidee und erhalten einen Überblick über die rechtlichen und bürokratischen Anforderungen einer Gründung. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für den Start erfüllt sein müssen, wie Sie die passende Rechtsform wählen und welche Anmeldungen und Mitgliedschaften erforderlich sind. Am zweiten Tag vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Businessplanung. Sie lernen, wie Sie Ihre Zielgruppe definieren, einen Businessplan aufbauen und strategische Werkzeuge effektiv einsetzen. Zudem werden häufige Stolperfallen besprochen, die viele Gründer unterschätzen, sowie praxisnahe Lösungen, um diese zu vermeiden. Ziel des Seminars ist es, Sie mit fundiertem Wissen und praktischen Tools auszustatten, um die ersten Schritte in die Selbstständigkeit sicher und erfolgreich zu meistern. Ideal für Gründer und Start-up-Interessierte, die den Schritt in die Selbstständigkeit mit einem soliden Fundament starten wollen.

#### Petra Knoth-Repp

16 U.Std. (2 Termine), € 104,00 (bei 4 - 5 TN)\*

samstags, 9.00 - 15.30 Uhr, 10. u. 24. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.17

## 252-5020 Bildungsurlaub

### Projektmanagement - Vom Wasserfallmodell zum agilen Projektmanagement

Projekte werden immer komplexer und müssen unter Zeit- und Kostendruck abgewickelt werden. Ob im technischen oder organisatorischen Bereich, ob kleine oder große Projekte, die Methoden des Projektmanagements helfen uns, diese Aufgaben termin- und kostengerecht zu lösen. Das Ziel dieses Wochenkurses ist es, modernes praxisorientiertes Projektmanagement-Know-How zu vermitteln. Die Teilnehmer/innen lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und Ihre Anwendung kennen und erkennen Herausforderungen in Organisation und Projektabwicklung sowie die Anforderungen an den Projektleiter.

#### Eckhard Bilitewski

40 U.Std. (5 Termine), € 294,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 25. - 29. August

Anmeldeschluss 7. Juli

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

## 252-5040 Bildungsurlaub

### Gut informiert und gestärkt in die Pflege von Angehörigen - Herausforderung/Vereinbarkeit von Pflege und Beruf (Teilzeit)

Immer mehr Menschen stehen vor der Aufgabe ihren Beruf mit der Betreuung und Pflege von Angehörigen zu vereinbaren. Damit das gut gelingen kann, sind Informationen, Organisationstalent und Flexibilität, aber auch seelische und körperliche Stabilität gefragt. Mit diesem Bildungsurlaub möchten wir Menschen, die demnächst Beruf und Pflege vereinbaren müssen oder schon damit begonnen haben, hilfreiches Wissen anbieten. Sie erhalten Informationen zu altersbedingten Veränderungen, finanziellen und rechtlichen Möglichkeiten. Mit einem Überblick über regionale Entlastungs- und Unterstützungsangebote erfahren Sie, welche Angebote genutzt werden können. Ein Austausch der Teilnehmenden mit fachlicher Begleitung ermöglicht es ihnen, ihre persönliche Situation einzuschätzen und Lösungswege zu entwickeln. Im Entspannungstraining lernen Sie, wie Sie dem Stress im Alltag präventiv begegnen können, um frühzeitig der Belastung entgegenzusteuern.

#### Anette Stoll

27 U.Std. (5 Termine), € 183,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag, 9.00 - 13.30 Uhr, 10. - 14. November

Anmeldeschluss 22. September

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



© vhs Wetzlar

## Kaufmännische Praxis

## 251-5030

### Finanzbuchführung I - Xpert Business, Lehrgang 1

Dies ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich und in das anerkannte Xpert-Business-System „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ nach dem Konzept der Volkshochschul-Landesverbände. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt einen Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Beispiele und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis festigen das neu erworbene Wissen. Nähere Informationen über die Kursinhalte erhalten Sie unter [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de). Es ist möglich, eine Prüfung abzulegen (Prüfungsgebühr: ca. 100 € bei mindestens 6 TN). Bitte Taschenrechner und Textmarker mitbringen.

#### Frank Waßmuth

48 U.Std. (16 Termine), € 372,40 (bei 4 - 5 TN\* inkl. 57,90 € Lehrmittelgebühr)

di. u. do. 18.00 - 20.30 Uhr, Beginn 22. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.30

## 251-5032

### Finanzbuchführung II - Xpert Business, Lehrgang 2

Umfassende, aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung sind wichtige Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge bearbeiten und auswerten zu können. Sie vertiefen die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens und werden abschließend laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten fachgerecht bearbeiten können. Bitte Taschenrechner und Textmarker mitbringen. Der Kurs ist der zweite Abschnitt im Rahmen des anerkannten Xpert-Business-Systems „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ nach den Volkshochschul-Landesverbänden und kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: ca. 100,00 € bei mindestens 6 TN). Voraussetzung: Teilnahme am Kurs Finanzbuchführung I aus den Vorjahren oder vergleichbare Kenntnisse.

#### Frank Waßmuth

48 U.Std. (16 Termine), € 372,40 (bei 4 - 5 TN\* inkl. 57,90 € Lehrmittelgebühr)

di. u. do. 18.00 - 20.30 Uhr, Beginn 4. Februar

Anmeldeschluss 28. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

## 251-5034

### Finanzbuchführung III - EDV-Finanzbuchführung mit Lexware

Finanzbuchführung in der Praxis und Modul 3 für den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Finanzbuchführung am PC ist zum Standard geworden. Aufbauend auf die Grundlehrgänge werden folgende Inhalte behandelt (praxisnah und konkret am PC): Buchführungs- und Bilanzierungspflicht, Aufbereitung des Belegwesens, Kassenführung, Bankbuchung uvm. Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de). Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Voraussetzungen beachten). Bitte Taschenrechner und Textmarker mitbringen. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus „Finanzbuchführung I“ und „II“ (oder vergleichbar) und EDV-Grundkenntnisse.



## Arbeit und Beruf

### Jürgen Jakob

32 U.Std. (8 Termine), € 269,45 (bei 4 - 5 TN\*, inkl. 26,95 € Lehrmittelgebühr)  
 mittwochs 18.30 - 21.30 Uhr, Beginn 23. April  
 Anmeldeschluss 16. April  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

<b>XPERT Business</b>	<b>Gepürfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)</b>
Finanzbuchführung (1)	●
Finanzbuchführung (2)	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●

## EDV-Basiswissen

### 251-5100 am Wochenende

#### PC - Basiswissen - Einstieg in den Umgang mit dem Computer/Laptop

Das Seminar bietet einen ersten praktischen Einstieg in die Vielfalt der elektronischen Datenverarbeitung. Anhand zahlreicher Übungen wird das heute überall erforderliche Grundwissen der Computertechnologie sowie der Arbeitsweise eines PC's / Notebooks vermittelt. Ziel ist die erste selbstständige Handhabung des PC's sowie das Erstellen und Speichern eigener Dateien. Erklärt wird das Zusammenspiel der Hardwarekomponenten (u. a. CPU/Prozessor, Arbeitsspeicher, Ein- und Ausgabegeräte) einschließlich Beratung zum PC-Kauf; Übersicht und Einblick in die heute gängige Standardsoftware, Aufbau und Funktion des Windows-Desktop, die Fenstertechnik des Betriebssystems Windows, Datenstruktur und der Umgang mit Speichermedien. Dieses Seminar ist die Grundlage nicht nur der weiteren Module der Grundlagenseminare, sondern aller weiterführenden Kurse in den Bereichen Standardsoftware und Internet. Als Lehrbuch wird das Buch „Erste Schritte am Computer mit Windows 10“ vom Herdt Verlag empfohlen, ISBN-Nr. .978-3-86249-898-7. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

#### Jörg Raiber

12 U.Std. (2 Termine), € 92,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 Freitag 18.00 - 20.15 Uhr, 14. Februar  
 Samstag 9.00 - 16.15 Uhr, 15. Februar  
 Anmeldeschluss 7. Februar  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

### 251-5102 am Wochenende

#### Profi am Büro-Computer mit MS Office - Tipps und Tricks für Excel, Word und PowerPoint

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem PC gesammelt und möchten nun Sicherheit im Umgang mit den gängigen MS-Office-Programmen Word, Excel und PowerPoint gewinnen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem praxisorientierten Kompaktkurs lernen Sie alle grundlegenden Befehle von Word und Excel kennen und erhalten hilfreiche Tipps für die einfache Anwendung sowie die Einführung in die Präsentationstechnik mit PowerPoint. Auf Wunsch kann ein Aufbaukurs organisiert werden. Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

#### Bärbel Schaut

16 U.Std. (2 Termine), € 122,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 Freitag 9.30 - 16.00 Uhr, 25. April  
 Samstag 9.30 - 16.00 Uhr, 26. April  
 Anmeldeschluss 17. April  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

## MS-Office-Anwendungen

### Word

#### 251-5203 am Wochenende

##### Word - Grundlagen

##### Der einfache Einstieg in die Textverarbeitung

Sie möchten beruflich oder privat mit Texten arbeiten und wollen grundlegende Kenntnisse im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm erwerben. Sie möchten erlernen, wie man einfache Briefe, Berichte, Referate, Protokolle oder Flyer erstellt. In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit Word von Grund auf. Folgende Themen werden u. a. in diesem Kurs vermittelt: Word-Oberfläche; Eingeben, Korrigieren und Editieren von Texten; Formatierung; Tabulatoren, Rahmen, Aufzählungen; Dokumentvorlagen und Formatvorlagen; Einbinden und Formatieren von Grafiken; Arbeiten mit Tabellen; Hilfreiche Programmeinstellungen anpassen. Zahlreiche Übungsaufgaben helfen das theoretisch vermittelte Wissen schnell in die Praxis umzusetzen und durch eigene Erfahrung zu festigen. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

#### Jörg Raiber

16 U.Std. (2 Termine), € 122,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 Samstag 9.00 - 15.45 Uhr, 8. März  
 Sonntag 9.00 - 15.45 Uhr, 9. März  
 Anmeldeschluss 28. Februar  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

#### 251-5206

##### MS Word 2019 - Tipps & Tricks für Profis

Sie nutzen MS Word schon routiniert, stoßen aber regelmäßig auf typische Herausforderungen? Textausrichtungen verrutschen, Schriften und -größen variieren unerwünscht, und die „Formatierung“ läuft oft über umständliche Hilfsmittel wie Tabs, Leerzeichen und Zeilenumbrüche? Oder vielleicht werden Vorlagen im Netzwerk immer wieder überschrieben? In diesem Kompaktkurs lernen Sie, wie Sie Ihr Word-Know-how auf ein neues Niveau bringen! Entdecken Sie die besten Funktionen und Techniken, um professioneller und effizienter mit Word zu arbeiten: Nutzen Sie die Vorlagenverwaltung, erstellen Sie konsistente Formatvorlagen, gestalten Sie Formulare mit Tabellen, und erfahren Sie, wie Grafiken, Querverweise und Verzeichnisse Ihr Dokument aufwerten. Weitere Highlights: das Bearbeiten von Dokumenten im Team, Serienbriefe und Schnellbausteine. Warum Sie diesen Kurs besuchen sollten? Sparen Sie sich mühsames Nacharbeiten und verleihen Sie Ihren Dokumenten das professionelle Finish, das Ihnen und Ihrem Team die Arbeit erleichtert. Vorab wird ein Fragebogen zugesandt, um individuell auf Fragen eingehen zu können. Teilnahmevoraussetzungen: gute Word-Kenntnisse.

#### Manfred Tessin

10 U.Std. (2 Termine), € 77,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 donnerstags, 16.30 - 20.30 Uhr, 20. u. 27 Februar  
 Anmeldeschluss 13. Februar  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

### Excel

#### 251-5212 am Wochenende

##### MS Excel 2019 - Einführung in die Tabellenkalkulation an einem Tag

(wie Kurs 251-5214, jedoch nicht alle Inhalte)  
 Für schnell lernende Excel-Anfänger/innen, aber auch für Interessierte geeignet, die ihr Wissen auffrischen wollen. Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Vorab wird Ihnen ein Fragebogen zugesandt, um individuell auf Fragen eingehen zu können.

#### Manfred Tessin

8 U.Std. (1 Termin), € 62,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 Samstag 8.30 - 15.00 Uhr, 15. März  
 Anmeldeschluss 7. März  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24



## Outlook

251-5214

### MS Excel 2019 - Ihr Einstieg in die Welt der Tabellen und Berechnungen

Sie möchten Ihre Daten strukturiert erfassen, Berechnungen einfach durchführen und Ergebnisse anschaulich visualisieren? Ob Haushaltsbudget, Zeitmanagement oder Finanzplanung – MS Excel hilft Ihnen, Ordnung und Übersicht in Ihre Zahlen zu bringen. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge kennen, die Excel so leistungsstark machen. Sie erfahren, wie Sie Arbeitsmappen und Tabellen erstellen, Daten eingeben und formatieren, Berechnungen mit Formeln durchführen und aussagekräftige Diagramme gestalten. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über grundlegende statistische Funktionen und lernen, Tabellen clever zu verknüpfen. Warum sollten Sie teilnehmen? Excel gehört zu den meistgenutzten Programmen im beruflichen und privaten Alltag. Mit diesem Kurs schaffen Sie eine solide Grundlage, um Excel produktiv zu nutzen und die Welt der Tabellenkalkulation sicher zu meistern. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der EDV und Windows.

**Manfred Tessin**

12 U.Std. (3 Termine), € 92,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 donnerstags 18.00 - 21.15 Uhr, Beginn 24. April  
 Anmeldeschluss 17. April  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

251-5215 am Wochenende

### Excel Grundlagen -

#### Der einfache Einstieg in die Tabellenkalkulation

Excel ist ein vielseitiges Programm, das Ihnen hilft, Daten zu ordnen, zu berechnen und übersichtlich darzustellen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen kennen - auch ohne Vorkenntnisse! Wir beginnen mit einer Einführung in den Bildschirmaufbau und die Grundfunktionen von Excel, sodass Sie wissen, was wo zu finden ist. Danach erfahren Sie, wie Sie Tabellen aufbauen und gestalten, um Informationen klar und strukturiert darzustellen.

Sie lernen, wie Sie Berechnungen in Excel, z. B. zum Führen eines Haushaltsbuches, durchführen können - ganz ohne komplizierte Rechnungen und wie Sie Texte und Zahlen durch Farben und Rahmen übersichtlicher gestalten. Grundlegende Formeln und Funktionen werden verständlich erklärt, damit Sie einfache Berechnungen problemlos durchführen können. Außerdem erarbeiten wir uns anschauliche Diagramme, die aus Ihren Daten leicht zu erstellen sind und Sie schnell einen geordneten Überblick erhalten. Zum Schluss beschäftigen wir uns mit dem Thema Adressierung und klären, was relative und absolute Bezüge sind und wie man diese anwendet. Durch viele praktische Übungen setzen Sie das Gelernte direkt um und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Excel. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

**Jörg Raiber**

16 U.Std. (2 Termine), € 122,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 Samstag 9.00 - 15.45 Uhr, 5. April  
 Sonntag 9.00 - 15.45 Uhr, 6. April  
 Anmeldeschluss 28. März  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

251-5216 am Wochenende

### MS Excel 2019 - Aufbaukurs

Sie lernen: effizientes Arbeiten mit Excel, Erstellen von komplexen Tabellen und Kalkulationen, Umgang mit Listen und der Datenbank, Funktion der Datenbank, Arbeiten mit Funktionen, Diagrammen und statistischen Auswertungen, Pivot-Tabelle und Gliederungen, Darstellen und Formatieren von Daten und Diagrammen u. a. m. Der Kurs ist auch für Nutzer/innen von älteren Excel-Versionen und zum Wiedereinstieg in den Beruf geeignet. Excel-Übungsunterlagen werden im Kurs gegen eine geringe Gebühr bereitgestellt. Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, z. B. aus einem Einführungskurs (vergleichbar 251-5212 oder 251-5214). Vorab wird ein Fragebogen verschickt, um auf individuelle Fragen eingehen zu können.

**Manfred Tessin**

8 U.Std. (1 Termin), € 62,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 Samstag 8.30 - 15.15 Uhr, 14. Juni  
 Anmeldeschluss 6. Juni  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

251-5241 am Wochenende

### MS Outlook 2019 - Basiswissen

MS-Outlook ist eine zentrale PC-Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten. Das Programm wird eingesetzt, um E-Mails zu senden und zu empfangen sowie den Büroalltag zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Sie erlernen die grundlegende Handhabung von Outlook mit seinen vielfältigen Möglichkeiten:

- Outlook-Benutzeroberfläche (individuelle Einstellungen der Outlook-Ansichten)
- Versenden und Empfangen von E-Mails
- Aufbau eines persönlichen Adressbuches
- Planung von (wiederkehrenden) Terminen und Ereignissen
- Erstellen von Kontakten, Gruppen und Verteilerlisten und Automatisieren von Outlook-Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Windows und Internet. Vorab wird ein Fragebogen zugesandt, um individuell auf Fragen eingehen zu können.

**Manfred Tessin**

8 U.Std. (2 Termine), € 62,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 freitags, 16.30 - 19.30 Uhr, 21. u. 28. Februar  
 Anmeldeschluss 14. Februar  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

251-5242

NEU

### Microsoft Outlook NEW – innovatives Look-and-feel Interne und externe Unternehmenskommunikation

Aktuell bietet Outlook zwei parallele Ansichten – die klassische und die neue grafische Benutzeroberfläche, Outlook NEW bzw. das neue Outlook. Die erste Variante basiert auf einer traditionellen Arbeitsansatz, bei dem sich Nutzerinnen und Nutzer vornehmlich auf ein Arbeiten am Client konzentrieren und gegebenenfalls über Transfer- bzw. Austauschlaufwerke Daten im Unternehmen kommunizieren. Basis dafür sind die traditionellen Outlook-Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben, aber auch Notizen, Ordner und Verknüpfungen. Outlook NEW, die zweite Variante, bietet analoge Funktionen über diverse MS 365-Apps wie etwa OneNote oder Planner. Die Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn zugesandt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**N.N**

2 U.Std. (1 Termin), € 19,00  
 Dienstag 13.30 - 15.00 Uhr, 18. März  
 Anmeldeschluss 15. März  
 VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

251-5245 nachmittags

### MS Outlook - Büropraxis und Zeitmanagement

MS Outlook ist das Organisationstalent für den Computer und ein unverzichtbares Werkzeug in vielen Unternehmen. Mit Outlook lassen sich E-Mails senden und archivieren, Termine anlegen, Kontaktdaten pflegen, Aufgaben und Notizen schreiben und vieles mehr. In diesem Kurs lernen Sie viele Möglichkeiten der MS Outlook-Tools und das Anlegen von Organisationsstrukturen kennen, die Ihnen die tägliche Arbeit erleichtern werden.

**Bärbel Schaust**

8 U.Std. (2 Termine), € 62,50 (bei 4 - 5 TN)\*  
 mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr, 7. u. 14. März  
 vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

## PowerPoint

251-5250 am Wochenende

### Mit PowerPoint einen Vortrag halten, Ideen visualisieren, Zahlen grafisch aufbereiten.

Mit PowerPoint lassen sich Vorträge halten, Ideen visualisieren und Zahlen grafisch aufbereiten. In unserem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie Bilder statt Worte sprechen lassen. Sie erlernen den eigenständigen Entwurf aussagekräftiger Präsentationen mit PowerPoint, um Ihre Ideen und Projekte wirkungsvoll zu visualisieren und zu präsentieren.



Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen. So können Sie die Kursinhalte mit Ihrer eigenen PowerPoint-Version erarbeiten. Unsere Kursleiterin stellt Übungsdateien zur Verfügung. Damit können Sie die Inhalte selbstständig üben und vertiefen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Teilnahmevoraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse.

### Ute Kalfß

7 U.Std. (1 Termin), € 60,50 (bei 4 - 5 TN)\*

Sonntag 10.00 - 15.30 Uhr, 23. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

## MS-Office-Kompaktkurse

### 251-5260 Bildungsurlaub

#### Bildungsurlaub Kompakt und Effizient MS Word und MS Excel Grundlagen in drei Tagen

In drei Tagen erlernen Sie die Grundkenntnisse in MS Word und MS Excel oder frischen diese auf. Folgende Themen werden bearbeitet:

- Word: Grundeinstellungen, Dateiablage, Texte erstellen, verändern und gestalten, Zeichen-, Absatz-, Abschnitts- und Seitenformatierung, Seitenansicht und drucken),

- Excel: Arbeitsmappen, Erstellen, Gestalten und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, Statistikfunktion.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

### Bärbel Schaust

24 U.Std. (3 Termine), € 234,00 (inkl. 6,00 € für Sachkosten)

Montag bis Mittwoch 8.30 - 15.30 Uhr, 17. - 19. März

Anmeldeschluss 27. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

### 251-5263 am Wochenende

#### Kompaktkurs: Word und Excel für Einsteiger/innen

Möchten Sie endlich sicherer mit den wichtigsten MS-Office-Programmen umgehen? In diesem Wochenendkurs erlernen Sie die Grundlagen von Word und Excel und gewinnen praktische Kenntnisse für den Alltag am Computer. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste PC-Grundkenntnisse haben und Ihre Fähigkeiten im Erstellen und Formatieren von Dokumenten in Word sowie beim Arbeiten mit Tabellen und Berechnungen in Excel vertiefen möchten. In Word zeigen wir Ihnen, wie Sie ansprechende Dokumente gestalten und formatieren, während Sie in Excel die Grundfunktionen kennenlernen, um Daten übersichtlich zu erfassen und einfache Berechnungen durchzuführen. Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut und enthält viele nützliche Tipps für eine einfache Anwendung im Büro oder Zuhause. Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

### Jörg Raiber

16 U.Std. (2 Termine), € 122,50 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.00 - 15.45 Uhr, 10. Mai

Sonntag 9.00 - 15.45 Uhr, 11. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

### 251-5266 am Wochenende

#### Kompaktkurs: Schnelles und effizientes Arbeiten im und mit Office

Die Grundlagen von MS Office wenden Sie bereits an. Aber viele versteckte Funktionen können Ihre Arbeit enorm erleichtern. Hier erhalten Sie Einblick in ausgewählte Stärken der Office-Familie im Zusammenspiel: Serienbriefe, Verknüpfen, Hyperlinks, Navigation in und zwischen Dokumenten, Excel-Objekte in Word und PowerPoint, Dokumente in Outlook. Weiterhin erhalten Sie Tipps und Anregungen für eine effiziente (Büro-)Organisation: Vorlagenmanagement, Dateiablage, Teamarbeit an Dokumenten, Überblick im Mail-Postfach. Der Kurs richtet sich an Bürokräfte und alle, die mit den Office-Produkten arbeiten müssen oder wollen. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Word und Excel. Vorab wird ein Fragebogen zugesandt, um individuell auf Fragen eingehen zu können.

### Manfred Tessin

12 U.Std. (2 Termine), € 92,50 (bei 4 - 5 TN)\*

Freitag 17.00 - 20.15 Uhr, 28. Juni 2025

Samstag 9.00 - 15.15 Uhr, 29. Juni 2025

Anmeldeschluss 20. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

## Kurse für aktive Ältere 60+

## EDV-Anwendungen

### 251-5300 vormittags

#### Arbeiten mit dem PC/Laptop

Nach einer Einführung in die Arbeit mit einem Laptop mit MS-Windows 10 erhalten Sie Informationen über den Aufbau des Internets, Systeme und Programme und erlernen den Umgang mit Internetadressen, die gezielte Abfrage von Informationen, den Umgang mit Suchmaschinen, das Versenden/Empfangen von E-Mail. Wenn Sie über einen Laptop mit Windows 10 verfügen, können Sie diesen nutzen. Auf Fragen rund um den Computer und das Internet kann eingegangen werden. Wir schauen uns auch an, was beim Umstieg auf Windows 11 zu beachten ist und welche Änderungen es gibt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Teilnahmevoraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Peter Kühne

12 U.Std. (4 Termine), € 93,00 (bei 4 - 5 TN)\*

montags 10.00 - 12.15 Uhr, Beginn 3. Februar

Anmeldeschluss 27. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22



© pixels-mart-production

### 251-5301 vormittags

#### Arbeiten mit dem PC/Laptop - Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem PC oder Laptop oder einen unserer Kurse aus dem Vorjahr besucht und wollen das dort Erlernte vertiefen. Wir behandeln Themen wie die Einrichtung des eigenen PCs nach eigenen Bedürfnissen, die Einführung in die Office Programme wie Word und Excel, je nach Bedarf. Wir werden E-Mails schreiben und schauen, wie ich darüber schnell und effizient kommunizieren können. Die gezielte Nutzung von Internetplattformen zur Suche oder auch welche Einkaufsmöglichkeiten es darüber gibt, werden Thema sein. Wenn Sie über einen Laptop mit Windows 10 verfügen, können Sie diesen nutzen. Auf Fragen rund um den Computer und das Internet kann eingegangen werden, bzw. individuelle Themen aus dem Anfängerkurs. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Teilnahmevoraussetzung: Geringe Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC/Laptop.

### Peter Kühne

12 U.Std. (4 Termine), € 90,00 (bei 4 - 5 TN)\*

montags 10.00 - 12.15 Uhr, Beginn 10. März

Anmeldeschluss 3. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22



## 251-5302 nachmittags

NEU

**EDV-Grundkurs „Windows“ und „MS-Word“**

Der EDV-Grundkurs für Einsteiger ab 55 Jahren ist ideal für alle, die wenig bis keine Computererfahrung haben und sich mit „Windows“ und „MS-Word“ vertraut machen möchten. Der Kurs vermittelt ohne unnötigen Technik-Ballast und in klar verständlicher Sprache, wie der Computer im Alltag praktisch genutzt werden kann. Themen sind die Grundlagen wie Maus- und Tastaturbedienung, das Arbeiten mit Windows sowie das Schreiben, Speichern und Drucken einfacher Texte in Word. Zudem lernen die Teilnehmenden, Dateien und Ordner anzulegen und übersichtlich zu verwalten. Praktische Übungen machen den Einstieg leicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Michael Träger**

12 U.Std. (4 Termine), € 90,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
freitags 14.00 - 16.30 Uhr, Beginn 7. Februar  
Anmeldeschluss 31. Januar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

## 251-5303 nachmittags

NEU

**EDV-Aufbaukurs „Windows“ und „MS-Word“**

Dieser Kurs richtet sich an die Generation 60+ und vermittelt Schritt für Schritt die Grundlagen von „Windows“ und „Word“. Lernen Sie, Ihren Computer individuell einzurichten, sicher zu nutzen und ansprechende Texte zu gestalten. Themen sind u. a. das Anpassen von Systemeinstellungen, das Formatieren von Texten und das Einfügen von Bildern. Außerdem entdecken Sie hilfreiche Funktionen in Word und üben, Dateien und Ordner anzulegen, zu speichern und wiederzufinden. In entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihre digitalen Fähigkeiten und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem PC. Voraussetzungen: EDV-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

**Michael Träger**

9 U.Std. (3 Termine), € 68,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 14.00 - 16.30 Uhr, Beginn 13. März  
Anmeldeschluss 6. März  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

## 251-5304 nachmittags

**Einstieg in das Internet**

Dieser Kurs ist für Menschen ab 60 Jahren, die wenig Erfahrung mit Computern haben und das Internet kennenlernen möchten. Sie erfahren, was das Internet ist, wie es funktioniert und wie man es sicher nutzt. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, Informationen suchen und diese für Ihre Interessen nutzen können. Ein wichtiger Teil des Kurses ist, wie Sie sich vor Gefahren im Internet schützen und sicher online unterwegs sind. In drei Einheiten à drei Stunden üben Sie alles praktisch und können das Gelernte direkt zuhause anwenden. Ziel des Kurses ist es, das Internet selbstständig und sicher für den Alltag zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Michael Träger**

9 U.Std. (3 Termine), € 68,00 (bei 4 - 5 TN)\*  
donnerstags 14.00 - 16.30 Uhr, Beginn 8. Mai  
Anmeldeschluss 30. April  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22

## Tablet-PCs und Smartphones

## 251-5309 am Wochenende

**Mein erstes Smartphone - Welche ist das richtige?****Tipps zum Einstieg!**

Sie möchten sich ein Smartphone aussuchen? In vielen Bereichen geht es heutzutage einfach nicht mehr ohne, das haben Sie auch bemerkt. Aber welches ist nun das richtige? Soll es ein Apple-Smartphone werden oder doch lieber ein Android-Smartphone von Samsung? Oder reicht auch ein Xiaomi? iOS oder Android? Und wieviel muss ich für meine Belange dafür ausgeben? Welcher Handyvertrag kommt in Frage oder doch lieber PrePaid?

Über diese ganzen Fragen gibt Ihnen dieser Kurs einen Überblick, damit Sie am Ende für Ihre individuelle Situation eine Entscheidung treffen können.

Der Kurs ist der Startpunkt für eine Kursreihe, in der Sie in die Benutzung des Smartphones eingeführt werden. Daher schauen Sie sich auch die weiteren Kurse zum Thema Smartphone an.

**Nicole Will**

2 U.Std. (1 Termin), € 16,00 (Sondergebühr)  
Freitag 14.30 - 16.00 Uhr, 14. Februar  
Anmeldeschluss 7. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

## 251-5310 am Wochenende

**Smartphone Grundlagenkurs (Android)**

(für Einsteiger/-innen und Senioren)

Sie haben bereits ein Smartphone oder Tablet? Wunderbar! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bei der Benutzung von Smartphone oder Tablet unsicher fühlen und von Grund auf lernen möchten, was sie da eigentlich tun. Wenn Sie sich mit dem Gerät etwas beschäftigt haben, ist das nur von Vorteil! Dieser Kurs ist für die Nutzung eines Android-Gerätes konzipiert. Dies trifft auf Sie zu, wenn Sie zum Beispiel ein Gerät von Samsung, Huawei, Xiaomi, Redmi, Google, LG oder Motorola besitzen.

Wir besprechen die wichtigsten Grundlagen und verstehen dabei:

- warum es kein Handbuch gibt und wie es stattdessen funktioniert
- wofür sind die ganzen Tasten auf dem Smartphone?
- wo finde ich die versteckten Funktionen?
- was bedeuten die ganzen Symbole?
- was ist der Startbildschirm, oder Sperrbildschirm und das Kontrollzentrum? und wofür brauche ich die?
- wie verbinde ich mich mit öffentlichen Netzwerken?
- wie wähle ich neue Apps aus und wie kann ich neue Apps installieren?

Auf Fachbegriffe und individuelle Fragen wird im Kurs eingegangen. WICHTIG: Bitte bringen Sie zu dem Kurs Ihr Smartphone oder Tablet und das passende Ladegerät mit. Es ist von Vorteil, wenn Sie Ihre Logindaten des angemeldeten Benutzers dabei haben. Bei Android handelt es sich um Ihre Gmail-Adresse und Ihr Passwort.

**Nicole Will**

4 U.Std. (2 Termine), € 32,00 (Sondergebühr)  
Samstag 10.30 - 12.00 Uhr, 22. März  
Samstag 10.30 - 12.00 Uhr, 5. April  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09

## 251-5311 am Wochenende

**Smartphone Grundlagenkurs (Android)**für Einsteiger/-innen und 60+  
(wie Kurs 251-5310)**Nicole Will**

4 U.Std. (2 Termine), € 32,00 (Sondergebühr)  
Samstag 14.30 - 16.00 Uhr, 26. April  
Samstag 14.30 - 16.00 Uhr, 10. Mai  
Anmeldeschluss 17. April  
vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

## 251-5312 am Wochenende

**Das Adressbuch und Telefonieren (für Android)****- Grundlagen für eine übersichtliche Bedienung**

Für Einsteiger/-innen und 60+

Sie haben am Grundlagenkurs (251-5310 oder 5311) oder einem vergleichbaren Kursangebot bereits teilgenommen und wissen, wie Ihr Smartphone grundsätzlich funktioniert? Allerdings ist die Bedienung noch unübersichtlich und Sie wollen etwas Ordnung hineinbringen, und wissen nicht wie? Sie möchten gerne alle Freunde und Verwandte mit deren Telefonnummern abspeichern.

Das Adressbuch ist ein ganz entscheidender Bereich Ihres Smartphones, der an vielen verschiedenen Stellen wichtig wird: ob beim Telefonieren oder beim Schreiben von Nachrichten, Chats und E-Mails. Bevor Sie sich beispielsweise mit WhatsApp beschäftigen, sollten Sie das Adressbuch verstehen.

In diesem Kurs legen wir daher Kontakte an, wir üben das Telefonieren und wie wir unsere Kontakte schnell wiederfinden.

WICHTIG: Bitte bringen Sie zu dem Kurs Ihr Smartphone oder Tablet und das passende Ladegerät mit. Es ist von Vorteil, wenn Sie Ihre Logindaten des angemeldeten Benutzers dabei haben. Bei Android handelt es sich um Ihre Gmail-Adresse und Ihr Passwort.

**Nicole Will**

2 U.Std. (1 Termin), € 16,00 (Sondergebühr)  
Samstag 10.30 - 12.00 Uhr, 17. Mai  
Anmeldeschluss 9. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09



## 251-5313 am Wochenende

### Smartphone Grundlagenkurs für Einsteiger/innen und 60+

Smartphone Grundlagenkurs für Einsteiger/innen und 60+  
 Sie haben bereits ein Smartphone oder Tablet? Wunderbar! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bei der Benutzung von Smartphone oder Tablet unsicher fühlen und von Grund auf lernen möchten, was sie da eigentlich tun. Wenn Sie sich mit dem Gerät etwas beschäftigt haben, ist das nur von Vorteil! Dieser Kurs richtet sich an iOS-Benutzer/innen. Das trifft auf Sie zu, wenn Ihr Smartphone von Apple ist und sich auf der Rückseite des Gerätes ein Apfel-Logo befindet. Wir besprechen die wichtigsten Grundlagen und verstehen dabei:

- warum es kein Handbuch gibt und wie es stattdessen funktioniert
- wofür sind die ganzen Tasten auf dem Smartphone?
- wo finde ich die versteckten Funktionen?
- was bedeuten die ganzen Symbole?
- was ist der Startbildschirm, oder Sperrbildschirm und das Kontrollzentrum? und wofür brauche ich die?
- wie verbinde ich mich mit öffentlichen Netzwerken?
- wie wähle ich neue Apps aus und wie kann ich neue Apps installieren?

Auf Fachbegriffe und individuelle Fragen wird im Kurs eingegangen.

**Nicole Will**

4 U.Std. (2 Termine), € 28,00 (Sondergebühr)

Samstag 14.00 - 15.30 Uhr, 22. März

Samstag 14.00 - 15.30 Uhr, 5. April

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09



© HVV

## 251-5314 am Wochenende

### Smartphone Grundlagenkurs (Apple)

für Einsteiger/innen und 60+

(wie Kurs 251-5313)

**Nicole Will**

4 U.Std. (2 Termine), gebührenfrei (Sondergebühr)

Samstag 10.30 - 12.00 Uhr, 26. April

Samstag 10.30 - 12.00 Uhr, 10. Mai

Anmeldeschluss 17. April

vhs-Haus, Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.07

## 251-5315 am Wochenende

### Apple - Das Adressbuch und Telefonieren

- Grundlagen für eine übersichtliche Bedienung

Sie haben am Grundlagenkurs (251-5313 oder 5314) oder einem vergleichbaren Kurs bereits teilgenommen und wissen, wie Ihr Smartphone grundsätzlich funktioniert? Allerdings ist die Bedienung noch unübersichtlich und Sie wollen etwas Ordnung hineinbringen, und wissen nicht wie? Sie möchten gerne alle Freunde und Verwandte mit deren Telefonnummern abspeichern.

Das Adressbuch ist ein ganz entscheidender Bereich Ihres Smartphones, der an vielen verschiedenen Stellen wichtig wird: ob beim Telefonieren oder beim Schreiben von Nachrichten, Chats und E-Mails. Bevor Sie sich beispielsweise mit WhatsApp beschäftigen, sollten Sie das Adressbuch verstehen.

In diesem Kurs legen wir daher Kontakte an, wir üben das Telefonieren und wie wir unsere Kontakte schnell wiederfinden.

**Nicole Will**

2 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei (Sondergebühr)

Samstag 14.00 - 15.30 Uhr, 17. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

## 251-5316

### Nachrichten schreiben mit WhatsApp (für Android/Apple)

#### - Chatten, Fotos und Videos versenden für iOS und Android

Sie haben am Grundlagenkurs (251-5310 oder 251-5314) oder einem vergleichbaren Kurs bereits teilgenommen und wissen, wie Ihr Smartphone grundsätzlich funktioniert? Nun möchten Sie lernen, wie Sie Ihren Liebsten ein Foto oder eine Nachricht schicken könnten. Das macht doch heute jeder und Sie können dies auch nach der Teilnahme an diesem Kurs.

Wir lernen WhatsApp in seiner Funktionsvielfalt kennen, sprechen kurz über andere Chat-Programme und was der Unterschied zu SMS ist. Dann üben wir, wie wir Nachrichten, Fotos und Videos verschicken können, einen Status setzen und auch wie wir Chats wieder löschen können. Zudem schauen wir uns die wichtigsten Einstellungen des Programmes an.

**Nicole Will**

3 U.Std. (1 Termin), € 21,00 (Sondergebühr)

Montag 14.00 - 16.30 Uhr, 19. Mai

Anmeldeschluss 12. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

## 251-5316A

### Smartphone Sprechstunde - Apple (iOS)

In der Smartphone-Sprechstunde erhalten Sie individuelle Unterstützung für Ihr Smartphone oder -Tablet. Egal, ob Sie Fragen zur Einrichtung, zum Installieren und sicheren Nutzen von Apps oder zu den Funktionen Ihres Geräts haben – unsere Expertin nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt praktische Lösungen, damit Sie das Beste aus Ihrem Gerät heraus holen können. Die Themen sind vielfältig und richten sich ganz nach Ihren Bedürfnissen, von der Personalisierung des Geräts über den sicheren Download von Apps bis hin zur Verbindung mit WLAN und anderen Netzwerken oder dem Schutz Ihrer Privatsphäre.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Ladegerät, Entsperrcode und allen nötigen Zugangsdaten und Passwörtern mit. Die Termine für die Smartphone-Sprechstunde finden für zwei Personen statt. Wünschen Sie einen Einzeltermin, sprechen Sie uns an.

**Nicole Will**

1 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (Sondergebühr)

Montag 13.00 - 13.45 Uhr, 19. Mai

Anmeldeschluss 15. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

## 251-5316B

### Smartphone Sprechstunde - Android

(wie Kurs 251-5316A)

**Nicole Will**

1 U.Std. (1 Termin), € 20,00 (Sondergebühr)

Montag 17.00 - 17.45 Uhr, 19. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

NEU

NEU





251-5317

### E-Mails schreiben und empfangen (für Android/Apple)

#### - elektronische Briefe versenden für iOS und Android

Für Einsteiger/-innen

Sie haben am Grundlagenkurs (251-5310 oder 251-5314) oder einem vergleichbaren Kurs bereits teilgenommen und wissen, wie Ihr Smartphone grundsätzlich funktioniert? Viele Institutionen kommunizieren heute fast ausschließlich per E-Mail. Manche Ärzte gehen kaum noch ans Telefon und verweisen auf die E-Mail-Adresse oder ein Online Buchungsportal für die Terminvergabe. Aus diesen Gründen ist es wichtig, den E-Mail-Verkehr zu beherrschen, um sich nicht abhängen zu lassen.

Wir lernen daher, wie wir E-Mails schreiben, senden und empfangen. Zudem kümmern wir uns um die Sicherheit, wenn es um E-Mails und deren Inhalte geht. Über Spam-Mails findet viel Betrug statt, daher informieren wir uns, wie wir diese Spam-Mails identifizieren können und was ein sicheres Indiz für eine seriöse E-Mail ist. Wir üben direkt im Kurs E-Mails zu schreiben, zu versenden und zu empfangen. Dazu nutzen wir die App Gmail. Ein Benutzerkonto kann während des Kurses sicher erstellt werden, falls noch kein Account oder Benutzerkonto vorhanden ist.

WICHTIG: Bitte bringen Sie zu dem Kurs Ihr Smartphone oder Tablet und das passende Ladegerät mit. Es ist von Vorteil, wenn Sie Ihre Logindaten des angemeldeten Benutzers dabei haben. Bei Android handelt es sich um Ihre Gmail-Adresse und Ihr Passwort. Bei iOS handelt es sich um eine E-Mail-Adresse (Ihre Apple-ID) und Ihr Passwort. Bitte installieren Sie zuvor die App „Gmail“.

**Nicole Will**

3 U.Std. (1 Termin), € 21,00 (Sondergebühr)

Montag 14.00 - 16.30 Uhr, 2. Juni

Anmeldeschluss 26. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

251-5318

### Sicher unterwegs im Internet (für Android/Apple)

#### - Im Internet surfen und richtig suchen für iOS und Android

für Einsteiger/-innen

Sie haben am Smartphone-Grundlagenkurs (251-5310 oder 251-5314) oder einem vergleichbaren Kurs bereits teilgenommen und wissen, wie Ihr Smartphone grundsätzlich funktioniert? Im Internet sind viele Hilfestellungen und Informationen zu finden. Sie haben schon häufig gehört: Das steht alles „online“! und sich dann gefragt, wie Sie sicher an diese Informationen heran kommen. In diesem Kurs gehen wir mit dem Browser ins Internet, wir suchen nach gängigen Stichwörtern, verstehen wie wir eine Suche am sinnvollsten aufbauen, sehen uns Internetseiten genauer an und lernen zudem, wie wir unsere Daten schützen können. Gemeinsam unternehmen wir erste Recherchen im Internet und gehen auf individuelle Fragestellungen ein. Alle gängigen Fachbegriffe werden erläutert.

**Nicole Will**

3 U.Std. (1 Termin), € 21,00 (Sondergebühr)

Montag 14.00 - 16.30 Uhr, 16. Juni

Anmeldeschluss 10. Juni

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.16

251-5320

### Die Bank in der Hosentasche - Bankgeschäfte am PC und Smartphone

Einsteiger/-innen - Workshop

Bezahlverfahren in Deutschland sind vielfältig geworden. An einigen Stellen lauern Gefahren, die es zu umschiffen gilt. Der Dozent gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Bezahlverfahren und geht auf Sicherheit bei Konto & Karte, Online- und Mobile-Banking, sowie auf sichere Bezahlprozesse im Internet ein. Online-Banking beinhaltet viele Möglichkeiten, die Ihnen das Leben erleichtern können! Alle Informationen orientieren sich am momentan gängigen Angebot der meisten Banken. In kleiner Runde klären wir Ihre Fragen und probieren auf Wunsch auch gerne aktiv aus. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und das Ladekabel mit. Eine Voranmeldung ist gewünscht. Dieser Kurs findet in Kooperation mit „Digital im Alter“ - Stützpunkt Wetzlar statt.

**Tim Friedrich**

3 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Donnerstag 14.00 - 16.15 Uhr, 27. März

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 6

251-5399 Vortrag

### Enkeltrick - Sicher! Informationen rund um gängige Betrugsmaschen

Betrüger suchen sich gerne ältere Menschen als Opfer aus, die vermeintlich leichter auf ihre Tricks hereinfallen. Sie gehen davon aus, dass die Senioren nicht so gut informiert und schnell verunsichert sind.

Im Vortrag erfahren Sie, wie und mit welchen Tricks diese Täter vorgehen und wie Sie sich selbst davor schützen können.

Auch für Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn bietet der Vortrag Informationen, welche Situationen ein besonderes Risiko bergen können.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen:

Gefahren an der Haustür (falsche Polizeibeamte, falsche Handwerker usw.),

Gefahren am Telefon (Schockanruf, Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Nachrichten über Whatsapp),

Gefahren im Internet (falsche Gewinnversprechen, Love-Scamming usw.).

Im Anschluss besteht die Möglichkeit weitere Fragen zu den o.a. Themen und zu anderen Sachverhalten der Kriminalpolizeilichen Beratung zu erörtern.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Mittelhessen sowie dem Projekt Digital im Alter statt.

**Jörg Schormann**

gebührenfrei

Donnerstag 14.00 - 16.15 Uhr, 24. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17

## Grafische Gestaltung

251-5510

### Canva - Onlinetool für professionelles Gestalten

Sie wollen professionelle Beiträge für Instagram, Facebook oder Pinterest erstellen? oder vielleicht Flyer und Visitenkarten selbst gestalten? Mit dem kostenlosen Tool von Canva können Sie ohne spezielle Vorkenntnisse Ihre Online-Auftritte selbst gestalten. Mit Hilfe von Vorlagen und Templates entwerfen Sie schnell und einfach Bilder und Beiträge. Canva ist eine kostenlose Software, die sich sowohl für den privaten, als auch für den beruflichen Kontext eignet. Dieses Werkzeug eignet sich hervorragend für Firmen, Vereine und Organisationen jeglicher Art. Sie können sich bereits vorab einen Account erstellen, dies muss aber nicht sein. Wir können diesen auch gemeinsam erstellen und die ersten Schritte machen. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

**Ulrich Stahl**

5 U.Std. (1 Termin), € 40,50 (bei 4 - 5 TN)\*

Montag 16.00 - 20.00 Uhr, 28. April

Anmeldeschluss 22. April

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24



© pexels-icottombro



251-5511

## Sketchnotes mit dem iPad erstellen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der digitalen Kunst, in der Notizen und Zeichnungen auf dem iPad verschmelzen. Sie erfahren die Grundlagen des digitalen Skizzierens, erhalten Tipps und Tricks, erleben kreative Anleitungen für beeindruckende Sketchnotes und nehmen an interaktiven Übungen sowie Live-Demos teil. Egal, ob Anfänger/in oder bereits Fortgeschrittene/r, der Kurs bietet Raum für den Austausch mit Gleichgesinnten. Bringen Sie ihre Notizen auf ein neues Level und entdecken die Vielfalt der digitalen Kreativität. Ein iPad kann von der vhs genutzt werden, hier ist bereits die App vorinstalliert. Wenn Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen, bitte die App Sketchbook vorab installieren.

**Ulrich Stahl**

5 U.Std. (1 Termin), € 38,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Montag 16.00 - 20.00 Uhr, 2. Juni

Anmeldeschluss 26. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

251-5512

NEU

## Content-Marketing mit Canva

### Online-Creative-Tool der Master Class

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content-Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. Die Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn zugesandt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**N.N**

2 U.Std. (1 Termin), € 19,00

Dienstag 13.30 - 15.00 Uhr, 11. März

Anmeldeschluss 8. März

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

251-5515 am Wochenende

## Kreativ mit CapCut: Videos schneiden und gestalten

Wollten Sie schon immer Ihre eigenen Videos erstellen und bearbeiten, wussten aber nicht genau, wie Sie anfangen sollen? In unserer praxisorientierten Veranstaltung lernen Sie, wie Sie Videos mit Ihrem Smartphone / Tablet aufnehmen und anschließend mit dem kostenlosen Programm (Basisversion) CapCut professionell bearbeiten können. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie verschiedene Clips schneiden, zusammenfügen und mit interessanten Elementen, wie Kommentaren, Musik, Stickern, Filtern oder Untertiteln versehen. Egal ob Android- oder Apple-Geräten, mit CapCut können Sie Ihre kreativen Ideen auf einfache Weise umsetzen. Falls Sie kein eigenes Tablet besitzen, stellt Ihnen die vhs ein iPad zur Verfügung. Im Laufe des Kurses werden Sie die wichtigsten Funktionen des Programmes kennenlernen und direkt auf Ihrem Gerät anwenden. Sie erhalten hilfreiche Tipps und Tricks, um Ihre Videos lebendig und ansprechend zu gestalten. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Ulrich Stahl**

6 U.Std. (1 Termin), € 45,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 9.00 - 13.45 Uhr, 10. Mai

Anmeldeschluss 2. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

## Internet, Webdesign, KI

251-5710 am Wochenende

NEU

### Webseiten erstellen mit WordPress

Mit WordPress können Sie Blogs und Webseiten erstellen und verwalten. Sie können WordPress auf Ihrem Server bei einem Provider oder in der eigenen Domain betreiben. In diesem Kurs sind Sie der Provider. Sie arbeiten im portable mode auf einem USB-Stick. Dieser verbleibt bei Ihnen und ermöglicht die Portierung Ihrer Ergebnisse in eine andere Domain, bzw. auf die Plattform eines Providers. WordPress hält fertige Themes und vielfältige Plug-Ins, die

für nahezu jedes Styling- und Technik-Problem bereits Lösungen bereitstellt. Das Content-Management-System, kurz CMS, ermöglicht es, Inhalte ohne Programmierkenntnisse zu pflegen. Die Inhalte werden über einen Editor verändert, ähnlich wie in einem Textverarbeitungsprogramm.

Schwerpunkt im Kurs: Installation aller notwendigen Anwendungen/Server auf einem Stick, Frontend und Backend, Themes aussuchen und installieren, Konfiguration, Strukturierung und Einfügen von Inhalt. Sie arbeiten offline mit eigenem lokalem Server. Teilnahmevoraussetzungen: Allgemeine Computerkenntnisse, Grundwissen Internet sowie Wissen was ein Client-Server-System ist, sind von Vorteil.

**Horst Müller-Pries**

12 U.Std. (2 Termin), € 97,50 (bei 4 - 5 TN\* inkl. Lernmittelgebühr 5,00 Euro)

samstags, 9.00 - 14.00 Uhr, 8. u. 15. Februar

Anmeldeschluss 31. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

251-5711 am Wochenende

NEU

## Ihre eigene Website mit WordPress- Einfach, professionell, startklar!

Dieser Workshop begleitet Sie Schritt für Schritt zur eigenen Website mit WordPress. Gemeinsam installieren wir Ihre neue WordPress-Seite, wählen ein passendes Design und richten die wichtigsten Funktionen ein. Sie lernen, wie Sie Ihre Inhalte ganz einfach selbst gestalten, pflegen und veröffentlichen können – ob für Reiseberichte, Hobbys, Vereinsprojekte oder die eigene Firma. WordPress eignet sich ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die eine professionelle, kostengünstige Website selbst betreiben möchten. Im Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen des Content-Management-Systems kennen, erstellen Seiten und Beiträge und publizieren Ihre Bilder und Texte. Falls Sie bereits einen eigenen Domain-Account haben, bringen Sie gerne Ihre Zugangsdaten mit, oder nutzen Sie unseren Test-Account. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Nutzung von Webbrowsern (Chrome, Firefox, Internet Explorer etc.) und Textverarbeitung

**Horst Müller-Pries**

12 U.Std. (2 Termine), € 92,50 (bei 4 - 5 TN)\*

samstags, 9.00 - 14.00 Uhr, 22. u. 29. März

Anmeldeschluss 14. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24

251-5726

## Instagram für Einsteiger/innen

Dieser Workshop richtet sich an Eltern und Großeltern, die gerne mehr über das Medium erfahren möchten, mit dem ihre Kinder groß werden. Du möchtest wissen, was Deine Kinder/Enkel in ihrer Freizeit machen? Dir ist wichtig, das Medium, mit dem sich Deine Kinder/Enkelkinder befassen, zu verstehen und mit ihnen darüber zu kommunizieren und sogar zu interagieren?

Instagram ist eine der interaktivsten Social Media Plattformen unserer Zeit. Du lernst die Basics der Plattform kennen und knüpfst erste Kontakte, mit denen Du Dich austauschen und gemeinsam üben kannst. Du erhältst Einblicke in die Möglichkeiten, Instagram privat, geschäftlich und ehrenamtlich zu nutzen. Gemeinsam legen wir einen Account an, bearbeiten Fotos und formulieren Texte, Du lernst die Verwendung von #Hashtags, wie man Standorte markiert und Personen taggt.

Die Instagram-App ist gratis und wird über eine einmalige Registrierung für Dich freigeschaltet. Wir schauen uns auch an, was Du zum Datenschutz und für Deine Profileinstellungen wissen sollst. Teilnahmebedingungen: Ein Smartphone sowie eine E-Mail-Adresse.

**Jessica Schön**

6 U.Std. (1 Termin), € 39,00 (bei 4 - 5 TN)\*

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr, 15. März

Anmeldeschluss 7. März

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.16

Ihr Kurs ist nicht im Programm? Oder Sie möchten ein individuelles Kursangebot, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist? Sprechen Sie uns bitte an: 06441 / 99-4301 oder vhs@wetzlar.de.



251-5727

### Social-Media-Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social-Media-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Die Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn zugesandt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.

**N.N**

2 U.Std. (1 Termin), € 19,00

Donnerstag 13.30 - 15.00 Uhr, 13. März

Anmeldeschluss 10. März

VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

251-5775

NEU

### KI - Künstliche Intelligenz kennenlernen und anwenden

Kleingruppe am Samstagnachmittag

Entdecken Sie die Welt der Künstlichen Intelligenz in unserem faszinierenden Kurs: „KI kennenlernen und anwenden“!

In diesem interaktiven Workshop werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie KI, speziell ChatGPT, auf effektive Weise nutzen können. Erfahren Sie, wie Sie präzise Anweisungen formulieren, um hochwertige Antworten und spannende Konversationen zu generieren.

Unser Kurs bietet eine praktische Einführung in die vielfältigen Funktionalitäten von ChatGPT und vermittelt Ihnen das notwendige Wissen, um dieses mächtige Sprachmodell sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext effizient einzusetzen. Erleben Sie, wie die browserbasierte Anwendung funktioniert, welche Themen ChatGPT abdeckt und wie Sie ihn optimal nutzen können, um Gedichte, Quiz, Spaß und sogar Mails zu gestalten.

Themen des Kurses: Wie funktioniert ChatGPT?; Mögliche Anwendungen; Erfolgreiches Formulieren von Anfragen (Prompts); ChatGPT im Alltag und im Büro

Anpassung von Anweisungen in ChatGPT. Am Ende des Kurses haben Sie die aufregende Möglichkeit, Ihre eigenen Fragen direkt an ChatGPT zu stellen. Bringen Sie dazu einfach Ihr Smartphone, Tablet und Laptop mit! Tauchen Sie ein in die Welt der Künstlichen Intelligenz und gestalten Sie Ihre eigene Erfahrung - unser Kurs verspricht Wissenszuwachs, Spaß und praktische Anwendungsmöglichkeiten. \*Hinweis: Diese Kursbeschreibung wurde mithilfe von ChatGPT erstellt. Sie können gerne Ihr eigenes Laptop, Tablet oder Handy mitbringen. WLAN ist im Kursraum vorhanden.

**Marcel Jung**

4 U.Std. (1 Termin), € 37,00

Samstag 14.00 - 17.00 Uhr, 8. März

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

#### Hinweis:

Die Kurse 5775-5779 finden in Kooperation mit der vhs Limburg-Weilburg e. V. statt.



© pexels-tara winstead

251-5776

NEU

### Excel mit KI - Rechnen mit Hilfe der künstlichen Intelligenz

KI ist in unserem Alltag eingezogen. Lassen Sie sich zeigen, wo und wie Sie diese schnell und einfach nutzen können. Sie können gerne das eigene Laptop zum Kurs mitbringen. WLAN ist im Unterrichtsraum vorhanden.

**Marcel Jung**

2 U.Std. (1 Termin), € 16,00

Montag 18.00 - 19.30 Uhr, 31. März

Anmeldeschluss 24. März

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

251-5777

NEU

### Word mit KI - Schreiben mit Hilfe der künstlichen Intelligenz

KI ist in unserem Alltag eingezogen. Lassen Sie sich zeigen, wo und wie Sie diese schnell und einfach nutzen können. Sie können gerne das eigene Laptop zum Kurs mitbringen. WLAN ist im Unterrichtsraum vorhanden.

**Marcel Jung**

2 U.Std. (1 Termin), € 16,00

Montag 18.00 - 19.30 Uhr, 28. April

Anmeldeschluss 22. April

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

251-5778 am Wochenende

### KI-gestützte Funktionen in der Adobe Creative Cloud

Entdecken Sie die neuesten Entwicklungen der Adobe Creative Cloud und erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) die Bild-, Grafik- und Videobearbeitung revolutioniert. Der praxisorientierte Kurs vermittelt einen umfassenden Überblick über innovative KI-gestützte Funktionen in Adobe Photoshop, Illustrator und InDesign. Inhalte: Einführung in KI-Werkzeuge wie generative Füllungen und inhaltsbasierte Funktionen, praktische Übungen zum Experimentieren und Vergleichen mit klassischen Methoden sowie Reflexion über den Einsatzwert der Technologien. Ziel ist es, die neuen Funktionen effektiv in den Arbeitsprozess zu integrieren, kreatives Denken zu fördern und die Medienbildungskompetenz zu erweitern. Voraussetzung: Computerkenntnisse. Mitzubringen: Gerne können eigene Bilder, Bildideen und der eigene Laptop mit der installierten Software mitgebracht werden. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Limburg-Weilburg statt.

**Eckhard Muser**

8 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei (ab 4 TN)

Samstag 9.00 - 15.30 Uhr, 17. Mai

Anmeldeschluss 9. Mai

Hadamar, staatl. Glasfachschule, Raum A1-06 Zeichensaal 2

251-5779

NEU

### Programmieren mit KI - Künstliche Intelligenz

KI ist in unserem Alltag eingezogen. Lassen Sie sich zeigen, wo und wie Sie diese schnell und einfach nutzen können. Sie können gerne das eigene Laptop zum Kurs mitbringen. WLAN ist im Unterrichtsraum vorhanden.

**Frank Biet**

2 U.Std. (1 Termin), € 16,00

Montag 18.00 - 19.30 Uhr, 19. Mai

Anmeldeschluss 12. Mai

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

251-5783

NEU

### Künstliche Intelligenz im Büromanagement Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend – das Büromanagement bildet hier keine Ausnahme. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren. Plattformen wie MS 365, die Produktivitätscloud, bieten dazu eine Vielzahl an Automatisierungsmöglichkeiten, die weit über einfache Benachrichtigungen hinausgehen. Die Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn zugesandt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südost.



**N.N**

2 U.Std. (1 Termin), € 19,00  
Donnerstag 13.30 - 15.00 Uhr, 5. Juni  
Anmeldeschluss 2. Juni  
VHS ZOOM - virtueller Klassenraum

**251-5784**

**NEU**

### Künstliche Intelligenz in Projektgruppen

#### KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren. Die Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn zugesandt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit vhs.südst.

**N.N**

2 U.Std. (1 Termin), € 19,00  
Montag 13.30 - 15.00 Uhr, 25. August  
Anmeldeschluss 22. August  
VHS ZOOM - virtueller Klassenraum



© freepik.com

#### Sarges, Werner

Ich bin 63 Jahre alt und habe meine Ausbildung als Kfz-Mechaniker gemacht. Viele Jahre habe ich in verschiedenen Fahrradgeschäften gearbeitet und war von 1990 bis 2008 selbstständig als Fahrradhändler in Wetzlar tätig. 1994 habe ich den Abschluss als Zweiradmechanikermeister gemacht. In meinen Kursen möchte ich Ihnen dabei helfen, Ihr Fahrrad richtig zu nutzen und kleinere Reparaturen selbst durchzuführen. Mein Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihr Fahrrad in gutem Zustand halten und Probleme eigenständig beheben können.

## Technische Grundlehrgänge

**251-5901 am Wochenende**

**NEU**

### Fahrradtechnik - Fahrradreparatur

Radfahrer haben nichts zu verlieren, als ihre Ketten - oder doch noch mehr? In diesem vierstündigen Workshop erfahren Sie, wie man sich bei einer Fahrrad-Panne unterwegs selbstständig behelfen kann oder kleinere Wartungsarbeiten zu Hause durchführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bringen Sie unempfindliche Kleidung, und, wenn Sie wollen, gerne auch Ihr eigenes Fahrrad mit.

#### Werner Sarges

5 U.Std. (1 Termin), € 22,00 (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr, 1. März  
Anmeldeschluss 28. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.15

**251-5902 am Wochenende**

### 3D-Druck Einführungsworkshop

In nur zwei Stunden lernen Sie die spannende Technik des 3D-Drucks kennen – dieser Workshop ist ideal für Einsteiger/innen! Sie erfahren die Grundlagen der 3D-Drucktechnologie und erhalten kreative Einblicke in die vielen Anwendungsmöglichkeiten. Außerdem lernen Sie, wie Sie mit Tinkercad eigene Objekte gestalten können.

Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Objekt für den Druck vorbereiten und einen 3D-Drucker bedienen. Bringen Sie, wenn möglich, einen eigenen Laptop mit Maus mit und erstellen Sie vorab einen kostenlosen Account auf Tinkercad.com. Ziel des Workshops ist es, Ihnen einen praktischen und inspirierenden Einstieg in die Welt des 3D-Drucks zu ermöglichen. Der Kurs wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek angeboten. Seien Sie dabei und lassen Sie sich von der Welt des 3D-Drucks begeistern!

#### Jonas Skali

3 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei (bei 6 - 10 TN)\*  
Samstag 11.00 - 13.00 Uhr, 12. April  
Stadtbibliothek OG Veranstaltungsraum

**251-5903 am Wochenende**

### 3D-Druck Einführungsworkshop

(wie Kurs 251-5902)

#### Jonas Skali

3 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei (bei 4 - 5 TN)\*  
Freitag 16.00 - 18.00 Uhr, 23. Mai  
Anmeldeschluss 16. Mai  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.14

## Tastschreiben

**251-5905**

**NEU**

### Ohne Suchen zum Ziel - Tastschreiben für Einsteiger/innen (Schüler/innen ab 14 Jahren und Erwachsene)

Werde zum Tastatur-Profi! Kein mühsames Suchen nach den richtigen Tasten mehr! In diesem Kurs lernst du das 10-Finger-Schreiben auf entspannte und spielerische Weise – mit allen Sinnen und ganz ohne Stress. Egal, ob für den Beruf, die Schule oder einfach für den Alltag: Mit dem 10-Finger-System schreibst du Mails schneller, chattest flüssiger und sparst Zeit. Was Dich/Sie erwartet: Tastatur meistern: Durch multisensorisches Lernen werden die Finger wie von selbst ihren Weg finden.

Textverarbeitung leicht gemacht: Grundlegende Tipps und Tricks, die das Schreiben am PC noch angenehmer machen. Interaktive Übungen: Aktiv mitmachen und schnelle Erfolge erleben. Dein/Ihr Vorteil: Mit ein bisschen Geduld und regelmäßigem Üben wirst du staunen, wie flüssig das Schreiben auf der Tastatur bald geht. So macht die Arbeit am PC wirklich Spaß!

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC, das Lehrbuch wird bereitgestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

#### Simone Reimann

12 U.Std. (6 Termine), € 110,58 (bei 4 - 5 TN\* inkl. Lehrmittel in Höhe von 18,08 Euro)  
dienstags 17.00 - 18.30 Uhr, Beginn 11. Februar  
Anmeldeschluss 3. Februar  
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22



© pexels-fauvels

# Informationen und Service

Veranstaltungen für Kursleitungen	83
Stadtführungen	83
Kursleiterinnen und Kursleiter	85



© vhs Wetzlar

## Veranstaltungen für Kursleitungen

251-6000

### Modul I - vhs als Lernort und Aufgabenfeld

Einführungsveranstaltung für neue Kursleiter/innen.  
Kursabläufe, Organisatorisches, Online Lernplattform vhs.cloud werden Themen sein.

Die Veranstaltung findet online statt. Der Link wird Ihnen drei Tage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

**Dr. Timm Feld, Nicole Peter**

1 U.Std. (1 Termin), gebührenfrei

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, 23. Januar

Anmeldeschluss 17. Januar

vhs.cloud - virtueller Klassenraum

## Stadtführungen in Wetzlar

### Altstadtführung – der Klassiker (1,5 Stunden)

Bis Ende März: jeden Samstag um 10.00 Uhr und um 14.00 Uhr  
Von April bis Oktober: täglich um 14.00 Uhr sowie samstags zusätzlich um 10.00 Uhr

Treffpunkt: Stadtmodell am Dom

Preis: Erwachsene 6,00 € / ermäßigt 3,00 €, Dauer, 1,5 Stunden

### Stollenführung – Unterirdische Spuren in Wetzlar (1,5 Stunden)

Samstag, 11. Januar um 10.00 Uhr

Treffpunkt: Jägerdenkmal, Hausertorstraße

Preise: Erwachsene 8,00 € / ermäßigt 4,00 € (Voranmeldung erforderlich)

### „Eine bestechende Karriere“ – Kostümführung im Palais Papius (1 Stunde)

Sonntag, 19. Januar um 14.30 Uhr

Treffpunkt: Palais Papius, Kornblumengasse 1

Preise: Erwachsene 12,00 € / ermäßigt 6,00 € (Voranmeldung erforderlich)

### Stollenführung – Unterirdische Spuren in Wetzlar (1,5 Stunden)

Samstag, 08. Februar um 10.00 Uhr

Treffpunkt: Jägerdenkmal, Hausertorstraße

Preise: Erwachsene 8,00 € / ermäßigt 4,00 € (Voranmeldung erforderlich)

### „Eine bestechende Karriere“ – Kostümführung im Palais Papius (1 Stunde)

Sonntag, 09. Februar um 14.30 Uhr

Treffpunkt: Palais Papius, Kornblumengasse 1

Preise: Erwachsene 12,00 € / ermäßigt 6,00 € (Voranmeldung erforderlich)

### Stollenführung – Unterirdische Spuren in Wetzlar (1,5 Stunden)

Samstag, 08. März um 15.00 Uhr

Treffpunkt: Jägerdenkmal, Hausertorstraße

Preise: Erwachsene 8,00 € / ermäßigt 4,00 € (Voranmeldung erforderlich)

### „Eine bestechende Karriere“ – Kostümführung im Palais Papius (1 Stunde)

Sonntag, 16. März um 14.30 Uhr

Treffpunkt: Palais Papius, Kornblumengasse 1

Preise: Erwachsene 12,00 € / ermäßigt 6,00 € (Voranmeldung erforderlich)

**Die Gesamtübersicht der öffentlichen Führungen finden Sie online unter [www.wetzlar-tourismus.de](http://www.wetzlar-tourismus.de).**

**Stadtführungen, Stollenführungen, Kostümführungen oder thematische Rundgänge sowie Wanderungen sind für Gruppen individuell buchbar. Tag und Uhrzeit auf Wunsch nach Verfügbarkeit. Die Tourist-Information Wetzlar berät Sie gern.**

**Tourist-Information**

**Domplatz 8**

**35578 Wetzlar**

**Tel.: 06441 997755**

**E-Mail: [tourist-info@wetzlar.de](mailto:tourist-info@wetzlar.de)**

**[www.wetzlar-tourismus.de](http://www.wetzlar-tourismus.de)**



### Aktuelles aus der vhs

#### Semesterauftakt mit Vernissage zum Werther-Jubiläum

Die Volkshochschule Wetzlar hat das 250. Jubiläum von Goethes „Die Leiden des jungen Werther“ zum Anlass genommen, ihre Semesterauftaktveranstaltung erstmals in Form einer besonderen Vernissage zu feiern. Rund 100 Besucherinnen und Besucher fanden sich im stimmungsvoll inszenierten Haus der VHS ein, um in die Zeit des jungen Goethe einzutauchen und den literarischen und historischen Bezug des Werks zu Wetzlar zu entdecken. Neben einer beeindruckenden Ausstellung mit Werken von 32 Teilnehmenden aus dem Kurs „Mit Farbe und Form experimentieren“ unter der Leitung von Holger Friedrich, konnten die Besucher auch die Visualisierung der Tonbandaufnahmen von Oliver Meyer-Ellendt und dem Kulturamt der Stadt Wetzlar „Wer schoss auf Werther“ des Crime-Pfades erleben. Diese Tonspuren wurden in

einer 30-minütige Videoproduktion, die mit Bildern eines Stadtrundgangs und Urban Sketches untermalt war und die historischen Verbindungen zu Wetzlar auf anschauliche Weise darstellte von Jörg Stoll präsentiert.

Das gesamte Haus der VHS Wetzlar wurde an diesem Tag auf besondere Weise inszeniert, um den Besucherinnen und Besuchern einen Einblick in die Epoche Goethes zu ermöglichen. Ein eigens eingerichtetes Café lud bei Kaffee und Kuchen zum Verweilen ein, was gerne in Anspruch genommen wurde.

Die Veranstaltung wurde feierlich von Kulturdezernent Jörg Kratkey und Nicole Peter, der Fachbereichsleitung Kultur, eröffnet. Das durchweg positive Feedback der Besucher unterstreicht den Erfolg dieser einmaligen Auftaktveranstaltung.



© vhs wetzlar



## Kursleiterinnen und Kursleiter

- Achenbach, Jutta (251-2240, 251-2241)  
 AimÉblanc, Sylvie (251-4443, 251-4447, 251-4471)  
 Balandrano-Plachter, Marla de los Angeles (251-4708, 251-4721, 251-4745)  
 Barle, Nicole (251-4303, 251-4309, 251-4329, 251-4347)  
 Bartsch, Bernd (251-3107, 251-3108, 251-3110, 251-3111)  
 Bechtold, Tatjana (251-3058, 251-3080)  
 Biet, Frank (251-5779)  
 Bilitewski, Eckhard (251-5017, 252-5020)  
 Bill, Elke (251-6210)  
 Bock-Dickmann, Jutta (251-2201, 251-2202, 251-2206, 251-2207)  
 Böhm, Nadine (251-3546, 251-3547, 251-3550, 251-3805)  
 Borchers, Anke (251-3064, 251-3065)  
 Braun, Fabian (251-1341)  
 Braun, Olga (251-2820)  
 Brück, Silvana (251-3229)  
 Büchert, Juliana (251-3066)  
 Büchner, Marion (251-3027, 251-3028)  
 Büttel, Marie (251-1341)  
 Burzel, Heike (251-3520, 251-3523, 251-3540, 251-4406, 251-4422)  
 Busch, Almut (252-1705)  
 Camacho de Lutz, Maria (251-4706, 251-4709, 251-4711)  
 Cameron-Keller, Suzanne (251-4310, 251-4350, 251-4351, 251-4360, 251-4370)  
 Cano Martínez, Juan (251-4704, 251-4743)  
 Carlson, Angelika (251-4344, 251-4369)  
 Cartocci, Fabrizio (251-4501, 251-4507, 251-4510, 251-4511, 251-4512, 251-4523, 251-4524, 251-4541, 252-4517)  
 Chernov, Volodymyr (251-1211)  
 Dämon, Arno (251-2701, 251-2702, 251-2703)  
 Day, Timothy (251-4365)  
 Debus, Cordula (251-3095, 251-3096)  
 Dedic, Denana (251-4404, 251-4405, 251-4860, 251-4862)  
 Demiroglu, Zara (251-4304, 251-6406)  
 Dietrich, Celine (251-6243)  
 Dimosthenous, Aristodimos (251-4835)  
 Dölfen, Holger (251-2605, 251-2607, 251-2610, 251-2612, 251-2616, 251-2616A, 251-2617, 251-2618)  
 Dreuth, Hansjürgen (251-1405)  
 Eisthen, Jens (251-3750, 251-3751)  
 Endres, Matthias (251-1512, 251-1523)  
 Engbring-Romang, Dr. Udo (251-1202)  
 Ergeheledji, Nina (251-6222, 251-6223, 251-6224)  
 Feth, Tamara (251-3522, 251-3707, 251-3708)  
 Florea, Dagmar (251-3005, 251-3012)  
 Fortunato, Nathalie (251-4408, 251-4417, 251-4419, 251-4420)  
 Friedrich, Holger (251-2220, 251-2221, 251-2222, 251-2226, 251-2227, 251-2228, 251-2900, 251-6242)  
 Friedrich, Tim (251-5320)  
 Fuchs, Melanie (251-3225)  
 Gander, Horst (251-2216, 251-2217)  
 Garcia Prol, Juan Antonio (251-2623, 251-2624)  
 Garcia-Neth, Jenny Eliana (251-3819, 251-3820, 251-3821)  
 Gerber, Viktoria (251-4250)  
 Golafra, Farhad (251-3930, 251-3931, 251-3932)  
 Gorais, Albair (251-4805, 251-4806)  
 Gorek, Vanelynn (251-2020, 251-2021, 251-2025, 251-2026)  
 Gottaut, Michael (251-1700, 251-1701, 251-1706)  
 Gramulla, Paulina (251-3220)  
 Griesand, Volker (251-2325)  
 Grima Kuemmel, Angela (251-4323, 251-4341, 251-4371, 251-4372)  
 Gruber, Kerstin (251-3084)  
 Guerra, Lourdes (251-4740, 251-4780)  
 Habermann, Hortense (251-2005)  
 Haj Osman, Mohamad (251-2715, 251-6234)  
 Heinzmaier, Ingrid (251-4915, 251-4916)  
 Hutterer, Sybille (251-6505)  
 Jakob, Jürgen (251-5034)  
 Jost, Ingeborg (251-3920, 251-3921)  
 Jung, Caroline (252-1801)  
 Jung, Marcel (251-5775, 251-5776, 251-5777)  
 Jung, Michael (251-2532)  
 Kaczmarczyk, Stephanie (251-1714)  
 Kaiser, Elke (251-2705, 251-2706, 251-2708, 251-2714)  
 Kalff, Ute (251-5250)  
 Kerder, Rita (251-3056, 251-3057, 251-3059)  
 Klausnitzer, Marion (251-2815, 251-2816, 251-2818)  
 Klein, Dr. Manfred (251-1802, 251-1807)  
 Knapp, Anne (251-1811, 251-1812, 251-1813)  
 Knoth-Repp, Petra (251-2009, 251-5018)  
 Koelschitzky, Monika (251-2302, 251-2303)  
 Köhl, Dr. Albrecht (251-3604)  
 Köhlinger, Gabriele (251-2230, 251-2231, 251-2233)  
 Krasov, Margarita (251-4601)  
 Krause-Blassl, Michael (251-4126-7, 251-4126-8, 251-4126-9)  
 Kühne, Peter (251-5300, 251-5301)  
 Kurt, Zülfiye (251-4936)  
 Lerch, Eva-Maria (251-2010)  
 Leuchtenberg, Bettina (251-1420)  
 Leyer, Emanuel (251-3010, 251-3101)  
 Liu, Zhen (251-4815, 251-4817, 251-4819, 251-4821)  
 Lonkwitz, Katja (251-3030)  
 Loos, Nadja (251-1517)  
 Lopez Jimenez, Angeles (251-4707, 251-4713, 251-4722, 251-4734, 251-4735, 251-4736, 251-4737, 251-4738, 251-4747)  
 Lutz, Thomas (251-4705, 251-4730)  
 Mack, Heinz (251-6241)  
 Mainberger, Kirsten (251-2300)  
 Mascolo, Elvira (251-4502, 251-4508)  
 Meinhardt, Dr. Birgitta (251-1208)  
 Merouania-Rauch, Adriana (251-2640, 251-3543, 251-3806, 251-3822, 251-3823)  
 Mortan, Olaf (251-3050, 251-3051)  
 Mulch-Leidich, Martina (251-1704, 251-1716)  
 Müllich, Christina (251-3009, 251-3082)  
 Müller, Julia (251-3813, 251-3814)  
 Müller-Pries, Horst (251-5710, 251-5711)  
 Muser, Eckhard (251-5778)  
 Naval Santos, Taimy (251-4710, 251-4731)  
 Nebgen, Heike (251-3097, 251-3098, 251-3099)  
 Neitzel, Cornelia (251-3905, 251-3906, 251-4851, 251-4855, 251-4856)  
 Neuhaus, Ralf (251-3100, 251-3102, 251-3103)  
 Niemöller, Lisa (251-2630, 251-2632)  
 Olate Andaur, Diego Armando (251-2210, 251-2211, 251-2212, 251-2213)  
 Ottway, Peter (251-4373, 251-4375)  
 Peter, Oda (251-1220, 251-2103)  
 Petry, Anja (251-2006, 251-2200)  
 Pietragalla, Anna-Maria (251-4521, 251-4542)  
 Pinkall, Marco (251-2215)  
 Ploscariu, Laura Elena (251-4910)  
 Pruski, Jakob (251-3017, 251-3018)  
 Puerzer, Eva (251-4881)  
 Puskas, Raluca-Valentina (251-3809)  
 Raabe, Susanne (251-3113, 251-3114)  
 Raiber, Jörg (251-5100, 251-5203, 251-5215, 251-5263)  
 Reimann, Simone (251-5905, 251-6502)  
 Reinl, Evelyn (251-4302, 251-4305, 251-4315, 251-4343)  
 Reinstädler, Annedore (251-2801)  
 Reuschling, Carina (251-3521)  
 Richter, Franziska (251-4540)  
 Riechert, Volker (251-1516)  
 Rosenberger, Petra (251-3016, 251-3083)  
 Ryll, Salome (251-3950, 251-3951, 251-3952)  
 Sander, Thomas (251-2500, 251-2505, 251-2508, 251-2510, 251-2512, 251-2514)  
 Sarges, Werner (251-5901)  
 Scandura, Salvatore Giuseppe (251-4503, 251-4504, 251-4505, 251-4506, 251-4509, 251-4514, 251-4522, 251-4525)  
 Schaal, Dr. Francis (251-4772)  
 Schäfer, Benjamin (251-1525, 251-1526)  
 Schaust, Bärbel (251-5102, 251-5245, 251-5260)  
 Schmidt, Ulrike (251-3601, 251-3602, 251-3705, 251-3706)  
 Schneider, Doris (251-3803, 251-3804)  
 Schneider, Dr. Daniel (251-4004, 251-4005)  
 Schneider, Sabine (251-6240)  
 Schnellling, Hildegard (251-2001, 251-2002)  
 Schön, Jessica (251-2015, 251-2016, 251-5726)



## Spezial-Information

Schormann, Jörg (251-5399)  
 Schreiber, Cornelius (251-1806, 251-1816, 251-1820, 252-1805)  
 Schubert, Nils (251-2320, 251-2321, 251-2322, 251-2323)  
 Schuch, Rüdiger (251-3603)  
 Schulz, Angela (251-3815, 251-3816, 251-3818, 251-3922, 251-6300)  
 Schulz, Gloria (251-2317, 251-2318)  
 Schulz, Svetlana (251-3807, 251-3812)  
 Sewerin, Ute (251-3070, 251-3071, 251-4318, 251-4327, 251-6407)  
 Siebel, Sandra (251-3825)  
 Siebert, Helga (251-4308, 251-4325)  
 Skali, Jonas (251-5902, 251-5903)  
 Soulier, Manon (251-4407, 251-4441)  
 Stahl, Ulrich (251-2700, 251-2704, 251-5510, 251-5511, 251-5515)  
 Stephan, Dennis (251-2106, 251-2107, 251-2108)  
 Stoll, Anette (252-5040)  
 Stoll, Jörg (251-2245, 251-2246, 251-2246A, 251-2247, 251-2248, 251-2900)  
 Szabo, Monika (251-3227)  
 Taboada, Elena (251-1520, 251-1522)  
 Teppich, Marcel (251-2520, 251-2521, 251-2522, 251-2523, 251-2526)  
 Tessin, Manfred (251-5206, 251-5212, 251-5214, 251-5216, 251-5241, 251-5266)

Trägner, Michael (251-5302, 251-5303, 251-5304)  
 Treichel, Susanne (251-3055, 251-3081)  
 Tupiass-Deubler, Ana (251-4900)  
 van Breda, Leonie (251-4875, 251-4876, 251-6401, 251-6403)  
 Vecchio, Enrica (252-4518)  
 Velasco Uribe, Galya Constanza (251-4716, 251-4717, 252-4716)  
 Volland, Andrea (251-2641)  
 Votendahl-Barth, Stacey (251-4306, 251-4307, 251-4321, 251-4328, 251-4330, 251-4340, 251-4345, 251-6405, 251-6408, 251-6409, 251-6410)  
 Walz, Ramona (251-2116, 251-3020, 251-3085)  
 Wartini, Kerstin (251-3052, 251-3053, 251-3054)  
 Wafilmuth, Frank (251-5030, 251-5032)  
 Watolla, Aldona (251-6244)  
 Weigand, Georg (251-2114, 251-2116)  
 Weil, Angelika (251-1410, 251-1412, 251-1414, 251-1416)  
 Weifl, Heidi (251-3022, 251-3023)  
 Wenger, Matthias (251-6235)  
 Will, Nicole (251-5016, 251-5309, 251-5310, 251-5311, 251-5312, 251-5313, 251-5314, 251-5315, 251-5316, 251-5316A, 251-5316B, 251-5317, 251-5318)  
 Winterstein, Frank (251-1707, 251-1708, 251-1711)  
 Zahrt, Anna-Lina (251-6101)  
 Zheng, Liling (251-3902)  
 Zutt, Josseline (251-4423, 251-4445)

### Wir suchen Sie!

## Jetzt als Dozent/in bewerben!



Volkshochschule  
Wetzlar

Unsere Fachbereiche Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Beruf bieten stets Platz für neue Kursleiterinnen und Kursleiter. Derzeit sind wir vor allem auf der Suche nach Dozentinnen und Dozenten für folgende Kurse bei der Volkshochschule der Stadt Wetzlar:

- Politik, Gesellschaft, Umwelt:** Politische Bildung, Umwelt und Naturschutz
- Kreativität:** Wir freuen uns über Ihre Initiativbewerbung.
- Gesundheit:** Rückengymnastik, Yoga, Pilates sowie Aroha.
- Sprachen:** Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse, Alphabetisierung, berufsbezogener Deutschunterricht, Englisch, Italienisch, Spanisch, Schwedisch.
- Arbeit und Beruf:** Lohn und Gehalt, Kosten- und Leistungsrechnung, Programmieren von Apps für Android-Geräte, Excel, Kinderkurse PC, Social Networking, MSOffice, Künstliche Intelligenz

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de) oder scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone.



### Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Stadt Wetzlar, Volkshochschule  
 Programmredaktion, Gestaltung: Das Team der Volkshochschule Wetzlar, Titelbild: Linedesign  
 Satz: Eigensatz  
 Stadtplan: GIS Stadt Wetzlar, Büro des Baudezernats, 2022  
 Gesamtherstellung:  
 vhs Wetzlar, Bahnhofstraße 3, 35576 Wetzlar  
 Titelbild: Frau Siebel - aus dem Kurs Urban Sketching von Jörg Stoll



# Anmeldung – Volkshochschule Wetzlar

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung – nur bei Kursausfall werden Sie benachrichtigt!



Kurs-Nr. Kursbezeichnung Entgelt/Euro

Kurs-Nr. Kursbezeichnung Entgelt/Euro

Name, Vorname\*

Straße, Haus-Nr.\*

PLZ, Wohnort\*

Geburtsjahr  männlich\*  weiblich\*  divers\*

Telefon (tagsüber) Handy-Nr. (wichtig für Kursinformationen)

E-Mail (bitte angeben – wichtig für Kursinformationen) \* Pflichtangaben

Ich erkenne die Geschäftsbedingungen der vhs an.

Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Die Volkshochschule Wetzlar verarbeitet meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Wetzlar.

Ermäßigungsgrund (Nachweis vorlegen)

**Zahlungsart:**  
(bitte ankreuzen)

Überweisung

SEPA-Lastschriftmandat

↓

## SEPA-Lastschriftmandat:

Durch Ihre Erklärung ermächtigen Sie die Volkshochschule Wetzlar, Bahnhofstraße 3, 35576 Wetzlar, die jeweils fälligen Forderungen von Ihrem Girokonto abzubuchen. Füllen Sie das folgende Formular vollständig aus und geben Sie es bitte unterschrieben an die Volkshochschule Wetzlar zurück.

Ich ermächtige die Volkshochschule Wetzlar, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Wetzlar auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Dieses Mandat wird für die o.g. Person

einmalig erteilt oder  mehrmalig erteilt.  Mehrfachmandat liegt bereits vor.

Ich bin mit der Reduzierung der Frist für die Pre-Notification (Vorabankündigung) auf 3 Tage einverstanden. Mir ist bekannt, dass innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrags verlangt werden kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE88VHS00000055712**

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorankündigung mitgeteilt.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Name der Bank

IBAN  
DE

Das Mandat hat solange Gültigkeit bis ich es gegenüber der Volkshochschule schriftlich widerrufe.

Ort, Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

# Geschäftsbedingungen

## Anmeldung

### So können Sie sich anmelden (siehe Seite 1):

Kursanmeldungen können mit den vorgedruckten Anmeldekarten, formlos und/oder online unter [www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de) erfolgen. Telefonische Anmeldungen werden während der Geschäftszeiten unter (06441) 99-4301 angenommen. Eine Anmeldung vor dem ersten Kurstermin ist wegen der Raumgröße und der Belegungszahlen erforderlich. Bei der Kursbelegung ist in der Regel die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidend. Anmeldungen für einen bereits voll belegten Kurs werden in eine Warteliste aufgenommen. Ist in der Kursbeschreibung **kein** Anmeldeschluss genannt, findet der erste Termin in der Regel statt. Die Teilnahme ohne Anmeldung an zwei Unterrichtsstunden ist in Ausnahmefällen und nur in vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung möglich. Die Teilnahme ohne Anmeldung an mehr als zwei Unterrichtsstunden desselben Kurses verpflichtet zur Anmeldung und damit zur Gebührenerzahlung. Eine **Anmeldung** verpflichtet zur Gebührenerzahlung. Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und eine Telefonnummer an. Die E-Mail-Adresse ist wichtig, damit wir Ihnen spätestens drei Tage vor Kursbeginn eine Erinnerung senden können. So stellen wir sicher, dass alle Informationen schnell und effizient verarbeitet werden und Sie immer auf dem neuesten Stand sind. Wenn Sie zusätzlich Ihre Handynummer angeben, können wir Sie bei kurzfristigen Änderungen, wie z. B. Kursausfällen oder Terminverschiebungen, per SMS informieren.

## Abmeldung

Abmeldungen können nur vor Kursbeginn (bzw. vor Anmeldeschluss, wenn ein solcher Termin genannt ist) und nur **schriftlich** bei der Geschäftsstelle ohne Angabe von Gründen erfolgen. Danach ist **keine** kostenfreie Abmeldung möglich. Auf den § 312d BGB „Widerrufs- und Rückgaberecht bei Fernabsatzverträgen“ wird hingewiesen. Das Recht auf außerordentliche Kündigung bleibt unberührt. Bei Prüfungen aus dem Bereich Deutsch als Fremdsprache erheben wir bei einer Abmeldung vor Anmeldeschluss eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 €.

## Gebühren

Damit Kurse bereits ab 4 Teilnehmer/innen stattfinden können, werden die Gebühren der meisten Kurse „gestaffelt“ berechnet (Staffelgebühr).

### Was heißt das?

Die Gebührensätze richten sich nach den Aufwendungen (z. B. Honorar, Materialkosten) und vor allem der Anzahl der Teilnehmer/innen im Kurs. Neben der Kursgebühr ist in der Regel die Zahl der Teilnehmenden genannt, auf die sich die Gebühr bezieht. Die Kursgebühr kann in Einzelfällen von der Normalgebühr abweichen (z. B. Sondergebühr). Bei EDV-Kursen enthält sie 1,00 € pro U.Std. für die PC-Nutzung, bei Gesundheitskursen kann eine Pauschalgebühr zur Anschaffung von Lehrmaterial in Höhe von 1,00 € pro Kurs in der Gebühr enthalten sein. Die Normalgebühr beträgt:

ab 11 Teilnehmer/innen	ab 11 TN	3,20 €/U.Std.
6 - 10 Teilnehmer/innen	bei 6-10 TN	4,40 €/U.Std.
Kleingruppengebühr	bei 4-5 TN	6,50 €/U.Std.

Nehmen weniger Personen als geplant teil (s. Hinweis Anzahl Teilnehmende hinter der Kursgebühr), erhöht sich die Gebühr entsprechend, nehmen mehr Personen teil, verringert sich die Gebühr. Die tatsächlich zu entrichtende Gebühr wird möglichst in der ersten Kursstunde durch den/die Kursleitende/n mit Ihnen abgestimmt, spätestens am 3. Veranstaltungstermin wird sie verbindlich festgelegt. Es gilt die Gebührenordnung der Volkshochschule Wetzlar in der Fassung vom 07.05.2024. Bitte beachten Sie, dass im Deutschbereich andere Gebührensätze gelten (s. Seite 56).

## Ermäßigungen

Die Volkshochschule gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Student/innen, Bundesfreiwilligendienstleistende und Arbeitslosen nach Vorlage eines Nachweises eine 40%-ige Er-

mäßigung auf die Normalgebühr. Alle Kurse der „Jungen vhs“ werden zu einer ermäßigten Gebühr angeboten. Die Ermäßigung ist in der ausgewiesenen Kursgebühr bereits enthalten. Inhaber/innen der Ehrenamts-Card und der Juleica-Card erhalten einmal im Jahr eine 50%-Ermäßigung auf einen Kurs. WetzlarCard-Inhaber/innen erhalten 50%-Ermäßigung auf die gebuchten Kurse. In sozial und ökonomisch begründeten Fällen und mit entsprechendem Nachweisen kann auf schriftlichen Antrag eine Ermäßigung oder ein Erlass gewährt werden. Der Antrag muss mit der Anmeldung erfolgen. Die Ermäßigungen gelten nicht für Material-, Lebensmittel- und Lernmittelkosten.

## Gebührenerzahlung

Die Gebühren werden bei Vorliegen eines SEPA-Lastschriftmandats von Ihrem Konto abgebucht. Überweisungen tätigen Sie bitte auf unser Gebührenkonto bei der Sparkasse Wetzlar: IBAN DE85515500350010027431, BIC HELADEF1WET. Sie erhalten nach dem Fälligkeitstermin eine Gebührenanforderung. Die Kosten für fehlgeschlagene Abbuchungen sind von dem/der Gebührenschildner/in zu tragen.

Bareinzahlungen auf dieses Gebührenkonto sind bei jeder Bank oder Sparkasse möglich. Bareinzahlungen in der Geschäftsstelle der Volkshochschule sind nicht möglich. Die Kursgebühren bei länger dauernden Kursen werden spätestens drei Wochen nach Kursbeginn fällig, bei Tages-, Wochen- und Wochenendkursen unmittelbar nach Kursende. Für Prüfungen gelten andere Zahlungsbedingungen.

## Mahngebühren

Die Volkshochschule erhebt aufgrund gesetzlicher Vorgaben seit dem 1. 9. 2007 Mahngebühren. Sie entstehen, wenn eine Woche nach Ablauf des Fälligkeitsdatums (siehe bei Gebührenerzahlung, S. 4) die Zahlung der Kursgebühr schriftlich angemahnt werden muss. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## Gutschrift/Rückerstattung

Wird ein Kurs von der Volkshochschule abgesagt, entsteht keine Gebührenpflicht. Bei unregelmäßiger Teilnahme oder Anmeldung ohne Teilnahme ist eine Gebührenrückerstattung nicht möglich. Bei einem krankheitsbedingten Ausfall von mehr als 50% der Unterrichtsstunden kann nach Vorlage eines ärztlichen Attestes auf Antrag eine anteilige Gebührenrückerstattung oder Gutschrift erfolgen.

## Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl, Sachschaden oder verlorengegangenen Gegenständen. Bei Unfall haftet die Volkshochschule nur, soweit sie ein Verschulden trifft.

## Benutzung der Unterrichtsgebäude

Bitte behandeln Sie Räume und Einrichtungen schonend. Das Rauchen ist in den Unterrichtsgebäuden nicht gestattet. Das Mitbringen von Tieren ist nicht erlaubt.

## Datenschutz

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

## Wichtige Informationen zur Umstellung des Zahlungsverkehrs auf SEPA

### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Seit dem 1. 2. 2014 gelten die Bestimmungen der SEPA-Verordnung. Das bedeutet für Sie: Für die Abbuchung der Teilnehmergebühren müssen Sie der vhs Wetzlar einmalig ein sogenanntes Lastschrift-Mandat erteilen. Dieses Mandat, das die bisherige Einzugsermächtigung ersetzt, muss der vhs Wetzlar schriftlich erteilt werden. Auf der Anmeldekarte geben sie bitte neben Ihrer Anschrift Ihre neuen IBAN- und BIC-Nummern an, diese ersetzen die bisherigen Konto- und BLZ-Nummern.

Sie erhalten **vor der Abbuchung** von der vhs Wetzlar eine schriftliche Benachrichtigung über die anstehende Abbuchung mit dem genauen Datum und dem Betrag sowie Ihrer persönlichen Mandatsreferenznummer. Bitte teilen Sie uns daher Ihre Email-Adresse und Handy-Nr. mit, dies erspart der vhs Wetzlar höhere Portokosten für einen Brief.

Dafür herzlichen Dank.

Mehr Informationen zum neuen SEPA-Verfahren finden Sie auch im Internet, z. B. auf [www.sepadeutschland.de](http://www.sepadeutschland.de)



**Kinder- und Familienzentrum Dalheim.**  
 Adresse: Berliner Ring 39, 35576 Wetzlar.  
 Hinweis: Bitte nutzen Sie den linken Eingang (neben der roten/orangenen Hauswand).



**Ludwig-Erk-Halle Nauborn.** Adresse: Ludwig-Erk-Straße 1, 35578 Wetzlar. Hinweis: Die Halle befindet sich hinter den Wohnungsneubauten „Erk's Quartier“. Bitte folgen Sie der Straße, die Halle liegt etwas versteckt hinter den Neubauten.



**vhs-Haus Büblingshausen.** Adresse: Unter dem Ahorn/Rentmeisterweg. Hinweis: Das vhs-Haus befindet sich gegenüber des alten Sportplatzes und der Feuerwehrwache in Büblingshausen.



**Funsporthalle Westend.** Adresse: Horst-Scheibert-Str., 35578 Wetzlar. Hinweis: Der Anbau der Funsporthalle befindet sich in der Nähe des Familienzentrums Westend. Folgen Sie dem Weg zwischen den Häusern auf den großen Sportplatz. Das Gebäude erkennen Sie an den Graffiti's.



**Turnhalle der ehemaligen Kestner- bzw. Goetheschule.** Adresse: Bergstr. 45, 35578 Wetzlar



**Gymnastikraum in der Sporthalle Dutenhofen.** Adresse: Wingertenstraße 3, 35582 Wetzlar. Hinweis: Der Gymnastikraum befindet sich unten am rechten Eingang des Gebäudes. Laufen Sie dazu vom Parkplatz / von der Bushaltestelle aus kommend am Gebäude vorbei.



**Friedrich-Fröbel-Schule Turnhalle.** Adresse: Franzenburg 6, 35578 Wetzlar. Hinweis: Bitte gehen Sie vom Parkplatz aus links am Schulgebäude vorbei durch den Glasdurchgang und den Innenhof in Richtung Turnhalle. Der Haupteingang rechts führt nicht zur Halle.



**Kinder- und Familienzentrum Niedergirmes.** Adresse: Fröbelstraße 3, 35576 Wetzlar. Hinweis: Bitte nutzen Sie den rechten Eingang (neben der roten/orangenen Hauswand). Der Gymnastikraum befindet sich hier rechts.



**Kulturhalle Naunheim.** Adresse: Schulstraße 3, 35584 Wetzlar. Hinweis: Unsere Kurse finden in der Turnhalle oben (Haupteingang) und im Gymnastikraum unten statt (Eingang unten, am Haupteingang vorbei den Weg links folgen).



**Lotteschule Turnhalle.** Adresse: Frankfurter Str. 25, 35578 Wetzlar. Hinweis: Die Turnhalle der Lotteschule ist lediglich über den Haupteingang zugänglich. Bitte nutzen Sie nicht den Weg über den Schulhof. Dieser ist videoüberwacht und gesperrt!



**Lotteschule Keller / Keramikraum.** Adresse: Kestnerstraße, 35578 Wetzlar. Hinweis: Die Keramikräume befinden sich im Keller der Lotteschule. Dieser ist lediglich über die Kestnerstraße (Gebäuderückseite, nicht über den Haupteingang in der Frankfurter Straße!) zugänglich. Vor dem Tor direkt links die Treppe runter gehen.



- 1. vhs-Haus, Bahnhofstraße 3
- 2. Eichendorffschule, Berliner Ring 15
- 3. Friedrich-Fröbel-Schule, Franzenburg 6
- 4. Funsporthalle, Westend
- 5. Lotteschule, Eingang Kestnerstraße
- 6. Ludwig-Erk-Turnhalle, Solmsstraße 75
- 7. Nachbarschaftszentrum Niedergirmes, Wiesenstr. 4
- 8. vhs-Haus, Unter dem Ahorn/Rentmeisterweg
- 9. Kinder- u. Familienzentrum Niederg., Fröbelstraße 12

**Das vhs-Haus Biblingshausen**  
 An der Kreuzung Unter dem Ahorn/Rentmeisterweg im Gebiet Biblingshausen finden Sie das vhs-Haus. Die Frankfurter Straße in Richtung Rechenbach führt Sie zum Hinweisschild »Biblingshausen«, dann links in die Straße Unter dem Nussbaum. Die dritte Straße rechts ist der Rentmeisterweg, er führt zum vhs-Haus. Die Bushaltestelle in der Nähe ist in der Straße Unter dem Nussbaum; Sie erreichen sie mit der Linie 12 »Biblingshausen«.