

Bildung & Begegnung

Die Volkshochschule

**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Wir schaffen mehr Miteinander.

vhs
Volkshochschule
der Stadt Fulda

PROGRAMM 1. SEMESTER 2026



63. HESSENTAG

12.-21. JUNI 2026

IN FULDA

10 Tage. 1 Fest.
0 Gründe,
nicht zu kommen.

**HESSENTAG 2026: KULTUR,
KONZERTE, GEMEINSCHAFT.**

Mitten in Fulda. Unter freiem Himmel. Mit tausend Highlights. Der Hessentag 2026 wird bunt, herzlich und unverpassbar – sei dabei!

WWW.HESSENTAG-FULDA.DE



Impressum Semesterprogramm 1 | 2026

Herausgeber:
Magistrat der Stadt Fulda



Verantwortlich:
Volkshochschule der Stadt Fulda

Kanzlerpalais,
Unterm Heilig Kreuz 1, 36037 Fulda
Telefon: 0661 102 - 1477
E-Mail: vhs@fulda.de
www.vhsfulda.de

Umsetzung und Gestaltung:
Greb&Friends GmbH

Druck:
Leinebergland Druck GmbH & Co. KG
Auflage: 4000 Stück

Bildnachweis:
Adobe Stock, iStock, freepik
Getty Images, Stadt Fulda

Hochschul- und Landesbibliothek
Fulda (S. 32), Eric Gutberlet

Theologische Fakultät (S. 30)
André Druschel

Inhaltsverzeichnis

1. Semester 2026

Grußwort des Oberbürgermeisters	5
Das Leitbild der vhs	6
Wie funktioniert die Volkshochschule?	7
Die Mitarbeitenden der Volkshochschule	8
Die Mitglieder des vhs-Beirats	9
Hinweis zur Entgeldordnung	9



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Grundkurs Geschichte	11
Familienforschung für Einsteiger	12
Philosophie	13
Tagesfahrten	13
Kommunalwahlen	15
Trauer	16
Verein für Naturkunde Osthessen	17
Studium regionale	19
Gesellschaft für Christlich-Jüdische	
Zusammenarbeit Fulda e. V.	20
Fulda	22
Veranstaltungen des Fuldaer	
Geschichtsverein	29
Theologische Fakultät	30
Bibliothek der Theologischen Fakultät	31
Hochschul- und Landesbibliothek	32
Trennung + Scheidung	
Vortragsreihe der ISUV	34
Pollenflugmessung	35
Kooperation Umweltzentrum	36
Veranstaltungen im Wir Garten	
und in der Kinder-Akademie Fulda	38
Astronomie	40
Angebote des Frauenbüros	42
Aktiv im Alter	44



Kultur – Gestalten

Literatur	47
vhs Pub-Quiz	49
Kunst	49
Kaffee erleben	50
Malen	51
Ballett	52
Rhetorik	53
Biografiearbeit	54

Gesundheit



Gesundheit / Ernährung	56
Entspannung	
Körpererfahrung / Achtsamkeit	57
Psychologie / Pädagogik /	
Persönlichkeitsbildung	60
Fitness / Bewegung /	
Gymnastik / Sicherheit	61
Rückengymnastik	64



Sprache

Deutsch-Integrationskurs	
Deutsch-Test für Zuwanderer	66
Einbürgerungstest	66
Sprachkurse	
Arabisch	68
Englisch	68
Französisch	69
Italienisch	70
Japanisch	71
Portugiesisch	72
Spanisch	72



Arbeit und Beruf

Digitale Grundbildung	75
Korrespondenz / Schreibtechnik	75
Office-Anwendungen	75
Smartphone / Tablet	77
Grafik / Multimedia	78
Social-Media / Webseiten / KI	80
Rhetorik/Präsentieren	82
Berufliche Entwicklung	83



Grundbildung und Schulabschlüsse

Mathematik	86
Schulabschluss nachholen?!	86



Grußwort des Oberbürgermeisters



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Aufgabe unserer städtischen Volkshochschule wird im Hessischen Weiterbildungsgesetz näher definiert. Die Schwerpunkte ihres Angebots spiegeln sich dabei im Wesentlichen in den unterschiedlichen Fachbereichen wider. Im November 2025 wurde das Hessische Weiterbildungsgesetz mit dem Ergebnis novelliert, dass Weiterbildung und lebensbegleitendes Lernen – auch finanziell – gestärkt und neue Schwerpunkte gesetzt werden. Ziel ist es, die gesellschaftlichen Bedarfe vermehrt im Blick zu halten sowie den Spracherwerb, Gesundheitsbildung und Medienbildung auszubauen.

Diese Neuerungen haben natürlich eine Auswirkung auf das Angebot der städtischen Volkshochschule, die man bereits im Frühjahrsprogramm 2026 ablesen kann. Hier möchte ich insbesondere auf das umfassende Angebot unseres Sprachenbereichs aufmerksam machen, der vor allem in den Sparten Deutsch als Zweitsprache und den Prüfungsangeboten ausgebaut wurde.

Das Volkshochschulprogramm lebt von den engagierten, freiberuflichen Dozentinnen und Dozenten, die ihr Wissen weitergeben. Ich freue mich, dass sich zahlreiche neue und kreative Angebote in den unterschiedlichen Wissensbereichen finden lassen. So zum Beispiel ein Angebot zur Ahnenforschung und Nutzung von Archiven, zur Messung von Pollenflug durch Mikroskopieren, zum gesunden Kochen in den neuen Räumlichkeiten des ehemaligen Georg-Stieler-Hauses oder zum Wiedereinstieg ins Berufsleben nach einer längeren Pause.

Außerdem wird erneut eine Fahrt in unsere Partnerstadt Leitmeritz angeboten, die in Kooperation mit dem Freundeskreis Fulda-Leitmeritz e.V. stattfinden wird.

Mit dem Bereich „vhs im Quartier“ wird es zudem verschiedene Angebote zur Kommunalwahl im März geben, die für Erst- und Nichtwähler konzipiert wurden. Fragen wie „Was heißt Kumulieren und Panaschieren?“ oder „Wo sind die Grenzen der Kommunalpolitik?“ sollen in verschiedenen Stadtteilen und den dazugehörigen Stadtteiltreffs erklärt werden.

Weiterbildung ist ein Schlüssel zu gesellschaftlicher Teilhabe. Meine diesjährige Haushaltsrede stand unter dem Motto „Fulda führt zusammen“. Eine Bildungseinrichtung, wie die Volkshochschule, bei der Bildung und Begegnung als Titel auf dem Programmheft stehen, unterstreicht diesen Gedanken.

Wir laden Sie ein, die Angebote unserer Volkshochschule zu nutzen, Menschen zu begegnen, Neues kennenzulernen und so neue Perspektiven zu bekommen.

Ihr



Dr. Heiko Wingenfeld
Oberbürgermeister

Das Leitbild der vhs

Unsere Volkshochschule ist in einer Traditionslinie seit 1920 die kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Fulda. Unser Auftrag ist es, Lehrveranstaltungen zur allgemeinen, politischen und beruflichen Weiterbildung zu konzipieren und umzusetzen. Zu unserem Pflichtangebot gehören auch Kurse zur Gesundheitsbildung und die Förderung des Ehrenamtes.

Unser Bildungsangebot ist weltanschaulich offen, überparteilich und überkonfessionell. Die Volkshochschule orientiert sich an den Bedürfnissen der Lernenden, ist transparent nach innen wie nach außen und offen für Wünsche und Anregungen aus dem Kreis der Teilnehmenden und Lehrbeauftragten.

Unser Bildungsprogramm richtet sich an alle Menschen in der Stadt und der Region Fulda.

Diese Aufgabe erfüllen wir in einem Rahmen, der uns durch die Gremien der Stadt, den Beirat der Volkshochschule und das Hessische Weiterbildungsgesetz (HWBG) gesteckt ist.

In der breitgefächerten Bildungslandschaft unserer Region sind wir eine Bildungseinrichtung in öffentlicher Trägerschaft und lassen uns vom Gedanken des Subsidiaritätsprinzips leiten. Wir bieten ein Bildungsangebot zu sozial verträglichen Kosten an und fördern im Besonderen solche Bildungsinhalte, die der Markt der freien Bildungsanbieter nicht bereitstellt.

Bei unserer Arbeit stehen die Lernenden immer im Mittelpunkt. In einem vertrauensvollen Klima schaffen wir verlässliche organisatorische Bedingungen, damit unsere Teilnehmenden ein bestmögliches Lernergebnis erreichen. Dabei hilft uns die langjährige Erfahrung im Wirkungsfeld der Erwachsenenbildung. Unsere Kompetenz beruht auf einem großen Stamm an bewährten Dozentinnen und Dozenten.

Für unsere Kurse, Vorträge und Studienwochen stehen uns zentralgelegene Gebäude in anregendem historischem Ambiente zur Verfügung. In vielen Stadtteilen haben wir dezentrale bürgernahe Standorte.

Unser Büro im Kanzlerpalais ist Anlaufstelle für Beratung und Anmeldung in bester Innenstadtlage.

So ausgestattet möchten wir die Voraussetzungen schaffen für einen dauerhaften und anhaltenden Lernerfolg unserer Kursteilnehmenden und ihnen dabei helfen, Freude an einer lebenslangen Fortbildungsbereitschaft zu finden.

Gelungenes Lernen ist für uns ein Prozess, der bei den Lernenden zu mehr Wissen, Erfahrungen und Fertigkeiten führt. Erfolg sehen wir, wenn das zu Lernende verstanden, zugeordnet und angewendet wird.

Unsere Bildungsangebote möchten Interesse, Neugier und die Lust am Weiterlernen wecken. Sie fördern die Kommunikationsfähigkeit unserer Teilnehmenden, ihre Aufgeschlossenheit Neuem gegenüber, ihre Beweglichkeit in einer sich ändernden Welt und schaffen ihnen erweiterte Handlungsspielräume.



Wie funktioniert die Volkshochschule?

Bildung und Begegnung ist bei uns nicht nur ein Slogan, sondern gelebte Realität. Die Volkshochschule führt Lehrende und Lernende in unterschiedlichsten Kurs- und Veranstaltungsformaten zusammen. Dabei kooperieren wir mit anderen Bildungsträgern und Vereinen, sind offen für

Anregungen und Wünsche und sind auch außerhalb des Kanzlerpalais anzutreffen. Die Volkshochschule ist in Semestern strukturiert und bietet darüber hinaus noch ein Programm zum jeweiligen Themensommer an.

Um eine Veranstaltung oder einen Kurs bei uns zu besuchen, sollten Sie folgende Dinge berücksichtigen:

- » Bitte melden Sie sich bis fünf Werktage vorher bei uns verbindlich an (bei gekennzeichneten Veranstaltungen ist es teilweise möglich an der Abendkasse Tickets zu erwerben).
- » Falls Sie unentschlossen sind oder Beratung brauchen, welcher Kurs für Sie passt, zögern Sie nicht uns auch persönlich anzusprechen.
- » Bitte nutzen Sie zur Anmeldung unsere Homepage www.vhsfulda.de und den dort zur Verfügung stehenden Kunden-Login.



Alternativ können Sie sich auch per E-Mail an vhs@fulda.de oder telefonisch über **0661 102-1477** bei uns anmelden.

- » Anmeldebedingungen und Regularien finden Sie in unseren AGBs unter <https://www.vhsfulda.de/info/kontakt/agb/?Contrast=>



- » Kursentgelte, Kursinhalte und Kursinformationen bezüglich der Dauer und des Ortes finden Sie in den entsprechenden Kursübersichten auf der Homepage oder in unserem gedruckten Programmheft.



Das Team der Volkshochschule

André König

Leitung
Fachbereichsleiter
(Politik, Umwelt, Gesellschaft,
Kultur, Gestalten, Grundbildung)
0661 102-1475
andre.koenig@fulda.de

Anastasiia Kharlenko

Fachbereich Sprachen
0661 102-1471
anastasiia.kharlenko@fulda.de

Katharina Roßbach

Leitung
Fachbereichsleiterin
(Gesundheit, Arbeit u. Beruf)
0661 102-1479
katharina.rossbach@fulda.de

Simone Möller

vhs im Quartier
0661 102-1470
simone.moeller@fulda.de

Sekretariat und Verwaltung

Nicole Diel

Anja Fröhlich

Ulrike Hilpert

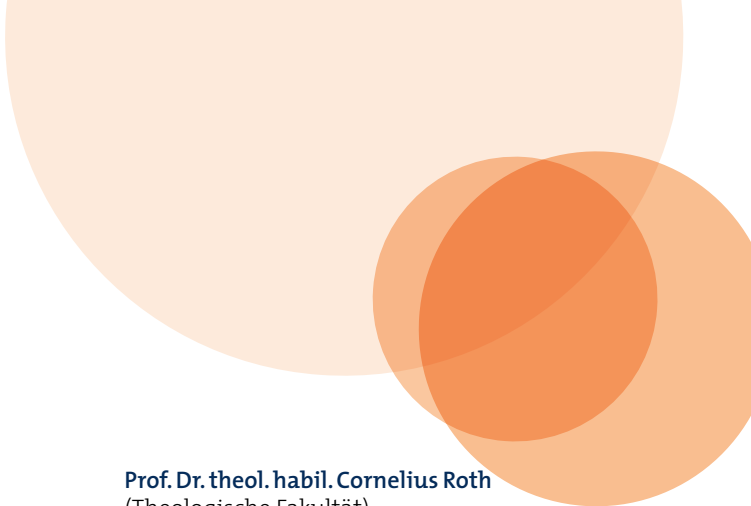
Bettina Schmitt

Eva-Maria Staubach

0661-102-1477
vhs@fulda.de

Saadia Greif – Abendservice

0661 102-1477



Die Mitglieder des Volkshochschulbeirates

Dr. Albert Post
(Vorsitzender des Schul-,
Kultur- und Sportausschusses)

Katharina Roßbach
(Frauen- und Gleichstellungs-
beauftragte Stadt Fulda)

PfarrerIn Jana Koch-Zeißig
(Evangelische Kirche)

Peter Paulheim
(Katholische Kirche)

Melanie Hohlfeld
(Industrie- und Handelskammer)

Manfred Baumann
(Arbeitgeberverband)

Tobias Huth
(DGB)

Michael Strelka
(Grund-, Haupt- u. Realschulen)

Harald Persch
(Berufliche Schulen)

Gerrit Ruwe
(Gymnasien)

Prof. Dr. theol. habil. Cornelius Roth
(Theologische Fakultät)

Prof. Dr. Daniela Ammer
(Hochschule Fulda)

Sebastian Kircher
(Fuldaer Geschichtsverein)

Elmar Kramm
(Verein für Naturkunde in
Osthessen)

Harald Piaskowski
(Sportverband Stadt Fulda e.V.)

Hinweis zur Entgeltordnung

Die beiden Volkshochschulen der Region - die Volkshochschule der Stadt Fulda und die Volkshochschule des Landkreises Fulda - kooperieren in Zukunft noch enger miteinander. Hierzu wurde durch die politischen Gremien der Stadt und des Landkreises eine einheitliche und für beide Einrichtungen gültige Entgeltordnung verabschiedet, die am 1. September 2023 in Kraft getreten ist.

Dies hat für Sie als Teilnehmende den Vorteil, dass alle vergleichbaren Angebote auch die gleichen Entgelte kosten.

Bei der Neuberechnung wurden verschiedene Kriterien berücksichtigt, darunter auch die Wünsche unserer Kurs-

teilnehmerinnen und Kursteilnehmer. Dies hat zur Folge, dass die Kurse mit einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen starten können und die Gebührenstaffelung abgeschafft wurde. In einigen Fachbereichen sind die Kurse günstiger, in anderen sind sie etwas teurer geworden, aber in jedem Fall sind unsere VHS-Kurse nach wie vor sehr günstig.

Insgesamt sehen wir diese gemeinsame Entgeltordnung als einen erfolgreichen Schritt unserer Kooperation der beiden Volkshochschulen und hoffen, dass auch Sie den gemeinsamen Weg unserer Bildungseinrichtungen in Stadt und Landkreis weiterhin unterstützen.

Politik Gesellschaft Umwelt

Demokratie braucht engagierte, urteilsfähige und politisch gebildete Bürgerinnen und Bürger. Volkshochschulen bieten Raum für politische Bildung, die auf die Stärkung politischer Urteilskraft und Handlungskompetenzen abzielt. Damit stärken wir Verständigung und gesellschaftlichen Zusammenhalt.



Hier direkt online anmelden



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Grundkurse Geschichte

Das Europäische Zeitalter: Von der spätmittelalterlichen Krise zu den bürgerlichen Revolutionen

BY10113K

Vom 15. bis zum 18. Jahrhundert expandierte die europäische Welt mit Schiffen, mit Menschen und mit neuen Vorstellungen über Religion, Gesellschaft, Herrschaft und Wirtschaft. Dies geschah in einer Zeit, die als „Kleine Eiszeit“ bezeichnet wird.

Die hauptsächlichen Veränderungsprozesse nachzuvollziehen in eine Epoche, die schon Menschen des 15./18. Jh. als „Neue Zeit“ bezeichnet haben, ist das Ziel des Kurses. Stichwörter sind Renaissance, Reformationen, Entdeckungen und Erfindungen, Welt- und Sklavenhandel, Absolutismus, Staatsgründungen und die Idee der Vernunft als Grundlage des Handelns.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Leitung: Dr. Udo Engbring-Romang
Termin: Mi | 4.2.2026 | 17:30–19:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 87,-€, 30 UE, 15 Termine
Material: Es folgen die Teile 6 bis 9

Inhalte der folgenden Teile des Grundkurses Geschichte

6. Das lange 19. Jahrhundert
7. Das kurze 20. Jahrhundert, Teil 1, 1914 bis 1945
8. Das kurze 20. Jahrhundert Teil 2, 1945 bis 1990
9. Die neue Welt-UN-Ordnung im Zeichen der Globalisierung?

Jeder Teil ist eine selbständige Einheit und kann ohne vorherige Teilnahme besucht werden. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Die DDR 1949 – 1990. Mehr als eine Fußnote in der deutschen Geschichte?

NEU

BY10114K

Auf dem Gebiet der Sowjetischen Besatzungszone wurde im Oktober 1949 ein zweiter deutscher Staat, mit fünf Ländern, gegründet, mit dem Anspruch antifaschistisch, deutsch, friedlich, demokratisch und gerecht zu sein. Im Oktober 1990 schlossen sich die seinerzeit wiedergegründeten Länder der Bundesrepublik an und beendetet damit die Existenz der DDR. In der Gegenwart zeigen sich „Ostalgie“ und Unwissenheit über diese 40 Jahre eines Teils Deutschlands.

Neben der Darstellung der Vorgeschichte und der Geschichte soll auch auf die Vereinigung und ihre Probleme bis in die heutige Zeit eingegangen werden. Vielleicht lassen sich auch eigene Erfahrungen in den Kurs einbringen.

Leitung: Dr. Udo Engbring-Romang
Termin: Mi | 4.2.2026 | 19:15–20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine



Familienforschung für Einsteiger

NEU

BW10221E

Leitung: Dr. Edgar Kutzner
Termin: Mi | 18.2.2026 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 29,-€, 10 UE, 5 Termine

Familienforschung ist (nicht nur) ein spannendes Hobby. Die Suche nach den eigenen familiären Wurzeln ist die Suche nach der eigenen Familiengeschichte und damit der Kern einer allgemeineren Geschichte.

Und sie ist wohl mehr als eine Modeerscheinung. Viele möchten die Geschichte ihrer Familie erforschen, dabei gibt es allerdings eine Reihe von Schwierigkeiten zu überwinden.

Damit ein solches Projekt nicht zum Scheitern verurteilt ist, möchte dieser Kurs über die ersten Hürden helfen. Aber keine Angst – mit ein wenig „gewusst, wie“ sind diese von jedem zu bewältigen. Folgende Inhalte sind für den Kurs vorgesehen:

- » Wie kommen wir über die Zeit, die durch Datenschutz und Archivgesetze geschützt wird?
- » Wo finde ich die ersten Informationen für den Einstieg in die Familienforschung
- » „Hilfe – ich kann die Schrift nicht lesen!“ – Einführung in die alten Schriften
- » Wo finde ich die Quellen, die mir gesicherte Daten liefern?
- » Wie gehe ich bei der Suche in Kirchenbüchern vor?
- » „Matricula und Co.“ – Kirchenbücher online

In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen gemeinsam die ersten Schritte auf der Suche nach Ihren Vorfahren gehen – eine spannende Geschichte für Sie und Ihre Familie!



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Philosophie

Vernunft und Gefühl II: Der Mensch in Beziehungen – soziale Systeme, Sprache, Gesellschaft

NEU

BY10221E

Entscheidungen fallen nicht nur schwer, wenn Kopf und Herz widersprüchlich sind. Unser Denken wird auch von unserem Umfeld, den gesellschaftlichen Erwartungen und den sozialen Beziehungen geprägt, in denen wir leben.

In Vernunft und Gefühl I haben wir die Beziehung zwischen Denken und Fühlen auf der individuellen Ebene betrachtet. In diesem zweiten Teil richten wir den Blick darauf, wie soziale Systeme, Sprache, kulturelle Normen und gesellschaftliche Werte unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unsere Entscheidungen beeinflussen.

Der Workshop verbindet erneut philosophische Reflexion mit alltagsnaher Selbsterfahrung – mit einem Wechsel aus Impulsen, persönlichem Austausch und gemeinsamer Analyse.

Ablauf:

- » Kurze Einführung in das Thema und die Arbeitsweise des Workshops.
- » Austausch im Kaffeekränzchen-Format: An Stehtischen mit Tee, Kaffee und kleinen Knabberereien teilen die Teilnehmenden eigene Erfahrungen und Gedanken – angeregt durch vorbereitete Fragen.
- » Philosophischer Impulsvortrag: „Der Mensch in sozialen Systemen – Sprache, Kultur und Gesellschaft als Rahmen der Entscheidungsfindung“. Im Unterschied zum ersten Teil der Reihe liegt der Schwerpunkt des Impulses auf der sozialen / kommunikativen Dimension.
- » Gemeinsame Auswertung: Die Gesprächsergebnisse werden zusammengeführt, geordnet und reflektiert.

Ziel:

Der Workshop lädt dazu ein, darüber nachzudenken, wie andere Menschen und alltägliche Gewohnheiten unser Denken und Fühlen beeinflussen. Die Teilnehmenden können eigene Erfahrungen einbringen und gemeinsam Gedanken machen, wie Entscheidungen entstehen, wenn wir in Gemeinschaften leben und handeln.

Vorkenntnisse – einschließlich der Teilnahme an Workshop I – sind nicht erforderlich. Willkommen sind alle, die interessiert sind, die Verbindung zwischen individuellen und sozialen Dimensionen des Denkens und Fühlens zu erkunden.

Leitung: Peter Straß
Termin: Sa | 25.4.2026 | 10:00–13:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 15,-€, keine Ermäßigung

Starke Frauen in den Religionen

BY10126E

Ausgewählte Frauen werden porträtiert und ihre Bedeutung in den Religionen dargestellt. Das Thema wird aus moslemischer, christlicher und jüdischer Sicht beleuchtet. Anschließend stellen sich die Vortragenden der Diskussion.

Leitung: Wolfgang Hengstler, Burkart Kohn, Volker Quasir, Pfarrer Winfried Bittner
Termin: Do | 12.3.2026 | 19:00–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Tagesfahrten

Bad Hersfeld Katharinenweg

NEU

BY26006T

Die Festspiele von Bad Hersfeld sind bekannt, aber die Stadt und die Umgebung bietet auch landschaftlich viel Interessantes.

Wir fahren mit dem Zug nach Bad Hersfeld. Vom Bahnhof aus gehen wir durch die Altstadt vorbei an der Stiftsrue. Der Katharinenweg führt uns über die „Alpen“ auf die Höhe, wo wir schöne Ausblicke auf die Stadt haben. Durch den Kurpark gelangen wir wieder zurück in die Altstadt. Die Strecke ist ca. 7 km lang.

Nach dem Mittagseinkauf bleibt noch etwas Zeit um die Stadt zu erkunden, bevor wir wieder nach Fulda zurückfahren.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Mi | 22.4.2026 | 9:00–16:40 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 18,-€, keine Ermäßigung

Skyline vom Main aus – Wanderung von Offenbach nach Frankfurt

BY26007T

Wir fahren mit dem Zug nach Offenbach und wandern am Main entlang auf ebenen Wegen nach Frankfurt. Auf diesem Teil der Route der Industriekultur haben wir immer wieder tolle Ausblicke auf die Skyline von Frankfurt. Unterwegs ist eine Einkehr geplant. Die Strecke ist ca. 10 km lang.

Nach einem Rundgang durch die Neue Altstadt haben wir noch etwas Zeit für einen kleinen Bummel bevor wir wieder unsere Heimreise mit der Bahn antreten.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Mi | 20.5.2026 | 9:00–18:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 20,-€, keine Ermäßigung

Goldschmiedehaus in Hanau

BY29014T

Das Deutsche Goldschmiedehaus gehört zu den bedeutendsten Ausstellungszentren der Gold- und Silberschmiedekunst für Deutschland.

Leitung: Antonia Pabian
Termin: Do | 25.6.2026 |
9:45–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 20,-€, (Fahrt und Eintritt),
keine Ermäßigung

Kassel und Bergpark Wilhelmshöhe

BY29015T

Der Bergpark Wilhelmshöhe ist als größter Bergpark Europas wahrscheinlich die Hauptsehenswürdigkeit von Kassel. Die über 300 Jahre alte barocke Wasserkunst und der im 19. Jhd. im Stil der englischen Landschaftsgärten weitläufig angelegte Park wurden 2013 in das UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen.

Wir fahren mit dem Zug nach Kassel-Wilhelmshöhe. Die Straßenbahn und der Bus bringen uns hinauf zum Herkules. Dort besteht die Möglichkeit, in einem Lokal etwas zu essen. Vor Ort kann man sich einen kurzen Film über den „Herkules“ anschauen.

Danach gehen wir zu den einmaligen Wasserspielen. Wir laufen „mit den Wassern“ zuerst ca. 550 Stufen hinunter und weiter bergab durch den Park bis zur großen Fontäne. Treffpunkt ist dann am Schloss. Gang zur Straßenbahn, die uns zum Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe bringt. Rückfahrt nach Fulda.

Anmeldung ist erforderlich.

Leitung: Antonia Pabian
Termin: Mi | 6.5.2026 |
10:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 20,-€, (Fahrt und Führung),
keine Ermäßigung

Im Sepulkralmuseum Kassel – Rundgang mit Gesprächsangebot

BY10107T

Das Museum für Sepulkralkultur widmet sich seit über 30 Jahren den Themen Sterben, Tod, Bestatten, Trauern und Gedenken. Die Institution befasst sich mit dem gesamten Spektrum der sogenannten Letzten Dinge. Für Besucher*innen gibt es Anstöße, das oft-mals tabuisierte Generalthema „Tod“ mit Fachwissen, Verstand – und auch Humor zu betrachten!

Mit dem Besuch haben Sie die Möglichkeit historische wie auch aktuelle Ausstellungsexponate der umfangreichen Dauerausstellung kennenzulernen. Die bewusste Auseinandersetzung mit der stark im Wandel befindlichen Bestattungskultur steht im Mittelpunkt dieser Museumsfahrt:

Diese evoziert nicht nur die Chance vielfältiger Selbstreflexion, sondern trägt maßgeblich dazu bei, die besondere Wertigkeit, Einmaligkeit und Würde unseres menschlichen Daseins zu begreifen.

Moderiert wird der Museumsbesuch von Angelika A. Beckmann, Betreiberin der Urnen-Werkstatt unter gleichem Namen und langjährige Dozentin der vhs-Stadt Fulda.

Treffpunkt: Infostand am Bahnhof um 8:50 h Wir fahren mit dem RMV bis Hauptbahnhof Kassel. Das Sepulkralmuseum liegt in Laufradius.

Mittagsimbiss (1 Std.) ist in der Cafeteria des Museums möglich (nur Automatenverpflegung) oder im schönen Lokal „Fallada“ im Brüder-Grimm Museum (Tagesgerichte und andere kleine Gerichte).

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Di | 10.2.2026 |
9:00–16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 39,-€, keine Ermäßigung

Seligenstadt am Main

BY29017T

Kleine Gassen, malerische Winkel und gepflegte, farbenprächtige Fachwerkhäuser aus verschiedenen Epochen dokumentieren die über 1000-jährige Stadtgeschichte. Eindrucksvolle Sehenswürdigkeiten sind eine ehemalige Benediktinerabtei und ein Apothekergarten. Die Gassen rund um den malerischen Marktplatz laden zum Bummeln ein.

Wir fahren mit dem Zug nach Seligenstadt und betrachten uns bei hoffentlich schönem Wetter die verschiedenen Sehenswürdigkeiten.

Leitung: Antonia Pabian
Termin: Do | 21.5.2026 |
8:45–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 20,-€, (Fahrt und Führung),
keine Ermäßigung

Kommunalpolitik und Kommunalwahlen

NEU

BY10115V

Eine Einführung für Neuwähler*innen, Unentschlossene oder Neugierige

Am 15. März 2026 finden in Hessen Kommunalwahlen statt. Bei diesen Wahlen gibt es einige Besonderheiten, die Wähler*innen zusätzliche Möglichkeiten der Einflussnahme geben: Kumulieren und Panaschieren.

Leitung: Dr. Engbring Romang, André König
Termin: Di | 24.2.2026 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 107
Kosten: kostenlos

In der Veranstaltung wird dies erklärt. Es wird darüber hinaus gesprochen, wo die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Kommunalpolitik liegen.

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Programms vhs im Quartier auch in verschiedenen Stadtteilen angeboten. Beispielsweise im Nordend, Ostend und Südend. Informieren Sie sich zu Terminen und Orten unter [vhsfulda.de](https://www.vhsfulda.de)

Am

15. März 2026

ist Kommunalwahl
in Hessen



Ledermuseum in Offenbach

BY29018T

Das Deutsche Ledermuseum ist ein Besuch wert. Es ist beeindruckend, in welcher vielfältigen Hinsicht die Nutzung von Leder in der Geschichte der Menschheit verankert ist. Das Museum wurde 1917 gegründet.

Leitung: Antonia Pabian
Termin: Sa | 4.7.2026 | 9:45–17:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 25,-€, (Fahrt und Eintritt), keine Ermäßigung

Barbarossa-Stadt Gelnhausen

BY29020T

Der Stadtkern, durch den die Via Regia führt, ist noch stark vom Mittelalter geprägt.

Wir fahren mit dem Zug nach Gelnhausen und gehen zuerst zur Kaiserpfalz, dem über 800 Jahre alten Zeugnis deutscher Geschichte, gebaut von Kaiser Friedrich I, genannt Barbarossa.

Bei dem anschließenden Gang durch einen Teil der Altstadt gehen wir an vielen interessanten Sehenswürdigkeiten vorbei. Nach der Mittagspause steht zuerst die Marienkirche auf dem Programm, danach wird der Rundgang fortgesetzt und endet in der Nähe des Bahnhofs.

Anmeldung ist erforderlich. (Tel.-Nr.: 102 -14 77)

Leitung: Antonia Pabian
Termin: Di | 12.5.2026 | 8:45–17:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 15,-€, keine Ermäßigung

Trauer

Gutes Abschiednehmen – aber wie? – Ein kurzweiliger Gesprächsabend

NEU

BW10186E

In die traditionelle Beerdigungskultur unserer Zeit ist viel Bewegung gekommen!

Neben der klassischen Sargbestattung, die in der Regel auf dem heimatischen Friedhof stattfindet und geleitet wird von einem kirchlichen Würdenträger, entscheiden sich mehr und mehr Menschen für eine Urnenbestattung unter profaner Leitung eines seriösen Beerdigungsinstitutes als gute Form des Abschiednehmens von ihrer/ihrer Verstorbenen.

Seit einigen Jahren werden neben den kirchlich geleiteten Beerdigungen im christlichen Ritus auch profane Beerdigungen mit privaten Trauerrednerinnen und Trauerrednern durchgeführt. Neben dem Bestatter als vertrauensvollem und wichtigem Anker in schweren Zeiten begleiten diese Personen den Trauerprozess z. B. mit einer persönlich gehaltenen Ansprache.

Seit September 2025 sind in Rheinland-Pfalz sarglose Bestattungen erlaubt und in Schleswig-Holstein läuft dazu seit einigen Monaten ein Pilotprojekt.

Im Internet werben zunehmend Firmen für schnell und digital geregelte Beerdigungsformen von Sarg- oder Urnenbestattungen, meist verbunden mit fragwürdigen finanziellen Vorsorgeregelungen unterschiedlichster Art. Und seit geraumer Zeit machen schrille Stimmen für ihr allerneuestes Geschäftsmodell aufmerksam, die sogenannte Beerdigung!

Wer soll sich da noch auskennen? fragen sich da viele Menschen.

An diesem Abend informiert Sie Felix Statt, Inhaber von Storch Bestattungen über wichtige Aspekte rund um das Gute Abschiednehmen.

Moderiert wird der Gesprächsabend von Frau Angelika A. Beckmann, Gründerin der Urnenwerkstatt Petersberg und ausgebildete Trauerbegleiterin. Die von uns gewählte Form eines offenen Gesprächsabends wird viel Raum lassen für ihre Fragen zum Guten Abschiednehmen!

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Donnerstag, 26.2.2026, 18:30–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 10,-€, Keine Ermäßigung

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Verein für Naturkunde in Osthessen e.V

Arbeitskreise des VNO

Astronomie

Arbeitstreffen nach Absprache, Hans-Nüchter-Stern-
warte (Ausnahme: Schulferien)
Gerd Habersack | Tel. 0661 605344

Botanik Informationen bei:
Anni Bender | Tel. 06652 4587

Ornithologie

Monatlich gemeinsame Exkursionen oder
Arbeitstreffen, Informationen bei:
Jörg Burkard | Tel. 06655 3969 oder
Horst Bachmann | Tel. 0661 53282

Entomologie:

Arbeitstreffen und Exkursionen nach
Absprache, Informationen bei:
Martin Rieser | Tel. 0661-63639

Mykologie Informationen bei:

Lukas Larbig | Tel. 0163 6613706 |
E-Mail: larbig.lukas@gmail.com

Geologie/Paläontologie: Exkursionen und
Arbeitstreffen nach Absprache, Informationen bei:
Manfred Schulz | Tel. 06648-8625 (abends)

Weitere Informationen unter www.vno-fulda.de

Hinweis: Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des
Vereins für Naturkunde in Osthessen geschieht auf
eigene Gefahr. Der Verein übernimmt keine Haftung
für die Teilnehmer.



Exkursion „Alpenstrudelwurm und Rhön- Quellschnecke – Faszinierendes Leben in Rhöner Quellen“

BY11477E

in Kooperation mit dem Biosphärenreservat Rhön

Die Quellenwanderung mit Stefan Zaenker (Landesver-
band für Höhlen- und Karstforschung Hessen e. V., Verein
für Naturkunde Osthessen) führt vom Parkplatz Schornhe-
cke durch den Kesselrain zur Ulsterquelle. Besucht werden
verschiedene Quellen. Die Wanderstrecke ist ca. 3 km lang.

Die kleine Wanderung führt zu verschiedenen Quellen im
Bereich der Kernzone. Vorgestellt wird die seit vielen Jahren
laufende systematische Erfassung der Quellen im Biosphä-
renreservat mit interessanten Einblicken in die hoch spe-
zialisierte Tierwelt der Quellbiotope. Daneben werden die
Renaturierungsmaßnahmen an der Ulsterquelle erläutert.

Leitung: Stefan Zaenker
Termin: So | 22.3.2026 |
14:00 – 16:30 Uhr
Ort: Wanderparkplatz Schornhecke, großer
Parkplatz auf bayerischer Seite
Kosten: kostenfrei

Vortrag „Vulkanismus in Rhön und Vogelsberg – ein Vergleich“

BY11475E

in Kooperation mit dem Vonderau Museum Fulda

Leitung: Kerstin Bär
Termin: Di | 17.3.2026 |
19:00 Uhr
Ort: Vortragssaal Vonderau Museum
Kosten: kostenfrei

Exkursion „Auf der Spur von Frühblühern“

BY11476E

in Kooperation mit NABU

Leitung: Anni & Manfred Bender
Termin: Sa | 21.3.2026 |
19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: 14:00 Uhr Parkplatz Grillhütte
bei Hünfeld-Molzbach, Oberdorfstraße
Kosten: kostenfrei

Geologisch – botanische Exkursion mit Beiträgen zur historischen Besiedlung und dem Basaltabbau der Großen Nalle bei Gersfeld

BY11478E

Eine Exkursion der DVG-Sektion Vogelsberg in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Geologie/Paläontologie im Verein für Naturkunde Osthessen.

Diese interdisziplinäre Exkursion führt ein in den Vulkanismus und die Abbaugeschichte des ehemaligen Basaltsteinbruchs an der großen Nalle und an einem Wegeanschnitt durch Schichten des Unteren Muschelkalks. Botanische Besonderheiten sind große Vorkommen von Märzenbecher und Bärlauch. Auf diese und weitere Arten sowie auf ihre Ansprüche an das entsprechende Ökosystem wird vor Ort eingegangen. Historisch und abbautechnisch interessant sind auch die Reste der ehemaligen Förderanlagen zum Basaltabbau

Ablauf: Ab 10.00 Uhr Exkursionsbeginn am Sportplatz Gichenbach. Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung erforderlich.

Pausen und Verpflegung:

Eigene Rucksackverpflegung

Kosten: Die Veranstaltung erfolgt ehrenamtlich und ist kostenfrei

Danach als Ausklang Möglichkeit zur Einkehr bei „Hähnchen Paula“ in Sparbrot. Voranmeldung dazu wegen Platzreservierung erforderlich

Leitung: **Manfred Schulz**

Termin: **Sa | 28.3.2026 | 9:15–16:00 Uhr**

Ort: **Pendlerparkplatz am Lüderhaus in Großenluder zur Bildung von Fahrgemeinschaften zur Anreise.**
Für separat Anreisende: 10:00 Uhr am Sportplatz von Gichenbach. Dort Bildung von Fahrgemeinschaften wegen der begrenzten Haltemöglichkeiten vor Ort.

Anmeldung: **Bis 22.3.2026 an Manfred Schulz telefonisch abends unter Tel. 06648/8625 oder schulz.trias-decapoden@gmx.de**

Exkursion „Wunderwelt der Insekten“

BY11479F

Leitung: **Martin Rieser**

Termin: **So | 17.5.2026 | 14:00–16:00 Uhr**

Ort: **Wendelinuskapelle Steinhaus**

Exkursion „Die Vielfalt der Insekten“

BY11479FG

Leitung: **Martin Rieser**

Termin: **So | 12.7.2026 | 14:00–16:00 Uhr**

Ort: **Schloss Fasanerie, Haupteingang**

Geologisch-Kulturhistorische Wanderung zum Schulzenberg bei Haimbach

BY11479E

Die Wanderung gibt Einblick in den Bau des Großenluderer Grabens mit seinen aus Muschelkalk gebildeten nordöstlichen Grabenflanke am Schulzenberg. Bemerkenswert sind nicht nur die Aufschlüsse im Muschelkalk, sondern auch die Schotterterrasse zwischen Maberzell und Haimbach mit ihren Artefakten aus der Altsteinzeit sowie die seit Vonderau bekannten archäologischen Bodendenkmale am Schulzenberg.

Leitung: **Dr. Frank Verse & Elmar Kramm**

Termin: **So | 17.5.2026 | 14:00–16:00 Uhr**

Ort: **Kirche Haimbach**

Flugakrobaten der Nacht – mit Ultraschalldetektor

BY11481E

Fledermaus-Detektorführung am Haselsee bei Hünfeld zur Europäischen Nacht der Fledermäuse

Einführung in die Biologie, Lebensweise und Verbreitung einheimischer Fledermäuse. Danach kurze Wanderung zum Haselsee, um dort die Fledermäuse bei der Jagd nach Insekten zu beobachten. Mittels Bat-Detektor werden die Jagd- und Ortungslaute der Fledermäuse hörbar gemacht.

(Kooperationsveranstaltung mit dem Biosphärenreservat Rhön)

Leitung: **Stefan Zaecker, Landesverband für Höhlen- und Karstforschung Hessen e. V.**

Termin: **Fr | 21.8.2025 | 20:00–22:00 Uhr**

Ort: **Parkplatz am Haselsee bei Hünfeld**
Treffpunkt: **20:00 Uhr, Parkplatz am Haselsee bei Hünfeld (unterhalb vom Freibad, am Holzturm; Straße „Zum Haselsee“)**

Frühjahrsvogelzug im Naturschutzgebiet Rhäden bei Obersuhl – ornithologische Tagesexkursion

BY11493E

Der „Rhäden“ bei Obersuhl an der thüringisch-hessischen Landesgrenze zählt zu den wertvollsten Trittsteinen des Vogelzuges in Hessen. Neben zahlreichen Watvogelarten lassen sich hier auch viele Gänse, Enten und Säuger beobachten. Auch der See- und der Fischadler lässt sich manchmal zur Rast nieder.

Die Streckenlänge beträgt 7 km. Bitte an Rucksackverpflegung denken. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

Leitung: **Dr. Udo Lange**

Termin: **wird noch bekannt gegeben!**

Ort: **Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof**
Kosten: **22,- €, 10 UE, 1 Termin**

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Exkursion zum Roten Moor

BY11480E

Leitung: Anni & Manfred Bender
Termin: Sa | 6.6.2026 |
14:00–16:30 Uhr
Ort: Parkplatz Moordorf am Roten Moor
(an der B278 Wüstensachsen – Bischofsheim)

Geologie

Vom Sternenstaub bis zur Rhön



BY11495E

Vom Sternenstaub bis zur Rhön: die Entstehung und frühe Geschichte der Erde

- » Wie entstand die Erde und wann?
- » Wann und wie bildeten sich die ältesten Kontinente?
- » Was sind die ältesten Spuren des Lebens auf der Erde?
- » Was haben die Rhön und der Mond gemeinsam?

Auf diese und viele andere spannenden Fragen rund um die frühe Geschichte unseres Planeten gibt der allgemeinverständliche Vortrag des Geowissenschaftlers Carsten Münker (Universität zu Köln) Antworten.

Carsten Münker ist in Fulda geboren, hat dort 1985 am Freiherr vom Stein Gymnasium Abitur gemacht und beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit der Untersuchung von Meteoriten, Mondgestein und den ältesten Gesteinen der Erde, die man u. a. in Grönland, Australien und Südafrika findet.

Leitung: Prof. Dr. Carsten Münker
Termin: Do | 26.2.2026 |
18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

Studium regionale

Von Brücken und Furten – die Kohlhäuser Brücke und der uralte Übergang des Ortes

BY11494E

Die Entwicklung des Klosters Fulda und der späteren Stadt Fulda hingen nicht zuletzt ab von der Lage im überregionalen Verkehrsnetz. Dazu bedurfte es auch bequemer Übergänge über den Fluss.

Zwei davon, die sich bezüglich ihrer Entstehungszeit um fast 1000 Jahre unterscheiden, werden wir bei dieser kleinen Exkursion näher kennenlernen.

Bitte an festes Schuhwerk denken.

Leitung: Dr. Udo Lange
Termin: Mi | 25.3.2026 |
15:00–16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Sportplatz Kohlhaus
Kosten: 5,-€

Von Kanälen und Schieberns

BY11496E

Bis weit ins 20. Jahrhundert verhalf die sogenannte „Wiesenbewässerung“ im Fuldatal zu höheren Erträgen in der Bewirtschaftung der flussnahen Grünlandflächen. Dazu bedurfte es des Baus kleiner Wehre und Kanäle und der Anlage von Rückenwiesen. Einige eindrucksvolle Überreste dieser heutigen agrarischen Kleindenkmälern sind im Bereich von Bronnzell noch zu entdecken.

Leitung: Dr. Udo Lange
Termin: Mi | 18.3.2026 |
15:00–16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt Eisenbahnunterführung in
Bronnzell Ri. Sportplatz
Kosten: 5,-€

Erst der Kurs und dann der Hund

BY11609K

„Erst der Kurs und dann der Hund“ lautet der Titel eines Seminarangebotes, das im Rahmen der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund–für ein besseres Miteinander von Menschen und Hund“ in Kooperation mit dem Tierheim Fulda angeboten wird. Das Seminar richtet sich vorwiegend an Hundeanfänger/innen, um ihnen vor dem Kauf eines Hundes erste Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten für einen möglichst entspannten und konfliktfreien Start mit dem eigenen Hund zu vermitteln. Es vermittelt Wissen aus folgenden Gebieten:

- » Allgemeines Wissen über Hundehaltung in der heutigen Gesellschaft, Herkunft, Auswahl und artgerechte Haltung.
- » Angemessenes und rücksichtsvolles Auftreten mit Hunden
- » Rechte und Pflichten von Hundehaltern sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz
- » Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung
- » Erste Hilfe beim Hund
- » Verständigung zwischen Mensch und Hund
- » Wesen des Hundes (Konstitution, angeborenes und erlerntes Verhalten)
- » Sinne des Hundes
- » Körpersprache (Ausdrucksverhalten) des Hundes
- » Erziehung des Hundes

Ein praktischer Teil mit Vorführungen von Hunden verschiedenster Rassen und Größen durch die Kursleiter im Tierheim Fulda runden das Seminarangebot ab. Im Anschluss daran erhalten die Seminarteilnehmer/innen die Möglichkeit, selbst verschiedene Tierheimhunde an der Leine zu führen und sich so einen praktischen Einblick im Umgang mit Hunden zu verschaffen.

Leitung: Reinhard Spies
Termin: Di | 3.3.2025 |
18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 29,-€, 10 UE, 5 Termine

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Fulda e. V.

Anmeldung und weitere Informationen:
www.gcjz-fulda.de

Kontakt: GCJZ.Fulda@posteo.com



Holocaust-Gedenktag Spur und Abweg – Lesung mit Musik

BY10121E

Der Autor und Rapper Kurt Tallert stellt sich in diesem Buch der Verfolgungsgeschichte seiner Familie. Er wächst als Sohn eines ‚Halbjuden‘ unter Tätern auf. Was für weite Teile seiner Generation Schulbuchvergangenheit ist, ist für ihn lebendig, zum Greifen nah, nämlich die Geschichte seines Vaters. Eines Vaters, der nach der Befreiung in Deutschland bleibt, Journalist wird, als SPD-Abgeordneter in den Bundestag zieht und sich für die Aufarbeitung der NS-Zeit einsetzt. Andere Familienmitglieder wurden in die Konzentrationslager deportiert und dort ermordet. Ein Buch, das 2025 mit dem Uwe-Johnson-Förderpreis ausgezeichnet wurde. Die Jury begründete ihre Wahl so: „Kurt Tallert belegt eindrucksvoll, dass das Vergangene nicht tot ist, es ist nicht einmal vergangen.“

In Kooperation mit der Katholischen Akademie

Leitung: Kurt Tallert
Termin: Di | 27.1.2026 |
18:00–19:30 Uhr
Ort: Katholische Akademie
Kosten: kostenfrei

Dufte, Jubel, Tacheles Jüdischen Wörtern und Redensarten auf der Spur

BY10122E

Locker, unterhaltsam und erkenntnisreich geht es zu, wenn der Sprachforscher und Entertainer Rolf-Bernhard Essig unter dem Motto „Dufte, Jubel, Tacheles“ heitere chassidische Geschichten erzählt und überraschende Erklärungen zu den vielen jiddisch-hebräischen Wörtern und jüdischen Redensarten in unserer Alltagssprache liefert. Man denke nur an „meschugge“, „Schmiere stehen“, „für lau“, „Schlamassel“ oder „alle Jubeljahre“. Manche beliebte Herleitung entpuppt sich allerdings auch als schlichte Erfindung.

Begleitet wird der Vortrag mit Unterhaltungswert von Frank Eisele am Akkordeon, dessen besondere Liebe der Klezmer-Musik gilt.

Leitung: Rolf-Bernhard Essig
Termin: Mi | 4.3.2026 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Aula Alte Universität
Kosten: kostenfrei

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Vortrag

Lebensweg eines Militärrabbiners

BY10123E

Unser Gast an diesem Abend ist der Militärrabbiner Zsolt Balla. Er berichtet über Wendepunkte und Herausforderungen auf seinem außergewöhnlichen Lebensweg – angefangen in seiner Kindheit in einer atheistisch geprägten Familie bis hin zu seiner Ordination als orthodoxer Rabbiner.

Es wird um Fragen wie diese gehen:

- » Warum eigentlich gab es bis 2019 keine jüdische Militärseelsorge in Deutschland?
- » Welche Verbindungen zieht Balla zu dem ca. 100.000 jüdischen Soldaten, die im Ersten Weltkrieg auf deutscher Seite kämpften?
- » Welcher politischen und gesellschaftlichen Verantwortung muss sich ein Militärrabbiner angesichts zunehmender rechtsextremer Tendenzen stellen?
- » Und last but not least:
- » Wie gelingt die Unterstützung und Integration jüdischer Soldatinnen und Soldaten?

In Kooperation mit der Katholischen Akademie Fulda und der Jüdischen Gemeinde Fuldas

Leitung: Zolt Balla
Termin: Di | 24.3.2026 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Katholische Akademie
Kosten: kostenfrei

Lesung zum Gründungstag Israels (14. Mai) Unser Israel gibt es nicht mehr

BY10124E

Zwei Standpunkte, eine Freundschaft Die Folgen des Terrorangriffs der Hamas auf Israel am 07. Oktober 2023 sind bis heute gravierend.

Die beiden Autorinnen sind Freundinnen und schildern sehr persönlich und berührend, wie sie Israel und die Palästinensergebiete vor, während und nach dem 07. Oktober erleben.

Sie erzählen von ihren Ängsten und Hoffnungen, sie sprechen sich Trost zu, und sie ringen um Verständnis für die Sicht der jeweils anderen. Ein Buch, das den Nahost-Konflikt aus der Innen- und Außenperspektive erklärt.

Jennay Havemann lebt als Unternehmerin und Bloggerin in Tel Aviv, Susanne Glass ist Kriegsreporterin und war langjährige Studioleiterin der ARD in Israel.

Leitung: Susanne Glass, Jenny Havemann
Termin: Mo. | 11.5.2026 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei



MALEREI & SKULPTUR

18. Februar bis 10. Mai 2026
Echo Kabinett von Frank Tischer



NATURKUNDE

4. Februar bis 12. April 2026
Fotoausstellung Loheland



KULTURGESCHICHTE



PLANETARIUM

Dienstag bis Sonntag | 10-17 Uhr
Jesuitenplatz 2 | 36037 Fulda
+49 (0) 661 / 102 – 3210
museum@fulda.de



www.museum-fulda.de



**KULTURSTADT FULDA
VONDERAU MUSEUM**

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE



Fulda

Stadtpfarrkirche

In der Mitte unserer Stadt liegt diese wunderschöne Kirche, die im spätbarocken Stil von 1770 bis 1785 erbaut wurde. Sie ist Nachfolgerin einer gotischen Kirche an diesem Ort. Die heutige Stadtpfarrkirche beherbergt daher barocke und gotische Elemente, die gefunden und betrachtet werden sollen.

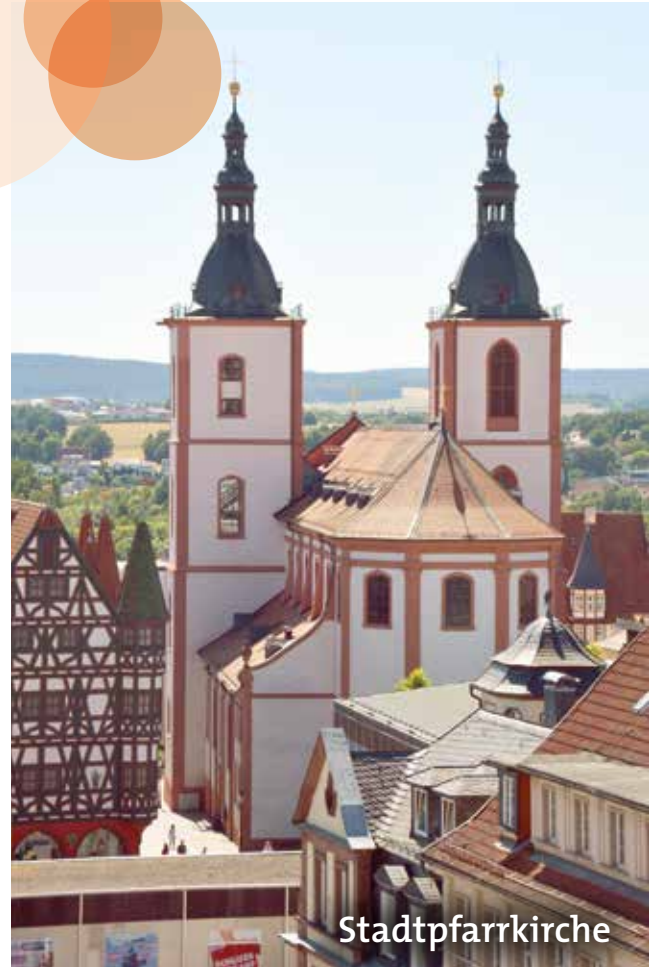
Kann für Gruppen auch zu eigenen Wunschterminen gebucht werden.

BY10131E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 5.2.2026 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Hauptportal der Stadtpfarrkirche (Obelisk)
Kosten: 5,- € Spende für die Kirche

BY10131F

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 7.5.2025 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Hauptportal der Stadtpfarrkirche (Obelisk)
Kosten: 5,- € Spende für die Kirche



Stadtpfarrkirche

Heilig Geist Kirche

Dieses barocke Kleinod Fuldas liegt in der Unterstadt an der Löherstraße. Allzu oft gerät diese Kirche daher aus dem Blick. Sie wurde in den Jahren 1729 bis 1733 als Hospitalkirche von Andreas Gallasini erbaut und in den letzten Jahren renoviert. Jetzt erstrahlt sie wieder in neuem Glanz.

Kann für Gruppen auch zu eigenen Wunschterminen gebucht werden.

BY10132E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 19.2.2026 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Simpliciusbrunnen, gegenüber Heilig-Geist-Kirche
Kosten: 5,- € Spende für die Kirche

BY10132EF

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 21.5.2026 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Simpliciusbrunnen, gegenüber Heilig-Geist-Kirche
Kosten: 5,- € Spende für die Kirche

Severikirche

Die einzige gotische Kirche, die Fulda heute noch besitzt, ist die Severikirche, die vormals als „Neue Kirche“ bekannt war. Da sie in der Unterstadt liegt und abseits der Barockbauten, wird sie nicht mehr gebührend wahrgenommen. Sie ist in den Jahren 1438–1445 erbaut und erzählt von einer abwechslungsreichen Geschichte. Dieser Geschichte wollen wir nachgehen.

Kann für Gruppen auch zu eigenen Wunschterminen gebucht werden.

BY10133E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 5.3.2026 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Vor der Kirche am Severiberg
Kosten: 5,- € Spende für die Kirche

BY10133F

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 2.7.2026 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Vor der Kirche am Severiberg
Kosten: 5,- € Spende für die Kirche

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Klosterkirche Frauenberg

Hoch oben auf dem Frauenberg, dem ehemaligen Bischofsberg, nördlich des Fuldaer Doms, steht eine wunderschöne, spätbarocke Klosterkirche. Sie ist der Muttergottes geweiht und wurde in den Jahren 1758 bis 1763 errichtet. Zusammen mit der Stadtpfarrkirche St. Blasius gehört sie zu den beiden letzten monumentalen barocken Gebäuden unserer Region.

Gemeinsam wollen wir ihrer wechselhaften Vorgeschichte nachgehen und ihren Innenraum betrachten.

BY10134E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 19.3.2026 |
15:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Klosterkirche
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche

BY10134F

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 28.5.2026 |
15:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Klosterkirche
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche

Ein Schatz aus dem Mittelalter – Die Krypta von St. Andreas

Wir führen Sie durch die abwechslungsreiche 1000-jährige Geschichte eines bewegten Klosterlebens und bieten Ihnen einen einmaligen Eindruck vom religiösen Verständnis der Menschen im frühen 11. Jahrhundert. Das ehemalige Benediktiner-Kloster St. Andreas birgt einen wertvollen Schatz.

Die Krypta ist mit ihrer wertvollen Ausmalung einzigartig im deutschsprachigen Raum. Die Stille, 1000 Jahre alte Steine und das fahle Licht sorgen für eine mystische Stimmung an diesem besonderen Ort, der auch heute noch die Menschen verzaubert und inspiriert.

BY10140E

Leitung: Christine Thomas und Eva Erb
Termin: Mi | 11.2.2026 |
17:00–18:00 Uhr
Ort: Propsteikirche St. Andreas,
Andreasberg 5, Fulda
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

BY10141E

Leitung: Christine Thomas und Eva Erb
Termin: Mi | 15.4.2026 |
17:00–18:00 Uhr
Ort: Propsteikirche St. Andreas,
Andreasberg 5, Fulda
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung



**Eltern-Kind-Gruppen
Musikalische Früherziehung**

**Instrumentalunterricht
Gesangsunterricht**

**Theorieunterricht
Ensembles**

**Workshops
Konzerte**

Musikschule der Stadt Fulda
Buseckstraße 4 36043 Fulda
0661 102-1412 musikschule@fulda.de
www.musik-fulda.de

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

1626 – 2026 400 Jahre Benediktinerinnen in Fulda

„Anno 1626 hatt Johann Bernhart Schenck, apt zu Fulda, etliche heuser hinter der Canzeley (...) undt balt den ganzen Heizenplan abbrechen lassen, undt dahin anfangen lassen ein Nohnenkloster zu bauwen.“

Die Gründung des Frauenklosters Abtei St. Maria war ein weiterer Schritt hin zur Festigung des Katholizismus. Denn seit 1618 tobte der 30jährige Krieg zwischen Protestanten und Katholiken um den „rechten“ Glauben.

Und so haben die Benediktinerinnen seither Freud und Leid mit der Bevölkerung geteilt. Etwas versteckt in der Nonnengasse – durch die hohe Klostermauer ist nur der Renaissancegiebel der Kirche erkennbar – liegt das Kloster mit Garten und Kirche.

Gerade die Kirche hat eine besondere Ausstrahlung! Nach Eintritt in den Kirchenraum nimmt zuerst die Treppe den Blick gefangen und leitet zum prächtigen Hängekreuz und Hochaltar – beides Werke von Lioba Munz OSB – weiter. Lassen Sie sich von dieser besonderen Atmosphäre berühren!

BY10142E

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz, Buchhandelsfachwirtin
Termin: So | 26.4.2026 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Nonnengasse – vor dem Klosterladen
Kosten: 6,– €, keine Ermäßigung

BY10142F

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz, Buchhandelsfachwirtin
Termin: So | 9.5.2026 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Nonnengasse – vor dem Klosterladen
Kosten: 6,– €, keine Ermäßigung

Mönche, Priester, Bücherschätze – Der Dombezirk und seine Gebäude

Hinter dessen Mauern verbergen sich bauliche und künstlerische Meisterstücke, die zum Teil nicht öffentlich sind! Erleben Sie einen Gang durch die Geschichte, die mit der Gründung des karolingischen Klosters 744 begann. Vom „gläsernen Blick“ im Dommuseum zur Bibliothek des Priesterseminars zum Rabanus-Maurus-Saal.

Ein spannender Einblick in die Arbeit einer Schreibstube mit fremdartigen Materialien und wunderbaren Faksimiles! Hier wird die Trauer um den Verlust der „Bibliotheca Fuldensis“ spürbar!

Den Abschluss bildet ein Besuch in die Seminarkapelle von Sep Ruf.

Kann auch für Gruppen separat gebucht werden.
In Kooperation mit der Bibliothek des Priesterseminars

BY10154E

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz, Buchhandelsfachwirtin
Termin: Mi | 15.4.2026 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Eingang Dommuseum
Kosten: 5,– €, keine Ermäßigung

BY10154F

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz, Buchhandelsfachwirtin
Termin: Mi | 20.5.2026 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Eingang Dommuseum
Kosten: 5,– €, keine Ermäßigung



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die mutigste Handlung ist selbst zu denken. Laut!

NEU

BY10143E

Fuldas starke Frauen
Laut haben sie ihre Stimme erhoben oder klug im Stillen gehandelt:
Politikerinnen, Sozialarbeiterinnen, Ordensfrauen, Künstlerinnen, Lehrerinnen....

Die Führung folgt ihren Spuren ins Licht der Gegenwart: Palais Buseck, Schloss, Dom, Hexenturm, Mutterhaus der Vinzentinerinnen, ehemalige Synagoge am Stockhaus, Buttermarkt, Abtei St. Maria.

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz, Buchhandelsfachwirtin
Termin: Sa | 20.6.2026 | 15:30–17:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bonifatiusdenkmal
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

Kleines Welttheater – Spaziergang durch das literarische Fulda

BY10144E

Für SchriftstellerInnen ist die ganze Welt ein Theaterstück mit Publikum und Darstellern. Denn wer sonst, könnte die Rollen auf der Bühne des Lebens besser beschreiben! So ist es auch in Fulda. Dichtung und Wahrheit liegen hier eng beieinander. Bürger und Besucher schildern ein bewegtes Bild der Stadt von der Gründung in der Einöde bis zur weltoffenen Stadt: Benedikt, Bonifatius, Walafrid Strabo, Kirchner, Josephine Grau, Goethe, Donna Cross, L. E. Grimm, Ulrich von Hutten, Leo Weismantel, Wilhelm Hauck, Georg Malkmus, Franz von Dingelstedt, Günter Ruch, Oliva Pardo und.... Die vielen Anekdoten und Histörchen nicht zu vergessen! Sie selbst und ihre Figuren bevölkern die große Bühne des Lebens: Heilige und Narren, Gute und Böse, Arme und Reiche, Alte und Junge!

Denn wir alle spielen, wer's weiß, ist klug.
Freuen sie sich auf heiter-nachdenkliche Texte und einige Überraschungen!

Kann für Gruppen zu Wunschterminen gebucht werden.

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz, Buchhandelsfachwirtin
Termin: Sa | 27.6.2026 | 14:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt.: Eduard-Schick-Platz 2
Kosten: 6,-€, keine Ermäßigung

Auf den Spuren ihrer Filme:

Kunst und Kultur in Bahnhofsstraße

Die Bahnhofsstraße hat sich in den letzten Jahren zu einer Flaniermeile mit allerlei überraschenden Elementen entwickelt. Sie ist eine vielfältige Einkaufsstraße, die vom Bahnhof direkt in das Zentrum der Stadt führt. Entdecken Sie gemeinsam mit uns die spielerischen Elemente, „Street Art“ und die Bronze Tafeln des „Walk of Foaset“. Der Abschluss ist die wechselhafte Geschichte des Ruf-Gebäudes (Galeria-Kaufhof) auf dem Uniplatz.

Die Führung findet auf den Spuren verschiedener Kurzfilme von „Bettys Fulda & Friends“ statt.

BY10143F

Leitung: Bettina Wondrak, Kunsthistorikerin
Termin: Fr | 17.4.2026 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

BY10144F

Leitung: Bettina Wondrak, Kunsthistorikerin
Termin: Fr | 24.4.2026 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

Naturdenkmäler unserer Stadt – die Bäume

In Fulda gibt es zahlreiche Naturdenkmäler, die aufgrund ihrer Seltenheit, Eigenart oder Schönheit unter besonderem Schutz stehen, wie die Eiche in der Lindenstraße. Unsere beeindruckenden Mitlebewesen – ihre interessanten, bemerkenswerten und schönen Geschichten – werden Ihnen bei einem Spaziergang nähergebracht. Die Führung findet auf den Spuren verschiedener Kurzfilme von „Bettys Fulda & Friends“ statt. Dabei kommen immer wieder Besonderheiten der Stadt zur Sprache.

BY10145F

Leitung: Bettina Wondrak, Kunsthistorikerin
Termin: Fr | 8.5.2026 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Tourist Information (unter der Kastanie)
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

BY10146F

Leitung: Bettina Wondrak, Kunsthistorikerin
Termin: Di | 12.5.2026 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Tourist Information (unter der Kastanie)
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Fulda in der „Stunde Null“ – Führung zu Erinnerungsorten

BY10147E

Nach dem Ende des 2. Weltkriegs leben kaum noch Zeitzeugen.

Die Führung „Fulda in der Stunde Null“ führt zu Orten, die daran erinnern, wie die Menschen in Fulda in dieser Zeit lebten und was sie erlebten. Wie sahen die Fuldaer den Zusammenbruch – wie gestalteten sie den Neuanfang?

Bitte beachten Sie: Diese Führung ist kein Rundweg. Am Ende sind Sie an der Michaelskirche.

Die Führung kann auch für Gruppen und Schüler ab Klasse 10 zu einem Wunschtermin gebucht werden.

Leitung: Elisabeth Heil
Termin: Sa | 28.3.2026 |
14:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Haupteingang Friedhof,
gegenüber Neuhann
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

Stadtführung „Blaue Bänke“ – FrauenOrte

BY10148E

Die „Blauen Bänke“ besetzen Orte, die an bedeutende Frauen erinnern. Der Serviceclub Soroptimist International Club Fulda hält mit ihnen das Vermächtnis engagierter Frauen wach, die vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert in Fulda maßgeblichen Einfluss auf die Stadt und die Gesellschaft nahmen.

Die Führung kann auch für Gruppen zu eigenen Wunschterminen gebucht werden.

Leitung: Gudrun Jonas
Termin: Sa | 18.4.2025 |
14:00–15:30 Uhr
Ort: Treffpunkt Spätleserreiter im Schlosshof
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung

Fuldaer Gasthäuser im Wandel der Zeit

BY10136F

Essen und Trinken war in jedem Jhd. ein wichtiger Bestandteil des öffentlichen Lebens. Die Gepflogenheiten haben sich verändert, Gasthäuser schlossen, andere öffneten. Wir gehen vorbei an historischen Gaststätten und erfahren die ein oder andere originelle Geschichte.

Leitung: Petra Sorg
Termin: Fr | 27.3.2026 |
16:00–17:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Hauptwache
Kosten: 8,-€, keine Ermäßigung

Barock hoch drei – eine Generationenführung durch das Barockviertel für die ganze Familie

BY10146E

Lassen Sie sich mit der ganzen Familie von einem neu konzipierten „3 Generationen Spaziergang“ durch das Fuldaer Barockviertel faszinieren.

In diesem neuen Führungsformat wird für jeden etwas dabei sein.

Für die Kleinsten ab Grundschulalter gibt es anschauliche und spielerisch erklärendes zum Anfassen und Mitmachen aus der Barockzeit, die das Verstehen erleichtern.

Die mittlere Generation erfährt zeitgleich humorvoll dabei von der Geschichte und den Geschichtchen des barocken Fuldas.

Die Großeltern können sich zusätzlich an schönen, zum jeweiligen Thema passenden Sprichwörtern ausprobieren und mit raten, woher der Ursprung des Sprichwortes kommt und sich auf den ein oder anderen 4-Zeiler von Heinz Erhard freuen.

Für alle wird die Führung in einfach und verständlicher Sprache gehalten.

Von unzähligen Jahreszahlen wird weitgehend abgesehen.

Hier erhalten Sie die Möglichkeit gemeinsame und spannende Zeit mit der ganzen Familie zu erleben.

Leitung: Michaela Heller
Termin: So | 29. März 26 |
14:30–15:30 Uhr
So | 26. April 26 |
14:30–15:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Tourist Information
(unter der Kastanie)
Kosten: 5,-€, keine Ermäßigung



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Wenn Steine reden. Michaelskirche und Dom mittelalterlicher und barocker Frömmigkeit

BY10150E

Dom und Michaelskirche als spirituellen und liturgischen Ort erleben. Die Symbolik der Bauwerke und Kunstschätze wird mit biblischen Texten erklärt und soll als Ort der Besinnung und Stille erfahrbar gemacht werden.

Die Führung kann auch für Gruppen und Schulklassen zu einem geeigneten Wunschtermin gebucht werden.

Leitung: Elisabeth Heil
Termin: So | 22.3.2026 |
14:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: vor der Michaelskirche
Kosten: 5,- €, keine Ermäßigung

Die Führung kann auch für Schulklassen (ab 10. Klasse) oder Gruppen zu einem geeigneten Wunschtermin gebucht werden.

Das Leben der Merga Bien – Wider das Vergessen

BY10151E

Wir begeben uns auf die Spuren von Merga Bien, eine der letzten Frauen, die im Hochstift Fulda dem lodernen Feuer zum Opfer fiel.

Leitung: Petra Sorg
Termin: Do | 28.5.2026 |
16:00–17:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Dom
Kosten: 5,- €, keine Ermäßigung

Die Türmerin

BY10153E

In der Wohnung im Südturm der Stadtpfarrkirche stehen Sanierungsarbeiten an. Hier lebte die Familie der Türmerin. Aufgrund der Arbeiten ist die Türmerin nicht gewillt, Ihnen Ihre Wohnung zu zeigen. Es ist einfach zu unordentlich. Dafür werden Sie auf dieser Führung das nahe Umfeld der Stadtpfarrkirche erkunden. Die Türmerin erzählt Ihnen Geschichten, den neuesten Klatsch und allerhand wissenswertes über die Fuldaer Innenstadt. Man muss nicht immer auf den Turm steigen, um neue Fulda-Perspektiven zu bekommen.

Leitung: Petra Sorg
Termin: Mi | 20.5.2026 |
14:00–15:30 Uhr
Ort: Hauptportal der Stadtpfarrkirche (Obelisk)
Kosten: 5,- €, keine Ermäßigung

Band der Erinnerungen – Fuldaer Persönlichkeiten am Franzosenwäldchen

BY26003E

Der Alte Städtische Friedhof am Franzosenwäldchen ist ein Kleinod unter den Fuldaer Parks und Gärten. Am Rande der Kernstadt zeugt er von spannenden Geschehnissen Fuldaer Stadtgeschichte. Entlang der historischen Grabstätten erzählt Frau Krönung Ihnen allerhand amüsantes und wissenswertes über verschiedene Fuldaer Bürgerinnen und Bürger.

Schnell werden Sie feststellen: Hier gibt es viel zu erfahren und zu ergründen. Das Band der Erinnerungen lässt einen nicht so schnell wieder los.

Leitung: Ulrike Krönung
Termin: So | 19.4.2026 |
14:00–15:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Kirche auf dem Friedhof Franzosenwäldchen
Kosten: 5,- €, keine Ermäßigung

Ungeliebt und fern der Heimat

BY10152F

Vor 80 Jahren war der Bahnhof Fulda Endstation für 24.000 Heimatvertriebene aus den von den Nationalsozialisten so genannten „deutschen Ostgebieten“, überwiegend aus dem Sudetenland.

Wie gingen Ihre Wege weiter? Wie wurden die dringenden Aufgaben der Verpflegung, Wohnungs- und Arbeitsplatzbeschaffung bewältigt? Wo sind heute noch Spuren zu sehen?

Die Führung beginnt am Bahnhof und führt zu verschiedenen Stätten in der Innenstadt, die für die Neuankömmlinge damals von Bedeutung waren und deren Lage inzwischen in Vergessenheit geraten ist. So etwa das Durchgangslager oder die Entlausungsstation, von wo aus die Verteilung der Heimatvertriebenen in den Landkreis erfolgte.

Am Mahnmal vor der Michaelskirche endet die Führung.

Leitung: Martha Rathmann, Sitta von Schenk
Termin: So | 1.3.2026 |
15:00–16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz
Kosten: 5,- €, keine Ermäßigung

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Fahrt nach Leitmeritz und Prag

BY100015

Am Zusammenfluss von Eger und Elbe liegt in der malerischen Region des Böhmisches Mittelgebirges eine der ältesten und schönsten Städte der Region – die Königsstadt Leitmeritz (Litomerice).

Die historische Stadt an der Elbe besticht durch prächtige Bürgerhäuser, verwinkelte Gassen und die lebendige Atmosphäre eines echten Juwels mit spannender Geschichte und eindrucksvollen Baudenkmälern.

Die Fahrt findet in Kooperation mit dem Freundeskreis Fulda-Leitmeritz e. V. statt.

Vorläufiger Programmablauf

Fr. 27.03.:

Anreise (8:00 Uhr) von Fulda (ZOB) nach Leitmeritz, Ankunft gegen spät. Nachmittag, gemeinsames Abendessen (inklusive).

Sa. 28.03.:

vormittags Besichtigung von Leitmeritz mit Stadtführung, nachmittags Schifffahrt (wenn möglich) durch das malerische Elbtal nach Aussig mit Besuch der Ausstellung „Unsere Deutschen“. Anschließend Rückfahrt nach Leitmeritz mit dem Reisebus

So. 29.03.:

Ganztägiger Ausflug nach Prag, umfangreicher Stadtrundgang durch die Prager Altstadt, nachmittags Zeit zur freien Verfügung

Mo. 30.03.:

Tag: Besuch der Gedenkstätte Theresienstadt mit Führung durch die „Kleine Festung“ oder alternativ Besuch des Ghettomuseums und der Magdeburg Barracken, anschließend Rückreise nach Fulda. Abends (ca. 20 Uhr) Ankunft in Fulda

Ein detailliertes Reiseprogramm
sowie Preise und Hinweise zur
Anmeldung finden Sie online.
www.vhsfulda.de



Ihr Hotel

Das familiengeführte *** Hotel Roosevelt liegt direkt in Leitmeritz. Durch die sehr zentrale Lage erreichen Sie den historischen Stadtkern nach nur ca. 300 Meter Entfernung fußläufig. Die gemütlichen Zimmer des Hotels sind ausgestattet mit eigenem Badezimmer, Dusche, W-LAN.

Leistungen:

- » Busfahrt im modernen Reisebus von Fulda nach Leitmeritz und zurück
- » Ausflugs-/Transferfahrten nach Programmablauf
- » 3 x Übernachtung /Frühstück im Hotel Roosevelt
- » 1 x Abendessen am ersten Abend (Getränke = Selbstzahler)
- » Stadtführung in Leitmeritz mit örtlicher Reiseleitung
- » Besuch der Ausstellung „Unsere Deutschen“ in Aussig inkl. Eintritt und Führung
- » Stadtführung durch Prag mit örtlicher Reiseleitung
- » Besuch der Gedenkstätte Theresienstadt inkl. Eintritt und Führung

Reisekosten:

Preis pro Person im Doppelzimmer:

- » bei mind. 25 Personen: 399 €
- » bei mind. 30 Personen: 379 €
- » bei mind. 35 Personen: 360 €
- » Einzelzimmerzuschlag: 125 €

Anmeldeschluss: 08.01.2026

Veranstalter: Omnibusbetrieb Stumpf, Künzell

Anmeldung: Schriftlich per Anmeldeformular unter
www.vhsfulda.de

Königsstadt
Leitmeritz

Politik – Gesellschaft – Umwelt



**FULDAER
GESCHICHTS
VEREIN**



GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Fuldaer Porzellan

zu Methode, Quellen und Ergebnissen der Provenienzforschung

Leitung: Natalie Neumann M.A.
Termin: Do | 22.1.2026 |
19:00 Uhr

Christian Schreiber (1872-1933)

Fuldischer Theologe und Gründungsbischof der Diözese Berlin

Leitung: Alois Hofmann
Termin: Do | 19.3.2026 |
19:00 Uhr

Das schwierige Denkmal

Das Gefallenen Ehrenmal im Hof der Alten Universität: Entstehungsgeschichte, Einweihung und Entmilitarisierung

Leitung: Dr. Alexander Jehn
Termin: Do | 19.2.2025 |
19:00 Uhr

150 Jahre sanfter Tourismus

Leitung: Jürgen Reinhardt
Termin: Do | 23.4.2026 |
19:00 Uhr

Information erfolgt über die Geschäftsstelle
des Fuldaer Geschichtsvereins e.V.
Tel. 0661 102-1442

Theologische Fakultät



Kontaktstudium der Theologischen Fakultät Fulda „ZeitFragen“

Zeit erleben

Referent: N.N.
Termin: Di | 5.5.2026 |
19:00–20:30 Uhr

Zeit denken: Was ist das?

Referent: Prof. Dr. Christian Sämann, Edinburgh
Termin: Di | 12.5.2026 |
19:00–20:30 Uhr

Zeitspannen und Zeitenwenden

Referent: Dr. Alessandra Sorbello Staub
Termin: Di | 19.5.2026 |
19:00–20:30 Uhr

Zeit und Ewigkeit

Referent: N.N.
Termin: Di | 26.5.2026 |
19:00–20:30 Uhr

Sonderausstellung: ZeitFragen: historische Kalender in der Bibliothek

Eröffnung mit Vortrag

Sonderausstellung vom 20.05.–30.06.2026, jeweils zu den Öffnungszeiten

Leitung: Dr. Alessandra Sorbello Staub
Termin: Di | 19.5.2026 |
19:00 Uhr
Ort: Bibliothek am Dom, Domdechanei 4, 2 OG
Kosten: kostenfrei

Alle Vorträge finden bei den Chören am Dom statt.
Dompfarrzentrum Hinterburg 6

19:00 Uhr | Eintritt frei

Informationen:
<https://www.thf-fulda.de/bib/aktuelles;>
veranstaltungen@thf-fulda.de | Telefon 0661 87223

Die Veranstaltungsreihe ist nach § 65 Hess. Lehrer-
bildungsgesetz als Lehrerfortbildung akkreditiert.

Bibliothek der Theologischen Fakultät

Die „**Schlaglichter zur Fuldaer Kirchengeschichte**“ bieten Einblicke in die Überlieferung und Entwicklung von christlich geprägter Kultur in Fulda. Eine Veranstaltungsreihe der Bibliothek der Theologischen Fakultät in Kooperation mit der vhs der Stadt Fulda.

Planungsverantwortung: Dr. Alessandra Sorbello Staub, Schirmherrschaft Bischof Dr. Michael Gerber

Tel. 0661 87531 | veranstaltungen@thf-fulda.de



Schlaglichter

Exotische Schätze aus der Bibliothek der Hünfelder Oblaten

BY10171E

Referent: Dr. Fabian Sieber
Termin: Do | 19.2.2026 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Bibliothek, Domdechanei 4. 2. OG
Kosten: kostenfrei

Der Kreuzweg am Frauenberg

BY10173E

Referent: Dipl.-Ing. Martin Matl, Diözesanbaumeister
Termin: Do | 26.3.2026 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Klosterkirche Frauenberg
Kosten: kostenfrei

Der Silberaltar im Dom

BY10174E

Referent: Pfr. Dr. Michael Müller
Termin: Do | 28.5.2026 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Bibliothek, Domdechanei 4, 2. OG
Kosten: kostenfrei

Menschenrechtsverletzungen an Frauen

BY10172E

Eine Veranstaltung im Rahmen der Frauenwoche 2026

Referent: Dr. Pauline Hauser
Termin: Fr | 6.3.2026 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Bibliothek, Domdechanei 4, 2. OG
Kosten: kostenfrei

Führungen

Bibliothek 1x1

BY10175E

Stöbern, Suchen, Finden, Lernen in der Bibliothek am Dom

Referent: Simone Rech
Termin: Do | 26.2.2026 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Bibliothek, Domdechanei 4, 2. OG
Kosten: kostenfrei

Bibliothek 1x1

„Spezial: Fachstelle Büchereiarbeit“

BY10176E

Stöbern, Suchen, Finden, Lernen in der Bibliothek am Dom

Referent: Stefanie Fuß
Termin: Do | 23.4.2026 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Bibliothek, Domdechanei 4, 2. OG
Kosten: kostenfrei

Hochschul- und Landesbibliothek Fulda



Der Weg des Buches – von der Bestellung bis zur Ausleihe

BY20151E

Wie kommen Bücher und andere Medien eigentlich in die Bibliothek? Was passiert bevor sie im Regal stehen und ausgeliehen werden können? Nach einer Führung durch die Bibliothek zeigen wir, wie die Medien zu uns kommen und welchen Weg sie durch die verschiedenen Abteilungen der Bibliothek gehen müssen, bevor sie ausleihbereit sind.

Leitung: Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek
Termin: Di | 2.6.2026 | 16:00
Ort: Hochschul- und Landesbibliothek, Heinrich von Bibra Platz 12
Kosten: kostenfrei

Einführung in die Bibliothekbenutzung für Senior*innen

BY20153E

Bei einer ca. einstündigen Führung haben Sie die Möglichkeit, die HLB am Heinrich-von-Bibra-Platz mit ihrem vielfältigen Angebot kennenzulernen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Medien direkt am Regal finden und diese anschließend an unseren Selbstverbucherterminals ausleihen. Darüber hinaus, erhalten Sie einen Einblick in unser digitales Angebot.

Leitung: Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek
Julia Lautenschläger,
Ursula Schultheiß-Barth
Termin: Di | 24.2.2026 | 10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Hochschul- und Landesbibliothek, Heinrich von Bibra Platz 12
Kosten: kostenfrei

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.
Anmeldeschluss ist immer eine Woche vorher.

Standorte:
Standort Campus: Leipziger Straße 123
Anmeldung: schulungsteam-c@hlsb.hs-fulda.de

Standort Heinrich-von-Bibra-Platz
Anmeldung: schulungsteam-h@hlsb.hs-fulda.de

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die digitalen Angebote der HLB Fulda

BY20154E

Das Angebot richtet sich an Schüler*innen der Mittel- und Oberstufe aller Schulformen, die die digitalen Angebote der HLB kennen lernen wollen.

Wir zeigen euch, wie ihr Lernplattformen (z. B. Sofatutor) für die Schule nutzen könnt und Informationen für Referate oder auch Hausarbeiten findet. Selbstverständlich helfen wir euch auch bei allgemeinen Fragen rund um eure Themen weiter.

Leitung: Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek
Termin: Di | 21.4.2026 | 16:00
Ort: Hochschul- und Landesbibliothek, Heinrich von Bibra Platz 12
Kosten: kostenfrei

KI-gestützter Einstieg in die Literatursuche

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit modernen KI-Tools Ihre Suche nach relevanten Quellen effizienter gestalten und so schneller die thematischen Zusammenhänge erkennen können.

Sie möchten Ihre Neugier für ein bestimmtes Thema stillen? Die KI-Technologie eröffnet Ihnen völlig neue Möglichkeiten.

BY20155E

Leitung: Anke Lawerenz, Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek, Kai Deutschländer
Termin: Mo | 23.2.2026 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: Standort Campus, Gebäude 12, Raum 018
Kosten: kostenfrei

BY20156E

Leitung: Anke Lawerenz, Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek, Kai Deutschländer
Termin: Do | 23.4.2026 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: Standort Campus, Gebäude 12, Raum 018
Kosten: kostenfrei

Literaturverwaltung mit Zotero

Tauchen Sie ein in die Welt der Literaturverwaltung. Ob für Schule, Beruf oder aus persönlichem Interesse – dieser Kurs gibt Einblicke in die Funktionsweise von Zotero. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dieser kostenfreien Literaturverwaltungssoftware Literaturangaben sammeln, verwalten und richtig zitieren.

BY20157E

Leitung: Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek, Kai Deutschländer, Anke Lawerenz
Termin: Do | 26.3.2026 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Standort Campus, Gebäude 12, Raum 018
Kosten: kostenfrei

BY20158E

Leitung: Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek, Kai Deutschländer, Anke Lawerenz
Termin: Mo | 18.5.2026 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Standort Campus, Gebäude 12, Raum 018
Kosten: kostenfrei

Angebote für Eltern, Lehrende und Erziehende in der Hochschul- und Landesbibliothek

BY20159E

Das Angebot der HLB ist vielfältig und erschließt sich nicht immer auf den ersten Blick. Wir zeigen Ihnen unser großes Angebot an Medien für unterschiedliche Zielgruppen und deren Einsatzmöglichkeiten. Dabei kommt das Ausprobieren nicht zu kurz.

Leitung: Berthold Weiß, Stellv. Leiter Hochschul- und Landesbibliothek, Sabine Appl
Termin: Di | 14.4.2026 | 16:00–17:00 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich v. Bibra Platz 12
Kosten: kostenfrei

Vortrags- reihe der ISUV Kontaktstelle Fulda

Aktuelle Infos unter www.isuv.de
Alle Veranstaltungen „In Präsenz und Online“

Eine Anmeldung unter fulda@isuv.de ist bei Online-
teilnahme erforderlich, um Ihnen den Einwahllink am
Tage der Veranstaltung zukommen zu lassen.
In Präsenz ist keine Anmeldung notwendig.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ansprechpartner:
Klaus Bednorz | Tel. 0178/2 08 08 98 | fulda@isuv.de

Basiswissen Trennung/Scheidung

Von Anfang an Fehler vermeiden und Geld sparen

BY10180E

Leitung: Florian Bühler
Fachanwalt für Familienrecht
Termin: Di | 20.1.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Informationen zum Unterhalt bei Trennung und Scheidung

BY10181E

Trennung- Nachehelicher und Kindesunterhalt
in allen Facetten

Leitung: Eva-Maria Trabert
Fachanwältin für Familienrecht
Termin: Di | 17.2.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Kostenfalle Trennung Scheidung

BY10182E

Welche Kosten kommen auf mich zu

Leitung: Peter Schneider,
Fachanwalt für Familienrecht
Termin: Di | 17.3.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Der Weg zur einvernehmlichen Trennung und Scheidung

BY10183E

Eheverträge, Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen

Leitung: Stefanie Grosch, Rechtsanwältin
Termin: Di | 21.4.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Altersarmut wegen Scheidung?

BY10184E

Versorgungsausgleich und was dabei zu beachten ist.

Leitung: Eva-Maria Trabert,
Fachanwältin für Familienrecht
Termin: Di | 19.5.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Geschieden! Was nun?

BY10185E

Unterhalt, Arbeit, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit,
Allein oder Patchwork

Leitung: Andrea Bühler,
Fachanwältin für Familienrecht
Termin: Di | 23.6.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Zusammen leben ohne Trauschein

BY10186E

Risiken und Folgen

Leitung: Kerstin Neumann,
Rechtsanwältin mit Schwerpunkt
Familienrecht
Termin: Di | 21.7.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Regelungen beim Zugewinnausgleich bei Trennung und Scheidung

BY10187E

Was geschieht mit dem Vermögen oder den Schulden

Leitung: Rosalie Wehner, Rechtsanwältin mit
Schwerp. Familienrecht
Andreas Wehner,
Fachanwalt für Familienrecht
Termin: Di | 18.8.2026 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Pollenflug – Mikroskopische Zählungen durchführen

NEU

BY10163K

Im Internet können Allergiker Informationen über den Pollenflug fast Tagesgenau abrufen. Aber wie funktioniert das und woher kommen die Daten?

Unter anderem aus Fulda. Auf dem Dach des Herz-Jesu Krankenhauses steht eine Messstation, die dabei helfen soll genaue Messdaten über Pollenflüge zu liefern. Wichtig ist hierfür die Auswertung mit der Hilfe eines Mikroskops. Die Messstationen sind Bundesweit verteilt und ehrenamtlich betreut.

Wir suchen motivierte Menschen, die Lust darauf haben, zu mikroskopieren und die für Allergiker so wichtigen Daten zu sammeln. Der Kurs soll Ihnen einen Einblick in diese Tätigkeit geben und Lust machen auf mehr.

Dieser Vorbereitungskurs soll

- » Informationen geben über Pollen und die Organisation der Messungen.
- » Die Durchführung der Sammlungen und Aufarbeitung zeigen.
- » Übungen zur Standardherstellung geben
- » Zeichnungen anlegen
- » Zählungen durchführen
- » Überlegungen zur Eignung für dieses schöne Hobby geben

Leitung: Hannelore Borck, Regina Goldbach
Termin: Do | 12.2.2026 | 16:30 – 18:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang), Johannisstr. 44
Kosten: kostenlos

Dieser Kurs befähigt Sie, bei den Messungen der Fuldaer Messstation zu assistieren und an weiteren Schulungen teilzunehmen.

Kooperation Umweltzentrum



Vortrag mit Praxisübung: Obstbaumschnitt

In einer theoretischen Einheit gehen wir der Frage nach, warum ein Schnitt sinnvoll ist. Anschließend wird die Schnitttechnik im Freien demonstriert. Es kann gerne ausprobiert werden.

Leitung: Diplom-Ingenieurin Christine Waider
Termin: Sa | 21.2.2025 | 10:00–13:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda e. V.,
 Johannisstraße 44, 36041 Fulda
Kosten: 15,- €
Anmeldung: unter 0661 1024399 oder
 umweltzent-rum@fulda.de
 bis 2 Tage vor Termin
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Kräuterstammtisch

Jeden Monat ist ein Kraut gewachsen! Über das Jahr hinweg befassen wir uns mit den unterschiedlichsten Kräutern. Neben vielen wissenswerten Infos gibt es, wenn möglich, Kostproben und/oder Anregungen für die Zubereitung zuhause.

Sowohl regelmäßige als auch gelegentliche Teilnehmer*innen sind willkommen.

Termin: jeweils am 2. Dienstag im Monat
 18:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda,
 Johannisstraße 44, 36041 Fulda
Kosten: 6,- €
Termin: Termine folgen
Anmeldung: unter 0661 1024399 oder
 umweltzentrum@fulda.de



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die Gartendetektive – Die Natur im Blick

Wir laden Kinder von 1 bis 6 Jahren zusammen mit ihrer Bezugsperson ins Umweltzentrum ein. Gemeinsam entdecken wir jeden Monat andere Pflanzen, Tiere und Naturphänomene in unserem Garten und gehen mit euch auf spannende, abwechslungsreiche Entdeckungstouren.

Bei der Auswahl der Themen behalten wir uns leichte Änderungen aufgrund von Witterungsbedingungen und gartenzeitlichen Gegebenheiten vor. Die Veranstaltungen finden überwiegend im Außenbereich statt – bitte auf witterungsbedingte Kleidung achten.

Termine:

- » 25.02.26 – Der Funke springt über – Themen rund ums Feuer
- » 18.03.26 – Eichhörnchen
- » 29.04.26 – Die Frühblüher – Der Garten erwacht
- » 03.06.26 – Was krabbelt denn da?

Referentin: Maria Dornseifer
Ort: Umweltzentrum Fulda,
Johannisstraße 44, 36041 Fulda
Kosten: 6,- € /
ab dem 2. Geschwisterkind 3,- €
für jedes weitere Kind

Anmeldung: Kinder-Akademie Buchungsportal

**UMWELTZENTRUM
FULDA**

FÜR NACHHALTIGKEIT,
GARTENKULTUR UND
TIERPÄDAGOGIK e.V.



Anmeldung und Information erfolgt über das
Umweltzentrum.
Tel. 0661 102-4399 oder umweltzentrum@fulda.de

Fulda & Umgebung im Wandel der Jahreszeiten – Natur hautnah erleben

Was passiert eigentlich in der ostthessischen Landschaft in den verschiedenen Jahreszeiten? Was bedeutet es für Lebewesen, wenn ein Gewässer zufriert? Warum fällt im Herbst das Laub von den Bäumen? Warum sind Bestäuber so essenziell für die Natur? Und was für einen Einfluss hat der Mensch darauf?

Solche Fragen hat sich bestimmt schon jeder einmal gestellt und eine grobe Vorstellung davon im Kopf, wie sich Lebewesen an Jahreszeiten anpassen. Wir wollen zusammen an den Fulda-Auen auf Spurensuche gehen, gemeinsam sensibel für die kleinen und großen jahreszeitlichen Veränderungen werden und deren Phänomene verstehen. Bei der interaktiven Führung kann es dabei zum Austausch kommen und eigene Perspektiven in Hinblick auf die Natur vor der Haustür reflektiert und erweitert werden. Die Themen der Veranstaltung variieren je nach Jahreszeit und Umweltbedingungen.

Termine:

• Thema Frühling:

- » Fr | 20. 3.2026 | 15–16.30 Uhr (Erwachsene)
- » Sa | 21. 3.2026 | 15–16.30 Uhr (Familien mit Kindern ab 5 Jahren)

»

• Thema Sommer:

- » Fr | 22. 5.2026 | 15–16.30 Uhr (Erwachsene)
- » Sa | 23. 5.2026 | 15–16.30 Uhr (Familien mit Kindern ab 5 Jahren))

Leitung: Janis Oberholz
Ort: Umweltzentrum Fulda e.V.,
Johannisstraße 44, 36041 Fulda
Kosten: 6,- € (mind. 8 Personen, max. 15 Personen)
Anmeldung: Eine Anmeldung ist erwünscht unter
0661 1024399 oder
umweltzent-rum@fulda.de
bis 2 Tage vor Termin

Rosenschnitt

In diesem Schnittkurs werden grundlegende Gesetzmäßigkeiten beim Schnitt von Strauch- und Kletterrosen besprochen und ausprobiert. Rosenschnitt ist gar nicht so schwer!

Leitung: Diplom-Ingenieurin Christine Waider
Termin: Fr | 20.3.206 |
15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Umweltzentrum Fulda,
Johannisstraße 44, 36041 Fulda

Kosten: 7,50 €
Termin: Termine folgen

Anmeldung: unter 0661 1024399 oder
umweltzentrum@fulda.de
bis 2 Tage vor Termin

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Veranstaltungen im



Anmeldung und Information
erfolgen über den QR-Code oder
unter www.wirgarten-fulda.de



Löffel gespitzt – Ein Angebot für Familien

Gemeinsam erkunden wir, welche Tiere im WIRGARTEN wohnen. Dabei besucht ihr unsere Kaninchen und erfahrt, was sie brauchen, um glücklich leben zu können. Wir werden zusammen basteln, turnen und den neugierigen Mümmelmännern eine kleine Freude bereiten. Diese interaktive Führung richtet sich an Kinder unter 4 Jahren mit einer Bezugsperson. (Jeder gebuchte Platz beinhaltet auch einen weiteren Platz inkl. TN-Betrag für eine begleitende Bezugsperson).

Referentin: Maria Dornseifer
Termin: Mi | 22.04.2026 | 15:00–16:15 Uhr
Mi | 20.05.2026 | 15:00–16:15 Uhr
Ort: WIRGARTEN Fulda, Torhaus,
Sickelser Str. 10, 36041 Fulda,
Kosten: 16,-€ / U4-Kind und Begleitperson
Anmeldung: Kinder-Akademie Buchungsportal

Esel(er)leben

Heute verbringen wir einen Nachmittag bei unseren liebenswerten Langohren und lernen das Esel-ABC kennen: Grundlagen, artgerechte Haltung, einen achtsamen Umgang und die richtige Führtechnik. Anschließend freuen sich Niko, Pico, Hedi, Lotte und Feivel über einen kleinen Spaziergang mit dir. Die Esel-Zeit lassen wir mit einem Lagerfeuer und Stockbrot ausklingen.

Achtung! Bei Regenwetter wird der Termin verschoben!

Leitung: Jana Dumschat
Termin: Sa | 7.2.2026 | 14:00–18:00 Uhr
Di | 28.4.2026 | 17:00–21:00 Uhr
Di | 26.5.2026 | 17:00–21:00 Uhr
Ort: WIRGARTEN Fulda, Torhaus,
Sickelser Straße 10, 36041 Fulda
Kosten: 65,-€
Anmeldung: Kinder-Akademie Buchungsportal

Tierische Auszeit

Erlebe einen entspannenden Abend im WIRGARTEN, wenn unsere Tiere zur Ruhe kommen und die Eingangstüren für unsere BesucherInnen bereits geschlossen sind. Unsere Tiere sind Profis in Sachen Entschleunigen und helfen dir gerne dabei bei einer Achtsamkeitsübung auf der Schafswiese zu entspannen.

Referentin: Jana Dumschat
Termin: Di | 5.5.2026 | 17:00 Uhr–18.30 Uhr
Di | 2.6.2026 | 17:00–18.30 Uhr
Ort: WIRGARTEN Fulda, Torhaus,
Sickelser Straße 10, 36041 Fulda
Kosten: 15,-€
Anmeldung: Kinder-Akademie Buchungsportal

Meerschweinchen- und Kaninchenführerschein

Ein Workshop für Kinder und Begleitpersonen für eine optimale Haustierhaltung.

Du wünschst dir ein Haustier und willst dich vorab über diese Tierarten informieren? Dann bist du bei uns genau richtig! Du bekommst in diesem Kurs einen Einblick in die Biologie, Bedürfnisse und notwendigen Haltungsbedingungen von Meerschweinchen und Kaninchen und wirst danach besser entscheiden können, ob du einem dieser kleinen Nagetiere ein gutes Zuhause geben kannst.

Referentin: Sabrina Thauer
Termin: Di | 24.3.2026 | 15:00 Uhr–16.30 Uhr
Ort: WIRGARTEN Fulda, Torhaus,
Sickelser Straße 10, 36041 Fulda
Kosten: 15,-€
Anmeldung: Kinder-Akademie Buchungsportal

Hühnerhaltung im eigenen Garten

Hühnerhaltung im Garten erfreut sich seit einiger Zeit großer Beliebtheit. Aber welche Voraussetzungen muss man für dieses bunte und oft unterschätzte Federvieh schaffen? In diesem Workshop werden die Grundlagen einer artgerechten Hühnerhaltung sowie rechtliche Rahmenbedingungen und Pflichten vermittelt.

Referentin: Bettina Atwood
Termin: Mi | 18.3.2026 | 14:00–17:00 Uhr
Mi | 20.5.2026 | 15:00–18:00 Uhr
Ort: WIRGARTEN Fulda, Torhaus,
Sickelser Straße 10, 36041 Fulda
Kosten: 28,-€ mind. 4, max. : 12 Teilnehmer
Anmeldung: Kinder-Akademie Buchungsportal

THEATER & KONZERTE



© Ute Langkatel MAIFOTO

**Berliner Ensemble
Münchner Kammerspiele
hr-Bigband
Staatstheater Meiningen
Vision String Quartet
8. Fuldaer Gitarrenfrühling
Bamberger Symphoniker
ATZE Musiktheater Berlin
Maxim Gorki Theater
lautten compagney BERLIN
Metropole Orkest
und viele mehr!**



Saison 2025/26

Februar '26 bis Mai '26



**KULTURSTADT
FULDA SCHLOSS
THEATER**

Astronomie



Astronomie XII

Themen:

- Der Sternenhimmel im Frühjahr über Fulda
- Weltraum-Tourismus
- Der Sternenhimmel im Sommer über Fulda
- Satellitenbeobachtung

Leitung: Aloys König
Termin: Do | 19.2.2026 |
 19:00–21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 28,-€, 12 UE, 4 Termine,
 keine Ermäßigung

BY11201K

Die einzelnen Veranstaltungen ergänzen sich thematisch, können aber auch einzeln sinnvoll besucht werden. Genügend Zeit für Nachfragen bei Verständnisproblemen ist ebenfalls eingeplant.

In der ersten Veranstaltung steht der historische Ablauf von den ersten Flügen der Gebrüder Mongolfier über Flugzeuge bis zu den bemannten Flügen in die Erdumlaufbahn einschließlich der genutzten Technologien im Mittelpunkt.

Leitung: Gerd Habersack
Termin: Di | 10.2.2026 |
 19:00–20:30 Uhr
Ort: Vonderau Museum, Planetarium
Kosten: 7,-€, keine Ermäßigung

Luft- und Raumfahrttechnik für Einsteiger

Von der Mongolfiere bis in die Erdumlaufbahn

BY11215E

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltungsreihe steht die historische Entwicklung der Luft- und Raumfahrttechnologie von den ersten Flügen mit Heißluftballons bis zur Frage, ob es in Zukunft Reisen zu anderen Sternen oder sogar Galaxien geben könnte. Die zugrundeliegenden technologisch nutzbaren Naturgesetze werden dabei allgemeinverständlich dargestellt. Neben den Simulationsmöglichkeiten des Planetariums werden auch Raumfahrtmodelle aus der Sammlung der Hans-Nüchter-Sternwarte zur ergänzenden Erläuterungen eingesetzt.

Die Mondlandung

BY11216E

Der Flug von Apollo 11 mit der ersten Landung von Menschen auf dem Mond wird heute meist nur noch als wichtiges historisches Ereignis wahrgenommen. Welche aufwendigen technologischen Abläufe hierzu entwickelt und zum Einsatz kamen, wird in dieser Veranstaltung dargestellt. Unter der Planetariumskuppel können wir dabei den Flug von Apollo 11 „scheinbar nacherleben“ und an Modellen parallel uns direkt veranschaulichen.

Leitung: Gerd Habersack
Termin: Di | 24.2.2026 |
 19:00–20:30 Uhr
Ort: Vonderau Museum, Planetarium
Kosten: 7,-€, keine Ermäßigung

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die internationale Raumstation

BY11217E

Die Internationale Raumstation ISS und ihre Vorgänger erlaubten zum ersten Mal über Monate gehende menschliche Aufenthalte unter den Bedingungen des Weltalls. Unter welchen Bedingungen leben die Insassen dort, wie werden grundlegende menschliche Bedürfnisse ermöglicht? Und was ist wirklich unter Schwerelosigkeit zu verstehen, oft wird der Begriff falsch verstanden.

Leitung: Gerd Habersack
Termin: Di | 10.3.2026 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Vonderau Museum, Planetarium
Kosten: 7,-€, keine Ermäßigung

Reise zu den Sternen, Science oder Fiction?

BY11218E

Im Film und Fernsehen erleben wir oft die Abenteuer von Raumschiffen und ihren Besatzungen, die zwischen Sternen oder sogar Galaxien unterwegs sind und exotische Technologien nutzen.

Was davon ist denkbare Zukunft, was nur reine Phantasie? Welche Utopien würden aktuellen physikalischen Theorien nicht widersprechen, auch wenn wir noch keine Ahnung haben, ob sie technologisch in Zukunft realisierbar sind? Und was schließen die aktuell anerkannten Naturgesetze des Weltalls aus?

Leitung: Gerd Habersack
Termin: Di | 14.4.2026 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Vonderau Museum, Planetarium
Kosten: 7,-€, keine Ermäßigung

Besiedlung unseres Nachbarplaneten Mars?

NEU

BY11217F

Nachdem mit Apollo 17 die letzten Menschen im Dezember 1972 den Mond verlassen hatten, schien die baldige erste Landung eines Menschen auf dem Mars das nächste logische Ziel der Raumfahrt zu sein. Dass ein halbes Jahrhundert später immer noch kein Mensch den Mars betreten hat, erwartete 1972 wohl kaum jemand, zu groß war nach den Mondlandungen die allgemeine Euphorie in das technologisch machbare. Tatsächlich erfordert ein Flug zum Mars nicht nur ein paar Modifikationen der Apollo-Technologie, die Anforderungen sind deutlich höher und vor allem kostenintensiver. Nachdem in den letzten Jahren in den USA die Entwicklung und der Bau neuer Raumfahrzeuge zunehmend von einigen Milliardären finanziert wird, ist von dieser Seite auch der Mars wieder stärker propagiert worden, wobei die Intensionen sich der Frage einer dauerhaften Besiedlung zuwenden. Wie realistisch und sinnvoll sind diese Projekte?

Leitung: Gerd Habersack
Termin: Di | 24.3.2026 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Vonderau Museum, Planetarium
Kosten: 7,-€, keine Ermäßigung



Angebote des Frauenbüros



Astronomischer Spaziergang in der Stadt Fulda

BY70001

Sie erfahren mehr über Deutschlands erste Sternstadt, den Einfluss von Kunstlicht auf Tiere und Pflanzen, himmelsmechanische Zusammenhänge rund um das Thema Jahreszeiten und lauschen spannenden sowie unterhaltenden Sternengeschichten aus Wissenschaft und Mythologie.

Leitung: Sabine Frank
Termin: Mi | 8.4.2026 | 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.
Kosten: kostenfrei, 2 UE, 1 Termin
Material: Bei Fragen wenden Sie sich bitte an frauenbuero@fulda.de oder 0661 102 1042

Frauen und Männer kommunizieren unterschiedlich – Kommunikation verstehen und damit umgehen

BY70002

Frauen und Männer kommunizieren oft auf unterschiedliche Weise, was im beruflichen Kontext zu Missverständnissen oder Herausforderungen in der Zusammenarbeit führen kann. Doch wer die Kommunikationsmuster des anderen Geschlechts besser versteht, kann entspannter reagieren und klüger handeln. In diesem Workshop lernen Sie, die Unterschiede in der Kommunikation von Frauen und Männern zu erkennen und gezielt damit umzugehen. Durch das Erweitern Ihrer kommunikativen Fähigkeiten und das Bewusstsein für diese Unterschiede können Missverständnisse reduziert und Ihre Zusammenarbeit effektiver gestaltet werden.

Inhalt:

- » Wie kommunizieren Frauen? Wie kommunizieren Männer?
- » Wer übernimmt welche Verantwortung in der Kommunikation?
- » Das Kommunikationsquadrat als Schlüssel zu erfolgreicher Kommunikation
- » Gesprächsfallen und wie man sie vermeidet
- » Körpersprache am Arbeitsplatz: Die Rolle von Selbstpräsentation
- » Unterschiede im Umgang mit Konflikten

Der Workshop findet in Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit (Büro F) statt.

Leitung: Silvia Kann-Staudt
Termin: Fr | 24.4.2026, 16:00 – 19:00 Uhr
Ort: Kurfürstenzimmer, Stadtschloss Fulda
Kosten: kostenfrei, 4 UE, 1 Termin
Material: Bei Fragen wenden Sie sich bitte an frauenbuero@fulda.de oder 0661 102 1042

Wie Vereinbarkeit im Alltag wirklich gelingen kann

BY70003

Ob Job, Familie, Pflege oder Ehrenamt – viele Frauen stehen täglich vor der Herausforderung, allem und jedem gerecht zu werden. In dieser Veranstaltung geht es darum, Vereinbarkeit neu zu denken – ohne Schuldgefühle, Überforderung oder Perfektionismus. Vereinbarkeit beginnt bei uns. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf typische Fallstricke wie Mental Load, Rollenerwartungen und Kommunikationsmuster – und entwickeln alltagstaugliche Lösungen für mehr Entlastung. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre aktuelle Situation, erhalten Impulse zur Selbstorga-

Politik – Gesellschaft – Umwelt

nisation und entwickeln individuelle Strategien für mehr Klarheit, Kommunikation und Selbstfürsorge.

Inhalte:

- » Vereinbarkeit heute:
Erwartungen, Realität und Mental Load
- » Umgang mit Druck und schlechtem Gewissen
- » Prioritäten setzen, Grenzen kommunizieren
- » Kommunikation mit Partnern, Familie, Arbeitgebern
- » Reflexion & Erfahrungsaustausch in Kleingruppen

Der Workshop findet in Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit (Büro F) statt.

Leitung: Kerstin Mader,
Termin: Mi | 20.5.2026 |
18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Online
Kosten: kostenfrei, 2,67 UE, 1 Termin
Material: Den Link zum Online-Workshop erhalten
Sie einige Tage vor der Veranstaltung
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
frauenbuero@fulda.de oder 0661 102 1042



FRAUENBÜRO

Anmeldung und Information erfolgt
über das Frauenbüro der Stadt Fulda

0661 102-1042
frauenbuero@fulda.de
www.frauenbuero-fulda.de

Frauenwoche 2026



SAG MIR, WO DIE FRAUEN SIND?



6. – 15. MÄRZ 2026

Programm und Infos unter:
www.frauenbuero-fulda.de

Aktiv im Alter



Weitere Veranstaltungen
für Senior*innen finden
Sie beim Amt für Jugend,
Familie und Senioren

Volksliedersingen – In Zusammenarbeit mit der Musikschule Brandenstein

Wo man singt, da lass' dich gerne nieder
BY25002E

Wo man singt, da lass' dich gerne nieder...

Es wird zum Volksliedersingen eingeladen. Der Gesang wird von Musikerinnen und Musikern auf ihren Instrumenten begleitet. Wir singen schwungvoll schöne bekannte Volksweisen, Schlager, Evergreens und den Jahreszeiten entsprechendes Liedgut. Die Liedtexte werden bei Veranstaltungsbeginn an die Teilnehmer/innen verteilt.

Leitung: Christian Brandenstein,
Musikschule BRANDENSTEIN,

Termine:

Do 8.1.2026	14:30–16:00 Uhr
Do 5.2.2026	14:30–16:00 Uhr
Do 5.3.2026	14:30–16:00 Uhr
Do 2.4.2026	14:30–16:00 Uhr
Do 7.5.2026	14:30–16:00 Uhr
Do 11.6.2026	14:30–16:00 Uhr
Do 2.7.2026	14:30–16:00 Uhr

Ort: Cafeteria von Antonius
in Fulda-Neuenberg

Kosten: 2,- €, pro Termin, 12 UE, 6 Termine
vor Ort zu bezahlen



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Rente und Hinzuverdienst

BY10156E

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Hessen

Mit der Berechnung der Rente verhält es manchmal komplizierter als gedacht, und nicht zuletzt sorgen auch rechtliche Änderungen gelegentlich für Unsicherheit. Wir möchten bei diesem Vortrag unter anderem der Frage nachgehen, wie sich ein Hinzuverdienst auf die Rente auswirkt. Was zählt überhaupt als Hinzuverdienst und was nicht? Wie verhält es sich, wenn man etwa Hinterbliebenen- oder Erwerbsminderungsrente bezieht?

Erfahren Sie, was es zu beachten gilt, und stellen Sie gerne auch Ihre Fragen zum Thema.

Leitung: Sabine Lischka, Seniorenbüro
Termin: Fr | 24.4.2026 |
10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Der Schwerbehindertenausweis

BY27004E

In Zusammenarbeit mit dem Hessischen Amt für Versorgung und Soziales

Der Schwerbehindertenausweis kann Menschen mit Beeinträchtigungen zu einer Vielzahl von Erleichterungen und Unterstützung im Alltag verhelfen.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wo und wie Sie den Schwerbehindertenausweis beantragen können, welche Voraussetzungen dafür notwendig sind und welche Vorteile und Vergünstigungen der Ausweis bietet.

Leitung: Sabine Lischka, Seniorenbüro
Termin: Fr | 13.2.2026
10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Bestattungsvorsorge

BY27003E

In Kooperation mit der Pietät Kummer und dem Friedhofsamt der Stadt Fulda

Zu einem selbstbestimmten Leben gehört auch die Selbstbestimmung über den Tod hinaus. Der gesamte Ablauf der Beerdigung kann schon zu Lebzeiten nach eigenen Wünschen und Vorstellungen festgehalten werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Bestattungsformen es gibt, welche Finanzierungsmöglichkeiten bestehen und wie Sie durch eine Bestattungsvorsorge sich und auch Ihre Angehörigen entlasten können.

Leitung: Sabine Lischka, Seniorenbüro
Termin: Do | 5.3.2026 |
10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Kurfürstenzimmer im Stadtschloss
Kosten: kostenfrei

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE



Kontakt
Seniorenbüro | Frau Sabine Lischka
Abtstor 2, 36037 Fulda
E-Mail: seniorenbuero@fulda.de
Telefon: 0661 102-3244
www.fulda.de/unsere-stadt/senioren/veranstaltungen

Erweitern Sie Ihre digitalen Kompetenzen

z.B. im Kurs für PC-Grundlagen, Smartphone für Einsteiger/innen oder im WhatsApp Kurs für Senior/-innen **siehe ab Seite 77.**

Kultur und Gestalten

Kultur ist das Grundgerüst des gesellschaftlichen Zusammenlebens: Über eine Million Menschen nehmen jährlich die Angebote von Volkshochschulen zur kulturellen Bildung wahr. Sie eignen sich kulturelles Wissen an, entdecken und entwickeln ihre eigenen künstlerisch-kreativen Potenziale.



Hier direkt online anmelden



Kultur – Gestalten

Literatur

Literaturland Hessen – Literatur erfahren Literarische Spurensuche am Vormittag

BY20118K

Hessen bietet allerlei und noch viel mehr:

Begeben Sie sich in diesem Kurs auf einen gemeinsamen Erkundungsgang quer durchs literaturreiche Hessenland. Erneut steht eine Auswahl interessanter Autoren und Schriftstellerinnen der Gegenwartsliteratur oder der Klassik im Mittelpunkt, die an markanten Orten in Hessen leben, lieben, schreiben oder dichten oder den Mittelpunkt Deutschlands als illustren Hintergrund für ihre „Helden“ und „Heldinnen“ auserkoren haben oder es in der Vergangenheit taten.

Neben der klassischen Lesereise zwischen zwei Buchdeckeln unternehmen wir drei Fahrten zu literarischen Schauplätzen bzw. Lebensräumen der Schreibenden oder ihrer Hauptfiguren.

Lassen Sie sich bei den Spaziergängen und Kopfexpeditionen von der Lyrik und Prosa der zeitgenössischen Schriftsteller und Autorinnen inspirieren. Auf diesen literarischen Streifzügen werden Ihnen von der Kursleiterin ausgewählte Fundstückchen vorgestellt und Kostproben aus verschiedenen Werken vorgelesen oder zum Selbstlesen empfohlen.

Die literarischen Exkursionen stehen nach wie vor auch Interessierten offen, die nicht am regulären Kurs teilnehmen.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 4.2.2026 |
9:00–10:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 110
Kosten: 46,40 €, 14 UE, 7 Termine

Literarische Spurensuche in Hessen – Butzbach „Ludwig-Weidig-Stadt“

BY20119T

„Friede den Hütten–Krieg den Palästen“ Mit diesem Aufruf beginnt „Der Hessische Landbote“, 1834 verfasst von dem jungen Medizinstudenten Georg Büchner und Ludwig Weidig, dem erfahrenen Rektor der Butzbacher Schule. Allzu eng hat die Literaturgeschichtsschreibung den Hessischen Landboten mit Georg Büchner verknüpft und Ludwig Weidig, den Mitautor und Mitverschwörer, höchstens am Rande vermerkt.

Im Rahmen einer Spezialführung begeben wir uns auf Spurensuche nach Butzbach, den Wirk-, Lebens- und Lebensort Weidigs.

Heute beeindruckt uns die „Perle der Wetterau“ mit dem mittelalterlichen Ambiente, dem historischem Marktplatz, fünfstöckigen Fachwerkhäusern und winkligen Gässchen, die schon von Zeitzeugen vergangener Jahrhunderte

wie Mathias Claudius, Heinrich von Kleist und Karoline von Günderode bewundert wurden.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 25.2.2026 |
8:45–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 39,– €, keine Ermäßigung

Literarische Spurensuche – Bad Karlshafen, Barock – und Kulturstadt

BY20120T

Im nördlichsten Zipfel Hessens wurde an der Mündung der Diemel 1699 Bad Karlshafen erbaut. Der findige Landgraf wollte damals mit diesem Projekt die Zölle von Hann.-Münden umgehen.

Die so genannte „Hugenottenstadt“ ist untrennbar mit der europäischen Kultur- und Glaubensgeschichte verbunden. Aufgrund seines naturwissenschaftlichen Interesses zog der Landgraf Wissenschaftler aller Art an seinen Hof, u.a. J.E.E. Bessler, Erfinder des Bessler-Rades, aber auch Dichter und Freund der Sprachspiele.

Der Schriftsteller Otto zur Linde entwickelte 1923 eine Philosophie in Versen, darunter die bekannten „Kugelverse – Fünftes Körbchen“. Prachtvolle Handschriften und Goldschmiedearbeiten entstanden im ehemaligen Benediktinerkloster. Der historische Roman eines Schriftstellers (H. Mulhaupt) unserer Zeit „Das Geheimnis der Buchmalerin“ bietet spannendes Hintergrundwissen.

Im Rahmen eines Stadtrundgangs begeben wir uns mit einer fachkundigen kostümierten Begleitung auf die Spuren der Hugenotten, die besondere Leistungen in Kunst, Wissenschaft, Handwerk und Kultur erbrachten.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 25.3.2026 |
9:00–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 39,– €, keine Ermäßigung, 1 Termin

Literarische Spurensuche – Bad Wildungen, Kur- und Kulturstadt

BY21012T

In und um Bad Wildungen entspringen heilkräftige Quellen, deswegen darf sich die Kurstadt bereits seit 1906 „Bad“ nennen.

Schon damals profitierten prominente Gäste vom gesundheitsfördernden Wasser. Im Mittelalter wurden wertvolle Kupfererze abgebaut. Dem Bergbau verdankt die Stadt eine besondere Beziehung zu den Märchen der Brüder Grimm:

In den Stollen wurden Kinder eingesetzt, die wegen der Arbeit unter Tage kleinwüchsig blieben. Für die Figur Schneewittchen könnte eine Wildunger Grafentochter Patin gestanden haben. Margarethe, die Tochter des Grafen Philipp IV., die mit nur 21 Jahren vergiftet wurde.

„Wie schön leuchtet der Morgenstern“ und „Wacht auf, ruft uns die Stimme!“ Diese bekannten Lieder verfasste der Theologe und Kirchenlieddichter Philipp Nicolai, der als Pfarrer, Hofprediger und Erzieher des jungen Grafen in der 2. Hälfte des 16. Jahrhunderts in Altwildungen lebte und wirkte. Die Namen Gottfried von Viterbo, Rudolf von Ems, Rudolf Lorenz und Christian Fleischhauer sind auf unterschiedliche Weise mit der Stadt verbunden. Die engen Gassen, die beeindruckenden Fachwerkfassaden, die kunstvollen Schnitzereien und aufwendig verzierten Haustüren vermitteln mittelalterliches Flair. Umgeben von trutzigen Stadtmauern mit Wehrtürmen kann man diese Zeugnisse der Vergangenheit im Rahmen einer Gästeführung bestaunen.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 22.4.2026 | 9:00–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz
Kosten: 39,- €, keine Ermäßigung, 1 Termin

Textwerkstatt mit dem Literatur- und Event-Lesung-Verein Fulda e.V.

BY20129K

Brauchst du neue Impulse für deine Texte?
Möchtest du endlich deine Schreibblockade abschütteln?

Oder willst du einfach nur mit netten Schreibkollegen über Formulierungen, Satzbau oder Kommas diskutieren?

Setz dich doch einfach mal mit uns zusammen. Wir tauschen gerne Erfahrungen aus und vielleicht kann einer unserer Autoren Hilfestellung bei den ein oder anderen Fragen geben, wie: Benutze ich überhaupt das richtige Werkzeug (Schreibprogramm), ist diese oder jene Formulierung angebracht, kann ich bereits angefangene Texte etwas aufpolieren, damit sie verständlicher werden oder müssen sie regelrecht aufbereitet werden, können Text-Fragmente noch recycelt werden oder müssen sie direkt in die Schrottpresse?

Zudem drängt sich jedem Autor irgendwann die Frage auf: Veröffentliche ich mein Werk über einen Verlag – oder werde ich Selfpublisher?

Auf Wunsch geben wir gerne Feedback und sind im Gegenzug auch über jedes Feedback dankbar! Es ist kein Kurs im klassischen Sinne (Dozent: Schüler). Wir wollen uns vielmehr auf Augenhöhe austauschen (Autor-Autor). Außerdem handelt es sich um einen offenen Kurs, bei dem Autoren und Schreibinteressierte die Textwerkstatt an jedem ersten Mittwoch im Monat aufsuchen können. Na? Haben wir dein Interesse geweckt? Dann besuche uns doch einfach mal in der Textwerkstatt.

Leitung: Petra Semler, Tel.: 0176-64803364
Termin: Mi | 4.2.2026 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: kostenfrei
Material: Texte, Laptop oder Block und Schreibutensilien, Begeisterung

Alice Monroes Kurzgeschichten am Abend

BY20124K

Die Kurzgeschichte ist eine moderne Textform, deren Hauptmerkmal in – ihrer Kürze liegt.

Entstanden im englischsprachigen Raum (vorrangig USA) ist sie in Deutschland vor allem als sog. Kahlschlagliteratur bekannter geworden. Mit der Verleihung des Literaturnobelpreises an die kanadische Alice Munroe wurde der Gattung erneut große Aufmerksamkeit zuteil.

Wir werden in diesem Kurs einige ihrer Kurzgeschichten gemeinsam lesen. Anhand von gezielten Fragestellungen zur Stilistik, der vorherrschenden Charakterzeichnung und der allgemeinen Textstruktur werden Texte aus dem Band „Zuviel Glück“ auch auf Wunsch ausgesucht und gemeinsam besprochen.

Kommen Sie dazu und erfreuen Sie sich daran, was die Kurzgeschichte besonders gut kann: mit Hilfe von Sprache von einem zum anderen Moment unser Denken in Kürze zu beflügeln!

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Mi | 15.4.2026 | 16:00–17:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 23,20 €, 8 UE, 4 Termine
Material: Alice Munroe: Zuviel Glück, Schreibmaterialien, einige Textmarker

„Maria klar, viel hochgelobte Fraue, Süße ...“

BY20339K

Wer war Maria? Die neutestamentarischen Quellen geben hierüber erstaunlich wenig Auskunft. Umso reicher entwickelten sich Legendenbildung und theologische Auslegung und führten schon früh zu einer festgefügt mario-logischen Ikonografie, die – ausgelöst durch theologische Fragestellungen – immer wieder Erweiterungen, Veränderungen oder Neuschöpfungen erfahren hat. Wenn wir auch zwangsläufig Themen wie z. B. die Mariendogmen berühren, handelt es sich hierbei nicht um ein theologisches Seminar. Im Zentrum stehen stattdessen die unterschiedlichen Ausdrucksformen der Marienverehrung und ihre vielfältige künstlerische Darstellung.

Leitung: Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin
Termin: Sa | 21.2.2026 | 14:00–17:00 Uhr
Sa | 21.3.2026 | 14:00–17:00 Uhr
Sa | 18.4.2026 | 4:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 34,80 €, 12 UE, 3 Termine

Kultur – Gestalten

vhs Pub-Quiz

Bist du der wandelnde Lexikon-Typ oder einfach auf der Suche nach einem richtig unterhaltsamen Abend mit Freunden? Dann stell dich den Fragen beim vhs Pub-Quiz – moderiert von Harry Fritz vom Literatur- und Event-Lesung Verein Fulda e.V.!

Die Quizfragen sind so bunt wie das Leben: mal knifflig, mal überraschend, mal zum Schmunzeln. Ruhm, Ehre und tolle Preise warten auf dich und dein Team. Also schnapp dir bis zu vier Mitspieler*innen, bildet eine Fünfer-Crew und zeigt, was in euch steckt. Seid ihr bereit, euer Wissen auf die Bühne zu bringen?

Um Anmeldung – telefonisch (0661 9525 0111) oder über info@TrinityPub.de – wird gebeten.

BY20141E

Leitung: Harry Fritz
Termin: Do | 26.2.2026 |
20:00 – 22:00 Uhr
Ort: Trinity Pub am Doll, Peterstor 1, 36037 Fulda
Kosten: kostenfrei, 1 Termin

BY20142E

Leitung: Harry Fritz
Termin: Do | 26.3.2026 |
20:00 – 22:00 Uhr
Ort: Trinity Pub am Doll, Peterstor 1, 36037 Fulda
Kosten: kostenfrei, 1 Termin

BY20143E

Leitung: Harry Fritz
Termin: Do | 23.4.2026 |
20:00 – 22:00 Uhr
Ort: Trinity Pub am Doll, Peterstor 1, 36037 Fulda
Kosten: kostenfrei, 1 Termin

BY20144E

Leitung: Harry Fritz
Termin: Do | 21.5.2026 |
20:00 – 22:00 Uhr
Ort: Trinity Pub am Doll, Peterstor 1, 36037 Fulda
Kosten: kostenfrei, 1 Termin

BY20145E

Leitung: Harry Fritz
Termin: Do | 25.6.2025 |
20:00 – 22:00 Uhr
Ort: Trinity Pub am Doll, Peterstor 1, 36037 Fulda
Kosten: kostenfrei, 1 Termin

Spekulationen in der Literatur der Moderne: Margret Atwoods Roman „Report der Magd“

NEU

BY20340K

Literarische Spekulationen sind dem Ungewissen verpflichtet, also dem, was man (noch) nicht wissen kann, über das man jedoch spekulieren kann. In literarischen Texten können Schriftsteller plausible wie auch widersprüchliche Zukunftsszenarien testen.

Die kanadische Schriftstellerin Margret Atwood hat mit ihrem im Jahr 1985 veröffentlichten Roman „Der Report der Magd“ eine dystopische Zukunftswelt vorstellbar gemacht, die uns heutigen Lesern beachtlich aktuell wirkende Denkräume von aktueller Brisanz eröffnet.

Im Kurs lesen wir gemeinsam ausgewählte Kapitel dieses Romans, auch um zu erforschen, welches Wissen Atwoods literarischen Spekulationen bei aller notwendig erscheinenden Distanznahme freilegen kann.

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Do | 19.2.2026 |
10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 23,20 €, 8 UE, 4 Termine
Material: Margret Atwood „Report der Magd“, Schnellhefter für Kopien, 3 Leuchtmarker

Kunst

Collagen – Der andere Blick auf die Welt

NEU

BY21641W

Jedes Bild, jede Nachricht suggeriert scheinbar eine eindeutige Sichtweise und Lesart. Aber es könnte alles ganz anders sein. Die Wahrheit offenbart sich meist erst auf den zweiten oder dritten Blick und liegt hinter dem Augenscheinlichen. Collagen und Montagen sind in der Kunst und Literatur eine Möglichkeit, um dieses ganz Andere sichtbar zu machen. Ausgehend von beispielhaften Bildvorlagen werden die Teilnehmenden dazu animiert, aus Fotos, Zeitungsbildern – und Texten ggf. mit Koloraturen, mixed media oder mit Übermalungen neue, einzigartige Bilder zu komponieren und seinen Ideen und Assoziationen Ausdruck zu verleihen. Ganz nebenbei werden auch handwerkliche Fertigkeiten angeregt und gefördert.

Anfänger wie Kunsterprobte sind gleichermaßen angesprochen. Das Material stellt zum Großteil der Kursleiter

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Fr | 27.2.2026 |
18:00 – 21:00 Uhr
Sa | 28.2.2026 |
10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 49,- €, keine Ermäßigung, 11 UE, 2 Termine
Material: Schere und Nass-/Trockenkleber

Gestalten von Drahtfiguren

NEU

BY20342K

Gemeinsam möchten wir in gemütlicher Atmosphäre verschiedene Figuren aus Draht und Naturmaterialien gestalten. Dabei kann der eigenen Kreativität freien Lauf gelassen und die Figuren können nach eigenen Emotionen gestaltet werden.

Haben Sie Stress? Dann sind Sie hier genau richtig. Die abwechslungsreiche und kreative Handarbeit dient auch der mentalen Gesundheit und kann Stressabbau fördern. Wir tauschen Ideen aus und entdecken neue Techniken. In gemeinsamer Runde macht alles noch mehr Spaß: Werden Sie Teil der kreativen Gruppe!

Die Materialkosten in Höhe von 10 Euro sind bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.

Bitte noch mitbringen:
Schere, Rundzange, Flachzange

4 Kurstermine von 9.00 Uhr – 12:30 Uhr mit je 30-minütiger Kaffee-/Teepause:

- » Samstag, 21.02.2026
- » Samstag, 07.03.2026
- » Samstag, 18.04.2026 und
- » Samstag, 09.05.2026.

Die Kurse sind jeweils in sich abgeschlossen und bauen nicht aufeinander auf.

Leitung: Julia Müller
Termin: Sa | 21.2.2026 |
9:00 – 12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 4 Termine
Material: Materialkosten 10,00 €
(für Draht, Papier, Stoffe, etc.)
Schere, Rund- und Flachzange



Moderne Campus-Architektur der Hochschule Fulda

BY28017E

Der Neue Hochschul-Campus von Fulda hat sich zu einem städtebaulichen Juwel entwickelt. Auf dem ehemaligen Kasernengelände an der Leipziger Straße wurde eine innovative Raumabfolge von Plätzen, Alt- und Neubauten geschaffen, die die Kommunikation zwischen den Studierenden fördern soll.

Teil 1 der Führung umfasst die Neue Bibliothek (Innen und Außen), das Studientcenter und die Mensa, das platanenbestandene Areal zwischen den Gebäuden.

Nach einem kurzen Imbiss in der Mensa wird im 2. Teil das Areal rund um die vollständig sanierte Getreidemühle Heyel begangen.

Ihre Fragen zum Konzept von Gebäuden, Plätzen und Durchwegung werden vor Ort gerne berücksichtigt und geklärt.

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Di | 24.2.2026 |
16:00 – 18:00 Uhr
Ort: Student Service Center (SSC) Gebäude
neben der Mensa
Kosten: 5,- €, keine Ermäßigung

Kaffee erleben

Kaffeeverkostung – 3 Kaffees mit einer Brühmethode

BY20402K

Wussten Sie, dass Kaffee mehr Aromen hat als Wein?

Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, die Vielfalt von Kaffee zu erleben und zu verkosten. Ein spannender Mix an Aromen, Varietäten, Ursprungsländer und Kaffeeaufbereitungsarten wartet auf Sie.

Nach einem Begrüßungskaffee und einer kleinen KaffEEKunde brühen wir drei unterschiedliche Kaffees mit einem Handfilter auf. Sie erlernen so das Handwerk der Brühmethode und können die Kaffees hinsichtlich Süße, Säure, Körper, Mundgefühl und Aromen miteinander vergleichen und sensorisch bewerten.

Aufgebrüht werden Spezialitätenkaffees, die die Kursleiterin auch mit Blick auf ökologische und soziale Aspekte verantwortungsbewusst auswählt. Die Kaffeebohnen stammen von kleinen und handwerklich arbeitenden Kaffeeröstereien. Sie kennen den Ursprung ihrer Rohkaffees und weisen ihn transparent aus.

Bitte verzichten Sie am Tag der Kaffeeverkostung auf Parfüm und das Rauchen von Tabak.

Leitung: Jasmine Scheich
Termin: Sa | 18.4.2026 |
10:00 – 12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 29,- €, keine Ermäßigung

Kultur – Gestalten

Filterkaffee-Seminar – Ein Kaffee mit 4 Brühmethoden

BW20403K

Alles was Sie wissen müssen, um Zuhause oder im Job professionell Filterkaffee zubereiten zu können, erlernen Sie in diesem Workshop:

- » Kleine Kaffeekunde
- » Die 4 Einflussfaktoren für eine gute Tasse Kaffee: Equipment, Kaffeebohnen, Wasserqualität & Know-how
- » Das Handwerk der Filterkaffeezubereitung: Handfilter, French Press, Aeropress & Karlsbader Kanne
- » Sensorische Wahrnehmung und Bewertung von Kaffee

Im praktischen Teil fokussieren wir uns bewusst auf eine einzige Kaffeeröstung. Erst hierdurch haben Sie die Möglichkeit, die unterschiedliche Ausprägung an Süße, Säure, Körper und Mundgefühl je Brühmethode sensorisch wahrzunehmen. Es ist auch eine gute Gelegenheit, Ihre persönlichen Lieblinge unter den Brühmethoden zu entdecken.

Freuen Sie sich auch auf einen Begrüßungskaffee, ein informatives Handout und Kaffeeröstungen mit fruchtigen, floralen, nussigen und schokoladigen Aromen.

Aufgebrüht werden Spezialitätenkaffees, die die Kursleiterin auch mit Blick auf ökologische und soziale Aspekte verantwortungsbewusst auswählt. Die Kaffeebohnen stammen von kleinen und handwerklich arbeitenden Kaffeeröstereien. Sie kennen den Ursprung ihrer Rohkaffees und weisen ihn transparent aus.

Bitte verzichten Sie am Tag der Veranstaltung auf Parfum und das Rauchen von Tabak.

Leitung: Jasmine Scheich
Termin: So | 19.4.2026 | 10:00–13:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 59,-€, keine Ermäßigung
Weitere Informationen unter www.filterliebe.de

Malen

Maltechniken I: Aquarell, Acryl, Ölmalerei

BY20533K

Verschiedene Maltechniken werden vorgestellt und vertieft. In Aquarell fasziniert die Transparenz. In Lasuren oder Nass in Nass, mit Aquarellstiften oder Sticks. Mit Malspachtel oder Borstenpinsel in Öl oder Acryl. Die altmeisterliche Technik auf Leinwand oder Holztafel kann auch an diesen 9 Tagen vorgestellt und ausprobiert werden.

Leitung: Veronika Zyzik
Termin: Fr | 20.2.2026 | 9:30–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 87,-€, 30 UE, 10 Termine
Material: Aquarellfarben, Pinsel
Aquarellpapier oder Malblock DIN A3

Maltechniken II: Aquarell, Acryl, Ölmalerei

BY20534K

Leitung: Veronika Zyzik
Termin: Fr | 20.2.2026 | 12:00–14:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 87,-€, 30 UE, 10 Termine
Material: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier oder Malblock DIN A3

Freies Zeichnen und Malen

BY20531K

Ziel des Kurses ist, die Teilnehmenden zu ermutigen, verschiedene Techniken der Zeichnung und Malerei bei freier Motivauswahl auszuprobieren. Es soll ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger sein, die „ihre Richtung“ noch nicht gefunden haben sowie für Leute, die Spaß am kreativen Gestalten haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen.

Leitung: Alexander Zyzik
Termin: Mi | 11.3.2026 | 18:30–20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 78,30 €, 27 UE, 9 Termine
Material: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE





cc. Martina Theisen

Porträt zeichnen – für Anfänger

NEU

BY20535K

Spielerisch werden wir uns mit Spaß und Experimentierfreude den Tücken der Ähnlichkeit nähern. Denn hierzu braucht es viel Übung und das genaue Hinschauen – wer zeichnet sieht mehr!

Das kleine 1x1 des Porträtzeichnens besteht im Wesentlichen darin, die Proportionen zu erfassen. Zunächst widmen wir uns im Einzelnen Auge, Nase, Mund, Ohr und den Haaren, bevor wir das gesamte Gesicht erschließen. Wir zeichnen uns gegenseitig, aber auch nach Fotovorlagen.

In diesem Kurs geht es weniger um eine künstlerische/malerisch-technische Umsetzung, sondern hier stehen Proportionen und Ähnlichkeit im Vordergrund. Der Bleistift eignet sich hierfür am besten.

Leitung: Martina Theisen
Termin: Do | 5.2.2026 | 10:00–12:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 8 Termine
Material: DIN A4 Zeichenpapier/Block oder Skizzenbuch, gerne auch DIN A3! Bleistift 2B, besser noch 4B oder 6B, Radiergummi, Spitzer.

Ballett

Kinderballett für 5–7 Jährige

BY20902K

Mit viel Freude und Fantasie spielerisch tanzen, bewegen und Körperausdruck üben. Einzelne Prinzipien des Balletts werden eingeführt. Übungen, die Flexibilität, Kraft und Konzentration fördern, sowie das Vorbereiten einer kleinen Abschlusssauführung, bei der die Kinder das Gelernte präsentieren dürfen, sind Elemente des Unterrichts.

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 3.2.2026 | 16:00–16:50 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 157,40 €, keine Ermäßigung, 18,89 UE, 17 Termine

Repertoire Fortgeschrittene

BY20903K

Nur zusammen mit Training um 17.00 Uhr buchbar. Spitzentanz Erfahrung notwendig.

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 3.2.2026 | 18:30–19:15 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 141,60 €, keine Ermäßigung, 17 UE, 17 Termine

Ballett Jugendliche

BY20904K

In diesem Kurs werden Ballettgrundlagen vorausgesetzt. Das Training wird intensiviert. Neben umfangreicheren Schrittkombinationen ist das Wachsen in der künstlerischen Ausdrucksfähigkeit und sensible Körperarbeit, sowie deren Reflexion Ziel des Kurses. Viel Freude am Tanzen bereiten auch die verschiedenen Auftrittsmöglichkeiten!

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 3.2.2026 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 188,80 €, keine Ermäßigung, 22,67 UE, 17 Termine, Marienschülerinnen 113,33 €

Spitzentanz

BY20905K

Dieser Kurs darf nur kombiniert mit vorheriger Ballettklasse gebucht werden.

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 3.2.2026 | 18:00–18:30 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 94,40 €, keine Ermäßigung, 11,33 UE, 17 Termine, Marienschülerinnen 56,66 €

Ballett/ Modern Dance Erwachsene

BY20906K

Wir beginnen mit einem klassischen Stangentraining für Aufrichtung, Balance, Kraft und Flexibilität und gehen dann im Anschluss mit tänzerischen Elementen aus Limon und Releasetechniken in den Raum. Schwünge, Weichheit und Bewegungsfluss geben Körper, Geist und Seele die Möglichkeit für Einklang, Ausdruck und Inspiration. Das Niveau ist Anfänger bis Mittelstufe.

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 3.2.2026 | 19:45–21:00 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 236,– €, keine Ermäßigung, 28,33 UE, 17 Termine

Kultur – Gestalten

Rhetorik

Grundelemente der Körpersprache und Rhetorik

BY21638T

Mit Beispielen und vertrauten Situationen aus dem Alltags- und Berufsleben bietet der Kurs einen Überblick über grundlegende Begriffe und Elemente zum Standardvokabular der Rhetorik und Körpersprache. Der Fokus richtet sich auf die ganze Bandbreite dessen, was an verbalen und nonverbalen Ausdrucksformen in unterschiedlichen Kommunikationszusammenhängen vorkommt. Mit Fallbeispielen, gespielten Alltagssituationen, Szenarien und Rollenspielen werden diese Grundelemente erfahrbar gemacht und veranschaulicht.

Einige Inhalte: Auftreten – Sprechstile – Gestik – Mimik – Meinungsrhetorik – Konfliktverhalten – Präsenz – Rolle – Stimme – Schlagfertigkeit – freier Vortrag – Überzeugungskraft – Lampenfieber usw.

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Sa | 21.3.2026 |
9:00–18:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 49,-€, keine Ermäßigung

Damit die Stimme stimmt – Stimm- und Sprechtraining

BY21640W

Die Stimme ist ein lebenslang beanspruchtes Organ und verleiht dem Gewicht, was wir zusagen haben. Das gilt insbesondere für nicht-professionelle Redner und Vorgesprache. Der Kurs bietet eine Fülle von Übungen und Trainingsmethoden zur Kräftigung und Stabilisierung der Stimme, zur Modulation und Intonation des Gesagten bei verschiedenen Sprechansätzen an. Lautsprache, spezielle Textformen, der Zusammenhang von Körpersprache, Stimme und Sprechakt, Dialoge und chorisches Sprechen sind einige der Angebote, sich der eigenen Stimme bewusst zu werden und sie zu entfalten.

Der Kursleiter blickt auf eine langjährige Erfahrung auf der Bühne, als Ausbilder im Theaterbereich und als Kursleiter für Rhetorik und Körpersprache zurück.

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Fr | 29.5.2026 |
18:00–21:00 Uhr
Sa | 30.5.2026 |
10:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 49,-€, keine Ermäßigung, 13,33 UE, 2 Termine

Die Kunst des Rezitierens, Vorlesens, Vortragens

BY21643W

Um einen Text, ob selbst verfasst oder übernommen, sei es ein Prosatext, ein lyrischer oder szenischer, adäquat und für den/die Zuhörer/innen packend, unterhaltsam, spannend, erheiternd usw. vorzulesen oder nahezu frei vorzutragen braucht es neben Mut und Freude am Vortrag/Vorlesen, auch einige skills und tools, die durch Übung peu à peu erlernt werden können.

Dazu gehört eine zur Textart passende Stimmführung, antizipierende Lesefertigkeit, um freier im Vortrag zu agieren, körpersprachliche Elemente wie Gestik und Mimik und das Eintauchen in die Figuren und Topographie (Räume, Zeit, Orte) einer Geschichte, eines Märchens, Romans, Gedichtes ...

Alles das wird im Kurs mit unterschiedlichsten Texten wie Geschichten, Gedichten, Märchen, Krimis, Werbetexten, Sketchen, Szenen etc. spielerisch erprobt und geübt.

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Fr | 24.4.2026 |
18:00–21:00 Uhr
Sa | 25.4.2026 |
10:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 49,-€, keine Ermäßigung, 13,33 UE, 2 Termine
Material: Lieblingsbücher (Romane, Gedichtbände, Märchen...), auch selbst verfasste Texte/ Einen besonderen Gegenstand

Wirkungsvoll – Praxis-Kurs Rhetorik für Bühne, Stimme & Wirkung

NEU

BY21645W

Reden lernt man nicht im Sitzen – sondern auf der Bühne. Genau da startest du bei uns: mitten ins Tun, mitten ins Sprechen, mitten ins Erleben, mitten auf der Bühne.

Gemeinsam mit dem Schauspieler Christopher Seban und dem Rhetorikcoach und Moderator Harry Fritz entdeckst du, wie du mit deiner Stimme spielst, Präsenz aufbaust und Lampenfieber in Energie verwandelst. Du lernst, wie du von der Bühne aus nicht nur sprichst, sondern einen echten Dialog mit deinem Publikum führst. Keine graue Theorie, sondern Übungen, die dich sofort weiterbringen – lebendig, überraschend und manchmal auch mit einem Augenzwinkern.

Ob für Schule, Job oder Bühne: Hier diesem Kurs findest du deine eigene Ausdrucksstärke und den Mut, dich zu zeigen.

Leitung: Harry Fritz, Christopher Seban
Termin: Fr | 6.3.2026 |
18:00–21:00 Uhr
Sa | 7.3.2026 |
10:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 49,-€, keine Ermäßigung, 12 UE, 2 Termine

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Mit Herz und Nase

BY20128E

Was machen eigentlich die Klinikclowns im Klinikum Fulda? Welche Qualitäten brauchen sie, um kranke Kinder und ihre Eltern zu besuchen?

Dieser Vortrag bietet einen Blick in sonst verschlossene Krankenzimmer, beschreibt den (mitunter) langen Weg zum eigenen Clown und die bereichernden Anregungen, die eine clowneske Haltung für das Leben bieten kann. Denn Clown-Sein verändert den Menschen hinter der Nase und würzt das Leben mit einer Brise Narrenfreiheit.

Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Vortrag Fragen zu stellen und in einen gemeinsamen Austausch zu gehen.

Leitung: Christina Hartmann
Termin: Di | 3.3.2026 |
19:00–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Trage ich einen Clown in mir? Übungstag

BY20129T

An diesem Übungstag probieren wir den Clown aus: Seine Haltung, seine Leichtigkeit und seine Lebensfreude. Der Clown ist so viel mehr als eine rote Nase und ein buntes Kostüm! Er ist frei, liebevoll, berührbar und berührend - und er hat Techniken, die ihn stützen. Im Spiel erfahren wir, dass es nicht darum geht, lustig zu sein, sondern in tiefen, echten Kontakt zu gehen. Denn wenn Herz und Nase zusammen kommen, entsteht wahre Clownsmagie.

Es braucht weder Vorerfahrung noch ein Kostüm, sondern nur Spaß, in eine Welt voller Humor, Leichtigkeit und Gefühl einzutauchen.

Wir arbeiten viel mit Musik und Bewegung.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Rote Nasen werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Christina Hartmann
Termin: Sa | 14.3.2026 |
10:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 40,-€

Bühne der Entdeckung – finde deine Stärke Vertiefungstag

BY20130T

Erforsche einen Tag lang deine Kreativität und verbinde dich dabei tief mit dir selbst und anderen. Nutze die Bühne, um deine Grenzen und Begrenzungen zu hinterfragen und spielerisch zu weiten. Werde dir selbst bewusst und dadurch selbstbewusst. Dadurch kannst du mit Kraft und Klarheit auch auf der Bühne des Lebens stehen.

In dem Workshop kommen Methoden aus Improvisation, Clownerie und Bewegungsarbeit zum Einsatz. Tauche ein

in den kreativen Flow und entdecke Spielfreude, Selbstakzeptanz und Kraft.

Dafür ist keine Bühnenerfahrung notwendig, sondern nur die Bereitschaft, sich selbst und anderen in Offenheit zu begegnen.

Es wird viel mit Musik und Bewegung gearbeitet. Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Christina Hartmann
Termin: Sa | 11.4.2026 |
10:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 40,-€

Biografiearbeit

Die Schätze Ihres Lebens entdecken

BY21625K

Ein zweitägiger Workshop zur bewussten Reflexion und persönlichen Weiterentwicklung

Jeder Lebensweg ist einzigartig und voller wertvoller Erfahrungen und Erlebnisse, die uns prägen. In diesem zweitägigen Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönliche Lebensgeschichte zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen. Sie entdecken verborgene Ressourcen und stärken Ihr Bewusstsein für Ihre eigenen Werte und Fähigkeiten.

Anhand kreativer und interaktiver Methoden wie Reflexion, Austausch und Visualisierung tauchen Sie tief in Ihre Geschichte ein. Sie erfahren, wie Sie Ihre Erfahrungen sinnvoll für die Zukunft nutzen können, um gestärkt und mit Klarheit neue Ziele zu setzen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die innehalten und bewusst auf ihren bisherigen Lebensweg blicken möchten, um mit neuer Energie und Inspiration ihre Zukunft aktiv zu gestalten. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Lebensgeschichte aus einer neuen Perspektive zu betrachten und neue Impulse für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu erhalten.

Methoden:

- » Reflexion und Visualisierung von prägenden Lebensereignissen
- » Interaktive Übungen zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Werteklä rung
- » Austausch in Kleingruppen und Diskussionsrunden
- » Kreative Werkzeuge zur Zielsetzung und Weiterentwicklung
- » Erkundung von Lebensressourcen und innerer Stärke

Leitung: Petra Knoth-Repp
Termin: Sa | 18.4.2026 |
10:00–16:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 2 Termine
Material: Schreibmaterial und Stifte

Gesundheit

„Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit“, dieser Grundsatz prägt das Gesundheitsverständnis der Volkshochschule.

vhs versteht Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ganzheitlich. Mit ihren Angeboten und Aktivitäten fördern wir eigenverantwortliches, gesundheitsorientiertes Handeln der Menschen im Zusammenspiel von psychischen, körperlichen, geistigen und sozialen Komponenten.



Hier direkt online anmelden |



Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an Veranstaltungen/Kursen der Gesundheitsbildung auf eigenes gesundheitliches Risiko erfolgt.

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen unsicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, informieren Sie sich bitte vorab bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt. Eine Kursteilnahme ersetzt keine Therapie oder den Arztbesuch.

Gesundheit / Ernährung

Ayurvedisch Kochen im Frühling

BY300001

In diesem Kochkurs tauchst du in die Welt der ayurvedischen Frühlingküche ein – leicht, frisch und voller Lebensenergie.

Gemeinsam bereiten wir wohltuende Gerichte aus saisonalen, natürlichen Zutaten zu und entdecken, wie du deine Mahlzeiten auf deine persönliche Konstitution (Dosha) abstimmen kannst. Du lernst, welche Lebensmittel Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, und wie du mit einfachen Handgriffen köstliche, gesunde Speisen zauberst, die dich von innen heraus nähren.

Ob Ayurveda-Neuling oder Genussmensch auf der Suche nach neuen Impulsen – dieser Kurs bietet eine inspirierende Mischung aus Wissen, Praxis und Geschmackserlebnis.

Zuzüglich zu den Kurskosten ist vor Ort eine Lebensmittelumlage von 15-20 Euro pro Person zu entrichten.

Leitung: Tahira Parveen
Termin: Sa | 25.4.2026 | 10:00–14:00 Uhr
Ort: Georg-Stieler-Haus/Küche Galasiniring 1
Kosten: 30,- € keine Ermäßigung
Material: Bitte ein Getränk, eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen.

Tinnitus – Bewältigungsstrategien

BY33002K

Ohrgeräusche zählen zu den häufigsten Beschwerden, die beim HNO-Arzt angegeben werden. Von jährlich 10 Millionen akuten Tinnituskranken werden etwa eine Viertel-million chronisch krank. In den Praxen bleibt verständlicherweise heutzutage wenig Zeit, mit dem Patienten Bewältigungsstrategien zu besprechen, und nur wenige gelangen in den Genuss einer Rehabilitation.

Dieses Seminar möchte Betroffenen neben einem möglichen Entstehungsmodell auch einfache Bewältigungsstrategien vermitteln, die – über lange Zeit angewandt – eine Linderung erbringen könnten.

Leitung: Eveline Meinert
Termin: Di | 24.2.2026 | 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 15,- €, keine Ermäßigung
Material: Mitzubringen sind ein Tuch/Schal/ Schlafbrille zum Bedecken der Augen, evtl. eine Lesebrille sowie Stift und Papier.



Entspannung Körpererfahrung / Achtsamkeit

Taijiquan (Tai Chi) – mit Vorkenntnissen BY31004K

Taijiquan ist Bewegung fürs Leben für alt wie jung, gemeinsam und für sich alleine. Die „Gesundheitswirkungen“ berühren alle Bereiche. Körperlich wirkt Taiji positiv auf Herz-Kreislauf-System und Organtätigkeiten. Es verbessert die Atmung, fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Wer Taiji lernt, erfährt in der Regel zuerst Spannung. Der Atem vertieft sich, der Geist beruhigt sich. Verspannungen und Stress werden wohltuend abgebaut. Gleichzeitig werden verschiedene Körperteile angeregt und verstärkt. Es entwickelt sich eine bessere körperliche und psychische Belastbarkeit und eine erhöhte Widerstandskraft.

Leitung: Margarete Niebling
Termin: Di | 3.3.2026 | 16:30–18:00 Uhr
Ort: Pflegeheim St. Josef, Buseckstr. 12, Gemeinschaftsraum
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Taijiquan (Tai Chi) – für Fortgeschrittene

Kurs 1 BY31008K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Do | 26.2.2026 | 17:30–19:00 Uhr
Ort: Pflegeheim St. Josef, Buseckstr. 12, Gemeinschaftsraum
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 2 BY31009K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Do | 26.2.2026 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Pflegeheim St. Josef, Buseckstr. 12, Gemeinschaftsraum
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 3 BY31002K

Leitung: Margarete Niebling
Termin: Mo | 2.3.2026 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Pflegeheim St. Josef, Buseckstr. 12, Gemeinschaftsraum
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 4 BY31005K

Leitung: Margarete Niebling
Termin: Mo | 2.3.2026 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Pflegeheim St. Josef, Buseckstr. 12, Gemeinschaftsraum
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 5 BY31001K

Leitung: Margarete Niebling
Termin: Di | 3.3.2026 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Pflegeheim St. Josef, Buseckstr. 12, Gemeinschaftsraum
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 6 BY31003K

Leitung: Margarete Niebling
Termin: Di | 3.3.2026 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Pflegeheim St. Josef, Buseckstr. 12, Gemeinschaftsraum
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Klangschalen kennenlernen – mit Klangschalen entspannen BY31009T

Sind Sie neugierig, wie man Klangschalen spielt und wie es sich anfühlt, eine Klangschale zu spüren? Haben Sie Lust, Klangschalen kennenzulernen? Dieser vierstündige Kennenlernkurs bietet Ihnen die Möglichkeit dazu.

Spielerisch können Sie unter fachkundiger Leitung Klangspiele und Klangübungen für den Alltag erlernen und erhalten dabei Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge. Eine entspannende Klangmassage für den Rücken rundet den Workshop ab.

Die Klangschalen stehen Ihnen während des Workshops zur Verfügung.

Leitung: Dorothea Seemann-Pamir
Termin: Sa | 18.4.2026 | 14:00–18:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda, Johannisstr. 44
Kosten: 15,50 €, 5,33 UE, 1 Termin
Material: Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Getränk und Snack

Yoga für Anfänger/-innen

BY31010K

Mit Hilfe der Methode „Hatha-Yoga nach Patanjali“ (Tiefenentspannung, Körperhaltungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation) wollen wir versuchen, Spannungen zu lösen, Muskel- und Knochengewebe zu trainieren, ins Gleichgewicht zu kommen, um mehr Vitalität, Lebensfreude und Ruhe zu finden.

Leitung: Dr. Stefan Sevcik, Yoga-Lehrer
Termin: Di | 3.2.2026 | 19:15 – 20:45 Uhr
Ort: Heinrich-v.-Bibra-Schule (HvB), Musikpavillon
Kosten: 98,60 €, 34 UE, 17 Termine

Yoga für Fortgeschrittene

BY31011K

Hatha-Yoga nach Patanjali – Spirituelle Themen mit Meditation

Leitung: Dr. Stefan Sevcik, Yoga-Lehrer
Termin: Di | 3.2.2026 | 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Heinrich-v.-Bibra-Schule (HvB), Musikpavillon
Kosten: 98,60 €, 34 UE, 17 Termine

Finde die Kraft in dir (Hatha & Vinyasa Yoga)

NEU

BY31014K

In diesem Kurs begibst du dich auf eine Reise zu deiner inneren Kraftquelle. Jede Einheit kombiniert kurze Meditationen, Atemübungen, kräftigende Hatha-Haltungen und fließende Vinyasa-Sequenzen zu einer harmonischen Praxis, die dich sowohl belebt als auch entspannt. Jede Woche widmet sich einem besonderen Thema, das eine deiner inneren Ressourcen stärkt – wie Stabilität, Mut, Selbstvertrauen oder Gelassenheit.

Ein kleiner Fokus auf die Chakren hilft dir, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Energie bewusster zu spüren und in Balance zu bringen – alltagstauglich und achtsam.

Dieser Kurs ist für alle Level geeignet – egal, ob du Yoga zum ersten Mal ausprobierst oder schon länger übst. Du bekommst Variationen für jede Haltung und kannst so in deinem eigenen Tempo wachsen.

Leitung: Courtney Knox
Termin: Mo | 20.4.2026 | 20:15 – 21:30 Uhr
Ort: Turnhalle Rabanus-Maurus-Schule, Fulda (Bühne)
Kosten: 29,- €, 10 UE, 6 Termine
Material: Yoga-Matten, Yoga-Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen und Gurt (falls vorhanden), bequeme Sportkleidung, Wasser, eine Decke für die Entspannung

Yoga after work

NEU

BY31012K

Kundalini-Yoga für alle, die
» nicht so spät abends Yoga machen möchten
» die nach dem Job nicht erst nach Hause fahren möchten
» die erfrischt, gestärkt und mit klarem Geist in den Abend starten möchten

Themen dieses Kurses sind Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit, sowie Entspannung und Stressbewältigung. Gut geeignet für Anfänger sowie fortgeschrittene Anfänger.

Leitung: Annette Frankholz
Termin: Mi | 4.2.2026 | 18:15 – 19:15 Uhr
Ort: Adolf v. Dalberg Schule, Turnhalle
Kosten: 30,90 €, 10,67 UE, 8 Termine
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken für die Tiefenentspannung, etwas zu trinken – am besten Wasser.

HORMON-YOGA – entspannt und fit durch die Wechseljahre

BY31020K

Hormon-Yoga wurde von der Brasilianerin Dinah Rodriguez entwickelt. Es ist eine natürliche und sehr wirkungsvolle Alternative zur konventionellen Hormonersatz-Therapie. Die spezielle Übungsreihe kurbelt die Östrogenproduktion der Eierstöcke (wieder) an und ist sehr wirkungsvoll. Sie wird im Workshop erlernt und kann dann zu Hause praktiziert werden. (Dauer der Übungsreihe ca. 30 Minuten). Die Yogaübungen, Atemtechniken und Energielenkungen steigern Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Speziell geeignet ist HORMON-YOGA für Frauen, die sich vor oder in den Wechseljahren befinden, aber auch für alle Frauen, die hormonell bedingte Probleme haben. Wir sprechen Frauen an, die mit Hilfe von Hormon-Yoga die Zeit des Wechsels auf natürliche Weise erleben wollen. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Lebensphase.

Im Seminar erhalten Sie wertvolle Infos und Tipps sowie Möglichkeiten, diese Zeit gewinnbringend für sich zu nutzen. Genügend Zeit für Austausch ist vorhanden.

Mit Yogalehrerin Annette Frankholz und Wechseljahrsberaterin Andrea Luley-Kempff

Leitung: Annette Frankholz, Andrea Luley
Termin: Fr | 6.2.2026 | 17:00 – 20:00 Uhr
Sa | 7.2.2026 | 10:00 – 15:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 27,10 €, 9,33 UE, 2 Termine
Material: (Yoga)Matte, eventuell Sitzkissen, bequeme Kleidung, eine Decke zum Zudecken für die Entspannung, Wasser zum Trinken, einen Becher für Tee, etwas zum Schreiben. Leichtes Essen für eine gemeinsame Mittagspause

Gesundheit

Zeit für Veränderung – lebe Dein volles Potential!

BY31010T

Emotionale Muster tragen wir alle in uns – man kann sie sich vorstellen wie ein Netz aus Erinnerungen und Erfahrungen, das sich durch den ganzen Körper und durch unser Denken zieht. Diese Muster bestimmen, wie wir handeln und herrschen über weite Teile unseres Lebens – ohne, dass es uns unbedingt bewusst sein muss. Sie machen sich nämlich erst in Momenten bemerkbar, in denen wir ihretwegen an Grenzen stoßen, die wir gerne überwinden möchten, und einfach nicht weiterkommen.

An diesem Tag lernen wir eigene Muster und Glaubenssätze kennen und erfahren Techniken, mit denen wir Veränderungen anstoßen können – hin zu mehr innerer Freiheit und Stärke. Wir werden Körperübungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga praktizieren, aber auch für Entspannung und Austausch ist genügend Raum. „Glücklichsein ist Dein Geburtsrecht“ ... lautet ein Zitat aus dem Kundalini Yoga.

Wir werden uns viel bewegen, aber Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich :)
Nur für Frauen – Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Annette Frankholz
Termin: So | 8.2.2026 | 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 23,20 €, keine Ermäßigung
Material: Yogamatte, Decke zum Zudecken, warme Socken, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, etwas leichtes zum Essen für die Mittagspause

„Ein Tag für mich“ – mit Yoga, Achtsamkeit, Entspannung, Anti-Stress-Tipps

BY31014T

Nehmen Sie sich eine Auszeit und laden Sie Ihren Akku einmal richtig auf. An diesem Tag haben Sie keine familiären Verpflichtungen. Sie können sich einmal nur um Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle kümmern.

Was erwartet Sie? „Yoga for Youth and Joy“ – erfahren Sie die energetische und heilsame Wirkung von Kundalini-Yoga! Ein weiteres Thema dieses Tages ist das Herausfinden des eigenen „Stresstyps“ und alltagstaugliche Tipps zur Stressbewältigung. Tiefenentspannung und Raum für Austausch in der Frauenrunde gehören natürlich auch dazu.

Nach dem Yogatag gehen Sie entspannt und erfrischt nach Hause.
Nur für Frauen – Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Annette Frankholz
Termin: So | 12.4.2026 | 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 23,20 €, keine Ermäßigung
Material: Yogamatte, Decke zum Zudecken, warme Socken, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, etwas leichtes zum Essen für eine gemeinsame Mittagspause



Psychologie / Pädagogik / Persönlichkeitsbildung

Was hält mich im Alltag gesund und gibt mir Kraft?

BY31015E

Im Alltag entstehen immer wieder Belastungssituationen, wo Stärke, Widerstandskraft und Gelassenheit gefragt sind. Das kostet viel Energie, die dann an anderer Stelle fehlt. Oft wird dieser Energiemangel erst wahrgenommen, wenn er sich durch konkrete körperliche Beschwerden äußert.

Damit es nicht soweit kommt, müssen wir gut für uns sorgen. Das beginnt damit, sich bewusst zu machen, was uns belastet und was Kraft kostet. Da sich viele Drucksituationen nicht vermeiden lassen, suchen wir unsere Kraftquellen. Mit kleinen Impulsen, Gesprächen, Übungen, Bewegung, Entspannung und Geschichten versuchen wir, diesen auf die Spur zu kommen

Leitung: Andrea Luley

Termin: Di | 3.3.2026 |
18:00–20:15 Uhr

Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013

Kosten: 5,- €, keine Ermäßigung

Burnout – Ich kann nicht mehr!



BY31025T

Wie kann ich im täglichen Hamsterrad gesund bleiben? Die Zeit fliegt täglich schneller. Es kommen ständig neue Erwartungen auf mich zu. Öfter benutzen mich gestresste Menschen als Blitzableiter. Immer wieder kommt es mir so vor, als daß ich für Drei arbeiten muss. Außerdem fühle ich mich verpflichtet, wenn es brennt bei jeder Gelegenheit einzuspringen. Mir fehlt in letzter Zeit immer öfter der Antrieb für das, was mir am Herzen liegt. Müdigkeit ist ein ständiger Begleiter. Selbstfürsorge ist das Einzige, was diesen ganz Wahnsinn unterbrechen kann. Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam eine gute Grundlage, um gestärkt die täglichen Herausforderungen zu bestehen und Regeneration nicht aus den Augen zu verlieren. Gelassenheit im richtigen Moment schenkt Abstand. Das innere Navi unterstützt und schenkt Selbstsicherheit. Resilienz ist die Fähigkeit, mit belastenden Situationen angemessen umzugehen.

Inhalte:

- » Säulen der Resilienz
- » Eigene Ressourcen kennen und anwenden
- » Selbstachtsamkeit im Alltag etablieren
- » Lösungsorientierte Ausrichtung
- » Humor und Kommunikation als Wegbegleiter
- » Abgrenzung im Alltag

Leitung: Monika Finkbeiner-Stein

Termin: Sa | 7.3.2026 |
10:00–16:00 Uhr

Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107

Kosten: 23,20 €, keine Ermäßigung, 8 UE, 1 Termin

Material: Ein Bild der Teilnehmenden von sich selbst, Klebestift, Schere, Papier, eine alte Zeitschrift

Ein Nein ist ein Ja zu sich selbst



BY31026E

Ich werde immer wieder gefragt: „Wie kann ich Nein sagen?“ Dazu gibt es am Abend einfache Beispiele und doch lässt es sich im Alltag für viele Menschen nicht einfach umsetzen. Es kann sein, dass das „Nicht Nein sagen können“ sich so sehr in der Vordergrund drängelt und es jedoch darum geht ein „JA zu sich selbst“ sagen zu können mit allen Facetten. Es gibt also etwas, was in Dir unbewusst wirkt, und verhindert, dass Du Dich in entscheidenden Momenten nicht gut abgrenzen kannst. In diesem Vortrag tauchen wir in das unbewusst Wirkende ein und ergründen, was bisher einem klaren „Ja“ zu Dir selbst im Wege steht. Dann kann das NEIN im rechten Moment von allein kommen.

Leitung: Monika Finkbeiner-Stein

Termin: Mi | 25.2.2026 |
18:30–20:45 Uhr

Ort: Kanzlerpalais, Raum 208

Kosten: 8,- €, keine Ermäßigung

Material: Ein Bild der Teilnehmenden von sich selbst, Klebestift, Schere, Papier, eine alte Zeitschrift

Fitness für die Seele

BY32007K

Einmal im Monat: Erfahrungsorientierte Vorträge, die einem Raum zu den Innenschauen, Erkennen und Erfahren anbieten.

Es werden alltägliche Themen angesprochen um mögliche individuelle Lösungen, durch Bewegung, Innenschau und Gestaltung zu finden.

Das Ziel ist es eine offene, klare und kreative Lebensgestaltung zu erreichen, um die Begegnung mit sich selbst und anderen besser verstehen zu können sowie besseren Umgang mit Konfliktsituationen zu haben.

Termine und Themen:

- » 09.02: Innere Kraftquellen aktivieren – Energie finden im Alltag
- » 09.03: Gefühle lesen lernen – Emotionale Klarheit gewinnen
- » 13.04: Der innere Dialog – Freund oder Kritiker?
- » 11.05: Konflikte verstehen – Wege zur Lösung
- » 08.06: Achtsam Grenzen setzen – Ohne Schuldgefühl „Nein“ sagen

Leitung: Manuela Ruiz Quintero

Termin: Mo | 9.2.2026 |
17:45–20:00 Uhr

Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013

Kosten: 43,50 €, 18 UE, 6 Termine

Material: Schreibmaterialien, Buntstifte, bequeme Kleidung



Fitness / Bewegung / Gymnastik / Sicherheit

Bodyworkout

BY32009K

Dies ist ein intensives Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Body Workout ist für Erwachsene geeignet, unabhängig von Geschlecht und Alter

Leitung: Elena Schultheis, Sportlehrerin
Termin: Do | 5.2.2026 |
19:00–20:00 Uhr
Ort: Adolf v.Dalberg Schule, Turnhalle
Kosten: 58,-€, 20 UE, 15 Termine

Gut in Form – Effektives Ganzkörpertraining

BY32010K

Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen kombiniert mit Yoga- und Pilateselementen. Harmonisch abgerundet wird die Stunde mit einer kleinen Entspannung.

Leitung: Irene Vogler
Termin: Di | 3.2.2026 |
19:00–20:00 Uhr
Ort: Adolf v.Dalberg Schule, Turnhalle
Kosten: 58,-€, 20 UE, 15 Termine

Volleyball

BY32011K

Nach einem gezielten Aufwärmtraining erfolgt das Üben der Spieltechniken des Volleyballs. Im Mittelpunkt des Kurses steht dann das gemeinsame Volleyballspiel.

Leitung: Joachim Wondrak
Termin: Di | 3.2.2026 |
20:00–21:30 Uhr
Ort: Heinrich-v.-Bibra-Schule (HvB), kl. Turnhalle
Kosten: 98,60 €, 34 UE, 17 Termine

Sicherheit im Alltag – Selbstverteidigungstraining

BY32011W

Der Kurs „Sicherheit im Alltag“ basiert auf dem israelischen Selbstverteidigungssystem KRAV MAGA. Die Technik ist eine effektive Methode – auch für wenig trainierte Menschen, um sich vor Gewalt zu schützen und erfolgreich wehren zu können.

Kursinhalte:

- » Grundlagen der Selbstverteidigung
- » Erkennen und Vermeiden von potentiell gefährlichen Situationen
- » Kommunikation und Körpersprache
- » Taktisches Verhalten in Konfliktsituationen
- » Deeskalation
- » Techniken in Notwehr und Nothilfesituationen
- » Verteidigung gegen Angriffe jeglicher Art
- » Schlag und Trittraining
- » Verteidigung am Boden

Für Teilnehmende ab 16 Jahre.

Leitung: Rainer Handwerk
Termin: Sa | 14.3.2026 |
9:30–12:30 Uhr
Sa | 21.3.2026 |
9:30–12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 56,-€, Keine Ermäßigung, 8 UE, 2 Termine
Material: Sportbekleidung

Pilates Sanft

BY32012K

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/-innen, für Frauen nach der Schwangerschaft, aber auch für Senioren/-innen zur Kräftigung abgeschwächter Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung, zur Stärkung des Beckenbodens und Mobilitätssteigerung.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf die Kräftigung tiefliegender Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, gelegt wird. Um Stürze im Alltag zu vermeiden, trainieren wir auch in jeder Stunde das Gleichgewicht. Die Übungen werden langsam und konzentriert im Rhythmus mit der Atmung durchgeführt, wodurch ein fließender Bewegungsablauf entsteht. Während der Stunde wechseln sich kräftigende und deh nende Übungen ab, sodass auch die Beweglichkeit gefördert wird und der Geist entspannen kann.

Leitung: Nicol Fleiter
Termin: Di | 3.2.2026 |
10:45–11:45 Uhr
Ort: Black-Horse-Halle, Washingtonallee 12
Kosten: 58,-€, 20 UE, 15 Termine
Material: rutschfeste Socken,
großes Handtuch, Getränk,
Gymnastikmatte

Pilates für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen

BY32013K

Mit der Pilates-Methode möchten wir Körper und Geist miteinander verbinden. Durch immer wiederkehrende Ansteuerung unseres „Powerhouses“ werden wir unsere Tiefenmuskulatur stärken und unsere Körperhaltung verbessern. Um Aufrichtung, Balance und Kräftigung zu fördern, werden wir einige Übungen mit Hilfe verschiedener Kleingeräte erweitern.

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Das „Powerhouses“ und die Pilates-Atmung sind bereits bekannt.

Leitung: Nicol Fleiter
Termin: Di | 3.2.2026 |
9:30–10:30 Uhr
Ort: Black-Horse-Halle, Washingtonallee 12
Kosten: 58,- €, 20 UE, 15 Termine
Material: großes Handtuch, rutschfeste Socken,
Gymnastikmatte

Bauch, Beine, Po – Frauenkurs

BY32016K

Mit gezielten Kräftigungsübungen wollen wir die sogenannten „Problemzonen“ beseitigen. Für alle, die sich gerne bewegen und keine Angst vor Muskelkater haben.

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Do | 5.2.2026 |
19:00–20:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 58,- €, 20 UE, 15 Termine

Bauch, Beine, Po – Jumping

BY32017K

Steigerung der Ausdauer und gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Bein und Po werden mit Hilfe des Trampolins trainiert. Dehnungsübungen runden das Programm ab.

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Do | 5.2.2026 |
20:00–21:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 58,- €, 20 UE, 15 Termine

Trampolintraining zu Musik

Beim Jumping Fitness sind über 400 Muskeln im Einsatz. Es ist effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke.

Jumping Fitness ist perfekt gegen Stress und setzt Glückshormone frei. Alter und Leistungsniveau sind nebensächlich, Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen.

BY32022K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 2.2.2026 |
17:00–17:50 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 48,30 €, 16,67 UE, 15 Termine

BY32018K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 2.2.2026 |
18:00–18:50 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 48,30 €, 16,67 UE, 15 Termine

BY32019K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 2.2.2026 |
19:00–19:50 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 48,30 €, 16,67 UE, 15 Termine

BY32020K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Do | 5.2.2026 |
17:00–17:50 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 48,30 €, 16,67 UE, 15 Termine

BY32021K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Do | 5.2.2025 |
18:00–18:50 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 48,30 €, 16,67 UE, 15 Termine

Gesundheit

Bodyworkout

NEU

BY32023K

Nach einer Aufwärmphase werden wir den gesamten Körper kräftigen. Am Ende wird das Dehnen und Entspannen auch nicht zu kurz kommen.

Der Kurs ist für jeden geeignet.

Leitung: Nicola Vaupel, Fitnesstrainerin
Termin: Fr | 6.2.2026 | 8:45–9:45 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine
Material: Getränk (Wasser), Gymnastikmatte, festes Schuhwerk



Zumba

Zumba ist ein Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist und schnelle sowie langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem effektvollen Aerobic-Workout verbindet.

Zumba Kurs sind für alle Menschen ohne Einschränkungen geeignet und leicht zu erlernen.

BY32024K

Leitung: Aytunga Brähler
Termin: Montag, 2.2.2026, 18:00–19:00 Uhr
Ort: kleine Sporthalle Marianum Fulda
Kosten: 58,–€, 20 UE, 15 Termine

BY32025K

Leitung: Aytunga Brähler
Termin: Montag, 2.2.2026, 19:15–20:15 Uhr
Ort: kleine Sporthalle Marianum Fulda
Kosten: 58,–€, 20 UE, 15 Termine

Zumba Gold

BY32026K

Zumba ist ein Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist und schnelle sowie langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem effektvollen Aerobic-Workout verbindet.

Zumba ist für alle Menschen ohne Einschränkungen geeignet und leicht zu erlernen.

Leitung: Aytunga Brähler
Termin: Mi | 4.2.2026 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: kleine Sporthalle Marianum Fulda
Kosten: 58,–€, 20 UE, 15 Termine

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Rückengymnastik

Rückengymnastik

Rückenschmerzen und -erkrankungen beeinträchtigen sehr oft unser gesundheitliches Wohlbefinden und sind häufig Ursache eines vorzeitigen Ausscheidens aus dem Berufsleben. Trainieren Sie die Rückenmuskulatur, um fit und beweglich zu bleiben.

BY32031K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 2.2.2026 |
10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 58,- €, 20 UE, 15 Termine

BY32032K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi | 4.2.2026 |
16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 65,70 €, 22,67 UE, 17 Termine

BY32034K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi | 4.2.2026 |
18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 65,70 €, 22,67 UE, 17 Termine

BY32035K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi | 4.2.2026 |
19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 65,70 €, 22,67 UE, 17 Termin

BY32036K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi | 4.2.2026 |
20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 65,70 €, 22,67 UE, 17 Termin

BY32037K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Do | 5.2.2026 |
8:30 – 9:30 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 65,70 €, 22,67 UE, 17 Termin



Rückengymnastik für Fortgeschrittene

BY32030K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 2.2.2026 |
9:15 – 10:15 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 58,- €, 20 UE, 15 Termine

BY32033K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi | 4.2.2026 |
17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 65,70 €, 22,67 UE, 17 Termine

Rückengymnastik für Frauen

Am Beginn der Stunde steht ein umfangreiches Aufwärmprogramm. Die anschließenden Übungen verbessern die Stabilität und Beweglichkeit der Muskulatur und dienen der Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Ebenso wird eine bessere Körperwahrnehmung erreicht. Entspannungs- und Atemübungen beenden die Stunde.

BY32047K

Leitung: Sabine Farnung, Gymnastiklehrerin
Termin: Di | 13.1.2026 |
9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Bronnzell
Kosten: 58,- €, 20 UE, 15 Termine
Material: Gymnastikmatte

BY32049K

Leitung: Jutta Döring, Dipl.-Sportlehrerin
Termin: Mo | 2.2.2026 |
10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Kohlhaus
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 12 Termine
Material: Isomatte

Sprache

Globalisierungsprozesse verändern nachhaltig die Grundstruktur unserer Gesellschaft. Volkshochschulen gestalten den Wandel aktiv mit. Ihr breites Angebot im Bereich Sprachen und Integration macht sie zu einem gewichtigen Akteur in der deutschen Integrationslandschaft und zur größten Sprachenschule Europas.



| Hier direkt online anmelden



Deutsch-Integrationskurs (A1-B1)

Der Deutsch-Integrationskurs dauert insgesamt 600 Unterrichtseinheiten (UE). Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) A2/B1 ab. Im Anschluss an den Sprachkurs besucht man den Orientierungskurs. Er umfasst 100 Unterrichtseinheiten (UE). Den Orientierungskurs schließt man mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab. Vor Beginn des Integrationskurses führt der Kursträger einen Einstufungstest durch. Für eine Teilnahme benötigt man eine Berechtigung/Verpflichtung zum Integrationskurs, die man entweder von der Ausländerbehörde oder dem Jobcenter erhält.

Hinweis:

Anmeldungen sind nur persönlich bei der vhs Stadt Fulda (Unterm Heilig Kreuz 1, 36037 Fulda) möglich!

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1

Der DTZ besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Die schriftliche Prüfung dauert 100 Minuten und enthält Aufgaben zum Hören und Lesen. Außerdem müssen Sie einen kurzen Brief schreiben. Der mündliche Prüfungsteil dauert rund 15 Minuten. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen im Gesamtergebnis Sprachkenntnisse der Stufe B1 oder A2 bescheinigt. Wenn Ihre Sprachkenntnisse noch unter der Stufe A2 liegen, bekommen Sie kein Zertifikat, sondern nur eine Mitteilung zu Ihrem Ergebnis.

Hinweis:

Am DTZ können nur Personen teilnehmen, die einen Deutsch-Integrationskurs besuchen (besucht haben). SelbstzahlerInnen sind zum Test nicht zugelassen!

Weitere Informationen finden Sie hier:
<https://www.gast.de/de/> -> Produkte ->
Aufträge -> Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Hier geht es
zum Online-
Einstufungstest:



Einbürgerungstest

Seit 2008 müssen Ausländer, die die deutsche Staatsbürgerschaft erlangen möchten, einen „Einbürgerungstest“ in Form einer offiziellen schriftlichen Prüfung ablegen. Diese dauert max. 60 Minuten und ist Kostenpflichtig. Die Fragen beziehen sich auf die Geschichte, Politik, Geografie, Kultur der Bundesrepublik Deutschland. Der Einbürgerungstest kann bei Nichtbestehen beliebig oft wiederholt werden.

Hinweis: Der Termin für den Einbürgerungstest findet 1x monatlich statt. Anmeldungen sind nur persönlich bei der vhs Stadt Fulda (Unterm Heilig Kreuz 1, 36037 Fulda) möglich!

Einbürgerungswillige können den Einbürgerungstest in Fulda bei den Volkshochschulen der Stadt und des Landkreises Fulda ablegen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Prüfstelle zugelassen sind.

Aus einem Katalog von insgesamt 300 Fragen werden jeweils 33 zum Ankreuzen ausgewählt, von denen der Prüfling dann mindestens 17 richtig beantworten muss. Die Fragen beziehen sich auf die Geschichte, Politik, Geografie, Kultur der Bundesrepublik Deutschland. Der Fragenkatalog ist im Internet auf der Webseite des Bundesministeriums des Inneren unter www.bmi.bund.de nachzulesen. Der Einbürgerungstest kann bei Nichtbestehen beliebig oft wiederholt werden.

Hier finden Sie einen
Online-Musterfragebogen
zum Einbürgerungstest
(BAMF):



Sprache

DTZ-Deutschtest A2/B1 für Zuwanderer BY40401P

Leitung: Anastasiia Kharlenko
Termin: Fr | 13.3.2026 |
9:00–16:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais , Forum
Kosten: 170,-€, für BAMF Kandidatinnen und
Kandidaten frei; keine Ermäßigung

Zertifikatsprüfung telc Deutsch B2 BY40405P

Leitung: Nadezhda Ten
Termin: Fr | 20.2.2026 |
9:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 190,-€, keine Ermäßigung

Zertifikatsprüfung telc Deutsch B1 BY40406P

Leitung: Nadezhda Ten
Termin: Fr | 20.3.2026 |
9:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 190,-€, keine Ermäßigung

Abschlusstest – Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

BY40410P
Leitung: Anastasiia Kharlenko
Termin: Inlingua Trainingscenter
Di | 10.2.2026 |
13:30–14:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais , Forum
Kosten: 25,-€, für BAMF Kandidatinnen und
Kandidaten frei; keine Ermäßigung

BY40411P
Leitung: Anastasiia Kharlenko
Termin: Inlingua Trainingscenter
Di | 24.2.2026 |
13:30–14:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais , Forum
Kosten: 25,-€, für BAMF Kandidatinnen und
Kandidaten frei; keine Ermäßigung

BY40412P
Leitung: Anastasiia Kharlenko
Termin: Inlingua Trainingscenter
Di | 18.3.2026 |
13:30–14:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais , Forum
Kosten: 25,-€, für BAMF Kandidatinnen und
Kandidaten frei; keine Ermäßigung

BY40413P
Leitung: Anastasiia Kharlenko
Termin: Inlingua Trainingscenter
Di | 20.4.2026 |
13:30–14:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais , Forum
Kosten: 25,-€, für BAMF Kandidatinnen und
Kandidaten frei; keine Ermäßigung



Arabisch

Arabisch-Grundstufe A2.2

BY40502K

Leitung: Zina Jargees
Termin: Mi | 4.2.2026 |
18:15–19:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 87,-€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Englisch-Grundstufe A2 für SeniorInnen

BY40610K

Leitung: Hans-Joachim Eichert
Termin: Mi | 4.2.2026 |
9:00–10:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,-€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: aktuelle Themen aus „Spotlight“
und „World and Press“; Materialien in
Form von Kopien werden gestellt.

Englisch

Englisch-Grundstufe A2 (für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen)

BY40601K

Leitung: Ulrike Güntel-Kohl
Termin: Fr | 6.2.2026 |
9:00–11:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 113,10 €, 39 UE, 13 Termine
Material: Lehrwerk: Essential Grammar in Use.
Deutsche Ausgabe, Klett Sprachen GmbH;
3. Edition (2017) ISBN-13 : 978-3209105448
und Lektüre nach Absprache

Englisch-Grundstufe B1/B2 für SeniorInnen

BY40613K

Leitung: Hans-Joachim Eichert
Termin: Mi | 4.2.2026 |
10:30–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,-€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: aktuelle Themen aus „Spotlight“
und „World and Press“; Materialien in
Form von Kopien werden gestellt.

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2 (mit Vorkenntnissen)

BY40615K

Leitung: Max Ostrowski
Termin: Mi | 14.1.2026 |
9:00–10:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 002
Kosten: 87,-€, 30 UE, 15 Termine
Material: At your leisure A2 ISBN 978-3-19-202936-3



Sprache

English – at your leisure, Altersklasse 50+, Niveau A2.1

BY40622K

Leitung: Jutta Worschech
Termin: Mi | 18.2.2026 |
16:00–17:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 014
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine
Material: At your leisure A2 ISBN 978-3-19-202936-3

Englisch-Grundstufe A2

BY40624K

Leitung: Marita Rützel
Termin: Di | 3.2.2026 |
10:45–12:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 114
Kosten: 69,60 €, max. 10 Personen, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

English Refresher Course B1

BY40634K

Leitung: Marita Rützel
Termin: Mi | 4.2.2026 |
10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Englisch-Mittelstufe B1

BY40635K

Leitung: Marita Rützel
Termin: Di | 3.2.2026 |
9:00–10:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Französisch

Französisch-Grundstufe A2.2

BY40819

Leitung: Brigitte Wagner
Termin: Mi | 21.1.2026 |
10:30–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 58,– €, 20 UE, 10 Termine
Material: Lehrwerk: Rebonjour Auffrischkurs,
A2, Lektion 6, Hueber Verlag

Leitung: Brigitte Wagner
Termin: Mi | 15.4.2026 |
10:30–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 8 Termine
Material: Lehrwerk: Rebonjour Auffrischkurs,
A2, Lektion 6, Hueber Verlag



GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Französisch-Grundstufe A2.2

BY40821K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Mo | 9.2.2026 |
18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 81,20 €, 28 UE, 14 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Französisch-Grundstufe A2.2, Konversationskurs

BY40822K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Do | 12.2.2026 |
9:30–11:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 81,20 €, 28 UE, 14 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

BY40828K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Do | 12.2.2026 |
11:00–12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 81,20 €, 28 UE, 14 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Französisch-Grundstufe A2.2

BY40827K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Mi | 11.2.2026 |
18:30–20:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 87,– €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Französisch-Ausbaustufe B1/B2 – Cours de conversation française

BY40834K

Leitung: Martine Citeau-Wagner
Termin: Do | 5.2.2026 |
10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 110
Kosten: 81,20 €, 28 UE, 14 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Italienisch

Italienisch-Grundstufe, A1.1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)

BY40901K

Leitung: Sükran Demirköle
Termin: Sa | 7.2.2026 |
11:00–12:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 208
Kosten: 58,– €, 20 UE, 10 Termine
Material: Lehrwerk: Con piacere A1:
Lehr- und Arbeitsbuch,
Lektion 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525180-9



Sprache

Italienisch-Grundstufe, A1.1 (mit geringen Vorkenntnissen)

BY40902K

Leitung: Sükran Demirköle
Termin: Sa | 7.2.2026 |
9:30–11:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 58,- €, 20 UE, 10 Termine
Material: Lehrwerk: Con piacere A1:
Lehr- und Arbeitsbuch,
Lektion 3, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525180-9

Italienisch für AnfängerInnen A1.1

BY40903K

Leitung: Stephanie Klinkert
Termin: Di | 3.2.2026 |
13:00–14:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 001
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Con piacere A1, Italienisch für
Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit
Audios, ISBN 978-3-12-525180-9

Italienisch-Grundstufe A2.1

BY40924K

Leitung: Stephanie Klinkert
Termin: Di | 3.2.2026 |
10:30–12:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 001
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: A voi la parola A2-B1, Konversa-
tionskurs Italienisch, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525574-6

Italienisch Konversationskurs A1/A2

BY40925K

Leitung: Stephanie Klinkert
Termin: Di | 3.2.2026 |
14:45–16:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Italienisch-Grundstufe B1

BY40932K

Leitung: Stephanie Klinkert
Termin: Di | 3.2.2026 |
8:45–10:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Italienisch-Grundstufe A2

BY40913K

Leitung: Rosaria Corino
Termin: Mi | 4.2.2026 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: Palais Altenstein, Unterrichtsraum
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Allegro nuovo A2, Italienisch für
Anfänger Kurs- und Übungsbuch
ISBN 978-3-12-525593-7

Italienisch-Mittelstufe, B2

BY40934K

Leitung: Rosaria Corino
Termin: Mi | 4.2.2026 |
18:30–20:00 Uhr
Ort: Palais Altenstein, Unterrichtsraum
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: nach Absprache

Blended-Learning: Italienisch-Mittelstufe B1.2 – Konversationskurs

BY40933K

Leitung: Lucia Heiler
Termin: Mi | 4.2.2026 |
10:30–12:00 Uhr
Ort: Online vhs.cloud und
Kanzlerpalais, Raum 110
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Italienisch-Mittelstufe B2

BW40934K

Leitung: Rosaria Corino
Termin: Mi | 5.2.2025 |
18:30–20:00 Uhr
Ort: Palais Altenstein, Unterrichtsraum
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Japanisch

Japanisch-Grundstufe, A1.1 (für AnfängerInnen)

BY41005K

Leitung: Haruka Müller
Termin: Di | 10.2.2026 |
16:30–18:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 58,- €, bei 6–8 Teilnehmer*innen
20 UE, 10 Termine
Material: Lehrwerk: nach Absprache;
5,- € Kopierkosten

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Portugiesisch

Portugiesisch-Grundstufe, A1.1 (ohne Vorkenntnissen)

BY41810K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Di | 3.2.2026 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und
Arbeitsbuch, Lektion 1, Hueber Verlag

Portugiesisch-Grundstufe, A1.2 (mit Vorkenntnissen)

BY41811K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Do | 5.2.2026 |
18:00–19:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und
Arbeitsbuch, Hueber Verlag (Lektion 8),

Portugiesisch-Grundstufe, A2.2

BY41819K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Di | 3.2.2026 |
18:45–20:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

BY41821K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Mi | 4.2.2026 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs.cloud–Online
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Spanisch

Spanisch-Grundstufe A1.1 (ohne Vorkenntnisse)

BY42201K

Leitung: Heidemarie Franzmann
Termin: Mo | 2.2.2026 |
18:45–20:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 81,20 €, 28 UE, 14 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto nuevo A1–Hybride
Ausgabe allango, Spanisch für Anfänger,
Kurs- und Übungsbuch, Lektion 1,
Klett Verlag

BY42202K

Leitung: Angela Maria Seifert-Peña
Termin: Mi | 23.2.2026 |
10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 75,40 €, 26 UE, 13 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto nuevo A1–Hybride
Ausgabe, Spanisch
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und
Videos, Klett Verlag (Lektion 1),

Spanisch-Grundstufe A1.1 (mit Vorkenntnissen)

BY42204K

Leitung: Heidemarie Franzmann
Termin: Mo | 2.2.2026 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 81,20 €, 28 UE, 14 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto nuevo A1–Hybride
Ausgabe allango, Spanisch für Anfänger,
Kurs- und Übungsbuch, Lektion 7, Klett Verlag

BY42208K

Leitung: Angela Maria Seifert-Peña
Termin: Mo | 23.2.2026 |
16:00–17:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 75,40 €, 26 UE, 13 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto nuevo A1–Hybride
Ausgabe allango, Spanisch, Kurs- und
Übungsbuch, Klett Verlag (Lektion 7-8)

Sprache

Spanisch in der Mittagspause – Einstiegskurs

BY42206K

Leitung: Angela Maria Seifert-Peña
Termin: Mi | 2.3.2026 |
12:00–13:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! · Spanisch für
Erwachsene, Aktuelle Ausgabe · Entrada al
español, Einstiegskurs Spanisch, Cornelsen
Verlag (Lektion 4)

Spanisch-Grundstufe A2.2

BY42221K

Leitung: Manuela Ruiz Quintero
Termin: Di | 17.2.2026 |
12:00–13:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,– €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto nuevo A2–Hybride
Ausgabe, Spanisch, Kurs- und Übungsbuch
mit Audios, Klett Verlag,

Spanisch-Mittelstufe A2/B1 – Konversationskurs für Seniorinnen und Senioren

BY42228K

Leitung: Manuela Ruiz Quintero
Termin: Di | 17.2.2026 |
8:30–10:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,– €, 30 UE, 15 Termine

Spanisch-Grundstufe B1 für Seniorinnen und Senioren

BY42231K

Leitung: Manuela Ruiz Quintero
Termin: Di | 17.2.2026 |
10:15–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,– €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto B1, Spanisch, Kurs-
und Übungsbuch mit Audio-CD,
Klett Verlag,



Arbeit und Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.



Hier direkt online anmelden



Arbeit und Beruf

Digitale Grundbildung

PC-Grundlagen für Computer-Neulinge – Grundkurs

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über den Aufbau des Computers und über das Betriebssystem MS WINDOWS 10. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur. Weiterhin legen Sie Ordner und eine Ordnerstruktur an und erstellen mit MS WORD ein Dokument. Die erstellte Datei wird anschließend in einem Ordner gespeichert.

Ein Einstieg in das Internet inklusive Suchmaschinen sind ebenfalls Inhalt des Kurses.

BY51005K

Leitung: Harald Bassauer
Termin: Mi | 4.2.2026 | 9:30–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 36,–€, keine Ermäßigung, 18 UE, 6 Termine

BY51007K

Leitung: Harald Bassauer
Termin: Di | 14.4.2026 | 9:30–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 36,–€, keine Ermäßigung, 18 UE, 6 Termine

Ferienkurs:Tastenschreiben für Kinder und Jugendliche von 10–14 Jahren

BY51001K

Keine Lust mehr, beim Tippen dauernd auf die Tastatur zu schauen? In diesem Kurs lernst Du das 10-Finger-Schreiben ganz locker in wenigen Stunden. Mit Übungen, kleinen Spielen und cleveren Techniken wirst du sicherer, schneller und entspannter am PC schreiben können.

Im Kurs wird das Trainingsprogramm des Herdt-Verlages eingesetzt.

Leitung: Helga Bettenhausen
Termin: Do | 6.8.2026 | 10:00–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 39,89 €, inkl. Lehrmaterial, 10,67 UE, 4 Termine
Material: Farbstifte

Korrespondenz / Schreibtechnik

Professionelle Schriftkommunikation nach DIN 5008 – Klar, korrekt, kompetent

NEU

Ob im Büro, im Sekretariat oder im Kundenkontakt – fehlerfreie und normgerechte Korrespondenz ist Ihre Visitenkarte. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Briefe, E-Mails, Angebote und Protokolle nach den aktuellen Regeln der DIN 5008 gestalten. Von der korrekten Gliederung über die Formatierung bis hin zur modernen E-Mail-Kommunikation. Bringen Sie Ihre Geschäftskorrespondenz auf ein neues Niveau – verständlich, strukturiert und professionell.

BY51004K

Leitung: Helga Bettenhausen
Termin: Sa | 17.1.2026 | 9:30–16:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,10 €, inkl. Lehrmaterial, 8,67 UE, 1 Termin
Material: Farbstifte

BY51002K

Leitung: Helga Bettenhausen
Termin: Sa | 9.5.2026 | 10:00–15:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 19,30 €, inkl. Lehrmaterial, keine Ermäßigung
Material: Farbstifte

Office-Anwendungen

Office im Büroalltag

BY51008K

Sie möchten Ihre tägliche Büroarbeit effizienter gestalten oder planen als Ein- oder Umsteiger/-in auf MS Office 2019 direkt professionell in dieser Sparte zu starten? Dann wird dieser Kurs der richtige für Sie sein. Mit dem Office-Paket von Microsoft lassen sich die meisten Büroanforderungen abdecken. Egal ob Word, Excel, Outlook oder PowerPoint – all diese Programme sind wahre Multitalente, deren effektive Nutzung vor allem im Verbund enorm arbeitserleichternd sein kann.

Kursinhalt:

- » Erstellen von Geschäftsbriefen, Protokollen und Berichten in Word
- » Verwalten von Kontakten und Adressen in Outlook
- » Erstellen einer Präsentation in PowerPoint und was gilt es dabei zu beachten
- » Tipps und Tricks von Excel für den Büroalltag

Teilnahmevoraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Leitung: Andreas Müller
Termin: Di | 3.3.2026 | 18:00–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 67,20 €, 16 UE, 4 Termine

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Kompaktkurs Microsoft Excel

BY51009K

Erlernen Sie den einfachen sowie praxisnahen Umgang mit Microsoft Excel 2019.

Lerninhalte:

- » Aufbau von Tabellen und Mappen, Eintragen von Texten, Zahlen und Formeln, Formatieren von Zahlen und Texten
- » Verschieben und Kopieren von Tabellenbereichen, Speichern bzw. Speichern unter, Zeilenhöhe und Spaltenbreite anpassen, Verändern von Voreinstellungen
- » Erstellen von Tabellen, Formatierung, Autoformat
- » Kennenlernen von Funktionen wie Summe, Mittelwert, Min., Max.
- » Excel als Datenbank nutzen und um daraus einen Serienbrief zu erstellen

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

Leitung: Andreas Müller
Termin: Do | 26.2.2026 |
18:00 – 20:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 63,-€, 15 UE, 5 Termine

Outlook 2019 Grundlagenkurs

BY51010K

Hier erlernen Sie an zwei Abenden den grundlegenden Umgang mit Outlook. Mit dem Multi-Tool Outlook können Sie nicht nur E-Mails schreiben, senden und empfangen. Sondern auch Ihr Büroalltag durch das Anlegen von Terminen und Aufgaben besser organisieren. Durch das Automatisieren von Aufgaben oder verwenden von Textbausteinen lässt sich die tägliche Arbeit erheblich vereinfachen.

- » Erstellen von Signaturen
- » Arbeiten mit Textbausteinen
- » Anlegen und Verwalten von Kontakten
- » Erstellen von Regeln bzw. QuickSteps

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

Leitung: Andreas Müller
Termin: Di | 17.2.2026 |
18:00 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 33,60 €, 15 UE, 8 UE, 2 Termine

MS-Office für Anwender/-innen

BY51016K

Wenn man die richtigen Schritte kennt, ist alles ganz einfach! Lernen Sie alle wichtigen Werkzeuge von MICROSOFT WORD, EXCEL, POWERPOINT kennen – ideal für Beruf, Schule oder Freizeit. Mit kurzen, praxisnahen Einheiten, in Wort und Bild erklärt, können Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene sofort am eigenen PC arbeiten.

Schnell und ohne großen Aufwand lernen Sie in WORD Dokumente mit Text, Tabellen und Grafiken zu gestalten.

Erfahren Sie nach wenigen Stunden die Arbeitstechniken und alle wichtigen Funktionen in EXCEL, mit denen Sie Ihre Aufgaben und Probleme lösen können.

Unkompliziert und schnell lernen Sie Präsentationen und Glückwunschkarten in POWER-POINT zu erstellen.

Nicht für PC-Neulinge geeignet. Tastatur-Kenntnisse erforderlich.

Leitung: Irine Lohmar-Pashikian,
Dipl.-Informatikerin
Termin: Mi | 25.2.2026 |
19:00 – 20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 88,20 €, 21 UE, 9 Termine
Material: Bitte USB-Stick mitbringen!

PowerPoint (Grundlagenkurs)

BY51056K

Die Teilnehmenden erwerben grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Erstellung von PowerPoint-Präsentationen. Nach diesem Kurs können sie Präsentationen mit Texten und Grafiken erstellen, Designs und Layouts entwerfen sowie Animationen integrieren, präsentieren und visualisieren.

Kursinhalt:

- » Einführung in PowerPoint
- » Arbeitsoberfläche und Navigation verstehen
- » Erstellen von Layouts
- » Präsentationen erstellen
- » Einfügen und Bearbeiten von Bildern
- » Erstellen von Diagrammen
- » Animationen und Übergänge
- » Drucken und Exportieren von Präsentationen

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 24.2.2026 |
14:30 – 16:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, 6 UE, 3 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit Netzteil und Kabel mit.

Arbeit und Beruf

Smartphone / Tablet

Ihr iPhone – Schritt für Schritt für Einsteiger/-innen

BY51018K

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone als ein Alltagsbegleiter kennen.

Kursinhalte sind:

- » Telefonieren und Surfen
- » Verwalten von E-Mails, Kontakten, Kalendern
- » Verwenden von verschiedenen nützlichen Apps
- » Überblick über weitere hilfreiche Apps zur Erleichterung des täglichen Lebens
- » Aufnahme, Bearbeitung und Teilen von Fotos und Videos

Leitung: Irina Keller
Termin: Do | 16.4.2026 | 10:30–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 24,–€, keine Ermäßigung, 12 UE, 6 Termine
Material: Bitte bringen Sie eigenen iPhone mit Netzteil und Kabel mit.

Ihr Smartphone – Schritt für Schritt für Einsteiger/innen

BY51019K

Grundlagen für Smartphones mit Android-Betriebssystem:

- » Telefonieren und Surfen mit Ihrem Smartphone
- » Verwaltung von E-Mails, Kontakten, Kalendern
- » Verwendung von verschiedenen nützlichen Apps

Lernen Sie, wie Fotos vom Smartphone auf den PC importiert werden oder wie Sie Fotos mit Freunden teilen.

Leitung: Irina Keller
Termin: Do | 5.2.2026 | 10:30–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 32,–€, keine Ermäßigung, 16 UE, 8 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihr eigenes Smartphone mit Netzteil und Kabel mit.

Ihr Android-Tablet – Schritt für Schritt

BY51022T

Erste Schritte am eigenen Android-Tablet.

Sie erfahren in diesem Kurs alles Wissenswerte:

- » Einrichten und Einstellungen des Tablets
- » Navigation mit Fingergesten
- » Internetnutzung: Musik, Video, Online-Zeitungen uvm.
- » Kameranutzung
- » interessante Apps suchen, finden (kaufen), installieren und deinstallieren

Leitung: Irina Keller
Termin: Fr | 6.2.2026 | 9:00–10:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 32,–€, keine Ermäßigung, 16 UE, 8 Termine
Material: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet und ein Datenübertragungskabel mit.



Grafik / Multimedia

Grundlagen der Smartphone-Fotografie für Senior/-innen und Einsteiger/-innen

BY53003K

In diesem Workshop werden die Teilnehmer/-innen mit den grundlegenden Einstellungen und Funktionen ihres Smartphones vertraut gemacht. Der Kurs richtet sich an Senior/-innen und Einsteiger/-innen, die ihre Kenntnisse in der Smartphone-Fotografie erweitern und Fotos mithilfe von Bildbearbeitungs-Apps weiter verbessern möchten. Auch die Grundlagen der Fotobuch-Gestaltung werden angesprochen. Der Kurs wird in Form von Vorträgen, praktischen Übungen und Diskussionen durchgeführt.

In praktischen Übungen können die Teilnehmer/-innen das Gelernte ausprobieren. Dazu werden verschiedene Motive und Situationen geübt. Die Übungen werden an den Erfahrungsstand der Teilnehmer/-innen angepasst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 14.4.2026 |
14:00–16:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.



**Das Bildungszentrum
für den Landkreis und
die Stadt Fulda**

neutral – vertraulich – gebührenfrei

Sprechzeiten:
Di und Do, 10–18 Uhr
Mi, 14–18 Uhr
oder nach Vereinbarung

Leipziger Str. 6 | 36037 Fulda | (0661) 9011175
info@hessencampus-fulda.de | www.hessencampus-fulda.de

Neu! Videoerstellung mit dem Smartphone

NEU

BY500001

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone professionelle Videos produzieren, der Einsatz für Social Media steht dabei im Vordergrund.

Sie bekommen wichtige Vorabkenntnisse an die Hand und erfahren, was ein gutes Video ausmacht.

Inhalte:

- » Einführung in mobile Videoproduktion
- » Storytelling: Was drehe ich, warum und für wen?
- » Kameraeinstellungen und Bildgestaltung (Licht, Perspektive, Bewegung)
- » Tonaufnahmen mit externem Mikrofon oder internen Lösungen
- » Übung: Videodreh Interview/Über-Mich-Video/Themen-Video
- » Videoschnitt direkt am Smartphone (z. B. mit CapCut, InShot)
- » Farbkorrektur, Musik und Texteinblendungen
- » Export und Veröffentlichung auf Social Media oder Website

Für alle Teilnehmenden ist Voraussetzung, dass Sie mit ihrem Smartphone vertraut sind.

Leitung: Gesa Gröning
Termin: Sa | 28.3.2026 |
10:00–15:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,30 €, ohne Ermäßigung,
6,33 UE, 1 Termine
Material: Eigenes Smartphone, Zusatzequipment (wenn vorhanden) und die Bereitschaft, Apps zu installieren.

Canva für Einsteiger/-innen

BY51081K

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um mit Canva selbstsicher und einfach tolle Präsentationen zu erstellen und zu designen. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von Canva und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen. Die Gestaltung von Layouts, die Auswahl von Farben und Schriften und der wirkungsvolle Einsatz von Bildern und Grafiken sind ebenso Bestandteil des Kurses wie das Präsentieren und Visualisieren mit Animationen und Übergängen und das Exportieren und Teilen ihrer Präsentation.

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 24.2.2026 |
16:15–18:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 37,80 €, 9 UE, 3 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit Netzteil und Kabel mit. Um Canva selbst zu nutzen, müssen Sie sich vor dem Kurs registrieren

Arbeit und Beruf

Kompaktkurs Canva

BY51030K

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um mit Canva selbstbewusst und einfach tolle Präsentationen zu erstellen.

- » Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von Canva und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen
- » Grundlagen der Gestaltung, gestalten Sie Layouts, wählen Sie Farben und Schriften, setzen Sie Bilder und Grafiken wirkungsvoll ein
- » Designs erstellen
- » Präsentieren und Visualisieren
- » Animationen und Übergänge
- » Textgestaltung und Formatierung
- » Exportieren und Teilen

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 12.5.2026 | 17:00–20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 21,-€, 5 UE, 1 Termin
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit Netzteil und Kabel mit. Um Canva selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Design mit künstlicher Intelligenz & Bilder erstellen

Sie sind fasziniert von den visuellen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz und möchten lernen, wie Sie diese für Ihre kreativen Projekte nutzen können? Dieser Kurs ist Ihr Einstieg in die Welt der KI-gestützten Bildgenerierung. Sie lernen, wie Sie mit wenigen Worten beeindruckende Bilder, Grafiken und Illustrationen erstellen, die Sie für private Hobbys, Social Media oder als Grundlage für Ihre Designs nutzen können.

BY51091K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 20.1.2026 | 19:00–21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

BY51095K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 14.4.2026 | 19:00–21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Adobe Photoshop – Grundlagen der Bildbearbeitung

BY53001K

Dieser Grundkurs führt Sie in die Welt der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop ein. Entdecken Sie, welche kreativen Möglichkeiten das Programm bietet – ob zur Inspiration, zur Planung eigener Projekte oder um zu entscheiden, ob sich eine Anschaffung lohnt.

Sie lernen die wichtigsten Funktionen kennen: von der Benutzeroberfläche über die Arbeit mit Ebenen und Farbkorrekturen bis hin zu Retusche und Bildmontage. Am Ende des Kurses wissen Sie, wie Photoshop im professionellen Alltag genutzt wird und welche kreativen Türen es Ihnen öffnet.

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 19.5.2026 | 16:00–18:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit Netzteil und Kabel mit. Photoshop sollte auf Ihrem Laptop installiert sein.

Gestaltung & Präsentation von Designmappen – Beratungskurs

BY53055K

Sie möchten sich an einer Designhochschule bewerben, Ihr Portfolio für Kund:innen optimieren oder Ihre kreativen Arbeiten professionell präsentieren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um Ihre individuellen Stärken sichtbar zu machen und Ihre künstlerische Vision überzeugend in Szene zu setzen.

Wir verbinden klassische Grundlagen der Mappenerstellung mit modernen, zukunftsorientierten Methoden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) und bewährten Tools wie Photoshop, die Ihnen helfen, Ideen zu entwickeln, Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten und Ihre Projekte eindrucksvoll zu präsentieren.

Ob Sie gerade erst am Anfang Ihrer kreativen Laufbahn stehen oder bereits Erfahrungen gesammelt haben – dieser Kurs begleitet Sie von der ersten Skizze bis zur finalen, professionellen Mappe.

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 19.5.2026 | 18:30–20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Eigene Mappe: fertig oder unfertig, egal ob analog oder digital

Social Media / Webseiten / KI

Ein kleiner Einblick in das Universum von Facebook, Instagram & TikTok

BY53010E

Was verbirgt sich hinter Facebook, Instagram & TikTok und welchen Nutzen haben sie? In diesem Kurs tauchen wir in die Welt der sozialen Medien ein. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Vorteile und Risiken soziale Netzwerke für den Einzelnen, aber auch für Unternehmen und die Gesellschaft haben.

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 10.2.2026 | 14:30–16:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 5,- €, 2 UE, 1 Termin

Social Media & Content-Kreation!

Möchten Sie Ihre Social-Media-Präsenz auf ein neues Level heben und ansprechende Inhalte erstellen, ohne viel Zeit in komplexe Bearbeitung zu investieren? Dieser kompakte Kurs ist perfekt für alle, die ohne Vorkenntnisse lernen möchten, wie Künstliche Intelligenz die Erstellung von Inhalten revolutioniert.

Erfahren Sie, wie Sie mit KI-gestützten Tools fesselnde Beiträge entwickeln und gestalten, beeindruckende Bilder für Ihre Social-Media-Kanäle erstellen und Ihre visuellen Botschaften kraftvoll vermitteln.

BY51092K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 3.2.2026 | 16:30–18:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

BY51096K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 28.4.2026 | 16:30–18:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Werde zum Social-Media-Profil!

In diesem Kurs erstellen wir gemeinsam einen individuellen und ansprechenden Social-Media-Auftritt, der Ihre Persönlichkeit und Ihre Ziele widerspiegelt. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für einen erfolgreichen Auftritt auf Instagram und Facebook benötigen. Wir entwickeln und designen Beiträge, erarbeiten und bearbeiten Ihr individuelles Profil und lernen dabei verschiedene Gestaltungsmittel und -elemente für Instagram und Facebook kennen. Dabei geben die Teilnehmer/-innen die Wünsche und Vorstellungen ihres Social-Media-Auftritts vor, ob künstlerisch/kreativ oder nur als Inspirations- und Informationsquelle.

- » kurzer Überblick über die verschiedenen Arten von Social-Media-Plattformen
- » Erstellung Ihres Profils, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen einrichten (keine Rechtsberatung)
- » Gestaltungsmittel und -elemente, wie erstelle und gestalte ich einen ansprechenden Beitrag
- » Fotos, Videos hochladen und bearbeiten, Einblick in die Videobearbeitung und Erstellung von Reels,
- » Anwendung von Design-Tools und Filtern
- » gestalterische Grundlagen, Fotoformate, Inhalte, Markierungen aufheben und löschen, #Hashtags und wie verwende ich sie
- » Stories erstellen, Hintergrundgestaltung unter Auswahl von Tools
- » allgemeiner Überblick der Bildbearbeitungstools, integrierte Fotobearbeitung der Plattform nutzen

BY53050K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Sa | 31.1.2026 | 10:00–16:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 33,60 €, keine Ermäßigung, 8 UE, 1 Termin
Material: Bitte Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen. Um Instagram und Facebook nutzen zu können, ist eine Registrierung vor dem Kurs erforderlich.

BY53051K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Sa | 28.2.2026 | 10:00–16:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 33,60 €, keine Ermäßigung, 8 UE, 1 Termin
Material: Bitte Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen. Um Instagram und Facebook nutzen zu können, ist eine Registrierung vor dem Kurs erforderlich.

Arbeit und Beruf

Online Marketing (Grundlagenkurs)

BY51087K

Dieser Kurs vermittelt einen ersten Überblick über die zentralen Begriffe und Konzepte des Online-Marketings.

Kursinhalt:

- » Einführung in das Online-Marketing (Google-Tools)
- » Begrifflichkeiten und Konzepte
- » Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- » Social-Media-Marketing und Strategien (Meta)
- » Integration von künstlicher Intelligenz

Leitung: Torsten Jaunich

Termin: Di | 28.4.2026 |
14:00–16:15 Uhr

Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV

Kosten: 37,80 €, keine Ermäßigung, 9 UE, 3 Termine

Material: Bitte bringen Sie ihr Tablet oder Laptop mit Netzteil und Kabel mit.

Erfolgreich verkaufen auf eBay

BY51089K

Sie möchten Ihre ungenutzten Gegenstände auf eBay verkaufen? Dann ist dieser Kurs der perfekte Einstieg für Sie! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ansprechende Angebote erstellen, professionelle Produktfotos machen (mit und ohne KI-Unterstützung) und überzeugende Artikelbeschreibungen mit der KI verfassen.

- » Attraktive Angebote gestalten: Sie lernen, wie Sie mit ansprechenden Angeboten und aussagekräftigen Artikelbeschreibungen die Aufmerksamkeit potenzieller Käufer/-innen gewinnen.
- » Professionelle Produktfotografie: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit hochwertigen Fotos Ihre Angebote visuell optimieren und die Vorteile Ihrer Produkte hervorheben.
- » KI-gestützte Bildbearbeitung: Entdecken Sie, wie Sie mithilfe künstlicher Intelligenz Ihre Produktfotos verbessern können.
- » KI-Unterstützung für Ihre Texte: Nutzen Sie die Möglichkeiten der KI, um schnell und einfach professionelle und ansprechende Artikelbeschreibungen zu erstellen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Privatpersonen, die eBay nicht gewerblich nutzen und konzentriert sich auf die praktischen Aspekte des Verkaufens bei eBay. Es werden keine rechtlichen oder steuerrechtlichen Fragen behandelt.

Leitung: Torsten Jaunich

Termin: Di | 20.1.2026 |
14:30–16:00 Uhr

Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV

Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 3 Termine

Material: Bitte Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen. Um eBay nutzen zu können, ist eine Registrierung vor dem Kurs erforderlich.

KI clever in den Alltag integrieren

BY51083K

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Künstliche Intelligenz interessieren und ihre Kenntnisse in dem Bereich vertiefen möchten. Anhand praktischer Beispiele lernen die Teilnehmenden, wie sie mit modernen KI-Tools wie ChatGPT, Gemini und Microsoft Copilot umgehen können. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, eigene Texte zu generieren, beeindruckende Bilder zu erstellen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI im Alltag zu entdecken.

Leitung: Torsten Jaunich

Termin: Di | 24.2.2026 |
18:30–20:45 Uhr

Ort: Kanzlerpalais, Raum 014

Kosten: 37,80 €, keine Ermäßigung, 9 UE, 3 Termine

Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Ihr Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz

Entdecken Sie, wie Sie mit künstlicher Intelligenz im Handumdrehen Texte verfassen und visuell ansprechende Bilder generieren können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie den effektiven Einsatz von KI im täglichen Leben, im Studium oder im Beruf. Dieser Intensivkurs vermittelt Ihnen in kürzester Zeit einen umfassenden Überblick.

BY51090K

Leitung: Torsten Jaunich

Termin: Di | 20.1.2026 |
16:30–18:45 Uhr

Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV

Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine

Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

BY51094K

Leitung: Torsten Jaunich

Termin: Di | 14.4.2026 |
16:30–18:45 Uhr

Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV

Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine

Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Prompting – Die Kunst der KI-Kommunikation

Möchten Sie das gesamte Potenzial von KI-Systemen nutzen und lernen, wie Sie präzise und überzeugende Anweisungen (Prompts) erstellen? Dieser Kompaktkurs ist perfekt für alle, die ohne Vorwissen die wichtige Fähigkeit des Promptings erlernen möchten, um KI-Tools optimal zu nutzen.

Erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Prompts ChatGPT, Gemini und Microsoft Copilot dazu bringen, genau die Texte zu erstellen, die Sie benötigen – sei es für geschäftliche Korrespondenz, kreatives Schreiben oder das Zusammenfassen komplizierter Informationen.

BY51093K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 3.2.2026 | 19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

BY51097K

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Di | 28.4.2026 | 19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €, keine Ermäßigung, 6 UE, 2 Termine
Material: Bitte bringen Sie ihren Laptop mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Rhetorik / Präsentieren

Flipcharts gestalten Bilder sagen mehr als 1000 Worte

BY51650K

Für diesen Kurs sind weder Zeichentalent, noch Vorkenntnisse erforderlich.

Sie lernen in verschiedenen Schritten wie man ansprechende Flipcharts aufbaut. Der Mensch nimmt ca. 80% über Bilder wahr, die direkt mit Emotionen verknüpft werden. So fördern gute Flipcharts die Aufmerksamkeit und Erinnerung von Mitarbeiter*innen und Seminarteilnehmer*innen. Mit geeigneten Symbolen, Icons, Farben und grafischen Elementen gestalten sie ihre Präsentationsinhalte wirkungsvoller. Diverse Themen wie z.B. Arbeitsprozesse, Teambuilding, Problemanalysen/Problemlösungen vermitteln sie so anschaulicher und damit nachhaltiger.

Zum Inhalt/Ablauf des Kurses: Am Samstag konzentrieren wir uns auf die Basics wie grafischen Grundelemente, Banner, Container, Pfeile, Schatten setzen. Danach folgen Schriftübungen und die Darstellungen von Menschen/Emotionen. Am Sonntag starten wir mit einem Symbol/Metapher-Vokabular und enden mit der Gestaltung eines eigenen Themas.

Leitung: Martina Theisen
Termin: Sa | 18.4.2026 | 10:00 – 17:00 Uhr
So | 19.4.2026 | 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 2 Termine



Arbeit und Beruf

Berufliche Entwicklung und Karriere

Fit im Büro für Wiedereinsteiger/Innen

BY51003K

Sie wollen nach einer Pause wieder in den Büroalltag einsteigen und Ihre Kenntnisse gezielt anpassen und/oder erweitern? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie mit WORD u. EXCEL u. a. professionell Texte gestalten, Briefgestaltung nach DIN 5008, Tabellen übersichtlich strukturieren und Berechnungen vornehmen.

Auf Wünsche der Teilnehmenden wird selbstverständlich eingegangen

Leitung: Helga Bettenhausen
Termin: montags und dienstags
Beginn: Mo | 2.3.2026 | 9:30 – 12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 38,70 €, 13,33 UE, 4 Termine

Du planst dich hauptberuflich selbständig zu machen?

BY500002

Das kostenfreie Seminar richtet sich an alle, die noch nicht oder nebenberuflich selbstständig sind und überlegen in Vollzeit in die Selbstständigkeit zu starten und Orientierungshilfe suchen. Wer in die Selbstständigkeit gehen möchte, wird mit vielen neuen Themen konfrontiert wie zum Beispiel:

- » Wie fange ich an? Was ist besonders wichtig und mit welchen Entscheidungen kann ich mir Zeit lassen?
- » Welche Fördermittel gibt es und was kann ich tun, um diese zu erhalten?
- » Wann benötige ich einen Businessplan und wie erstelle ich diesen?
- » Was ist in Bezug auf Sozialversicherung, Arbeitslosenversicherung und Rentenversicherung zu beachten?

Ziel ist es, eine erste Orientierung zu bieten und eine Basis für Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Der Kurs soll Anknüpfungspunkte für die weitere Strategie in die Selbstständigkeit bieten. Bitte beachten: Das Format ist interaktiv, um eingeschaltete Kameras wird gebeten, da das Seminar von Ihren individuellen Fragen lebt.

Leitung: Gesa Gröning
Termin: Mi | 25.2.2026 | 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: online
Kosten: kostenfrei



Der Aufbruch, von dem niemand spricht – Zwischen Beruf und Ruhestand: eine Reise

BY51642K

Die letzten Berufsjahre sind mehr als ein Ausklang – sie markieren eine Übergangszeit voller Fragen, Chancen und innerer Bewegung. Dieses Seminar lädt dazu ein, innezuhalten, Bilanz zu ziehen und neue Perspektiven für die Zeit danach zu entwickeln.

Im Mittelpunkt stehen Themen wie Positive Psychologie und Glücksforschung, lebenslanges Lernen, digitale Teilhabe, Ehrenamt und gesellschaftliche Mitgestaltung. Auch Einsamkeit, Resilienz und soziale Netzwerke werden sensibel aufgegriffen – als zentrale Aspekte einer gelingenden Übergangsphase.

Ziel ist die Stärkung von Selbstkompetenz, innerer Klarheit und sozialer Teilhabe in einer Lebensphase, die oft unterschätzt wird – und zugleich reich an Entwicklungspotenzial ist.

Methoden:

- » Impulsreferate und moderierte Gruppengespräche
- » Kreative Schreibimpulse
- » Arbeit mit Visionboards und Bucket-Listen
- » Reflexionsübungen und Zukunftsbilder
- » Erfahrungsaustausch und kollegiale Resonanz
- » Aktivierende Methoden zur Selbstklärung und Perspektivenentwicklung

Leitung: Petra Knoth-Repp
Termin: Fr | 17.4.2026 | 18:00 – 21:00 Uhr
Fr | 24.4.2026 | 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 23,20 €, 8 UE, 2 Termine
Material: Schreibmaterial

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Ruhestand – Urlaub 4ever? – Weichen stellen für ein erfülltes Leben nach dem Job

BY51641W

Der Ruhestand kommt – aber sind Sie auch innerlich bereit? Viele freuen sich auf die neue Freiheit, doch spätestens nach dem ersten „Urlaubsgefühl“ stellt sich die Frage: Was kommt jetzt? Und wie will ich die gewonnene Zeit wirklich nutzen?

In diesem Workshop nehmen Sie sich bewusst zwei Tage Zeit für sich und Ihre Zukunft. Mit einem Blick zurück, einem klaren Blick auf das Heute – und mit viel Neugier aufs Morgen. Sie analysieren Ihre aktuelle Lebensphase, klären Ihre Haltung zum Abschied vom Berufsleben und entwickeln einen persönlichen Fahrplan für einen gelungenen Übergang.

In Einzel- und Gruppenübungen, durch Austausch und kreative Impulse erarbeiten Sie ein stimmiges Konzept für Ihre neue Lebensphase – mit all ihren Chancen, Aufgaben und Möglichkeiten. Ein kompaktes Handout unterstützt Sie dabei, Ihre Gedanken zu ordnen und Ihre nächsten Schritte festzuhalten.

Für alle, die ihren Ruhestand nicht dem Zufall überlassen wollen – sondern bewusst gestalten möchten.

Leitung: Petra Knoth-Repp
Termin: Fr | 29.5.2026 |
17:00 – 21:00 Uhr
Sa | 30.5.2026 |
10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 34,80 €, keine Ermäßigung, 12 UE, 2 Termine
Material: Schreibmaterial

Frauenpower 55+ – Ein Kurs für Frauen, die mehr vom Leben wollen

BY51642W

Sie sind noch nicht fertig! Sie haben viel erlebt, viel gegeben – und spüren: Da geht noch was!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 55 Jahren, die sich neu entdecken, alte Rollen hinter sich lassen und mit frischer Energie in die nächste Lebensphase starten möchten. An diesem Workshoptag eröffnen wir Ihnen neue Perspektiven – mit kreativen Methoden, ehrlichem Austausch und einer Prise Humor.

Leitung: Petra Knoth-Repp
Termin: So | 15.3.2026 |
10:00 – 16:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 23,20 €, 8 UE, 1 Termin
Material: Schreibmaterial

Onlinekurs – Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

BY51080E

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden.

Inwieweit die Kurskosten steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Leitung: Volker Riechert
Termin: Fr | 29.5.2026 |
15:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online
Kosten: 71,– € keine Ermäßigung, 6 UE, 1 Termin

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

BY51081E

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/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.

Leitung: Volker Riechert
Termin: Do | 28.5.2025 |
14:00 – 18:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208 sowie Online
Kosten: 66,– € keine Ermäßigung, 5 UE, 1 Termin

Grundbildung



Volkshochschulen ermöglichen jedem Erwachsenen – unabhängig von seinem Einkommen oder der Herkunft – das Nachholen von Grundbildung. Die Angebote sind dabei nicht auf bestimmte Zielgruppen beschränkt, sondern richten sich an alle Menschen jeden Alters, die im Verlauf ihres Erwachsenenlebens neue Zugänge zum Weiterlernen suchen.



Hier direkt online anmelden



Mathematik

Mathematik für die Abiturprüfung 2026 in Gymnasien (GK, LK)

BY680o8K

Der Kurs eignet sich nur für die Schüler der 13.Klasse. Es werden alle relevanten Themen aus Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik durchgenommen. Auch wird auf individuelle Fragen und Bedürfnisse eingegangen.

Leitung: Irine Lohmar-Pashikian,
Dipl.-Informatikerin
Termin: Fr | 13.3.2026 |
14:30–17:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 208
Kosten: 48,–€, keine Ermäßigung, 24 UE, 6 Termine

Prüfungsvorbereitungskurs intensiv für das Abitur 2026 in Mathematik (GK, LK)

Wer sich intensiv für die Abi-Prüfung (Gymnasien–GK, LK) vorbereiten möchte, kann den Kurs belegen. Der Kurs geht von Montag bis Samstag, jeden Vormittag. Es werden alle relevanten Themen aus Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik behandelt. Auf individuelle Fragen und Bedürfnisse wird gerne eingegangen.

BY68011K

Leitung: Irine Lohmar-Pashikian,
Dipl.-Informatikerin
Termin: Mo | 13.04.2025 |
bis Sa | 18.04.2026 |
10:00–13:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 48,–€, keine Ermäßigung, 24 UE, 6 Termine

BY68012K

Leitung: Irine Lohmar-Pashikian,
Dipl.-Informatikerin
Termin: Mo | 20.04.2026 |
bis Sa | 25.04.2026 |
10:00–13:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 48,–€, keine Ermäßigung, 24 UE, 6 Termine

BY68013K

Leitung: Irine Lohmar-Pashikian,
Dipl.-Informatikerin
Termin: Mo | 27.04.2026 |
bis Sa | 2.05.2026 |
10:00–13:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 013
Kosten: 40,–€, keine Ermäßigung, 20 UE, 5 Termine

Fit in Mathematik: Kurs für FOS – Schüler- innen und Schüler (alle Fachrichtungen)

BY68014K

Im Kurs werden die prüfungsrelevanten Themenfelder aus Algebra, Analysis und Stochastik aufgefrischt und mit zahlreichen Übungen gefestigt.

Leitung: Irina Keller
Termin: Mi | 4.2.2026 |
16:00–17:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 107
Kosten: 32,–€, keine Ermäßigung, 16 UE, 8 Termine

Schulabschlüsse nachholen?!

Im Laufe eines Lebens ändern sich manchmal persönliche Ziele und Wünsche. Wenn man als erwachsener Mensch seine beruflichen Perspektiven verbessern oder aber seinen Traumberuf ergreifen bzw. studieren möchte, der vorhandene Schulabschluss dafür jedoch noch nicht der passende ist, kann man ihn nachholen!

Die Schule für Erwachsene Osthessen bietet genau für diese Zielgruppe eine Möglichkeit: Der Unterricht findet abends oder auch vormittags statt und man kann so den Schulbesuch mit Beruf und Familie verbinden.

Ende August beginnen neue Kurse für die Haupt- und Realschule an beiden Standorten.

Ein Quereinstieg in das Gymnasium ist auch noch möglich.

Eine Anmeldung kann jederzeit unter www.sfe-osthessen.de erfolgen.

Telefonische Beratung bekommen Sie unter 0661/6006 9254 (Standort Fulda) und 06621/76282 (Standort Bad Hersfeld).

Kulturelle Vielfalt erleben – **TAG DER BEGEGNUNG** im Kanzlerpalais bringt Menschen zusammen

Am 27.09.2025 verwandelte sich das Kanzlerpalais in einen lebendigen Treffpunkt für Kultur und Miteinander. Beim „Tag der Begegnung“ der vhs der Stadt Fulda kamen Besucherinnen und Besucher unterschiedlicher Herkunft, Altersgruppen und Interessen zusammen, um gemeinsam zu feiern, Neues auszuprobieren und sich auszutauschen.

Die Veranstaltung ist Teil des Projekts „vhs im Quartier“, das Bildungs- und Begegnungsangebote direkt in den Stadtteilen organisiert. Aktuell findet „vhs im Quartier“ in den Stadtteilen Südend und Ziehers-Süd/Ostend in enger Kooperation mit dem AWO Kreisverband Fulda e.V., der die dort ansässigen Stadtteiltreffs betreibt, statt. Durch bedarfsorientierte und niedrigschwellige Bildungsangebote wird die Integration und gesellschaftlicher Teilhabe direkt vor Ort gefördert.

Das vielfältige Programm bot für alle etwas: Stimmungsvolle Live-Musik von Flamenco bis Balkan mit Los Caoticos und Yerlos Vej sorgte für gute Laune und eine elegante Ballettaufführung unter der Leitung von Dorothée Bretz begeisterte das Publikum. Zu Beginn wurde die Fotoausstellung „Wir fotografieren unser Quartier!“ eröffnet, die Ergebnisse eines Fotokurses in Ziehers-Süd zeigte. Bei mehreren Fotospaziergängen entstanden vielfältige Bilder: vertraute Orte wurden aus ungewohnten Perspektiven festgehalten, alltägliche Szenen erhielten durch die Kamera eine neue Bedeutung. Die gezeigte Auswahl lud dazu ein, das Quartier mit Neugier zu erkunden – durch die Augen derjenigen, die es Tag für Tag erleben.

Zahlreiche Infostände von Akteuren aus den beiden Stadtteilen und Kooperationspartnern luden zum Entdecken und Mitmachen ein. Darüber hinaus konnten sich die Besucherinnen und Besucher in Kalligrafie und Yoga ausprobieren und unter der Moderation des Runden Tisches der Religionen in einen lebendigen Austausch über Ähnlichkeiten und Unterschiede religiöser Lehren zu verschiedenen Themen treten.

Auch für die jüngsten Besucherinnen und Besucher war bestens gesorgt: Tischkicker, Lego-Ecke und kreative Bastelangebote vom Bildungscampus Ziehers-Süd und dem Kinder- und Jugendtreff Zitrone sorgten für Spaß und Abwechslung.

Am Ende des Tages zog sich ein zentrales Motiv durch alle Programmpunkte – das gemeinsame Erleben und der respektvolle Austausch zwischen Menschen verschiedener Kulturen.



Gefördert aus Mitteln
des Landes Hessen
im Rahmen des
Weiterbildungspakts 2021-2025



Das Girokonto, mit dem man einfach richtig liegt.

**Banking, leicht gemacht:
dank unseren smarten
Kontoservices und einer
ausgezeichneten App.**

Fragen Sie uns einfach!
Wir beraten Sie immer gerne und zeigen
Ihnen alle Vorteile.

0661 857-0

www.sparkasse-fulda.de/girokonto



**Sparkasse
Fulda**

Weil's um mehr als Geld geht!