

Programm

2. Semester 2023

vhs
Volkshochschule
der Stadt Fulda

Inhaltsverzeichnis

2. Semester 2023

Grußwort des Oberbürgermeisters 4
Wie werde ich Dozentin oder Dozent? 5
Das Leitbild der vhs 6
Wie funktioniert die Volkshochschule 7
Die Mitarbeitenden der Volkshochschule 8
Sponsoren der Volkshochschule 9
Die Mitglieder des vhs-Beirats 9
Hinweis zur Entgeldordnung 9



Sprache

Deutsch-Integrationskurs 67
deutsch-Test für Zuwanderer 67
Deutsch-Berufssprachkurse 67
Einbürgerungstest 67
Einstufungstest für Sprachen 67
Arabisch 68
Englisch 68
Französisch 69
Italienisch 70
Japanisch 71
Neugriechisch 71
Hebräisch 71
Portugiesisch 71
Spanisch 72
Türkisch 72
Ungarisch 73

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte 11
Dialog der Kulturen 12
VNO-Exkursionen 14
Gesellschaft 15
Fulda 25
Veranstaltungen des Fuldaer
Geschichtsverein 30
Vortragsreihe der ISUV
Kontaktstelle Fulda 32
Blick hinter die Kulissen 33
Aktiv im Alter 34
Wachsen & Wachstum 36
Theologische Fakultät 40



Kultur – Gestalten

Fahrt zur Kunst 43
Literatur 44
Theater 46
Kunstgeschichte 46
Ballett 48



Gesundheit

Entspannung 52
Gymnastik / Bewegung /
Körpererfahrung /
Sicherheit im Alltag 55
Wirbelsäulengymnastik 58
Ernährung 60
Angebote der Musikschule Fulda 65



Arbeit und Beruf

Informations-/Kommunikation-/
und Präsentationstechniken 74
Online-Kurse 78



Grundbildung und Schulabschlüsse

Mathematik 82



vhs im Quartier

83

Impressum

Semesterprogramm 2 | 2023

Herausgeber:
Magistrat der Stadt Fulda

Verantwortlich:
Volkshochschule der Stadt Fulda

Umsetzung und Gestaltung:
Greb&Friends GmbH

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

Druck:
Hoehl-Druck
Medien + Service GmbH

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

Theologische Fakultät (Seite 40):
André Druschel
Aytunga Brähler (Seite 57):
Manfred Völler

Grußwort des Oberbürgermeisters



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Ihnen wird auf den ersten Blick aufgefallen sein, dass unser diesjähriges Programm in einem neuen Design erschienen ist, das sich erheblich von seinen Vorgängern unterscheidet. So ist das neue Heft noch übersichtlicher geworden. Sie finden nun nicht nur Porträts von Kursleiterinnen und Kursleitern im Programmheft, sondern zum ersten Mal auch Bilder und Sonderseiten für spezielle Themen, wie beispielsweise zur gesunden Ernährung. Auch Kooperationsangeboten der vhs mit dem Geschichtsverein oder dem Seniorenbüro der Stadt Fulda wird zukünftig mehr Raum geboten.

Zum ersten Mal haben Sie dieses Semester die Möglichkeit, sich in ein Kombipaket mit dem Namen „Horizont-erweiterung“ einzuwählen. Hier können Sie sich mit einer Buchung gleich für vier interessante Kursveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen anmelden und dabei sogar noch sparen.

In den letzten Wochen der Landesgartenschau finden zudem weiterhin flankierende Veranstaltungen aus dem diesjährigen Themensommer „Wachsen und Wachstum“ statt, denen im Programmheft ebenfalls ein eigener Bereich gewidmet ist.

Im Hessischen Weiterbildungsbericht heißt es, dass die Angebote der Erwachsenen- und Weiterbildung unter anderem für die persönliche Entwicklung, gesellschaftliche Teilhabe und berufliche Integration von zentraler Bedeutung sind. Vor diesem Hintergrund ist auch die Vielfältigkeit und Vielzahl an Angeboten zu verstehen, die man so nur bei den Volkshochschulen findet.

Beim Stöbern durch das neue Programmheft werden Sie deshalb wieder zahlreiche Denkanstöße bekommen und neben etablierten Kursen auch ganz neue Formate entdecken. Erstmalige Kurs- und Veranstaltungsangebote sind zukünftig extra gekennzeichnet, sodass Sie Neuerungen noch schneller entdecken.

Ich ermuntere Sie: Nutzen Sie unsere attraktiven Angebote, um neue Perspektiven zu erlangen, begegnen Sie anderen Menschen und bleiben Sie neugierig.

Ihr

Oberbürgermeister
Dr. Heiko Wingenfeld

Nächster Infoabend:

13. Oktober 2023

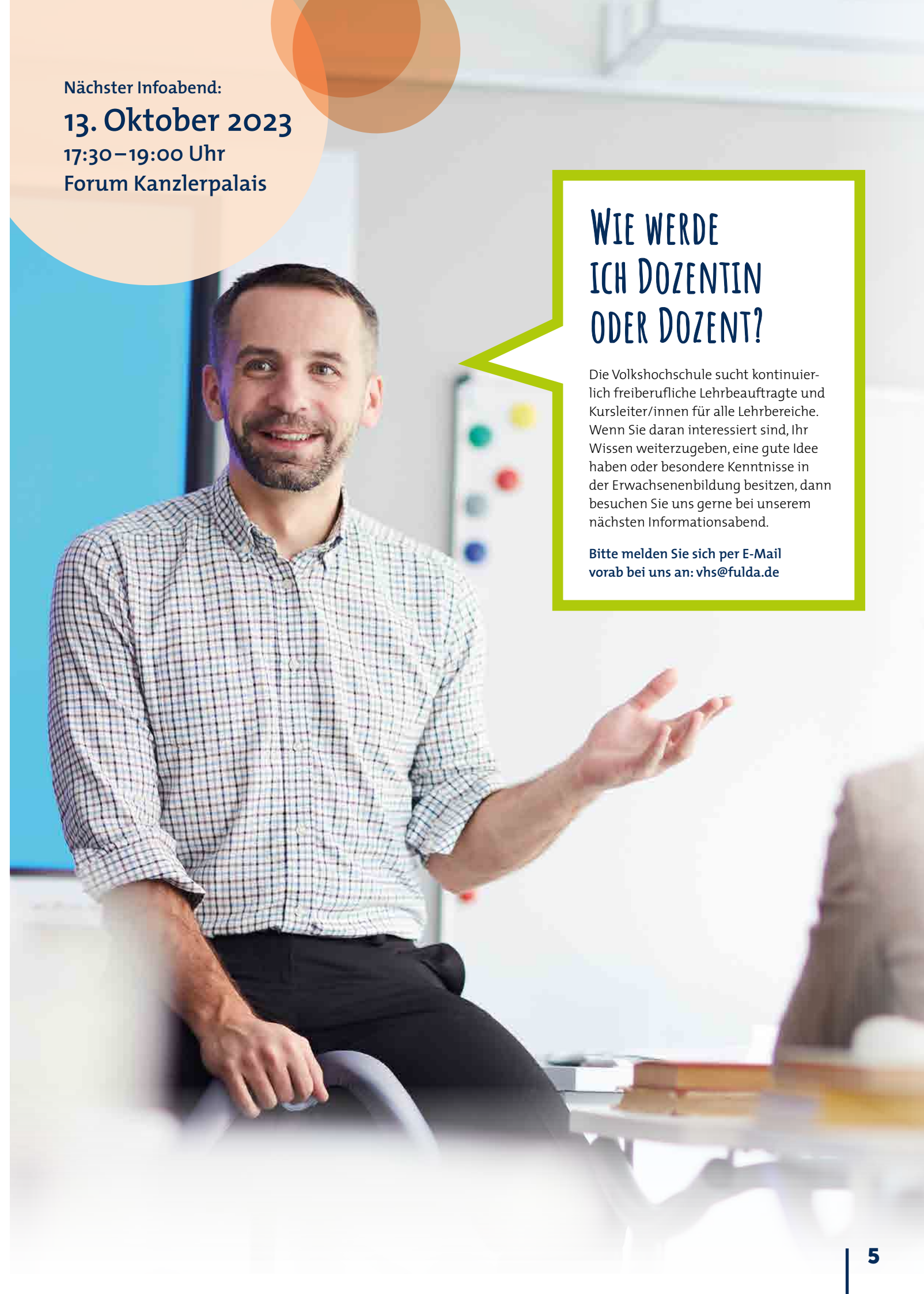
17:30 – 19:00 Uhr

Forum Kanzlerpalais

WIE WERDE ICH DOZENTIN ODER DOZENT?

Die Volkshochschule sucht kontinuierlich freiberufliche Lehrbeauftragte und Kursleiter/innen für alle Lehrbereiche. Wenn Sie daran interessiert sind, Ihr Wissen weiterzugeben, eine gute Idee haben oder besondere Kenntnisse in der Erwachsenenbildung besitzen, dann besuchen Sie uns gerne bei unserem nächsten Informationsabend.

Bitte melden Sie sich per E-Mail
vorab bei uns an: vhs@fulda.de



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 Hauptveranstaltungsgebäude 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 Veranstaltung ist es manchmal möglich an der Abendkasse Tickets zu erwerben).
- » Falls Sie unentschieden 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.



Die Mitarbeitenden der Volkshochschule

André König
Leiter,
Fachbereichsleiter
(Politik, Umwelt, Gesellschaft,
Kultur, Gestalten, Grundbildung)
0661 102-1475

Coriena Krönung
Leiterin,
Verwaltungsleitung,
Fachbereichsleiterin
(Gesundheit, Arbeit u. Beruf)
0661 102-1472
coriena.kroening@fulda.de

Christina Algeier
Fachbereichsleiterin
(Sprachen)
0661 102-1476
christina.algeier@fulda.de

Lutz Sedelmayr
Projektkoordinator
vhs im Quartier
0661 102-1470

Ulrike Hilpert
Anmeldung und Sekretariat
0661 102-1477
ulrike.hilpert@fulda.de

Eva-Maria Staubach
Anmeldung und Sekretariat
0661 102-1474
eva-maria.staubach@fulda.de

Heike Erb
Anmeldung und Sekretariat
0661 102-1459
heike.erb@fulda.de

Saadia Gref – Abendservice
0661 102-1477

Sponsoren der Volkshochschule

Folgende Firmen und Institutionen
haben die Herausgabe des vhs-Pro-
grammheftes unterstützt:

Umschlagseite außen
Sparkasse Fulda
Buttermarkt, 36037 Fulda

Seite 17
Schlosstheater
Schlossstraße 5, 36037 Fulda

Seite 29
Museen der Stadt Fulda

Seite 31
Kulturamt Stadt Fulda
Schlossstraße 1, 36037 Fulda

Seite 39, 50
Musikschule der Stadt Fulda
Buseckstraße 4, 36043 Fulda

Seite 41
**Hoehl Druck
Media + Service GmbH**
Gutenbergstraße 1,
36251 Bad Hersfeld

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 neuen Entgeltordnung

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

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 Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer. Dies hat nun zur Folge, dass die Kurse mit einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen starten können und die Gebührenstaffelung abgeschafft wurde. In einigen Fachbereichen werden die Kurse günstiger, in anderen werden sie etwas teurer, 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 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

Geschichte

Grundkurse Geschichte

In den Grundkursen geht es vor allem darum, sich ein historisches Koordinatensystem zu erarbeiten. Dabei stehen nicht so sehr die Haupt- und Staatsaktionen im Vordergrund, sondern langfristig wirkende Trends, die Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur und auch der Alltag der Menschen.

Jeder Teil des Grundkurses versteht sich als eine eigenständige Einheit, auch wenn er unmittelbar an den vorherigen Teil anknüpft. Vorkenntnisse oder die Teilnahme an einem der Vorkurse werden nicht vorausgesetzt!

Grundkurs Geschichte, Teil 9: Deutschland in der globalisierten Welt von den 1980er Jahren bis zur Gegenwart

BT10113K

Ende der 1980er Jahre brach das System der sozialistischen Staaten in Europa zusammen. In Deutschland begann 1989 der Vereinigungsprozess, der mit den 2+4-Verträgen völkerrechtlich abgeschlossen wurde – bis heute nicht ohne Konflikte.

Ein schon überwunden geglaubter Nationalismus veränderte z.T. in Kriegen die europäische Landkarte.

Weltweit begann die dritte Phase der Globalisierung mit nie gekannter Technisierung, Veränderung der Kommunikation und auch mit einer Mobilisierung von Menschen und Kapital. Es folgten wirtschaftliche Krisen und soziale Verwerfungen, auch Proteste.

Millionen von Menschen sind auf der Flucht vor Gewalt und Krieg, vor Klimaveränderungen oder aus Perspektivlosigkeit. Eine Herausforderung für viele Staaten und Gesellschaften – wie auch die sehr unterschiedlich behandelte Frage nach einer richtigen Strategie beim Weltklima.

Die Pandemie zeigte abermals die enge Verflochtenheit der Welt.

Aus vielen Perspektiven sollen die einzelnen Phasen betrachtet werden.

Leitung: Dr. Udo Engbring-Romang
Termin: Mi | 20.9.2023,
17:30–19:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 87,-€, 30 UE, 15 Termine

Material: Für Arbeitsmaterialien (Kopien) sind 3,-€ beim Kursleiter zu bezahlen.

Im Sommersemester 2024 beginnt ein neuer Grundkurs Geschichte.

Revolutionen in Deutschland: 1848 – 1918 – 1989 Diskussionen und Aktionen in Deutschland

BT10114K

Die Reihe der großen politischen Revolutionen beginnt im 17. Jh. in England; es folgen die Amerikanische und die Französische Revolution. Sie hatten Wirkung auf Deutschland. Im deutschen Raum wurden die Revolutionen von den Herrschaften als Bedrohung, als gewalttätig, von Bürger*innen als Chance zur Verbesserung der „Zustände“ wahrgenommen.

Die erste große Revolution 1848 in Deutschland, in der demokratische Grundrechte formuliert wurden, gilt als gescheitert.

Nach der Russischen Revolution wurde in der eher halbherzigen Novemberrevolution 1918 vieles – wie das allgemeine Wahlrecht – auf den Weg gebracht, aber nicht gesichert. Der Revolutionsbegriff blieb vielfach in großen Teilen der Bevölkerung negativ besetzt.

Erst die Wandlungsprozesse nach 1989 in den östlichen Teilen Europas ändern die Wahrnehmung. Die sogenannte „friedliche Revolution“ zeigt, dass Umwandlungsprozesse auch ohne Gewalt möglich sein können.

Leitung: Dr. Udo Engbring-Romang
Termin: Mi | 20.9.2023 |
19:15–20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine
Material: Für Arbeitsmaterialien (Kopien, etc.) sind 3,-€ beim Kursleiter zu bezahlen.

Die Lage der Nation

BT10118K

Angelehnt an die Idee des Erfolgspodcasts von Ulf Buermeyer und Philip Banse wird in diesem Kurs von den wichtigsten aktuellen Meldungen und Ereignissen berichtet und über diese diskutiert. Ein knackiges, regelmäßiges Update rund um Politik und Gesellschaft in Deutschland unter besonderer Berücksichtigung der Hessischen Landtagswahlen.

Leitung: André König
Termin: Do | 5. Oktober bis 14. Dezember |
(alle zwei Wochen)
17:00–18:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 013
Kosten: 17,40 €, 6 Termine à 1 UE

Dialog der Kulturen

Chassidische Lieder und Geschichten - Rosh Hashanna -

BT10121E

Das neue jüdische Jahr beginnt im September mit dem Feiertag Rosh Hashanna. An diesem Tag wurde nach jüdischer Tradition der Mensch geschaffen. Der Inhalt und die Feier von Rosh Hashanna werden vorgestellt. Die Zusammenhänge mit Jom Kippur und dem Monat Elul werden erklärt. Daneben werden von Jana Tegel die Lieder vorgetragen, die an diesem Tag bei der Liturgie und der Feier gesungen werden.

Leitung: Wolfgang Hengstler, Jana Tegel
Termin: Mi | 20.9.2023 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Die Bedeutung der Engel in Judentum, Christentum und im Islam

BT10122E

Alle monotheistischen Religionen gehen von der Existenz von Engeln aus. Diese wurden von Gott geschaffen und erfüllen bestimmte Aufgaben in der Welt. In den Vorträgen wird dargestellt, was das Judentum, das Christentum und der Islam über Engel aussagen.

Leitung: Wolfgang Hengstler, Volker Quasir,
Winfried Bittner, Pfarrer, Roman Me-lamed,
Vors. der Jüdischen Gemeinde
Termin: Mi | 13.9.2023 |
19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Vonderau Museum, Vortragssaal
Kosten: kostenfrei

Chassidische Lieder und Geschichten -Chanukka-

BT10123E

Das jüdische Chanukkafest wird erklärt. Der Ablauf des Festes wird vorgestellt und Chanukkalieder werden vorgetragen. Chassidische Geschichten zum Chanukkafest runden den Vortrag ab.

Leitung: Wolfgang Hengstler, Jana Tegel
Termin: Mi | 13.12.2023 |
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Ort: Heinrich-v.-Bibra-Schule (HvB),
Musikpavillon
Kosten: kostenfrei

Resilienz



Widerstand zwecklos!

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“ (Albert Camus)

Exklusiv für Sie: 7 Strategien.

Leitung: Eva Maria Kühn
Termin: Mi | 27.9.2023 |
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 5,-€

BT10600E

Leitung: Eva Maria Kühn
Termin: Mi | 17.1.2024 |
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 5,-€

BT10601E

Erfolgreich verkaufen mit Takt und Stil



BT10603E

Machen wir es den Alten nicht nach.
Mit zeitgemäßen Umgangsformen öffnen wir Türen und Herzen, beruflich und privat.

Leitung: Eva Maria Kühn
Termin: Mi | 4.10.2023 |
19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 5,-€

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Sternenhimmel im Herbst und Winter

BT11201K

Im Programm steht der Sternenhimmel der zweiten Jahreshälfte mit seinen jeweiligen Sternbildern und Planetenkonstellationen. Lernen Sie u.a. das Herbstviereck und das Wintersechseck mit seinen Sternbildern aufzufinden, wann und wo Jupiter, Saturn, vor allem Venus und sogar wieder Merkur über Fulda sichtbar sind.

Vor den Herbstferien beschäftigen wir uns eingehend mit dem Mond und der partiellen Mondfinsternis. Zur Mondfinsternis findet in diesem Jahr am 28. Oktober auch der diesjährige Astronomie-Tag statt, zu der es, wenn das Wetter es zulässt, eine Live-Beobachtung geben wird.

Abschließend beschäftigen wir uns mit einem neuen Thema, den Zwerg- und Kleinplaneten, von denen es unzählige in unserem Sonnensystem gibt.

Leitung: Aloys König
Termin: Do | 21.9.2023 |
19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 5,-€

Unser Mond

BT11202K

Leitung: Aloys König
Termin: Do | 12.10.2023 |
19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 5,-€

Entdecken Sie unser
Kombipaket auf Seite 20

Die partielle Mondfinsternis

BT11203K

Leitung: Aloys König
Termin: Do | 19.10.2023 |
19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 5,-€

Unser Universum

BT11204K

Kommen Sie mit auf eine Reise vom Anfang bis zum möglichen Ende unseres Universums!

(Beitrag der VHS der Sternenstadt Fulda zum Wissenschaftsjahr 2023, das unter dem Motto „Unser Universum“ steht)

Leitung: Aloys König
Termin: Do | 16.11.2023 |
19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 5,-€

Die Welt der Zwerg- und Kleinplaneten

BT11206K

Leitung: Aloys König
Termin: Do | 7.12.2023 |
19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 5,-€



VNO

Die Vogelwelt des Rhäden

BT11492E

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: Horst Bachmann, Dr. Udo Lange
Termin: Mi | 18.10.2023 | 9:00–17:45 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 22,-€, An- und Abfahrt mit der Bahn, Kinder in Begleitung kostenfrei

Ornithologische Spaziergänge (nicht nur) für Anfänger/innen

Fulda verfügt am Rand der City über eine Reihe naturnaher Lebensräume wie den Schlossgarten oder die Fuldaaue, in denen noch etliche Vogelarten vom Grünsprecht bis zum Rotkehlchen zu beobachten sind. Bei unserem gut einstündigen Rundgang wollen wir versuchen unsere heimischen Singvögel in Ruhe und Muße näher kennenzulernen.

Vögel im Winter

BT11493E

Der Aueweier inmitten des größten Naherholungsgebiets von Fulda, der Fuldaaue, bietet auch in der kalten Jahreszeit ein breites Spektrum von Beobachtungsmöglichkeiten die auch Neulinge in der Ornithologie nicht überfordern.

Leitung: Dr. Udo Lange
Termin: Mi | 24.1.2024 | 15:00–16:30 Uhr
Ort: Hornungsbrücke
Kosten: 5,-€, Kinder in Begleitung kostenfrei

Auch für Schulen steht dieses Angebot der Städtischen Volkshochschule offen.
Terminabsprachen unter 0661 102-1475

Kulturlandschaft Geschichte von Osthessen, Teil 2

BT10130K

Im zweiten Teil des Kurses zum Thema „Burgen“ werden exemplarisch Besonderheiten einiger Rhöner Befestigungsanlagen, z.B. Bieberstein, Schanzen bei Fladungen, Lichtenburg bei Ostheim oder die komplexe Schlossanlage in Tann erkundet und besprochen.

Leitung: Dr. Udo Lange
Termin: Do | 12.10.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 8 Termine



Entdecken Sie die
Vogelvielfalt

Politik – Gesellschaft – Umwelt



10 Jahre erfolgreiches Seminarangebot „Erst der Kurs und dann der Hund“

Hunde bereichern unser Leben, werden aber schnell zur Belastung, wenn sie – unüberlegt angeschafft – nicht in unseren Alltag passen. Daher bieten wir in Zusammenarbeit mit dem hiesigen Tierheim seit Herbst 2013 das in Fulda ins Leben gerufene Seminar „Erst der Kurs und dann der Hund“ an. Das Seminar bietet speziell für angehende HundehalterInnen sowohl theoretisch als auch praktisch optimale Rahmenbedingungen bei der Suche nach dem geeigneten Hund. Inzwischen hat der Kurs knapp 300 Hundefreunden in Fulda nützliches Wissen um den besten Freund des Menschen vermittelt.

Erst der Kurs und dann der Hund

BT11609K

„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 Mensch 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 | 31.10.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 29,-€, 10 UE, 5 Termine

Den Blick nach vorn – Eine neue Spielzeit am Schlosstheater Fulda

NEU

Aglaja Veteranyi: „Warum das Kind in der Polenta kocht“ (Inszenierung: Hessisches Landestheater Marburg; Leitung Nino Haratischwili)

BT20105K

Der Kurs richtet sich an alle, die ausgewählte Inszenierungen der Spielzeit 2023/2024 in Fulda intensiv miterleben möchten.

Neben dem gemeinsamen Theaterbesuch soll vor allem die Freude am Sehen und an der Interpretation im Mittelpunkt stehen. Die Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet.

Zum Stück:

„Warum das Kind in der Polenta kocht“ von Aglaja Veteranyi ist im Ursprung ein Roman über das Fremdsein, der vom Hessischen Landestheater Marburg als Bühnenfassung bearbeitet wurde. Gemeinsam werden wir den Genrewechsel vom Roman zur Inszenierung erarbeiten und diskutieren.

Leitung: Sigrid Gebel
Termin: Di | 12.3.2024 | 19:00–20:30 Uhr
Sa | 23.3.2024 | 20:00–22:00 Uhr
Di | 26.3.2024 | 19:00–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 35,-€, incl. Eintrittskarte, 6 UE, 3 Termine

Den Blick nach vorn – NEU
Eine neue Spielzeit am Schlosstheater Fulda-

Max Frisch: „Biographie, ein Spiel“ -
Seminar zur Vorbereitung des Stücks

BT20104K

Der Kurs richtet sich an alle, die ausgewählte Inszenierungen der Spielzeit 2023/2024 in Fulda intensiv miterleben möchten.

Neben dem gemeinsamen Theaterbesuch soll vor allem die Freude am Sehen und an der Interpretation im Mittelpunkt stehen. Die Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet.

Zum Stück:

Im Zentrum des Spiels steht Hannes Kürmann, Verhaltensforscher, dessen Wunsch »Wenn ich noch einmal anfangen könnte, ich wüßte, was ich anders machen würde« mit Hilfe eines Spielleiters in Erfüllung geht. Biografie - gelebtes Leben, angesammeltes Leben - wird hier dem Versuch ausgesetzt: was wäre, wenn -und vor allem, was wäre, wenn nicht...

Leitung: Sigrid Gebel
Termin: Mi | 17.1.2024 | 19:00–20:30 Uhr
Sa | 27.1.2024 | 20:00–22:00 Uhr
Di | 30.1.2024 | 19:00–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 35,-€, incl. Eintrittskarte, 6 UE, 3 Termine

Entdecken Sie unser
Kombipaket auf Seite 20

vhs Pub-Quiz

Bei Günther Jauch hätten Sie längst die Millionen abgeräumt, wenn man denn mal die Chance hätte? Im Freundeskreis wissen Sie alles besser und haben auf jede Frage eine Antwort? Außerdem mögen Sie ein gutes Bier und irische Musik? Dann sind Sie beim vhs Pub-Quiz genau richtig. In Kooperation mit dem Literatur- und Event-Lesung-Verein Fulda e.V. veranstaltet die vhs auch in diesem Jahr wieder ein Quiz um tolle Preise und Ruhm und Ehre. Gespielt wird in Gruppen von maximal fünf Personen.

Leitung: Harald Fritz
Ort: Trinity Pub am Doll, Peterstor 1, 36037 Fulda
Kosten: kostenfrei

Termin	Do 28.9.2023 20:00–22:00 Uhr	BT20130E
Termin	Do 26.10.2023 20:00–22:00 Uhr	BT20131E
Termin	Do 30.11.2023 20:00–22:00 Uhr	BT20132E
Termin	Do 21.12.2023 20:00–22:00 Uhr	BT20133E
Termin	Do 25.01.2024 20:00–22:00 Uhr	BT20134E

THEATER & KONZERTE

Die erste Garde
deutschsprachiger
SchauspielerInnen,

renommierte
Schauspielhäuser,

ein zeitgemäßer
Spielplan mit
spannenden
Themen,

MusikerInnen, die
auf Weltklasseniveau
spielen und

internationale
Tanz-Companies.



Saison 2023/24
Oktober '23 bis Mai '24



Filterkaffee-Seminar – Ein Kaffee mit 4 Brühmethoden BT20401K

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

- » Kleine Kaffeekunde
- » Wissenswertes rund um die 4 Einflussfaktoren für eine gute Tasse Kaffee: Equipment, Kaffeebohnen, Wasserqualität & Know-how (Extraktionstheorie, Brüh-Parameter & Co.)
- » Das Handwerk der Filterkaffe Zubereitung: Handfilter, French Press, Aeropress & Karlsbader Kanne
- » Einstieg in die sensorische Wahrnehmung und Bewertung von Kaffee

Im praktischen Teil fokussieren wir uns bewusst auf eine einzige Kaffeeröstung. Hierdurch erlernen Sie nicht nur das Handwerk der jeweiligen Brühmethode, sondern nehmen auch deren Ausprägung an Süße, Säure, Körper, Mundgefühl und Aromenkomplexität wahr. 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 qualitativ hochwertige Kaffees, 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 | 15.10.2023 | 10:00–13:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 59,–€

Weitere Informationen unter

Kaffeeverkostung – 3 Kaffees mit einer Brühmethode BT20402K

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 Varietäten, Ursprungsländer und Kaffeeaufbereitungsarten wartet auf Sie. Freuen Sie sich auf Filterkaffees mit fruchtigen, floralen, nussigen und schokoladigen Aromen.

Nach einem Begrüßungskaffee und einer kleinen Kaffeekunde brühen wir drei unterschiedliche Kaffees mit einem Handfilter auf. Sie erfahren so wertvolle Tipps für das Brühen mit einem Handfilter und können die Kaffees hinsichtlich Süße, Säure, Körper, Mundgefühl und Aromenkomplexität miteinander vergleichen und sensorisch bewerten.

Aufgebrüht werden qualitativ hochwertige Kaffees, 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 Parfum und das Rauchen von Tabak.

Leitung: Jasmine Scheich
Termin: Sa | 14.10.2023 | 10:00–12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 29,–€

Weitere Informationen unter www.filterliebe.de

Filterkaffee-Seminar – Ein Kaffee mit 4 Brühmethoden BT20403K

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

- » Kleine Kaffeekunde
- » Wissenswertes rund um die 4 Einflussfaktoren für eine gute Tasse Kaffee: Equipment, Kaffeebohnen, Wasserqualität & Know-how (Extraktionstheorie, Brüh-Parameter & Co.)
- » Das Handwerk der Filterkaffe Zubereitung: Handfilter, French Press, Aeropress & Karlsbader Kanne
- » Einstieg in die sensorische Wahrnehmung und Bewertung von Kaffee

Im praktischen Teil fokussieren wir uns bewusst auf eine einzige Kaffeeröstung. Hierdurch erlernen Sie nicht nur das Handwerk der jeweiligen Brühmethode, sondern nehmen auch deren Ausprägung an Süße, Säure, Körper, Mundgefühl und Aromenkomplexität wahr. 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 qualitativ hochwertige Kaffees, 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 | 21.1.2024 | 10:00–13:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 59,–€

Weitere Informationen unter www.filterliebe.de

Kaffeeverkostung – 3 Kaffees mit einer Brühmethode BT20404K

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 Varietäten, Ursprungsländer und Kaffeeaufbereitungsarten wartet auf Sie. Freuen Sie sich auf Filterkaffees mit fruchtigen, floralen, nussigen und schokoladigen Aromen.

Nach einem Begrüßungskaffee und einer kleinen Kaffeekunde brühen wir drei unterschiedliche Kaffees mit einem Handfilter auf. Sie erfahren so wertvolle Tipps für das Brühen mit einem Handfilter und können die Kaffees hinsichtlich Süße, Säure, Körper, Mundgefühl und Aromenkomplexität miteinander vergleichen und sensorisch bewerten.

Aufgebrüht werden qualitativ hochwertige Kaffees, 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 Parfum und das Rauchen von Tabak.

Leitung: Jasmine Scheich
Termin: Sa | 20.1.2024 | 10:00–12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 29,–€

Weitere Informationen unter www.filterliebe.de



HORIZONT- ERWEITERUNG

BT10110K
Kombipaket

Mit dieser Auswahl an Kursen möchten wir Sie ermuntern, die ganze Bandbreite der Volkshochschule zu erkunden.

Mit der Buchung des Kombipakets können Sie auf einen Schlag gleich an vier Veranstaltungen teilnehmen und 10 Prozent sparen.

Wir laden Sie ein, sich auch einmal auf fremdes Terrain zu begeben und über den berühmten Tellerrand zu blicken. Was ist wohl dahinter?

Die Geschichte der ev.
Kirche im katholischen
Fulda - Führung

BT10171E

Mi | 25.10.2023
18:30 – 20:00 Uhr

Seite 28

Unser Mond

BT11202K

Do | 12.10.2023
19:00 – 21:15 Uhr

Seite 13

Den Blick nach vorn –
Eine neue Spielzeit am
Schlosstheater Fulda

Max Frisch: „Biographie, ein Spiel“
- Seminar zur Vorbereitung des
Stücks

BT20104K

Mi | 17.01.2024
19:00 – 20:30 Uhr

Seite 16

Literarische Spurensuche
in Hessen – Phantastische
Bibliothek Wetzlar
Tagesfahrt

BT20119T

Mi | 27.9.2023
09:00 – 18:30 Uhr

Seite 44



Kosten
Kombipaket
75,60 €

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

Kommunikation verbal und nonverbal – Beides ist Eines

BT21601E

„Körpersprache ist wie gesprochene Sprache, aber sie kann nicht lügen.“ (Samy Molcho)
Höchste Zeit, sich intensiver mit dem Thema zu beschäftigen.

Leitung: Eva Maria Kühn
Termin: Mi | 15.11.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 5,–€

Letzte Ausfahrt: Gelassenheit und Humor

BT21639T

Lachen und Humor sind Lebenselixiere, die dabei helfen können, leichter mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen. Sie sind dazu geeignet, Brücken zu schlagen zwischen einander Fremden und Menschen mit unterschiedlichen Lebensentwürfen. Es geht darum, im Meinungsdschungel und der Erregungsunkultur die Übersicht zu behalten, Gegensätze auszuhalten und Konflikte zu minimieren.

Was ist Humor? Wie wirkt er? Ist er erlernbar? Wie bewahre ich einen kühlen Kopf? Im Umgang mit konfliktträchtigen Situationen, ob im öffentlichen oder beruflichen Kontext, mit Fallbeispielen, Beleuchtung von Alltagssituationen, Methoden der Gesprächsführung und dem szenischen Spiel wird versucht, sich dem zu nähern, was Humor und Gelassenheit ausmacht. Frei nach dem Motto: Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Sa | 13.1.2024 | 10:00–18:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 35,–€

Schritt für Schritt zur Präsentation

BT21639W

Der Kurs vermittelt im 1. Teil elementare Techniken und Bausteine, die dazu beitragen, ein Produkt oder eine Sache informativ, zielführend und überzeugend zu präsentieren. Dies erfolgt durch Übungen zum mentalen, emotionalen und vitalen Sprechstil, einschließlich verbaler und nonverbaler Kommunikationsstrategien. Mit Kurzvorträgen, Stegreifreden, Übungen zur Präsenz und Improvisationen wird das freie Reden angebahnt. Im 2. Teil bereiten die Teilnehmenden zu einem selbst gewählten oder vorgegebenen Thema eine Präsentation vor, die dann durchgeführt und analysiert wird.

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Fr | 3.11.2023 | 18:00–21:00 Uhr
Sa | 4.11.2023 | 10:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 60,–€, 12 UE, 2 Termine

Vom Stimmtraining zur Rezitations- und Vortragskunst

BT21640T

Die Stimme ist ein lebenslang beanspruchtes Organ und verleiht dem Gewicht, was wir zu sagen haben. Das gilt insbesondere für nichtprofessionelle Redner und Vielsprecher. 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, spezifische Textformen, der Zusammenhang von Körpersprache, Stimme und Sprechakt, Dialoge und chorisches Sprechen sind einige der Möglichkeiten, sich seiner Stimme bewusst zu werden, sie zur Entfaltung zu bringen.

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

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Sa | 18.11.2023 | 10:00–18:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 60,–€

Rollenbilder und Rollenspiele im Alltag

BT21641T

Eine Rolle überzeugend spielen, aus der Rolle fallen, voll von der Rolle sein, eine Rolle ausfüllen ...: In unserer Biographie spielen und verkörpern wir eine Vielzahl diverser Rollen auf privater, öffentlicher und beruflicher Ebene. Einige sind uns auf den Leib geschrieben, andere erfüllen wir mehr schlecht als recht, einige professionell, andere eher dilettantisch.

Der Kurs bietet die Gelegenheit spielerisch verschiedene Rollen auszuprobieren und herauszufinden, welche mir liegen oder schwer fallen. Auch die Interaktion zwischen unterschiedlichen Rollen (Status, Hierarchien, Machtgefälle...) wird szenisch beleuchtet. Wir arbeiten mit Methoden des biographischen Theaters, des szenischen Spiels, Rollenspiels, Zeitungstheaters und Situationen, die mitten aus dem vertrauten Alltag und öffentlichen Beispielen gegriffen sind.

Leitung: Armin Meisner-Then
Termin: Sa | 23.9.2023 | 9:30–17:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 49,–€

Stadtwanderung Haimbach

BT26005T

Vorbei am Frauenberg gehen wir durch das idyllische Haimbachtal nach Haimbach. Im Hofcafé in Haimbach ist eine Einkehr geplant. Von Haimbach aus können Sie mit dem Bus zurückfahren oder über Neuenberg wieder zurücklaufen. Die Strecke ist insgesamt ca. 10 km lang.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Do | 7.9.2023 | 10:00–15:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz
Kosten: 5,–€

Wanderung: Durch den Vogelsberg

BT26006T

Mit dem Bus fahren wir nach Blankenau im idyllischen Vogelsberg und wandern durch den Buchenwald nach Großenlöder. Nach einer Einkehr laufen wir nach Bimbach und fahren wieder zurück nach Fulda. Die Strecke ist insgesamt ca. 12 km lang.

Hinweis: Bustickets sind im Kursentgelt nicht enthalten und müssen selbst vor Ort gekauft werden.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Do | 28.9.2023 | 9:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: ZOB
Kosten: 5,–€ + Fahrkarte 8,–€

Wanderung Rauschen- und Petersberg

BT26007

Abseits der Hauptstraßen gehen wir durch ruhige Wohngebiete des Nordends auf dem wenig bekannten Wendelinusweg bergauf durch Ziehers-Nord zum Rauschenberg. Bei dem Panoramaweg um den Rauschenberg haben wir einen wunderbaren Blick auf die Rhön. Vorbei am Marienküppel gehen wir Richtung Liobakirche. Im Ortszentrum besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Bergab wandern wir auf dem Pfaffenpfad wieder zurück zum Bahnhof.

Am Weg gibt es immer wieder Sitzgelegenheiten oder Rückfahrmöglichkeiten mit dem Stadtbus. Die Strecke ist ca. 9 km lang.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Do | 14.9.2023 | 10:00–15:00 Uhr
Kosten: 5,–€

Wanderung: Die Rhöner Kunstmeile

BT26008T

Wir fahren mit dem Bus zum Grabenhöfchen und bestaunen auf dem relativ ebenen Weg die Kunstwerke der Holzbildhauer. Nach der Einkehr im Fuldaer Haus gehen wir bergab zur Kreuzung Steinwand und fahren von dort aus mit dem Bus wieder nach Fulda. Die Strecke ist ca. 5 km lang.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Do | 21.9.2023 | 9:45–15:00 Uhr
Ort: 9.45 Uhr ZOB (an der Treppe oben)
Kosten: 5,–€ + Fahrkarte 6,–€

Winterzauber in der Rhön

BT26013T

Die Wasserkuppe, der höchste Berg Hessens und dazu mit recht hohem Niederschlag, ist im Winter relativ schneesicher. Bei schönem Wetter hat man von dort aus einen wunderbaren Ausblick. Wir beginnen den Tag mit einer Rhönrundfahrt mit dem Bus zur Wasserkuppe. Auf dem Gipfel gibt es viel zu sehen.

Wer möchte, kann das Deutsche Segelflugmuseum besuchen. Interessant ist auch eine kurze Wanderung zur Fuldaquelle, zum Radom oder bergauf zum höchsten Punkt des Landkreises Fulda mit dem Fliegerdenkmal. Je nach Wetterlage verbringen wir noch etwas Zeit auf dem Gipfel der Rhön und schauen den WintersportlerInnen zu.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Di | 16.1.2024 | 10:00–16:00 Uhr
Ort: ZOB Buslinie 35
Kosten: 5,–€ + Fahrkarte 8,–€

Weihnachtsmarkt Büdingen

BT26025T

Wer Büdingen betritt, begibt sich auf eine Zeitreise. Da die Stadt am Ostrand der Wetterau fast schadlos die Wirrnisse der Vergangenheit überdauert hat, bietet ihr geschlossenes Ortsbild den seltenen Glücksfall, eine über Jahrhunderte organisch gewachsene Entwicklung nachzuerleben.

Der Büdinger Weihnachtsmarkt ist einer der stimmungsvollsten der Region. In der mit tausenden von Lichtern geschmückten Altstadt, stellt sich die festliche Weihnachtsstimmung ganz von selbst ein.

Über 90 liebevoll geschmückte Buden rund um den Marktplatz, im Oberhof sowie um die Marienkirche bieten weihnachtliche Geschenkartikel, kreativen Schmuck, wollige Kleidung und Accessoires, liebevoll gearbeitete Holzartikel und Krippen, handgezeichnete Bienenwachskerzen und Weihnachtsschmuck sowie regionale Spezialitäten und kulinarische Köstlichkeiten an.

Wir fahren mit dem Zug nach Büdingen, bewundern beim Rundgang durch die Stadt die verschiedenen Sehenswürdigkeiten und schlendern über den Weihnachtsmarkt.

Leitung: Gisela Wehr-Tiemeier
Termin: Mi | 6.12.2023 | 14:00–21:00 Uhr
Ort: Infostand Bahnhof Fulda
Kosten: 10,- € + Fahrkarte 15,- €

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht – online

NEU

BT27006T

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. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Volker Riechert
Termin: So | 3.12.2023 | 10:15–16:00 Uhr
Ort: Online
Kosten: 68,- €

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler – online

NEU

BT27007T

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?

Leitung: Volker Riechert
Termin: Di | 6.2.2024 | 10:00–14:00 Uhr
Ort: Online
Kosten: 59,- €

Energiewende I – Von Windrädern, erneuerbaren Energien und dem Stromnetzausbau

NEU

BT27008E

Deutschland hat dem Pariser Klimaabkommen zugestimmt und sich damit ambitionierte Klimaziele gesetzt. Ein wichtiger Schritt, um diese Ziele zu erreichen, ist der Ausbau des Stromnetzes. Der Vortrag verschafft einen Überblick über die Auswirkungen des Ausbaus Erneuerbarer Energien auf die Stromnetze in Deutschland und in Hessen, wieso Windkraftanlagen manchmal abgeschaltet werden, obwohl Wind weht und wie trotz Atom- und Kohleausstieg eine lückenlose Stromversorgung in Deutschland gewährleistet werden kann.

Leitung: Alena Richter, Bürgerdialog Stromnetz
Termin: Mo | 9.10.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Forum Kanzlerpalais
Kosten: kostenfrei

Energiewende II – Wie wird unsere Stromversorgung sichergestellt?

NEU

BT27009E

Mit der Energiewende steigt der Anteil erneuerbarer Energien, wodurch die Steuerung von Stromnetzen zunehmend komplexer wird. Gleichzeitig steigt der Strombedarf – in der Industrie und von Privatverbrauchern. Diese Transformation fordert eine höhere Flexibilisierung des Energiesystems. Die Stromnetze müssen sowohl an eine dezentrale Stromerzeugung als auch an ein sich änderndes Verbraucherverhalten angepasst werden. Wie meistern wir die Herausforderungen?

Leitung: Alena Richter, Bürgerdialog Stromnetz
Termin: Mo | 23.10.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Forum Kanzlerpalais
Kosten: kostenfrei

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Fulda



Die Unterstadt – Fuldas Keimzelle Ein historisch-geographischer Spaziergang

NEU

BT10132E

Fuldas kleingliedrige, anheimelnde Unterstadt mit seiner engen, räumlichen Bindung an Kloster und Fuldaaue ist die Keimzelle des heutigen Oberzentrums. Sie einmal mit ihren zahlreichen Besonderheiten näher kennenzulernen, ist das Ziel unseres kleinen Spaziergangs zwischen Fluss und Dom.

Leitung: Dr. Udo Lange
Termin: Mi | 11.10.2023 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Vor der Michaelskirche
Kosten: 5,- €

Die Türmerin

NEU

BT10133E

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: Sa | 21.10.2023 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Hauptportal der Stadtpfarrkirche (Obelisk)
Kosten: 5,- €

„Das Leben der Merga Bien“ – Wider das Vergessen

BT10135E

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: So | 5.11.2023 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Dom
Kosten: 5,- €

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.

Karl-Heinz Herbst zeigt Ecken, die man sonst nicht sieht.

BT10137E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 7.9.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Hauptportal der Stadtpfarrkirche (Obelisk)
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche

BT10138E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 16.11.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Hauptportal der Stadtpfarrkirche (Obelisk)
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche

Gericht-Gefängnis-Galgen



BT10136E

Die Rechtsprechung im frühen Fulda begann schon auf den Stufen des Paradieses (Ratgarbasilika). Verurteilungen nach freiwilligem Geständnis oder unter Folter konnten in ein Arbeitshaus, Gefängnis, Zuchthaus oder zur Hinrichtung führen. Eine Foltermethode, das „Waterboarding“, stellte in Fulda schon die Bestrafung dar. Die Hinrichtungen nahmen gelegentlich Volksfestcharakter an und wurden in Fuldas erster Apfelweinkneipe mit dem Henker am Stehtisch im Flur gegenüber gefeiert. Marita Glaser nimmt Sie mit auf eine Rundgang an Orte, deren frühere Funktion kaum noch bekannt ist.

Leitung: Marita Glaser
Termin: So | 1.10.2023 | 11:00–12:30 Uhr
Kosten: 5,-€, 2 UE, 1 Termin

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.

Karl-Heinz Herbst zeigt Ecken, die man sonst nicht sieht.

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 5.10.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Simpliciusbrunnen, gegenüber Heilig-Geist-Kirche
Kosten: 5,-€ Spende für den Erhalt des Kirchengebäudes

BT10139E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 2.11.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Simpliciusbrunnen, gegenüber Heilig-Geist-Kirche
Kosten: 5,-€ Spende für den Erhalt des Kirchengebäudes

BT10140E

Severikirche

Die einzige gotische Kirche, die Fulda heute noch besitzt, ist die Severikirche, die vormalig 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 worden und erzählt von einer abwechslungsreichen Geschichte. Dieser Geschichte wollen wir nachgehen.

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 21.9.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Vor der Kirche am Severiberg
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche

BT10141E

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 30.11.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Vor der Kirche am Severiberg
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche

BT10142E

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Klosterkirche Frauenberg

BT10143E

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.

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 19.10.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Klosterkirche
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche

Leitung: Karl-Heinz Herbst
Termin: Do | 17.12.2023 | 15:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Klosterkirche
Kosten: 5,-€ Spende für die Kirche



Frauenberg

Rundgang: „Fulda, eine zünftige Stadt“

BT10144E

Zunft – zünftiger – Fulda

Wo lebten Fuldas Zunftmitglieder und gibt es ihre Häuser noch heute? In einem Rundgang durch die Altstadt entdecken wir: Das Handwerk lebt!

Leitung: Eva Maria Kühn
Termin: Sa | 16.9.2023 | 15:00–16:30 Uhr
Ort: Bonifatiusplatz
Kosten: 5,-€

Fulda in der „Stunde Null“ – Führung zu Erinnerungsorten

BT10146E

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.

Leitung: Elisabeth Heil
Termin: Fr | 8.9.2023 | 14:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Haupteingang Friedhof, gegenüber Neuhaus
Kosten: 5,-€

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

Streifzug durch Fuldas Architektur

BT10148E

Die Weiterentwicklung der Barockstadt Fulda unter den Gesichtspunkten Stadtgestaltung, Stadtentwicklung und Denkmalschutz sind Schwerpunkte dieser Führung. An markanten Orten wird Neuzzeitliche Architektur gezeigt und anhand von Bildmaterial den Vorgängerbauten gegenübergestellt.

Leitung: Elisabeth Heil
Termin: Fr | 22.9.2023 | 14:00–16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Brunnen am Universitätsplatz Fulda
Kosten: 5,-€

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

Die Brunnen in Fuldas Altstadt

BT10149E

Brunnen hatten zu allen Zeiten eine wichtige Bedeutung für das Leben in der Stadt. Sei es für die Versorgung der Menschen mit Wasser oder zur Zierde.

Die Tour beginnt am Dianabrunnen im Schlosshof und endet am Harstallbrunnen am Gemüsemarkt. Jeder Brunnen erzählt dabei seine ganz eigene Geschichte.

Leitung: Ingeborg Badino
Termin: Sa | 7.10.2023 | 14:30–16:00 Uhr
Ort: Dianabrunnen im Schlosshof
Kosten: 5,-€

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.... Benediktinisches Leben in Fulda von 744 bis heute

Wissen Sie, warum die Benediktiner unzählige Häute und Federn, Galläpfel, Meerschnecken, Mineralien und Elfenbein brauchten? Nach der Klostergründung 744 begründeten Bonifatius, Sturm und Rhabanus Maurus den wachsenden Ruhm der Gemeinschaft hin zur berühmten Mal- und Schreibschule. Hier wurden Texte mühevoll abgeschrieben und illustriert. Schauen Sie sich die Materialien an und was daraus wurde: u.a. Faksimileseiten aus „Von Lob des Kreuzes“ des Rhabanus Maurus.

1626 kamen die Benediktinerinnen nach Fulda. Seit dieser Zeit leben sie hier mitten im Trubel der Stadt und dennoch an einem Ort der Stille in der Nonnengasse.

Durch die hohe Klostermauer ist kaum zu erkennen, welche schöne Kirche sich darin verbirgt. Besonders die Werke von Sr. Lioba Munz OSB prägen den Kirchenraum.

BT10150E

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz
Termin: Sa | 14.10.2023 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Treffpunkt Domportal
Kosten: 5,-€

BT10151E

Leitung: Karin Lauer-Schmaltz
Termin: Fr | 20.10.2023 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Treffpunkt Domportal
Kosten: 5,-€

Die Geschichte der evangelischen Kirche im katholischen Fulda

Als Martin Luther 1517 seine Thesen veröffentlichte, ahnte niemand, dass damit der Grundstein für die Entwicklung einer neuen, protestantischen Konfession gelegt wurde. Auch für Fulda war die Reformationsepoche eine Zeit des Auf- und Umbruchs. Susanne Bohl berichtet über Schauplätze der Reformationsepoche, erzählt spannende Geschichten rund um den „neuen Glauben“ im Hochstift und klärt interessante Fragen. Was hat beispielsweise der Anschluss Fuldas an das Bahnnetz mit der Christuskirche zu tun? Erfahren Sie dies und vieles mehr bei einem reich bebilderten Vortrag.

Führung

BT10171E

Leitung: Susanne Bohl
Termin: Mi | 25.10.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 5,-€

Kann für Gruppen auch separat gebucht werden.

Entdecken Sie unser
Kombipaket auf Seite 20

Vortrag

BT10172E

Leitung: Susanne Bohl
Termin: Do | 7.12.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 5,-€

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Vom Ackerland zum Wolkenkratzer Little Chicago, Wodka-Berg, Netto-Ghetto: Ist das der Aschenberg?

NEU

Lernen Sie den Stadtteil kennen und bilden Sie sich eine eigene Meinung über dessen wahres Image. In einem reich bebilderten Vortrag wird das Quartier mit seinen Facetten und seiner Entwicklung vorgestellt.

BT10173E

Leitung: Susanne Bohl
Termin: Do | 2.11.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 5,-€

BT10174E

Leitung: Susanne Bohl
Termin: Mi | 10.1.2024 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 5,-€

Foll FAIR-führt: eine konsumkritische Führung durch die Fairtrade-Stadt Fulda

NEU

Von der Verleihung des Marktrechtes zur Fairtrade-Stadt: Auf einem ca. 90-minütigen Spaziergang erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die geschichtliche Entwicklung des Handels und des wachsenden Bewusstseins für nachhaltigen Konsum in Fulda.

BT10175E

Leitung: Annette Hamperl
Termin: Sa | 23.9.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: vhs Kanzlerpalais
Kosten: 5,-€

BT10176E

Leitung: Annette Hamperl
Termin: Di | 26.9.2023 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs Kanzlerpalais
Kosten: 5,-€

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

Die Städtischen Museen



Vonderau Museum

Jesuitenplatz 2, Di.- So. 10.00 - 17.00 Uhr, jeder 3. Dienstag im Monat bis 20.00 Uhr • www.museum-fulda.de



Historische Räume im Stadtschloss

Schlossstraße 1, Dienstag bis Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr
www.tourismus-fulda.de



Fastnachtsmuseum

Schlossstraße, Dienstag bis Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr
www.tourismus-fulda.de



VILLA Franz Erhard Walther

Paulustor 4, Freitag 14.00 - 20.00 Uhr, Samstag/Sonntag 11.00 - 18.00 Uhr • www.villa-few.com

GESELLSCHAFT
POLITIK | UMWELT

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

SPRACHE

ARBEIT | BERUF

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE



Die Bettelbrüder vom Frauenberg

BT10177E

Zur Geschichte des Fuldaer Franziskanerklosters aus der Perspektive einer verschwundenen Praxis

Kooperation mit dem Kloster

Leitung: Dr. Damian Bieger, Pater
Termin: Do | 21.9.2023 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Kloster Frauenberg

1000 Jahre Kloster und Kirche Neuenberg

BT10178E

Studientag mit Vorträgen

(das genaue Programm wird noch bekanntgegeben)

Leitung: Christine Kenner, Diplom-Restauratorin,
Dr. Alessandra Sorbello-Staub, Dr. Burghard
Preusler, Dr. Gregor Stasch
Termin: Fr | 22.9.2023 |
15:00–16:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum

Von der Brunnenallee zum Grünsystem

BT10179E

Grünplanung in Kurorten des 18. und 19. Jahrhunderts

Leitung: Volkmar Eidloth
Termin: Do | 28.9.2023 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum

Der Hofmaler Johann Andreas Herrlein – ein Handwerker oder ein Künstler?

BT10179F

Leitung: Dr. Gregor Stasch
Termin: Do | 26.10.2023 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Man kann es nicht verstehen – nur fühlen

BT10179G

Jugendliche der Winfriedschule berichten über ihren Besuch der Gedenkstätte in Auschwitz

Leitung: Dr. Gregor Stasch
Termin: Do | 9.11.2023 |
19:30–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum

Der Pfarrklerus im Hochstift Fulda 1500 – 1650

BT10179H

Kooperation mit der Bibliothek des Bischöflichen Priesterseminars

Leitung: Dr. Albrecht Brendler
Termin: Do | 25.1.2024 |
19:00–20:30 Uhr
Ort: Theologische Fakultät



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

Programmorschau Kulturamt Stadt Fulda

FULDA
DIE KULTURSTADT

*Freie
Kulturarbeit*

„IN DIESEM LAND...“
Deutschland 1923 – Das Krisenjahr
KAMMERKONZERT & LESUNG

Roman Knička (Rezitation)
— Bläserquintett OPUS 45

Fr. 29.9.23
20:00 Uhr
Fürstensaal
Stadtschloss

NINO DE ANGELO
LIVE MIT BAND

VON EIGKEIT ZU EIGKEIT
TOUR 2023

Sa. 30.9.23
20:00 Uhr
Esperantohalle

Muriel Razavi & Martin Schmalz

„Voilà Viola“

So. 5.11.23
18:00 Uhr
Aula
Alte Universität

Vortrags- reihe der ISUV Kontaktstelle Fulda

Regelungen beim Zugewinnausgleich bei Trennung und Scheidung

BT10180E

Was geschieht mit dem Vermögen oder den Schulden

Leitung: Otto Selzer, Dipl.-Ing., Andreas Wehner, Rechtsanwalt
Termin: Di | 19.9.2023 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Trennung und Scheidung mit Kindern

BT10181E

Wie erleben Kinder und Jugendliche die Trennung ihrer Eltern und was ist rechtlich zu beachten.

Leitung: Kerstin Neumann, Rechtsanwältin, Marzena Kowalski-Zimmer, M.A. Dipl. Sozialpädagogin
Termin: Di | 17.10.2023 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Getrennt Leben ohne Scheidung?

BT10182E

Was ist dabei zu beachten?

Leitung: Dorothee Hauck-Hiersch, Rechtsanwältin
Termin: Di | 21.11.2023 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108

Schenken, Erben, Steuern sparen

BT10183E

Was ist beim Schenken und Erben zu beachten?

Leitung: Katharina Glawe, Rechtsanwältin
Termin: Di | 5.12.2023 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108



ISUV – Interessenverband Unterhalt & Familienrecht

ISUV ist eine Selbsthilfeorganisation seiner Mitglieder und steht allen im Bereich Familien- und Unterhaltsrecht Hilfesuchenden offen.

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Blick hinter die Kulissen



Besichtigung der Blockflötenwerkstatt Mollenhauer

BT28001E

Die Blockflötenwerkstatt Conrad Mollenhauer GmbH, seit 200 Jahren in Fulda ansässig, öffnet ihre Tore. Bernhard Mollenhauer führt durch die Werkstatt und das Museum, erzählt über die Firmengeschichte, an der er selbst seit vielen Jahren teil hat und erklärt die vielfältigen Schritte bis zur Fertigstellung einer Blockflöte.

Leitung: Blockflötenwerkstatt Mollenhauer
Termin: Do | 12.10.2023 | 13:30–15:00 Uhr
Ort: Conrad Mollenhauer GmbH, Weichselstraße 27
Kosten: 6,- €

Achtung!
Kursort: Bitte nicht verwechseln mit Musikhaus Mollenhauer oder Musikschule Mollenhauer

Stellwerk der Bahn

BT28015E

Der Schienenverkehr unterliegt einer ständigen Entwicklung von den nostalgischen Dampfloks bis zum ICE. Aber nicht nur die Züge, sondern auch die Infrastruktur ist erforderlich. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ist viel Arbeit im Hintergrund notwendig. Im Stellwerk Fulda wird der Bahnverkehr koordiniert, die Weichen und die Signale für die Züge auf einer der am stärksten befahrenen Strecken Deutschlands gesteuert. Bei einer ca. einstündigen Führung haben Sie die Möglichkeit, vor Ort zu erleben, wie ein Stellwerk funktioniert.

Leitung: Rudolf Schön
Termin: Mi | 11.10.2023 | 10:30–11:30 Uhr
Ort: Eingang Petersberger Str. 42b
Kosten: 5,- €, 1,33 UE, 1 Termin

Aktiv im Alter



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

Volksliedersingen

In Zusammenarbeit mit der Musikschule EBERT

Wo man singt, da lass' dich gerne nieder ... BT25002E

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 EBERT, Lara Ruthenberg, Seniorenbüro
Termin: Do | 7.9.2023 | 14:30–16:00 Uhr
Do | 5.10.2023 | 14:30–16:00 Uhr
Do | 2.11.2023 | 14:30–16:00 Uhr
Do | 7.12.2023 | 14:30–16:00 Uhr
Do | 1.2.2024 | 14:30–16:00 Uhr
Ort: Cafeteria von Antonius in Fulda-Neuenberg
Kosten: 2€ pro Termin, vor Ort zu bezahlen

Vortragsreihe Recht im Alltag

Die Vorträge finden im Forum Kanzlerpalais im VHS Gebäude, Unterm Hl. Kreuz 1, neben der Stadtpfarrkirche statt.

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln In Zusammenarbeit mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt der Sparkassen BT27002E

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Leitung: Werner Nied, Rechtsanwalt, Lara Ruthenberg, Seniorenbüro
Termin: Fr | 3.11.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Erweitern Sie Ihre digitalen Kompetenzen

z.B. im Kurs für PC-Grundlagen oder Smartphone für Einsteiger*innen
siehe ab Seite 75.

Hilfsmittel für Senior*innen In Zusammenarbeit mit dem Sanitätshaus Spiegel BT27004E

Welche Hilfsmittel gibt es, um auch im Alter mobil und selbstständig zu bleiben? Wer kann Hilfsmittel verschreiben und wer übernimmt die Kosten? Wo kann man zu verschiedenen Hilfsmitteln beraten werden? Worauf sollte man beim Kauf achten? Wer erklärt die Handhabung des Hilfsmittel vor Ort? Zu diesen und vielen weitere Fragen rund um das Thema Hilfsmittel informiert Sie in diesem Vortrag Hilfsmittelfachberater und Fachkrankenpfleger Roland Both vom Sanitätshaus Spiegel.

Leitung: Roland Both, Sanitätshaus Spiegel, Lara Ruthenberg, Seniorenbüro
Termin: Fr | 24.11.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht In Zusammenarbeit mit dem VdK Betreuungsverein BT27005E

Je besser die Möglichkeiten der modernen Medizin zur Verlängerung des Lebens werden, desto größer wird bei vielen Menschen das Bedürfnis, selbst darauf Einfluss nehmen zu können, welche lebensverlängernden Maßnahmen, z. B. im Falle eines Komas, ergriffen und welche unterlassen werden. Mit einer Patientenverfügung können Sie bestimmen, was medizinisch unternommen werden soll, wenn Sie außerstande sind.

Nur eine Patientenverfügung ist jedoch zu wenig, da z. B. eine Vertretung gegenüber Behörden und Versicherungen, eine Aufenthaltsbestimmung oder die Vermögenssorge ohne eine gültige Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung nicht gewährleistet sind.. Zu den neuesten gesetzlichen Bestimmungen und zur Thematik insgesamt informiert Sie Ingrid Michel vom VdK Betreuungsverein.

Leitung: Ingrid Michel, VdK Betreuungsverein, Lara Ruthenberg, Seniorenbüro
Termin: Fr | 17.11.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

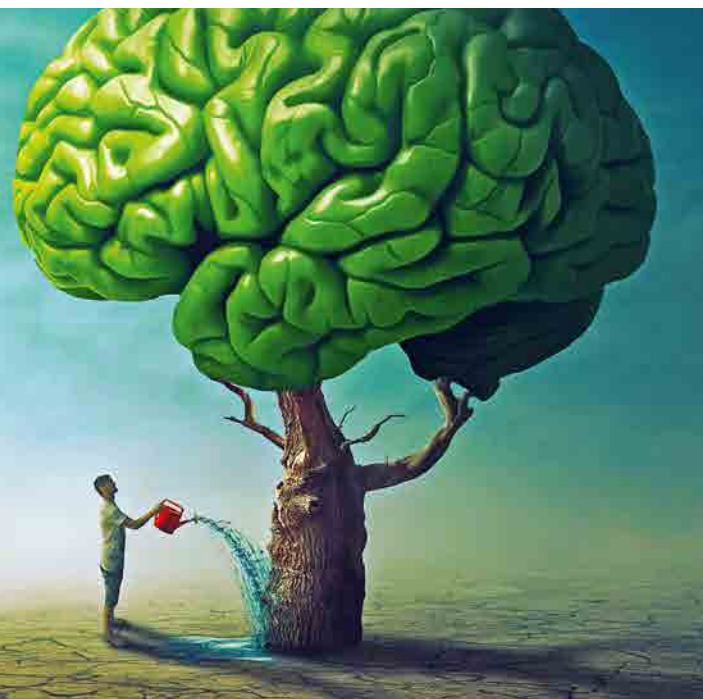


FAMILIENSTADT FULDA
AMT FÜR JUGEND,
FAMILIE UND SENIOREN

Kontakt
Seniorenbüro | Frau Ruthberg
Behördenhaus am Schlossgarten
Telefon: 0661 102-1963
www.fulda.de/unsere-stadt/senioren

WACHSEN & WACHSTUM

Hier finden Sie
Kurse rund um
die Landes-
gartenschau



Wo unsere schönen Pflanzen wachsen – eine Führung über die Stadtgärtnerei

BS80004E

Spricht man mit Touristen über Fulda, so fällt ein Satz immer wieder: „Sie haben unglaublich schöne Blumen und Gärten in Fulda.“ Die städtischen Gärten und Blumen-Arrangements sind die Hingucker für viele Gäste von nah und fern. Aber wer pflegt eigentlich die zahlreichen Blumen, Bäume und Co.? Bei einem Besuch in der städtischen Gärtnerei werden Sie aus dem Staunen nicht herauskommen. Der Chef aller städtischen Blumen und Pflanzen führt Sie durch die Gärtnerei der Stadt und beantwortet Ihnen dabei gerne Fragen. Wenn Sie einen Tipp brauchen für Ihren eigenen Garten, dann können Sie ihn hier bekommen.

Leitung: Steffen Arnold
Termin: Di | 5.9.2023 | 14:00–15:30 Uhr
Ort: Eingang Stadtgärtnerei, Ernst-Barlach-Str. 8, 36041 Fulda
Kosten: 5,–€

Grünes Glück – Warum wir Gärten für ein gutes Leben brauchen

BS80009E

Ob Paradies oder Schrebergarten: Zu allen Zeiten haben die Menschen das Glück in Gärten verordnet. Und das mit gutem Grund. Gärten sind Orte, die uns Menschen gut tun – Orte, an denen wir ganz Mensch sein können. Warum das so ist und warum nicht alle Gartenphantasien uns zum Glück gereichen, erklärt der Fuldaer Philosoph bei seinem Vortrag auf der Landesgartenschau.

Leitung: Dr. Christoph Quarch
Termin: Do | 31.8.2023 | 18:00–20:00 Uhr
Ort: Landesgartenschauelände, Sparkassen-Kulturbühne
Kosten: 10,–€

Das Glück des Gärtnerns

BS80009F

Gärten sind schön, machen aber viel Arbeit. Das spricht aber nicht gegen sie. Im Gegenteil: Gärtnern ist eine Tätigkeit, der wie keiner anderen die Kraft innewohnt, uns glücklich zu machen. Warum Gärtnerinnen und Gärtner keineswegs „immer die Mörder“, sondern oft sogar die besseren Menschen sind, verrät Christoph Quarch bei seinem zweiten Vortrag auf der Landesgartenschau.

Leitung: Dr. Christoph Quarch
Termin: Do | 14.9.2023 | 18:00–20:00 Uhr
Ort: Landesgartenschauelände, Sparkassen-Kulturbühne

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Pilzwanderung

BS80026E

Während dieser geführten Pilzwanderung bietet sich für die Teilnehmenden die Möglichkeit, die wichtigste Pilzflora in unseren Wäldern zu entdecken und kennen zu lernen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Speisepilzen, deren Doppelgängern sowie den Giftpilzen.

Leitung: Jochen Rühmann
Termin: Sa | 30.9.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Wanderparkplatz Gerlos

Leitung: Jochen Rühmann
Termin: So | 1.10.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Wanderparkplatz Gerlos

Anmeldung über:
<https://hessen-forst.de/Themen-A-Z/landesgartenschau>

Poetische Abendspaziergänge im Wassergarten und Sonnengarten auf der Landesgartenschau

Alles Ist dem Wasser Entsprungen

BS80028I

Wasser ist unsere Lebensquelle, der wir mit Histörchen und Poesie nachspüren. Schlendernd um den Aueweiher und auf der Fuldainsel hören Sie Erzähltes und Texte bekannter Dichter und Dichterinnen:

Leitung: Martha Rathmann, Karin Lauer-Schmaltz
Termin: Fr | 15.9.2023 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Gartenschauelände Haupteingang Wassergarten
Kosten: kostenfrei



Wachstum – Kennzeichen des Lebens

Auen zählen zu den wachstumsfreudigsten Lebensräumen überhaupt. Bei ungestörter Sukzession können sie im Lauf weniger Jahre fast schon den Charakter eines „Dschungels“ annehmen. Inwieweit dies bei bestimmten Projekten zur Renaturierung im Rahmen der 1. Hessischen Landesgartenschau erfolgt ist, können wir anhand zweier gewässerkundlichen Exkursionen in die Fuldaaue feststellen.

Aufgezeigt am Beispiel verschiedener Projekte zur Renaturierung von Teilen der Fuldaaue im Rahmen der 1. Hessischen Landesgartenschau in Fulda 1994.

1. Termin: Umgebung der Wiesenmühle

BS80029E

Leitung: Dr. Udo Lange
Termin: Di | 29.8.2023 | 9:00–10:30 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Wiesenmühle Fulda
Kosten: 5,–€

2. Termin: Altarm der Fulda bei Kämmerzell

BS80029F

Leitung: Dr. Udo Lange
Termin: Fr | 1.9.2023 | 9:00–10:30 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Wiesenmühle Fulda
Kosten: 5,–€

Hell aufgeblüht im Sonnenschein

Mit Gedichten und Geschichten spüren wir der Lebensspenderin Sonne auf unterhaltsame und informative Weise nach. Lassen Sie Wärme, Licht und Pflanzen beim geruhsamen Flanieren auf sich wirken.

Leitung: Martha Rathmann, Karin Lauer-Schmaltz
Termin: Fr | 25.8.2023 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Gartenschauelände Torhaus Tiergarten
Kosten: kostenfrei

Leitung: Martha Rathmann, Karin Lauer-Schmaltz
Termin: Fr | 29.9.2023 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Gartenschauelände Torhaus Tiergarten
Kosten: kostenfrei



AUFWACHSEN IN DER DIGITALEN WELT

DIGITAL NATIVE ODER DIGITAL NAIV? Aufwachsen in der digitalen Welt

BS80054E

Die Welt ist digital und wird immer digitaler – die Corona-Pandemie hat dem nochmals Vorschub geleistet. Die heutigen Kinder und Jugendlichen sind bereits von Geburt an mit dem Internet aufgewachsen und die digitale Welt gehört für sie ganz selbstverständlich dazu. Man nennt sie daher Digital Natives (Digitale Ureinwohner) – aber sind sie wirklich „digitale Ureinwohner“, die gut aufgeklärt und verantwortungsbewusst mit dem Internet umgehen oder sind sie doch oft naiv? Und wo stehen die Erziehungsinstanzen? Diesen beiden zentralen Fragen wollen wir nachgehen, einen Blick auf die Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen im Netz werfen, Gefahren benennen und Vermeidungsstrategien aufzeigen.

Leitung: KSK'in Alexandra Bachmann, Zentrale Jugendkoordinatorin des Polizeipräsidiums Osthessen, Johannes Bittner, Cybercrimeberater des Polizeipräsidiums Osthessen
Termin: Do | 14.9.2023 | 18:00–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Wie Ihre Hecke richtig wächst – Vorführung mit Praxisübung

BS80044E

Wie schneidet man eine formale Hainbuchenhecke richtig? Und wann? Wird der Formschnitt bei Ligusterhecken genauso gemacht? Und was tun bei Nadelgehölzhecken? Wie schafft man es, dass die Hecke nach ein paar Jahren nicht oben dicht und unten kahl ist?

Was für den/die gelernte/n und erfahrene/n Gärtner/-in völlig klar ist, kann für Hobbygärtner/-in und Quereinsteiger/-in schon eine Herausforderung sein.

Eine Vorführung mit fachkundigen Erläuterungen zum Schnitt an Hecken, Sträuchern und Bäumen, passend zur Saison: Zum Sommerschnitt. Wer mag, kann wichtige Handgriffe selber ausprobieren. Im Garten am Umweltzentrum gibt es verschiedene Gehölze, die wir uns vornehmen.

Eine Kooperation mit dem Umweltzentrum Fulda

Leitung: Peter Weil
Termin: Mi | 23.8.2023 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum
Kosten: 5,-€

Geschichten am Seerosenteich – Gartengeschichten

BS80046E

Auf mehrfachen Wunsch endlich wieder: Geschichten, frei erzählt für Jung und etwas älter. Geschichten über Pflanzen, Verwandlungen oder wundersame Wesen, die im Schilf wohnen oder anderswo. Was haben sie wohl schon alles erlebt?

Besonderheit: Auch bei Regen, dann aber im Umweltzentrum

Eine Kooperation mit dem Umweltzentrum Fulda

Leitung: Heike Münker
Termin: Sa | 2.9.2023 | 18:00–19:15 Uhr
Ort: Teich am Umweltzentrum (neben dem Floßteich)

Von der Brunnenallee zum Grünsystem

BS80062E

Grünplanung in Kurorten des 18. und 19. Jahrhunderts.

Leitung: Volkmar Eidloth
Termin: Do | 28.9.2023 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: kostenfrei

Vom Ackerland zum Wolkenkratzer

BS80052E

Little Chicago, Wodka-Berg, Netto-Ghetto:

Ist das der Aschenberg?

Lernen Sie den Stadtteil kennen und bilden Sie sich eine eigene Meinung über dessen wahres Image. In einem reich bebilderten Vortrag wird das Quartier mit seinen Facetten und seiner Entwicklung vorgestellt.

Leitung: Susanne Bohl
Termin: Do | 7.9.2023 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 5,-€

Reise ins Mittelalter – Die Krypta von St. Andreas

BS80053E

Mit der Gründung des Klosters St. Andreas im Jahr 1023 wuchs die sakrale Landschaft in Fulda. Auch nach nunmehr 1000 Jahren kann man sagen, dass sich die Gemeinde immer wieder neugestaltet und verändert. Vielleicht wächst sie derzeit nicht in Form von Gemeindegliedern, aber umso mehr an den Aufgaben und Herausforderungen der heutigen Zeit.

Wir möchten St. Andreas gerne als einen für jedermann offenen Ort präsentieren und bieten Ihnen daher einen unvergleichlichen Einblick in die Kirchenräume.

Leitung: Eva Erb, Christine Thomas
Termin: Mi | 13.9.2023 | 17:00–18:00 Uhr
Ort: Propsteikirche St. Andreas, Andreasberg 5, Fulda
Kosten: 5,-€

Eva Erb: Klostergründung und die Geschichte von St. Andreas im Wandel der Zeit

Christine Thomas: Klostergründung und ihre Betrachtung aus dem historischen Kontext



Theologische Fakultät



Schlaglichter zur Fuldaer Kirchengeschichte 2024

Veranstaltungsreihe der Bibliothek der Theologischen Fakultät in Kooperation mit der vhs der Stadt Fulda

Schirmherrschaft Bischof Dr. Michael Gerber

Die Veranstaltungsreihe „Schlaglichter zur Fuldaer Kirchengeschichte“ bietet Einblicke in die Überlieferung und Entwicklung von christlich geprägter Kultur in Fulda. Von der mittelalterlichen Schreibschule und Bibliothek über die Arbeiten der Künstler bis hin zur jüngsten Kirchengeschichte: der reiche Bestand an originalen Texten, die historische Tradierung und die damit korrespondierende materielle Überlieferung (Reliquienschatze, Malerei, Bau- skulptur und Architektur) ermöglicht es, ein plastisches und differenziertes Bild der Ausdrucksmittel und der Produktivität rund um die ehemalige Reichsabtei und das heutige Bistum zu gewinnen.

„Der Schlossgarten als ehemaliger Garten der Fuldaer Äbte“

BT10179H

Leitung: Dr. Gregor Stasch
Termin: Fr | 25.8.2023 | 15:00–16:30 Uhr
Ort: Haupteingang Schlossgarten
Kosten: 5,–€, 2 UE, 1 Termin

„Der Pfaffenpfad als historischer und naturalistischer Weg“

BT10179I

Leitung: Dr. Alessandra Sorbello-Staub, Yvonne Winter
Termin: Fr | 15.9.2023 | 15:00–16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Waidesgrund
Kosten: 5,–€, 2 UE, 1 Termin

Der Pfarrklerus im Hochstift Fulda 1500 – 1650

BT10179J

Kooperation mit der Bibliothek des Bischöflichen Priesterseminars

Leitung: Dr. Albrecht Brendler
Termin: Do | 25.1.2024 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Auditorium maximum der Theologischen Fakultät
Kosten: kostenfrei, 2 UE, 1 Termin

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Schätze aus der Johannesberger Sakristei

BT10179K

Schätze aus der Johannesberger Sakristei – Messgewänder und Vasa Sacra der Kirche St. Johannes d.T. im 18. und 19. Jahrhundert.

Leitung: Dr. Martina Jordan-Ruwe, Kunsthistorikerin
Termin: Fr | 23.2.2024 | 15:00–16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Pfarrkirche St. Johannes der Täufer, Fulda-Johannesber
Kosten: 5,–€, 2 UE, 1 Termin

Kontaktstudium der Theologischen Fakultät Fulda zum Wintersemester 2023/24

Thema: Sonne, Mond und Sterne

- 31.10.23** PD Dr. Ludwig Neidhart (Freiburg)
Der Mensch – nur ein verschwindender Punkt im Kosmos?
- 7.11.23** P. Dr. Cornelius Bohl, OFM (Fulda)
Sonne, Mond und Sterne, Mutter Erde und Bruder Tod. Der Sonnengesang von Franz von Assisi und unsere Suche nach einem geschwisterlichen Lebensstil
- 14.11.23** Prof. Dr. Stefanie Ernst (Marburg)
Astronomie im Alten Orient
- 21.11.23** Prof. Dr. Bernhard Maier (Tübingen)
Stonehenge zwischen archäologischer Forschung und moderner Esoterik
- 28.11.23** Prof. Dr. Christoph Müller (Fulda)
„... eine Frau, mit der Sonne bekleidet; der Mond war unter ihren Füen und ein Kranz von zwölf Sternen auf ihrem Haupt“ (Offb 12,1) – zur Auslegung des zwölften Kapitels der Apokalypse. (Zugleich Eröffnungsvortrag der Winterausstellung in der Bibliothek des Bischöflichen Priesterseminars „Sonne, Mond und Sterne: Himmelszeichen in der biblischen Erzählung“)

Alle Vorträge finden im Auditorium maximum der Theologischen Fakultät statt.

Eduard-Schick-Platz 2 | 36037 Fulda
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. Lehrerbildungsgesetz als Lehrerfortbildung akkreditiert.

„Sonne, Mond und Sterne: Himmelszeichen in der biblischen Erzählung“ Winterausstellung

in der Bibliothek des Bischöflichen Priesterseminars, Vom 29.11.2023 bis zum 22.12.2023.

Ausstellungsraum | Domdechanei 4 | 36037 Fulda 1.OG

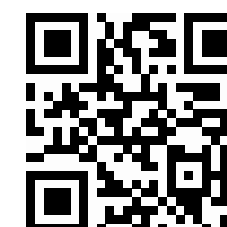
Öffnungszeiten:
Mo–Do 9:00–17:00 Uhr
Fr. 9:15 Uhr
Sonderöffnungen auf Anfrage.

Informationen:
<https://www.thf-fulda.de/bib/aktuelles;>
veranstaltungen@thf-fulda.de | Tel. 0661 87531



» MIT KOMPETENZ UND LEIDENSCHAFT

» WWW.HOEHL-DRUCK.DE



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

Fahrt zur Kunst

Frida Kahlo und ihre Fotografien

NEU

BT10104T

Die Opelvillen Rüsselsheim präsentieren aus dem privaten Fotoarchiv von Frida Kahlo (1907–1954) über 200 Fotografien, die der Künstlerin als Erinnerung, Inspirationsquelle und Arbeitsmaterial dienten. Die mexikanische Künstlerin wurde durch ihre besondere Malerei zwischen Naiver Kunst, Surrealismus und Neuer Sachlichkeit weltbekannt, nicht zuletzt durch autobiografische Themen: ihre Krankheit, ihr Leiden, ihre Ehe mit Diego Rivera.

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Mi | 15.11.2023 | 9:00–17:50 Uhr
Ort: Treffpunkt: Infostand im Bahnhof
Kosten: 39,-€, inkl. Eintritt; Führung und Zugticket

Kunst und Kultur in Hessen – „Lyonel Feininger. Retrospektive“ Ausstellung in der Schirn

NEU

BT10106T

Die Schirn zeigt ein umfassendes und überraschendes Gesamtbild des Schaffens des bedeutenden Malers und Grafikers Lyonel Feininger.

Der Besuch der Ausstellung in der Schirn wird mit einer erläuternden Führung ergänzt.

Nach dem gemeinsamen Ausstellungsbesuch können die TN individuell die neue Altstadt erkunden, nahegelegene Museen aufsuchen, über den Weihnachtsmarkt bummeln und individuell Restaurants oder Cafés besuchen.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Sa | 9.12.2023 | 8:45–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 39,-€

„Holbein und die Renaissance im Norden“

NEU

BT10107T

Das Städel präsentiert einen umfassenden Überblick über die Anfänge der Renaissance-Malerei nördlich der Alpen. Die wichtigsten Gemälde, Zeichnungen und Druckgrafiken Holbeins und Burgkmairs werden erstmals in einer Ausstellung zusammengeführt. Beide Künstler gelten neben Albrecht Dürer als Wegbereiter einer neuen Kunst, der Malerei der Renaissance.

Neben einer Führung durch eine/n Kunstvermittler/in auf den Spuren der Renaissance im Norden haben die TN die Gelegenheit, auch Werke aus anderen Epochen im Städel zu betrachten.

Selbstverständlich kann die verbleibende Zeit individuell gestaltet werden.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 17.1.2024 | 8:45–18:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 39,-€

Ausstellungsbesuche im Städel Unsere- Plastik World: Kursfahrt zur aktuellen Kunstaussstellung in der Schirn

BT10108T

Der Werkstoff Plastik ist aus unserer modernen Lebenswelt nicht bzw. kaum mehr wegzudenken.

Aktuell zeigt die Schirn in einer neu konzipierten Ausstellung das breite Panorama der künstlerischen Verwendung und Bewertung des Materials von den 1960er-Jahren bis heute. Das Spektrum der Objekte reicht von der Euphorie der Popkultur über den futuristischen Einfluss des Space Age, die Trash-Arbeiten des Nouveau Réalisme bis zu ökologischen Positionen der jüngsten Zeit.

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Do | 7.9.2023 | 8:50–17:50 Uhr
Ort: Treffpunkt: Infostand im Bahnhof
Kosten: 39,-€, inkl. Eintritt und Zugticket, 12 UE

**HAP Grieshaber -
Ausstellung in Wiesbaden**

NEU

BT20337T

Grieshaber (1909-1981) besuchte parallel zu seiner Ausbildung als Schriftsetzer die Kunstgewerbeschule in Stuttgart. Bedroht durch das Mal- und Ausstellungsverbot, wurde er zum Militär eingezogen und geriet in amerikanische Kriegsgefangenschaft. Seit 1946 lebte er auf der Achalm bei Reutlingen, war von 1955-1960 Professor an der Kunstakademie in Karlsruhe und Zeit seines Lebens stark sozial, politisch und ökologisch engagiert. Er wandte sich schon früh dem Holzschnitt zu, den er zu monumentalen Ausmaßen mit starken expressiven Ausdrucksformen entwickelte. Seine Kunstsprache blieb figurativ-gegenständlich, wenn auch technikbedingt stark reduziert und mit abstrahierenden Anklängen. Die Fahrt wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchgeführt.

Leitung: Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin
Termin: Sa | 18.11.2023 |
9:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 39,-€

Fritz Winter – Ausstellung in Kassel

NEU

BT20338T

Fritz Winter (1905-1976) erhielt seine künstlerische Ausbildung von 1927-1930 am Bauhaus bei Klee, Kandinsky und Schlemmer, und schon vor 1933 fand sein Werk große öffentliche Beachtung. Nach Mal- und Ausstellungsverbot durch die Nationalsozialisten, Einberufung in den Krieg mit schweren Verletzungen und sowjetischer Kriegsgefangenschaft war er im Anschluss Gründungsmitglied der Künstlergruppe „Zen 49“ in München und von 1955 bis 1970 Professor an der Staatlichen Hochschule für Bildende Künste in Kassel. Zu seinen Schlüsselwerken zählt „Triebkräfte der Natur“, in dem er seine Verbundenheit mit der Natur und seine Vorliebe für die Abstraktion zum Ausdruck bringt. Die Fahrt wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchgeführt.

Leitung: Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin
Termin: Di | 31.10.2023 |
10:00 – 18:45 Uhr
Kosten: 39,-€
Treffpunkt: Infostand am Bahnhof; inkl. Eintritt, Führung, Zugticket

Literatur

**Literaturland Hessen – Literatur erfahren
Literarische Spurensuche am Vormittag**

BT20118K

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 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 | 20.9.2023 |
9:00 – 10:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 207
Kosten: 58,-€, 20 UE, 10 Termine

**Literarische Spurensuche in Hessen -
Phantastische Bibliothek Wetzlar Tagesfahrt**

NEU

BT20119T

Die Phantastische Bibliothek Wetzlar ist die weltgrößte Bibliothek mit phantastischer Literatur und eröffnet Interessierten mit etwa 300 000 Bänden den literarischen Kosmos von Fantasy, Science Fiction, Phantastik, Märchen, Sagen und Horrorliteratur, Utopien, Dystopien u.a. umfangreiche Literatur zu Karl May und Jules Verne.

Die Führung bietet einen fundierten Einblick in diese Genres, die beim informativen Gang durch die individuell gestalteten Abteilungen vermittelt werden.

Kultur – Gestalten

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 27.9.2023 |
9:00 – 18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 39,-€

Entdecken Sie unser
Kombipaket auf Seite 20

**Literarische Spurensuche in Hessen -
Museum Judengasse in Frankfurt
(Tagesfahrt)**

NEU

BT20120T

Die Frankfurter Judengasse zählte einst zu den wichtigsten Zentren jüdischen Lebens in Europa. In keiner anderen deutschen Stadt existierte eine derart große jüdische Gemeinde. Ursprünglich wohnten nur wenige Menschen entlang der alten Stadtmauer. Doch schon im 17. Jahrhundert lebten in der schmalen Gasse bereits 3000 Bewohner.

Im Rahmen einer Führung werden spannende Perspektiven auf jüdisches Alltagsleben in der frühen Neuzeit gerichtet.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 8.11.2023 |
8:45 – 19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Informationsstand am Bahnhof
Kosten: 39,-€

**Literarische Spurensuche in Hessen -
Struwwelpeter- Museum in Frankfurt
(Tagesfahrt)**

NEU

BT20121T

Wer kennt sie nicht, die „Helden“ Struwwelpeter, Paulinchen, Hans-Guck-in-die Luft, Zappelphilipp und all die anderen, die als Klassiker in der Kinderliteratur ihren Platz haben und im „Generationen-Gedächtnis“ verankert sind?! Dr. Heinrich Hoffmann, ihr Schöpfer, wird uns im wiedereröffneten Struwwelpeter-Museum inmitten der neuen Altstadt mit den verschiedenen Facetten seiner beeindruckenden Persönlichkeit vorgestellt.

Im Anschluss an den Besuch des Museums besteht die Möglichkeit, die neue Altstadt zu erkunden, über den Weihnachtsmarkt zu bummeln, nahe gelegene Museen aufzusuchen oder individuell in Restaurants bzw. Cafés eine Pause zu genießen.

Leitung: Jutta Sporer
Termin: Mi | 6.12.2023 |
8:45 – 19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz
Kosten: 39,-€

Jutta Sporer



Mit einem besonderen Interesse an vielfältigen kulturellen Ausdrucksformen leite ich seit 2011 an der vhs den Kurs „Literaturland Hessen – Literatur erfahren“. Außerdem führe ich Fahrten zu aktuellen Ausstellungen oder relevanten Ereignissen durch. Die vhs bietet die ideale Voraussetzung Neugierde zu wecken und Bekanntes mit Unbekanntem zu verbinden. Das ist eine ideale Plattform für anregenden Austausch.

Alice Monroes Kurzgeschichten am Abend

BT20124K

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 die Texte (als Kopien) gemeinsam untersucht und 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: Sa | 12.09.2023 |
19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 26,10 €, 9 UE, 7 Termine
Material: Schreibmaterialien, Textmarker

Theater

Lebendiges Theaterspiel trainieren

BT20128K

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Schauspiel ausprobieren möchten, ihre schauspielerischen Fähigkeiten trainieren wollen und Lust auf das Experimentieren mit Körper, Stimme, Präsenz und neue Erfahrungen haben. Neben Spielen und Übungen unterschiedlicher Theaterrichtungen, steht vor allem die Improvisation im Vordergrund.

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Leitung: Jessica Stukenberg
Termin: Mi | 20.9.2023 | 19:00–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 92,80 €, 32 UE, 12 Termine
Material: Bewegungsfreundliche Kleidung

Der Kaplan, der um Jimi Hendrix trauerte – Vergessene Pop-Momente

BT20129E

Der Vortrag belauscht die goldene Ära der Rock- und Popmusik, gut 20 Jahre von Mitte der 1950er an. Flankiert von O-Tönen und markanten Plattenhüllen geht die Zeitreise zu überhörten, unterschätzten, verkannten Meilensteinen und hintergründigen Geschichten: Der Akkord des Jahrhunderts - Der mutigste Radio-DJ - Die nervtötendste Schnulze - Der unmöglichste Bandname - Die vorbildlichste Diskothek usw.

Die Teilnehmenden können eigene Hör-Erlebnisse schildern und Plattenhüllen mitbringen. Gemeinsam streifen wir das Rätsel: Warum nur ist der Sound von einst noch heute so präsent?

Leitung: Franz Schiffer
Termin: Fr | 10.11.2023 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 5,-€, 2 UE, 1 Termin

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

BT20129K

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 ohne Anmeldung an jedem ersten Mittwoch im Monat aufsuchen können. Na? Haben wir dein Interesse geweckt? Dann besuche uns doch einfach mal in der Textwerkstatt.

Leitung: Harald Fritz
Termin: Mi | 31.5.2023 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 132,80 €, 30 UE, 15 Termine

Kontakt:
Petra Semler | Telefon: 0176 64803364

Kunstgeschichte

Gian Lorenzo Bernini und das barocke Rom

BT20339K

Gian Lorenzo Bernini (1598-1680) gilt als bedeutendster Bildhauer der Barockzeit, der sowohl Porträtbüsten, Grabdenkmäler, Statuen (-gruppen) als auch ganze Raum- und Platzinszenierungen geschaffen und damit das Stadtbild Roms erheblich mitgeprägt hat. Obwohl er kein ausgebildeter Architekt war, war er dennoch auch als solcher tätig und hat im Laufe seiner langen Lebenszeit für acht Päpste, aber auch für den französischen König Ludwig XIV. gearbeitet. Im Seminar beschäftigen wir uns mit dem vielseitigen Schaffen Berninis, der Stadtentwicklung Roms im 16./17. Jahrhundert sowie der Entstehung und den Charakteristika des barocken Stils.

Kultur – Gestalten

Leitung: Dr. Marion Feld, Kunsthistorikerin
Termin: Sa | 23.9.2023 | 14:00–17:00 Uhr
Sa | 14.10.2023 | 14:00–17:00 Uhr
Sa | 11.11.2023 | 14:00–17:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 34,80 €, 12 UE, 3 Termine

Kalligraphie für Anfängerinnen und Anfänger

BT20340K

Die Dozentin führt Sie in die Welt der Schönheit und Kunst der Kalligraphie ein. Im Grundkurs werden Ihnen mit Bleistift die Grundlagen vermittelt, um kleine und große Buchstaben mit der Copperplate-Schriftart mit Stift zu schreiben.

(Ausrüstung: Druckbleistift Minen 2b oder Bleistift 2b)

Leitung: Fariba Nosouhi Dehnavi
Termin: Mi | 20.9.2023 | 17:00–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 4 Termine

Kalligraphie - Mittelstufe

BT20341K

Im Mittelstufenkurs lernen Sie den Umgang mit dem Feder und Tinte. Wir erweitern Ihre Kalligraphie-Fähigkeiten und tauchen tiefer in die Kunst der Kalligraphie ein.

(die Ausrüstung kann bei der Dozentin zu einem fairen Preis erworben werden)

Leitung: Fariba Nosouhi Dehnavi
Termin: Mi | 18.10.2023 | 17:00–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 6 Termine

Kalligraphie für Fortgeschrittene

BT20342K

Im Fortgeschrittenenkurs lernen Sie, die Kalligraphie in ihrer schönsten Form anzuwenden und die besten Postkarten und Liebesbriefe zu gestalten.

Leitung: Fariba Nosouhi Dehnavi
Termin: Mi | 10.01.2023 | 17:00–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 4 Termine



Freies Zeichnen und Malen

BT20531K

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 | 4.10.2023 | 18:30–20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 87,-€, 30 UE, 10 Termine
Material: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi.

Maltechniken I : Aquarell, Acryl, Ölmalerei

BT20533K

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 10 Tagen vorgestellt und ausprobiert werden.

Leitung: Veronika Zyzik
Termin: Fr | 6.10.2023 | 9:30–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 87,- €, 30 UE, 10 Termine
Material: Aquarellfarben, Pinsel Nr. 12 + 20, Aquarellpapier oder Malblock DIN A3

Maltechniken II : Aquarell, Acryl, Ölmalerei

BT20534K

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 10 Tagen vorgestellt und ausprobiert werden.

Leitung: Veronika Zyzik
Termin: Fr | 6.10.2023 | 12:00–14:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 87,- €, 30 UE, 10 Termine
Material: Aquarellfarben, Pinsel Nr. 12 + 20, Aquarellpapier oder Malblock DIN A3



Kamera- und Aufsteckblitze richtig einsetzen

BT21109K

Der Vordergrund bei der Blitzlichtaufnahme zu hell – der Hintergrund im Schwarz verschwunden? Der Aufsteckblitz nur als eine „Notlösung“ für ungünstige Lichtverhältnisse? Nein.

An diesen drei Abenden lernen wir, wie unser Kamerablitz oder noch besser, ein Aufsteckblitz, richtig eingesetzt wird um die vorhandene Lichtstimmung wiederzugeben.

Voraussetzungen:
Lust etwas Neues zu lernen.
Grundwissen über ISO, Belichtungszeit, Blende und Fokussieren. Kamera und externes Blitzgerät.

Ist „nur“ ein in der Kamera eingebautes Blitzgerät vorhanden, ist die Teilnahme ebenfalls möglich, allerdings mit eingeschränkten Möglichkeiten. Gegebenenfalls hierzu gerne vorab Kontaktaufnahme mit dem Kursleiter. Informationen zum Kauf eines Blitzgerätes ist im Rahmen des Fotokurses möglich.

Leitung: Dr. Ralf Schneider
Termin: Di | 05.09.2023 | bis Donnerstag, 07.09.2023
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 26,10 €, 9 UE, 3 Termine
Material: Eigene Kamera (mit o.g. Einstellmöglichkeiten), möglichst externes Blitzgerät, geladene Akkus (Batterien) für Kamera und Blitzlicht, Bedienungsanleitung, leere Speicherkarte.

Unterrichtsmaterial: ca. 5,- Euro

Ballett

Kinderballett für 5–7 Jährige

BT20902K

Die Ballettbasis wird vertieft und mit dem Stangentraining begonnen. Die Kinder lernen nun neben ballettspezifischem Schrittmaterial auch die technischen Ansätze für Drehungen und Sprünge. Die eigene Bewegungsphantasie mit den neu erlernten Ballettprinzipien zu verbinden und auszuprobieren macht in diesem Alter sehr viel Spaß.

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 19.9.2023 | 16:00–16:45 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 100,- €, bei 9–11 Teilnehmenden | 18 UE, 18 Termine

Kultur – Gestalten

Kinderballett für 8–9 Jährige

BT20903K

Die Ballettbasis wird vertieft und mit dem Stangentraining begonnen. Die Kinder lernen nun neben ballettspezifischem Schrittmaterial auch die technischen Ansätze für Drehungen und Sprünge. Die eigene Bewegungsphantasie mit den neu erlernten Ballettprinzipien zu verbinden und auszuprobieren macht in diesem Alter sehr viel Spaß.

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 19.9.2023 | 16:45–17:45 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 135,- €, bei 9–11 Teilnehmenden, 24 UE, 18 Termine

Ballettgrundlagen ab der 5. Klasse

BT20904K

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 | 19.9.2023 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 135,- €, bei 9–11 Teilnehmenden, 24 UE, 18 Termine, 80,- € ermäßigt

Spitzentanz

BT20905K

Dieser Kurs darf nur kombiniert mit vorheriger Ballettklasse gebucht werden.

Leitung: Dorothee Bretz
Termin: Di | 19.9.2023 | 19:00–19:30 Uhr
Ort: Marienschule Mirijamhalle
Kosten: 67,50 €, bei 9–11 Teilnehmenden, 12 UE, 18 Termine, 40,- € ermäßigt



Campus-Erweiterung Hochschule Fulda – Führung mit Erläuterungen

BT28016F

Der Neue Campus in Fulda – ein ehemaliges Kasernengelände einschließlich eines denkmalgeschützten Gebäudes (Getreidemühle Heyl) – wird heute geprägt durch eine Raumabfolge von Plätzen, Alt- und Neubauten, die die Kommunikation zwischen den Studenten fördern sollen.

Gebaut- bzw. umgebaut wurde der neue Campus ab 2013, nach Entwürfen von zwei namhaften Architekturbüros aus Kassel (Atelier 30) und Darmstadt (Architekturbüro sinning).

Teil 1 der Führung umfasst die Neue Bibliothek, die Mensa und das Student Center, zusammen mit dem platanenbestandenen Areal.

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

Ihre Fragen zum Konzept von Gebäuden, Plätzen und Durchwegung werden fachkundig vor Ort beantwortet.

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Do | 12.10.2023 | 16:00–19:00 Uhr
Ort: Student Service Center (SSC) Gebäude neben der Mensa
Kosten: 5,- €, 4 UE, 1 Termin

**Campus-Erweiterung Hochschule
Fulda – Führung mit Erläuterungen**

NEU

BT28016E

Der Neue Campus in Fulda – ein ehemaliges Kasernengelände einschließlich eines denkmalgeschützten Gebäudes (Getreidemühle Heyl) – wird heute geprägt durch eine Raumabfolge von Plätzen, Alt- und Neubauten, die die Kommunikation zwischen den Studenten fördern sollen.

Gebaut- bzw. umgebaut wurde der neue Campus ab 2013, nach Entwürfen von zwei namhaften Architekturbüros aus Kassel (Atelier 30) und Darmstadt (Architekturbüro sinning).

Teil 1 der Führung umfasst die Neue Bibliothek, die Mensa und das Studientcenter, zusammen mit dem platanenbestandenen Areal.

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

Ihre Fragen zum Konzept von Gebäuden, Plätzen und Durchwegung werden fachkundig vor Ort beantwortet.

Leitung: Angelika A. Beckmann
Termin: Do | 14.9.2023 | 16:00–19:00 Uhr
Ort: Student Service Center (SSC) Gebäude neben der Mensa
Kosten: 5,- €, 4 UE, 1 Termin



Eltern-Kind-Gruppen
Musikalische Früherziehung

Instrumentalunterricht
Gesangsunterricht

Theorieunterricht
Ensembles

Workshops
Konzerte

Musikschule der Stadt Fulda
Buseckstraße 4 36043 Fulda
0661102-1412 musikschule@fulda.de
www.musik-fulda.de

Gesundheit

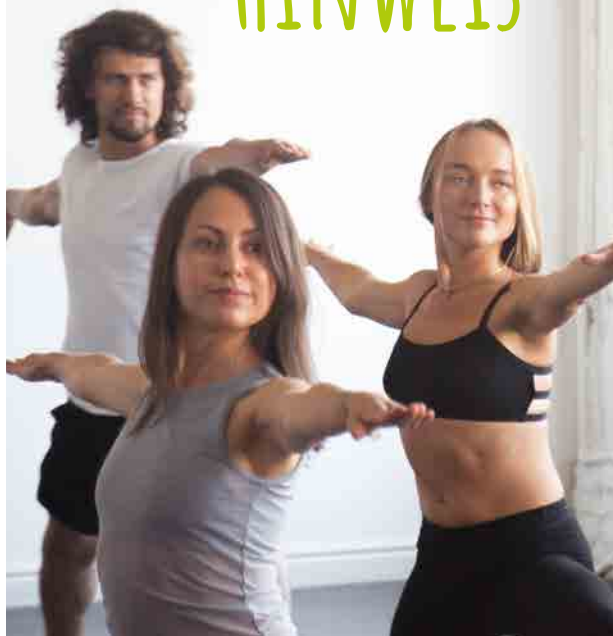
GESUNDHEIT

„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

HINWEIS



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.

Entspannung

Taijiquan (Tai Chi)

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.

Taijiquan (Tai Chi) – für Anfänger/-innen

BT31001K

Kurs für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnissen

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Di | 19.9.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang),
Johannisstr. 44
Kosten: 69,60 €, bei 6 Teilnehmenden,
24 UE, 12 Termine

Taijiquan (Tai Chi) – für Fortgeschrittene

Kurs 1

BT31002K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Mo | 18.9.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang),
Johannisstr. 44
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 2

BT31003K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Di | 19.9.2023 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang),
Johannisstr. 44
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 3

BT31004K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Di | 19.9.2023 | 16:30–18:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang),
Johannisstr. 44
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 4

BT31005K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Mo | 18.9.2023 | 19:30–21:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang),
Johannisstr. 44
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 5

BT31006K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Do | 21.9.2023 | 17:30–19:00 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang),
Johannisstr. 44
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Kurs 6

BT31007K

Leitung: Margarete Niebling,
Termin: Do | 21.9.2023 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Umweltzentrum Fulda (Haupteingang),
Johannisstr. 44
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine

Yoga für Anfänger/-innen

BT31010K

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

Leitung: Dr. Stefan Sevcik, Yoga-Lehrer
Termin: Di | 19.9.2023 | 19:15–20:45 Uhr
Ort: Heinrich-v.-Bibra-Schule (HvB),
Musikpavillon
Kosten: 58,– €, 20 UE, 10 Termine

Yoga für Fortgeschrittene

BT31011K

Hatha-Yoga nach Patanjali – Spirituelle Themen mit Meditation.

Leitung: Dr. Stefan Sevcik, Yoga-Lehrer
Termin: Di | 19.9.2023 | 17:30–19:00 Uhr
Ort: Heinrich-v.-Bibra-Schule (HvB),
Musikpavillon
Kosten: 58,– €, 20 UE, 10 Termine

Yin Yoga: Entspannung garantiert

BT31012K

Das längere Halten von Yin Positionen, wie z. B. Schmetterling, Drache oder Schnürsenkeln und bewusste Atmung, bringen Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Thea Fladung
Termin: Di | 10.10.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 81,20 €, 28 UE, 14 Termine
Material: Bequeme Kleidung, Yogamatte (o. ä.)
und eine Decke
Vorerfahrungen nicht nötig.

5 Tibeter Kurs

Die 5-Tibeter-Übungen sind fünf Körperübungen (Riten), die vor ca. 2.000 Jahren von Yogis und tibetischen Lamas entwickelt wurden. Jahrhundertlang galten diese Riten in tibetischen Klöstern als Geheimwissen für ein langes und gesundes Leben in geistiger Wachheit. Sie sind eine Reihe von Bewegungsabläufen, die dem Yogasystem entstammen. Diese fünf einfachen Übungen können von allen Teilnehmenden unabhängig von Alter und Beweglichkeit erlernt werden. Täglich nur eine Viertelstunde bringt Körper und Seele in Einklang. Ihre Wirkung besteht z. B. in der Steigerung der Vitalität, Stabilisierung des Blutdrucks, Harmonisierung des Nervensystems, Abbau von Stress und der Kräftigung von Wirbelsäule und Muskulatur.

BT31013K

Leitung: Klaus Traut
Termin: Mo | 20.11.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 16,– €, 4 UE, 2 Termine
Material: Bequeme Kleidung, Yogamatte (o. ä.)
und eine Decke
Vorerfahrungen nicht nötig.

5 Tibeter Kurs für Wiederholer/-innen

BT31015K

Dieser Kurs dient der Auffrischung und Vertiefung der Übungen. Vorerfahrungen aus dem 5 Tibeter Kurs sind nötig.

Leitung: Klaus Traut
Termin: Mo | 15.1.2024 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 8,– €, 2 UE, 1 Termin
Material: Bequeme Kleidung, Yogamatte (o. ä.)
und eine Decke

Augenschule – Sehtraining – Augenentspannung

NEU

BT31016

Die Augenschule richtet sich an alle Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt oder die Sehprobleme haben bzw. diesen vorbeugen möchten (Präventive Gesundheitsvorsorge). Sie ist für Fehlsichtige und Normalsichtige geeignet. Der Kurs lehrt das organgemäße und organgerechte Sehen. Die Augenschule zielt auf eine Vermeidung bzw. den Abbau von Sehstresssymptomen, wie nachlassender Belastung oder Gefahr von Überforderung der Sehfähigkeit/Sehqualität, ab.

Leitung: Klaus Traut
Termin: Di | 5.12.2023 |
18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 20,-€, 4 UE, 2 Termine
Material: Etwas zu schreiben

Entspannt in den Tag

NEU

BT31017K

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die etwas Stress abbauen und eine effektive Methode zur Entspannung erlernen möchten. Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das schnell und einfach erlernt werden kann, auch von Menschen denen es schwer fällt abzuschalten. Sie erlernen die Fähigkeit aktiv auf Ihr eigenes körperliches und psychisches Wohlbefinden Einfluss zu nehmen. Regelmäßig angewandt führt die PME zu einer besseren Körperwahrnehmung, Förderung der Konzentration und zum Stressabbau. Nutzen Sie diesen Kurs als Ihre persönliche „Energietankstelle“ für den Alltag. Die Kurseinheit endet mit einer wohltuenden Phantasiereise.

Leitung: Silvia Glück
Termin: Mi | 20.9.2023 |
10:00–11:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 30,90 €, 10,67 UE, 8 Termine
Material: Decke, Isomatte, Kissen, bequeme Kleidung

Breathwalk

BT31020K

Breathwalk kommt aus dem Kundalini-Yoga. Es ist eine Kombination aus flottem Gehen, geführttem Atem, Dehnübungen und Meditation. Es steigert die Vitalität, regeneriert, reinigt Körper und Geist und klärt den Kopf. Es gibt unterschiedliche Programme, z. B. „Energiereserven regenerieren“, „Geistige Klarheit“, „Von Angst zu innerer Gelassenheit“ ...

Breathwalk findet bei fast jedem Wetter statt (außer bei starkem Regen); bitte entsprechende Kleidung einplanen.

Treffpunkt ist der Klosterweg am Frauenberg in Fulda, ganz oben am Parkplatz/Eingang Friedhof (schräg gegenüber der Auffahrt zum Franziskanerkloster).

Leitung: Annette Frankholz
Termin: Di | 12.9.2023 |
17:30–18:45 Uhr
Ort: Oberer Eingang Friedhof Frauenberg
Kosten: 14,50 €, 5 UE, 3 Termine

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

NEU

BT31021T

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.

Leitung: Annette Frankholz
Termin: So | 12.11.2023 |
10:00–16:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 32,-€, 1 Termin
Material: Yogamatte, Decke zum Zudecken, warme Socken, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, etwas Leichtes zum Essen für eine gemeinsame Mittagspause

Nur für Frauen – Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gesundheit

Gymnastik / Bewegung / Körpererfahrung / Sicherheit im Alltag

Body Workout

BT32009K

Das ist ein intensives Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper. Body Workout ist für Erwachsene geeignet, unabhängig von Geschlecht und Alter.

Leitung: Elena Schultheis, Sportlehrerin
Termin: Do | 21.9.2023 |
19:00–20:00 Uhr
Ort: Adolf v. Dalberg Schule, Turnhalle
Kosten: 58,-€, 20 UE, 15 Termine

Gut in Form – Effektives Ganzkörpertraining

BT32010K

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 | 10.10.2023 |
19:00–20:00 Uhr
Ort: Adolf-von-Dalberg-Schule, Turnhalle
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 12 Termine

Volleyball

BT32011K

Im Mittelpunkt des Kurses steht nach einem gezielten Aufwärmtraining das Üben der Spieltechniken des Volleyballs.

Leitung: Lothar Breunung
Termin: Di | 5.9.2023 |
20:00–21:30 Uhr
Ort: Heinrich-v.-Bibra-Schule (HvB),
kl. Turnhalle
Kosten: 92,80 €, 32 UE, 16 Termine

Sicherheit im Alltag – Selbstverteidigungstraining

BT32011W

Der Kurs Sicherheit im Alltag basiert auf dem Selbstverteidigungssystem KRAV MAGA. KRAV MAGA wurde ursprünglich von den israelischen Polizeieinheiten entwickelt. Die Techniken ermöglichen auch wenig trainierten Menschen in kurzer Zeit auf einen hohen Stand in der Selbstverteidigung zu gelangen. Schließlich kann jeder Opfer eines Angriffs werden.

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

Leitung: Rainer Handwerk
Termin: Sa | 9.12.2023 |
9:30–12:30 Uhr
Sa | 16.12.2023 |
9:30–12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Forum
Kosten: 53,-€, 8 UE, 2 Termine
Material: Sportbekleidung

Pilates für Einsteiger/-innen

BT32012K

Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft bei der Stressbewältigung.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam lernen, Bewegung und Atmung miteinander zu verbinden und unsere Körpermitte „Powerhouse“ für eine aufrechte Haltung zu stärken. Mit bewussten und harmonischen Bewegungen werden wir Wahrnehmung, Balance und Kraft fördern.

Leitung: Nicol Fleiter
Termin: Di | 31.10.2023 |
9:30–10:30 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 30,90 €, 10,67 UE, 8 Termine
Material: Großes Handtuch,
rutschfeste Socken

Pilates für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen

BT32013K

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

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Das Powerhouse und die Pilates-Atmung ist bereits bekannt.

Leitung: Nicol Fleiter
Termin: Di | 31.10.2023 | 10:45–11:45 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 30,90 €, 10,67 UE, 8 Termine
Material: Großes Handtuch, rutschfeste Socken

Bauch, Beine, Po



BT32008K

Bei Bauch Beine Po Workouts handelt es sich um verschiedene Übungen, die vor allem die Körperregionen beanspruchen, die im Namen enthalten sind. Aber auch der Rücken wird als Gegenspieler zum Bauch oft mit trainiert.

Leitung: Elena Schultheis, Sportlehrerin
Termin: Mo | 18.9.2023 | 17:45–18:45 Uhr
Ort: Adolf v.Dalberg Schule, Turnhalle
Kosten: 58,–€, 20 UE, 15 Termine

Bauch, Beine, Po

BT32016K

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 | 21.9.2023 | 19:00–20:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

Bauch, Beine, Po – Jumping

BT32017K

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 | 21.9.2023 | 20:00–21:00 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 61,90 €, 21,33 UE, 16 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.

BT32018K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 18.9.2023 | 18:00–18:45 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 16 Termine

BT32019K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 18.9.2023 | 19:00–19:45 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 16 Termine

BT32020K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Do | 21.9.2023 | 17:00–17:45 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 16 Termine

BT32021K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Do | 21.9.2023 | 18:00–18:45 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Kosten: 46,40 €, 16 UE, 16 Termine

Gesundheit

BT32022K

Leitung: Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo | 18.9.2023 | 17:00–17:45 Uhr
Ort: Richthalle, Gymnastikraum
Gebühr: 46,40 €, 16 UE, 16 Termine

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Ein Zumba-Kurs, auch Zumba Fitness Party genannt, verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic und Fitness Workout. Zumba Kurse sind für jeden ohne Einschränkungen geeignet. Zumba macht Spaß und ist anders, als die Trainingsprogramme die man kennt. Es ist leicht zu lernen und sehr effektiv.

Kurs 1

BT32024K

Leitung: Aytunga Brähler
Termin: Mo | 11.9.2023 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: kleine Sporthalle Marianum Fulda
Kosten: 58,–€, 20 UE, 15 Termine

Kurs 2

BT32025K

Leitung: Aytunga Brähler
Termin: Mo | 11.9.2023 | 19:15–20:15 Uhr
Ort: kleine Sporthalle Marianum Fulda
Kosten: 58,–€, 20 UE, 15 Termine



Aytunga Brähler

Ich bin Aytunga Brähler und biete seit 2012 Zumba-Kurse für die vhs an. Ich liebe es Sport zu machen und zu tanzen. Zumba ist die beste Kombination aus diesen beiden Welten. Meine Kursteilnehmenden schätzen die fröhliche und temperamentvolle Stimmung in meinen Kursen sowie die positive Wirkung auf die Gesundheit.



Zumba Gold

BT32026K

Zumba Gold eignet sich für Fitness EinsteigerInnen, aktive ältere Erwachsene, schwangere Frauen bis zum siebten Monat, Personen mit Rücken-, Gelenkproblemen oder Bluthochdruck.

Dieses Programm ist speziell für diese Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba-Einheit zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erkennbare Bewegungen und eine mitreißende Atmosphäre.

Leitung: Aytunga Brähler
Termin: Mi | 13.9.2023 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: kleine Sporthalle Marianum Fulda
Kosten: 58,–€, 20 UE, 15 Termine

Bauchtanz – Fitness für Anfängerinnen (mit und ohne Vorkenntnisse)

Eine tänzerische Gymnastik, die Frauen Spaß macht und gesund ist, da sie nicht nur Muskulatur stärkt und Beweglichkeit fördert, Rückenschmerzen reduziert oder vorbeugt, sondern auch beim Abnehmen unterstützt und Körper und Geist in Einklang bringt. Bauchtanz ist Balsam für die Seele!

Der Kurs soll tänzerische Bewegungen und Fitness vereinen. Nach der Aufwärmphase lernen wir Bauchtanzfiguren und die besondere Technik der Isolation. Wir üben Kombis und Koordination und studieren einfache bis mittelschwere Choreographien ein.

Leitung:	Susanne Oulachguer
Termin:	Mo 18.9.2023 20:00–21:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Rabanus-Maurus-Schule, Fulda (Bühne)
Kosten:	29,-€, 10 UE, 5 Termine

BT20907K

Leitung:	Susanne Oulachguer
Termin:	Mo 13.11.2023 20:00–21:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Rabanus-Maurus-Schule, Fulda (Bühne)
Kosten:	29,-€, 10 UE, 5 Termine

BT20908K

Bauchtanz – Fitness für Anfängerinnen (mit und ohne Vorkenntnisse) – WORKSHOP

NEU

BT20909K

Ein Bauchtanz Workshop zum Schnuppern für Frauen jeden Alters!

Wir haben Spaß am Tanzen in der Gruppe und tun gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit und ein gutes Körpergefühl!

Leitung:	Susanne Oulachguer
Termin:	Sa 23.9.2023 10:30–12:45 Uhr
Ort:	Kanzlerpalais, Forum
Kosten:	12,-€, 3 UE, 1 Termin

BT20910K

Leitung:	Susanne Oulachguer
Termin:	Sa 11.11.2023, 10:30–12:45 Uhr
Ort:	Kanzlerpalais, Forum
Kosten:	12,-€, 3 UE, 1 Termin

BT20911K

Leitung:	Susanne Oulachguer
Termin:	Sa 2.12.2023 10:30–12:45 Uhr
Ort:	Kanzlerpalais, Forum
Kosten:	12,-€, 3 UE, 1 Termin

Wirbelsäulengymnastik

Rückengymnastik – Rückenschulung

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.

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mo 18.9.2023 9:15–10:15 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

BT32030K

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mo 18.9.2023 10:15–11:15 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

BT32031K

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mi 20.9.2023 16:00–17:00 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

BT32032K

Rückengymnastik – Rückenschulung für Fortgeschrittene

BT32033K

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mi 20.9.2023 17:00–18:00 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

Gesundheit

BT32034K

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mi 20.9.2023 18:00–19:00 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

BT32035K

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mi 20.9.2023 19:00–20:00 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

BT32036K

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mi 20.9.2023 20:00–21:00 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

BT32037K

Leitung:	Dorothea Walz, Gymnastiklehrerin
Termin:	Do 21.9.2023 08:30–09:30 Uhr
Ort:	Richthalle, Gymnastikraum
Kosten:	61,90 €, 21,33 UE, 16 Termine

Wirbelsäulengymnastik 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.

BT32003K

Leitung:	Sabine Farnung, Gymnastiklehrerin, Irmtrud Autenrieth
Termin:	Mi 20.9.2023 18:00–19:00 Uhr
Ort:	Adolf v. Dalberg Schule, Turnhalle
Kosten:	46,40 €, 16 UE, 12 Termine

BT32047

Leitung:	Sabine Farnung, Gymnastiklehrerin
Termin:	Di 19.9.2023 9:00–10:00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Kohlhaus
Kosten:	58,-€, 20 UE, 15 Termine
Material:	Gymnastikmatte

BT32049K

Leitung:	Jutta Döring, Dipl.-Sportlehrerin
Termin:	Mo 18.9.2023 10:00–11:00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Kohlhaus
Kosten:	46,40 €, 16 UE, 12 Termine
Material:	Gymnastikmatte





vhs macht gesünder!



„vhs macht gesünder!“ Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Eine ausgewogene Ernährung kann hierbei eine zentrale Rolle spielen.

Möchten Sie eigenverantwortlich Ihre Gesundheitskompetenz stärken, so unterstützt Sie die vhs in der neuen Rubrik „Ernährung“.

Mehr dazu ab Seite 62

Ernährung

Hilfe! Mein Kind is(s)t vegan. ^{NEU}

BT35004E

„Ich ernähre mich jetzt vegan.“ kündigte ich meinen Eltern an und sorgte damit bei ihnen für viele Fragezeichen.

Vielleicht erleben Sie diese Situation gerade genauso und stellen sich auch Fragen wie: „Ist eine rein pflanzliche Ernährung für mein Kind wirklich ausgewogen?“ oder „Wie kann ich sicherstellen, dass mein Kind alle notwendigen Nährstoffe erhält?“

In diesem Vortrag erfahren Sie wie Sie die vegane Ernährung Ihres Kindes optimal gestalten können, um alle wichtigen Nährstoffe abzudecken und mögliche Nährstofflücken zu vermeiden. Sie bekommen leckere Rezepte, die speziell auf die Bedürfnisse und den Geschmackssinn Ihrer Kinder zugeschnitten sind. Außerdem sprechen wir über praktische Tipps, wie Sie den Alltag entspannt und unkompliziert gestalten können – von Einkaufslisten bis hin zu unterwegs-Snacks.

Treffen Sie andere Eltern, die ähnliche Erfahrungen machen, und teilen Sie Ihre Herausforderungen und Erfolge.

Egal, ob Sie bereits vegan leben oder einfach neugierig auf diese Lebensweise sind, die Veranstaltung bietet wertvolle Informationen und eine inspirierende Erfahrung für die ganze Familie.

Hinweis: Dieser Vortrag ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei bestehenden gesundheitlichen Bedenken konsultieren Sie bitte Ihren Kinderarzt.

Leitung: Katharina Becker
Termin: Di | 19.9.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 7,-€, 2 UE, 1 Termin



Gefährliche Genüsse: Salz & Zucker in unserer Ernährung ^{NEU}

BT35005E

Salz und Zucker sind für uns alltäglichen Nahrungsmittel und haben daher einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit.

Im Vortrag beleuchten wir die Auswirkungen von übermäßigem Salz- und Zuckerkonsum auf unseren Organismus und welche Risiken dies für unser Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und andere wichtige Körperfunktionen mit sich bringen kann.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Geschmacksknospen schulen und den süßen und salzigen Versuchungen in Ihrer Ernährung klug begegnen können, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen.

Entdecken Sie köstliche Alternativen zu zuckerhaltigen Lebensmitteln und lernen Sie den Geschmack echter, unverfälschter Lebensmittel wieder zu schätzen.

Erfahren Sie, wie Sie beim Einkaufen von Lebensmitteln die Etiketten richtig lesen, um versteckten Zucker- und Salzfallen aus dem Weg zu gehen.

Leitung: Katharina Becker
Termin: Di | 17.10.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 7,-€, 2 UE, 1 Termin

Gesundheit

Nutri Score und Bio-Siegel: Transparenz für Ihre Ernährung ^{NEU}

BT35006E

In einer Welt, in der die Vielfalt an Lebensmitteln schier grenzenlos ist, fällt es uns manchmal schwer, die ausgewogensten und nachhaltigsten Optionen zu wählen. Doch keine Sorge, denn genau hier setzt der Vortrag an!

Erfahre Sie, wie der Nutri-Score funktioniert und wie Sie diese praktische Kennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen effektiv nutzen können, um die Nährwertqualität von Produkten schnell zu erkennen. So wird Einkaufen zum Kinderspiel!

Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Bedeutungen der Bio-Siegel. Dadurch können Sie gezielt Produkte entsprechend Ihren Vorlieben auswählen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie durch den bewussten Konsum von Bio-Produkten nicht nur Ihre eigene Gesundheit fördern, sondern auch einen wertvollen Beitrag zur Nachhaltigkeit und Umweltschutz leisten können.

Leitung: Katharina Becker
Termin: Di | 14.11.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 7,-€, 2 UE, 1 Termin

Fahrplan für eine ausgewogene Ernährung ^{NEU}

BT35002K

Im Dschungel der Informationen zum Thema Ernährung kann man schnell den Überblick verlieren. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit, die Unterstützung des Immunsystems und die Vorbeugung von Krankheiten. Doch wie kann man eine ausgewogene Ernährung in den Alltag integrieren?

An diesem Abend wird näher beleuchtet, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Unter anderem wird besprochen, welche Nährstoffe essentiell sind, welche Gewohnheiten hilfreich sein können und wie man den Körper durch Essen so unterstützen kann, dass er vor Krankheiten bestmöglich geschützt ist.

Leitung: Natalie Mendetzki
Termin: Do | 30.11.2023 | 18:00–20:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 10,-€, 3 UE, 1 Termin
Material: Schreibblock und Stifte





Mit Leichtigkeit zum Wohlfühlgewicht

BT35003K

Sich im eigenen Körper wohlfühlen ist ein kostbares Geschenk. Es bedeutet, eine harmonische Verbindung mit sich selbst einzugehen und sich liebevoll um den eigenen Körper zu kümmern. Im Trubel des Alltags und z. B. durch die falschen Gewohnheiten kann es passieren, dass die Verbindung verloren geht und man sich im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlt.

In diesem Kurs geht es darum, wieder Selbstfürsorge für seinen Körper zu erlernen und im sicheren Rahmen einer kleinen Gruppe das eigene Wohlfühlgewicht zu finden.

Das Wohlfühlgewicht bezeichnet das individuelle Gewicht, bei dem sich eine Person körperlich und emotional am besten fühlt. Dieses ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren wie Körperbau, Genetik und persönlichen Präferenzen ab. Es geht über die reinen Zahlen auf der Waage hinaus und soll nicht dem Streben nach einem bestimmten Schönheitsideal oder dem Druck, gesellschaftliche Normen zu erfüllen, nachkommen. Viel wichtiger ist es, dem eigenen Körper liebevoll zu begegnen und gleichzeitig gesunde Gewohnheiten zu fördern.

Diese Inhalte werden u.a. im Kurs behandelt:

- » Gesunde Ernährung und Ernährungsumstellung
- » Verhaltensveränderung
- » Innere Arbeit / Hindernisse überwinden
- » Was Gefühle mit Essen zu tun haben

Leitung: Natalie Mendetzki
Termin: Mo | 15.1.2024 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 52,20 €, 18 UE, 9 Termine
Material: Schreibblock und Stifte

Säulen eines gesunden Lebens

NEU

BT35001K

Ein gesundes Leben ist ein Zustand des Wohlbefindens, der durch einen ausgewogenen Lebensstil und eine ganzheitliche Sichtweise auf die Gesundheit erreicht wird. Es geht über die Abwesenheit von Krankheit hinaus und beinhaltet die Förderung von körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit.

Eine wichtige Säule eines gesunden Lebens ist der eigene Körper. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen ist und einen angemessenen Kalorienverbrauch bietet. Welche Nährstoffe dabei auf keinen Fall fehlen dürfen, was der Säure-Basen-Haushalt mit der Gesundheit zu tun hat und wie ausgewogene Ernährung im Alltag aussieht – das und vieles mehr wird in diesem Kurs besprochen.

Welche Säulen sind für ein gesundes Leben außerdem wichtig? Regelmäßige Bewegung, die den Körper stärkt, die Fitness verbessert und das Risiko von chronischen Erkrankungen reduziert. Ebenfalls die geistige Gesundheit, bei der es darum geht, Stress effektiv zu bewältigen, positive Denkmuster zu fördern und die geistigen Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern. Das emotionale Wohlbefinden spielt ebenso eine entscheidende Rolle. Es beinhaltet die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, auszudrücken und angemessen damit umzugehen. Auch die Bereitschaft zur Selbstreflexion ist wichtig: durch bewusste Entscheidungen, die Anpassungen an die eigenen Ziele und Werte, kann jeder sein eigenes gesundes Leben gestalten.

In diesem Kurs werden diese ganzheitlichen Ansätze eines gesunden Lebens genauer betrachtet und besprochen. Die insgesamt fünf Abende stehen jeweils unter einem anderen Thema, wie z. B. Ernährung, Bewegung und geistige Gesundheit.

Leitung: Natalie Mendetzki
Termin: Do | 25.01.2024 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 29,- €, 10 UE, 5 Termine
Material: Schreibblock und Stifte

Gesundheit

Angebote der Musikschule Fulda

Anmeldung, Informationen, Kursgebühr unter:
musikschule@fulda.de | Telefon: 0661 102-1412

Achtsame Körperarbeit (Sensomotorics nach B. Hagen)

Wir lernen aktuelle oder chronische Verspannungen bewusst wahrzunehmen, um diese dann durch gezielte langsame Bewegungen wieder zu entspannen. Grundlage für diese Bewegungen ist die Feldenkraismethode, die Dr. Thomas Hanna (USA) weiterentwickelt hat. Chronisch verspannte Muskeln sind falsch programmiert. Sie sind reflexartig gesteuert. Das bewusste Spüren von langsamen Bewegungen des Körpers hilft dem Gehirn, die sensomotorische Kontrolle wieder zu erlangen. Dabei wird ein verspannter Muskel noch ein wenig stärker angespannt, um ihn anschließend stufenweise wieder zu lösen.

Viele dieser Übungen sind Alltags- und Bürotauglich. Bitte Yoga oder Gymnastikmatte mitbringen

Schnupperstunde in der zweiten Septemberhälfte nach vorheriger Absprache möglich.

BT31030K

Leitung: Martina Wolf
Termin: Mo | 02.10.23–26.02.24 | 19:00–20:00 Uhr
Ort: Städt. Musikschule, Buseckstr. 4, Raum 201
Material: Decke, Iso-Matte und bequeme Kleidung und warme Socken

BT31031K

Leitung: Martina Wolf
Termin: Mi | 04.10.23–28.02.24 | 19:00–20:00 Uhr
Ort: Städt. Musikschule, Buseckstr. 4, Raum 201
Material: Decke, Iso-Matte und bequeme Kleidung und warme Socken

Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

BT31032K

Diese Atemarbeit ist ein Entwicklungsweg, der sowohl Ruhe als auch Lebendigkeit entstehen lässt. Durch sanfte Dehnung, Streichung, und Bewegung lernen wir unseren eigenen natürlichen Atem kennen. Der erfahrbare Atem richtet sich an Menschen, die sich nach innerer Ruhe und Kraft sehnen, ihre Körperhaltung und Aufrichtung verbessern wollen, sich bewusster, lebendiger und durchlässiger empfinden möchten, sich mehr Stabilität ihrer Gesundheit wünschen, sich auf Wandel und neue Wege einlassen und mehr Selbstverantwortung übernehmen möchten.

Die Arbeit findet auf Hockern, im Stehen und am Boden statt.

Hocker sind vorhanden. Bitte eine Yogamatte mitbringen.

Schnupperstunde in der zweiten Septemberhälfte nach vorheriger Absprache möglich.

Leitung: Martina Wolf
Termin: Di | 10.10.23–27.02.24 | 19:00–20:00 Uhr
Ort: Städt. Musikschule, Buseckstr. 4, Raum 201
Material: Decke, Iso-Matte und bequeme Kleidung und warme Socken



Sprache

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)

Deutsch-Berufssprachkurse B2

Die berufsbezogene Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund ist ein Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes entsprechend § 45a Aufenthaltsgesetz. Der Deutsch-Berufssprachkurs B2 baut unmittelbar auf den allgemeinsprachlichen Integrationskursen auf und vermittelt in 500 Unterrichtseinheiten (UE) berufsbezogene Deutschkenntnisse. Für eine Teilnahme benötigt man eine Berechtigung zum Berufssprachkurs B2

nach DeuFöV vom Jobcenter. Den Deutsch-Berufssprachkurs B2 schließt man mit dem „Deutsch-Test für den Beruf B2“ ab.

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

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 gebührenpflichtig. Die Fragen beziehen sich auf die Geschichte, Politik, Geografie, Kultur der Bundesrepublik Deutschland. Der Einbürgerungstest kann bei Nichtbestehen beliebig oft wiederholt werden.

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



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!

Einstufungstest für Sprachen

Sie möchten wissen, auf welchem Niveau Sie eine Fremdsprache sprechen? Kein Problem! Unter folgendem QR-Code können Sie für die Sprachen Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch niveauübergreifende Online-Einstufungstests durchführen.

Hier geht es
zum Online-
Einstufungstest:



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

Arabisch

Arabisch-Grundstufe A1.2

BT40502K

Leitung: Zina Jargees
Termin: Mi | 20.9.2023 | 18:15–19:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 75,40 €, 26 UE, 13 Termine
Material: Lehrwerk: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger Schreibtrainer, Übungsheft zur arabischen Schrift, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528848-5

Arabisch-Grundstufe A2.1

BT40503K

Leitung: Zina Jargees
Termin: Mo | 18.9.2023 | 18:15–19:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 75,40 €, 26 UE, 13 Termine
Material: Lehrwerk: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger, Schreibtrainer, Übungsheft zur arabischen Schrift, ISBN 978-3-12-528848-5, Klett Verlag, Lektion 5

Englisch

Englisch, A1 (für WiedereinsteigerInnen)

BT40601K

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die irgendwann einmal Englisch gelernt, es aber längere Zeit nicht benutzt haben und die das ehemals Gelernte auffrischen wollen – und dies von Grund auf. Darüber hinaus sollen Interessierte Freude am Sprechen haben, denn dies steht neben der Wiederholung der Basisgrammatik und dem Lesen einer leichten Lektüre im Mittelpunkt des Kurses. Nicht geeignet ist der Wiedereinsteiger-Kurs für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse!

Leitung: Ulrike Gönkel-Kohl
Termin: Fr | 22.9.2023 | 9:00–11:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 130,50 €, 45 UE, 15 Termine
Material: Kursmaterialien nach Absprache

Englisch-Grundstufe, A1/A2

BT40613K

Leitung: Hans-Joachim Eichert
Termin: Mi | 20.9.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,–€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1/A2

BT40614K

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit geringen Englisch Vorkenntnissen, die in einer netten und entspannten Runde Englisch lernen, bzw. auffrischen wollen. Wir legen hier besonders Wert auf Kommunikation, arbeiten mit dem Kursbuch At your leisure A1 und machen einfache Grammatikübungen, Wort- und Ratespiele.

Leitung: Susanne Oulachguer
Termin: Mi | 20.9.2023 | 11:00–12:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 207
Kosten: 87,–€, 30 UE, 15 Termine
Material: At your leisure A1, Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Englisch mit Zeit und Muße, ISBN 978-3-19-009599-5 ab Lektion 5

Englisch-Grundstufe, A2

BT40624K

Leitung: Marita Rützel
Termin: Di | 19.9.2023 | 10:45–12:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 69,60 €, max. 10 Personen, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: English network plus, new edition, Lektion 1, Klett Verlag

Englisch-Mittelstufe, B1.2

BT40632K

Leitung: Hans-Joachim Eichert
Termin: Mo | 18.9.2023 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 87,–€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Englisch-Mittelstufe, B1

BT40633K

Leitung: Marita Rützel
Termin: Di | 19.9.2023 | 9:00–10:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 69,6 €, max. 10 Personen, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: English network plus, Lektion 13, Klett Verlag

English Refresher Course B1

BT40634K

Leitung: Marita Rützel
Termin: Mi | 20.9.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: English network conversation, Lektion 8, Klett Verlag

Englisch Gesprächskreis B2.2

BT40641K

Leitung: Sibylla König
Termin: Dienstag, 12.9.2023, 10:00–11:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 207
Kosten: 23,20 €, bei 9–11 Teilnehmer*innen, 8 UE, 4 Termine, 28,80 € ermäßigt
Material: Lehrwerk: nach Absprache



Französisch

Französisch-Grundstufe, A2.1

BT40820K

Leitung: Brigitte Wagner
Termin: Mi | 13.9.2023 | 10:30–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 75,40 €, 26 UE, 13 Termine
Material: Rebonjour Auffrischkurs, A2, Lektion 4, Hueber Verlag

Französisch-Grundstufe, A2.2

BT40821K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Mo | 25.9.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 108
Kosten: 87,–€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: nach Absprache

Französisch-Grundstufe, A2.2 – Konversationskurs

BT40822K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Do | 21.9.2023 | 9:30–11:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 87,–€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Französisch-Grundstufe, A2.2 – Konversationskurs

BT40823K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Do | 21.9.2023 | 11:00–12:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 002
Kosten: 87,–€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

Französisch-Grundstufe, A2.2

BT40827K

Leitung: Dominique Forderer
Termin: Mi | 20.9.2023 | 18:30–20:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 013
Kosten: 87,–€, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Perspectives-Allez-y A2, Lekt. 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520184-1 + Perspectives - Allez-y ! A2 Sprachtraining, ISBN 978-3-06-520186-5

Französisch-Mittelstufe, B1/B2 Cours de conversation française

BT40834K

Vous avez un bon niveau de français et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Ce cours vous offre la possibilité d'élargir vos connaissances sur la France, de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales du français. On travaillera sur des thèmes d'actualité variés.

Leitung: Martine Citeau-Wagner
Termin: Do | 21.9.2023 |
10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 110
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: nach Absprache

Italienisch

Italienisch-Grundstufe, A1.1 (mit Vorkenntnissen)

BT40902K

Leitung: Rosaria Corino
Termin: Mi | 6.9.2023 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: Palais Altenstein, Unterrichtsraum
Kosten: 72,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Alegro A1,
Lektion 7, Klett Verlag

Italienisch-Grundstufe, A1 (geringe Vorkenntnisse)

BT40905K

Leitung: Ulrike Güntel-Kohl
Termin: Do | 21.9.2023 |
9:00–11:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 130,50,- €, max. 10 Personen,
45 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: nach Absprache

Italienisch-Grundstufe, A2.1

BT40921K

Leitung: Stephanie Klinkert
Termin: Mi | 13.9.2023 |
9:30–11:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Con piacere A2,
Lektion 7, Klett Verlag

Italienisch-Mittelstufe, B1.1

BT40922K

Leitung: Rosaria Corino
Termin: Mi | 6.9.2023 |
18:30–20:00 Uhr
Ort: Palais Altenstein, Unterrichtsraum
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk nach Absprache

BT40924K

Leitung: Stephanie Klinkert
Termin: Di | 12.9.2023 |
9:15–10:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Con piacere B1,
Neue Ausgabe, Lektion 6, Klett Verlag

Italienisch-Mittelstufe, B1.2 – Konversationskurs

BT40933K

Texte zu vielfältigen Themen bilden die Grundlage des Kurses und werden ergänzt durch Übungen zur Grammatik und zur Konversation.

Leitung: Lucia Heiler
Termin: Mi | 13.9.2023 |
10:30–12:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 110
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache



Japanisch

Japanisch-Grundstufe, A1.1 (mit Vorkenntnissen)

BT41005K

Leitung: Tetsu Kido
Termin: Di | 19.9.2023 |
18:15–19:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 013
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Japanisch-Grundstufe, A2.1

BT41011K

Leitung: Tetsu Kido
Termin: Di | 19.9.2023 |
16:30–18:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Neugriechisch

Neugriechisch-Grundstufe, A2

BT41211K

Leitung: Ellas Lazana
Termin: Mo | 18.9.2023 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 87,- €, bei 6–8 Teilnehmer*innen,
30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Pame A2, Hueber Verlag

Hebräisch

Hebräisch für Anfänger*innen A1.2 (mit geringen Vorkenntnissen)

BT41301K

Die hebräischen Buchstaben werden vorgestellt. Vokabeln und Grammatik der hebräischen Sprache (Iwrit) werden erklärt.

Leitung: Wolfgang Hengstler
Termin: Do | 12.10.2023 |
18:00–19:30 Uhr
Ort: Jüdisches Kulturzentrum Fulda,
von Schildeck Str. 13
Kosten: 93,60 €, bei 6–8 Teilnehmer*innen,
30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Portugiesisch

Bom dia, como vai, prefiro um café – ob Sie jemandem einen guten Tag wünschen, fragen wie es ihm geht oder einen Kaffee bevorzugen – unsere Portugiesischkurse ermöglichen es Ihnen, sich Schritt für Schritt Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache anzueignen, sich mit Muttersprachlern in Alltagssituationen verständigen zu können. Vamos lá - lasst uns aufbrechen, eine neue Sprache zu lernen.

Portugiesisch-Grundstufe, A1.1 (ohne Vorkenntnisse)

BT41810K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Do | 14.9.2023 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Oi, Brasil aktuell,
Lektion 1, Hueber Verlag

Portugiesisch-Grundstufe, A1.1 (mit Vorkenntnissen)

BT41811K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Di | 12.9.2023 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Portugiesisch mit System,
Lektion 8, Langenscheidt

Portugiesisch-Grundstufe, A2.1

BT41819K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Di | 12.9.2023 |
18:45–20:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Nach Absprache

Portugiesisch-Grundstufe, A2.2

BT41821K

Leitung: Regina Martins de Almeida-Erb
Termin: Mi | 20.9.2023 |
17:00–18:30 Uhr
Ort: vhs.cloud - Online
Kosten: 87,- €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Nach Absprache

Spanisch

Spanisch als Fremdsprache ist in den letzten Jahren zunehmend populärer geworden und nach dem Chinesischen und dem Englischen die meistgesprochene Sprache der Welt. Spanisch wird nicht nur in Spanien, sondern in fast allen Ländern Südamerikas gesprochen. Unsere Kurse vermitteln Ihnen das notwendige Rüstzeug, um sich in Alltagssituationen des täglichen Lebens auf Spanisch zurechtzufinden.

Spanisch-Grundstufe, A1.1 (ohne Vorkenntnisse)

BT42202K

Leitung: Heidemarie Franzmann
Termin: Mo | 25.9.2023 | 19:15–20:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 013
Kosten: 45,60 €, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1, Lektion 1, Klett Verlag

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

BT42203K

Leitung: Manuela Ruiz Quintero
Termin: Di | 5.9.2023 | 12:00–13:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 63,80 €, 22 UE, 11 Termine
Material: Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1, Lektion 4, Klett Verlag

Spanisch-Grundstufe, A1.2 (mit Vorkenntnissen)

BT42212K

Leitung: Heidemarie Franzmann
Termin: Mo | 25.9.2023 | 17:30–19:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 013
Kosten: 69,60 €, 24 UE, 12 Termine
Material: Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1, Lekt. 6, Klett Verlag

Spanisch-Grundstufe B1 für Senior*innen

BT42222K

Ein Kurs, bei dem die Teilnehmenden ihr eigenes Tempo bestimmen können und bei dem die Freude am Spanischsprechen im Vordergrund steht.

Un curso en dónde los participantes pueden decidir su propio ritmo y dónde los mas importante es el placer de hablar español.

Leitung: Manuela Ruiz Quintero
Termin: Di | 5.9.2023 | 10:15–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 63,80 €, 22 UE, 11 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto B1, Lektion 2, Klett Verlag

Spanisch-Mittelstufe, B2.1 – Grammatik u. Konversation

BT42228K

¡En este curso lo mas importante es la conversación! Hablamos sobre interesantes temas y novedades de España, sus costumbres, ciudades y fiestas.

Leitung: Manuela Ruiz Quintero
Termin: Di | 5.9.2023 | 8:30–10:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 86,40 €, 22 UE, 11 Termine
Material: Lehrwerk: Con gusto B2, Lektion 2 Klett Verlag

Spanisch-Mittelstufe B1 Auffrischkurs

BT42233K

Leitung: Angela Maria Seifert-Peña
Termin: Fr | 8.9.2023 | 10:00–11:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 014
Kosten: 58,– €, 20 UE, 10 Termine
Material: nach Absprache

Türkisch

Sie haben sich entschlossen, Türkisch zu lernen. Im Mittelpunkt unserer Kurse steht die Verständigung in der türkischen Umgangssprache durch hören, sprechen, lesen und schreiben mit Dialogen und Inhalten, die Ihnen in Gesprächen mit Muttersprachlern und bei einem Aufenthalt in der Türkei immer wieder begegnen werden.

Sprache

Türkisch-Grundstufe, A1.1 (ohne Vorkenntnisse)

BT42401K

Der Schwerpunkt in diesem Türkischkurs liegt auf der Verständigung in Alltagssituationen und eignet sich besonders zur Vorbereitung auf einen Aufenthalt in der Türkei.

Leitung: Esra Özdemir
Termin: Mi | 20.9.2023 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 013
Kosten: 75,40 €, bei 6-8 Teilnehmer*innen, 26 UE, 13 Termine
Material: Lehrwerk: „Ne güzel! A1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-19-005253-0

Türkisch-Grundstufe, A1.1 (mit Vorkenntnisse)

BT42411K

Der Schwerpunkt in diesem Türkischkurs liegt auf der Verständigung in Alltagssituationen und eignet sich besonders zur Vorbereitung auf einen Aufenthalt in der Türkei.

Leitung: Esra Özdemir
Termin: Mi | 20.9.2023 bis 20.12.23 | 17:00–18:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 013
Kosten: 75,40 €, 26 UE, 13 Termine
Material: Lehrwerk: „Ne güzel! A1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-19-005253-0

Ungarisch

Ungarisch-Grundstufe, A1.1 (ohne Vorkenntnisse)

BT42502K

Leitung: Annamaria Dihen-Földi
Termin: Di | 19.9.2023 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 205
Kosten: 87,– €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Szia Lehrbuch, Ernst Klett (ISBN 978-3-209-04577-5), Szia Arbeitsbuch, Ernst Klett (ISBN 978-3-209-04578-2)

Annamária Dihen-Földi



Ich heiße Anna-mária Dihen-Földi, komme aus Ungarn (Budapest) und arbeite seit 2020 als Ungarisch-Sprachlehrerin für die Volkshochschule.

Ich unterrichte gern an der Volkshochschule, weil ich gerne mit Menschen zusammenarbeite und die Atmosphäre freundlich ist.

Das schönste Lernerlebnis in allen meinen Kursen ist, wenn ich sehe, dass die Teilnehmer von Woche zu Woche mehr wissen und die Sprache mutiger anwenden.

Die Sprache Ungarisch zu lernen ist einzigartig und besonders.

Ungarisch-Grundstufe, A1.2

BT42509K

Leitung: Annamaria Dihen-Földi
Termin: Mi | 20.9.2023 | 18:00–19:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 205
Kosten: 87,– €, 30 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Szia Lehrbuch, Ernst Klett (ISBN 978-3-209-04577-5), Szia Arbeitsbuch, Ernst Klett (ISBN 978-3-209-04578-2) ab Lektion 3

Ungarisch-Grundstufe, A1.2

BT42511K

Leitung: Annamaria Dihen-Földi
Termin: Mo | 18.9.2023 | 18:00–19:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 001
Kosten: 58,– €, 20 UE, 15 Termine
Material: Lehrwerk: Szia Lehrbuch, Ernst Klett ab Lektion 8 (ISBN 978-3-209-04577-5) Szia Arbeitsbuch, Ernst Klett ab Lektion 8 (ISBN 978-3-209-04578-2)

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

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.

BT51003K

Leitung: Harald Bassauer
Termin: Di | 19.9.2023 | 9:30–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 36,–€, 18 UE, 6 Termine

BT51005K

Leitung: Harald Bassauer
Termin: Mi | 8.11.2023 | 9:30–11:45 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 36,–€, 18 UE, 6 Termine

Office im Büroalltag

BT51008K

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 erleichternd 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

Leitung: Andreas Müller
Termin: Di | 31.10.2023 | 18:00–21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 67,20€, 16 UE, 4 Termine

Teilnahmevoraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Kompaktkurs Microsoft Excel

BT51009K

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 u. 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.

Leitung: Andreas Müller
Termin: Do | 2.11.2023 | 18:00–21:00 Uhr

Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 67,20€, 16 UE, 4 Termine

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

MS-Office für Anwender/-innen

BT51015K

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 | 20.9.2023 | 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 84,–€, 20 UE, 10 Termine
Material: Bitte USB-Stick mitbringen!



Ihr iPhone – Schritt für Schritt für Einsteiger/innen

BT51018K

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone als ein Alltagsbegleiter kennen für:

- » 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: Mi | 27.9.2023 | 9:00–11:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 42,-€, 21 UE, 7 Termine
Material: Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit Netzteil und Kabel mit.

Ihr Smartphone – Schritt für Schritt für Einsteiger/innen

BT51019K

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 | 2.11.2023 | 9:00–11:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 42,-€, 21 UE, 7 Termine
Material: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit Netzteil und Kabel mit.

iPhone – Aufbaukurs

BT51020K

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen des iPhone bereits aus und möchten nun wissen, was Ihr wertvoller Helfer im (Berufs-) Alltag noch zu bieten hat?

Ziel des Kurses ist, sicherer die Grundfunktionen des Telefons bedienen zu können und interessante und hilfreiche Apps kennenzulernen.

Aufbauend auf den Inhalten aus dem ersten Kurs „Ihr iPhone Schritt für Schritt für Einsteiger/-innen“ erfahren Sie in einer kleinen Gruppe von Teilnehmenden mehr über die vielfältigen Funktionsmöglichkeiten des iPhone, vertiefen und erweitern Sie zugleich Ihr Wissen.

Leitung: Irina Keller
Termin: Mittwoch, 22.11.2023, 9:00–11:15 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 30,-€, 15 UE, 5 Termine
Material: Bitte bringen Sie Ihr iPhone und Ladegerät mit Kabel sowie Ihre Apple-ID und Ihr Passwort mit.

Ihr Android-Tablet – Schritt für Schritt

BT51022K

Erste Schritte am eigenen Android-Tablet: Sie erfahren in diesem Kurs alles Wissenswerte zur:

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

Leitung: Irina Keller
Termin: Di | 19.9.2023 | 9:00–13:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 48,-€, 24 UE, 4 Termine
Material: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet und ein Datenübertragungskabel mit.

Mitreibende Präsentationen – Die Macht von Worten und Bildern

BT51021K

Schluss mit langweiligen Vorträgen! Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung im Präsentieren haben oder Ihre ersten Schritte wagen – in unserem exklusiven Kurs bringen wir Ihre Fähigkeiten auf ein neues Level und Ihre Zuhörer zum Staunen. Erleben Sie ein praxisorientiertes Training, das Ihre Präsentationskompetenz revolutioniert. Nutzen Sie die bahnbrechenden Erkenntnisse der modernen Hirnforschung. Fesseln Sie Ihr Publikum mit wirkungsvollen Einstiegen, Audio, Video und Flipcharts. Das 4-Mat-System wird Ihre Geheimwaffe für alle Zuhörertypen!

Leitung: Frank Kunick
Termin: | 07.10. und 08.10. | 09:00–17:00 Uhr (eine Stunde Mittagspause)
Ort: Kanzlerpalais, Raum 208
Kosten: 85,-€

Instagram für Einsteiger/innen

BT51051T

Sie möchten Instagram, den kostenlosen Online-Dienst zum Teilen von Fotos und Videos, kennenlernen und tolle Bilder nachbearbeiten und mit Familie und Freunden oder der Welt teilen?

Das Installieren, Einrichten und Benutzen der Foto-App wird im Seminar praxisnah vermittelt.

Sie erhalten hilfreiche Tipps, wie Sie mit der Plattform arbeiten und auf welche rechtlichen Grundlagen Sie achten müssen, wenn Sie ein Foto hochladen.

Leitung: Irina Keller
Termin: Sa | 23.9.2023 | 9:00–13:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 25,20 €
Material: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und Ihre Fotos mit.

Smartphone Grundkenntnisse sind erforderlich.



Kreativität entfalten mit Instagram/Facebook und WhatsApp für Einsteiger/-innen

BT51052T

Wir erstellen zusammen, entwickeln und designen Beiträge für Ihren individuellen Social Media Auftritt. Gemeinsam erarbeiten und bearbeiten wir ihr individuelles Profil und lernen dabei verschiedene Gestaltungsmittel und -elemente für Instagram/Facebook und WhatsApp kennen. Dabei geben die Teilnehmenden die Wünsche und Vorstellungen ihres Social Media Auftritts vor, ob künstlerisch/kreativ oder nur als Inspirations- und Informationsquelle.

Kursinhalte:

- » kurzer Überblick über die verschiedenen Arten von Social Media Plattformen und dem Messenger WhatsApp
- » Erstellung ihres Profils, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen einrichten (keine Rechtsberatung)
- » Gestaltungsmittel und -elemente, wie erstelle und gestalte ich einen ansprechenden Beitrag
- » Fotos, Videos hochladen, bearbeiten, Alben erstellen und löschen, 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 Plattformen nutzen
- » Interaktion mit anderen Nutzern (Freunde finden, mit Freunden vernetzen, Freundschaftsanfragen beantworten, mit Freunden chatten, Gruppen erstellen)
- » Was sind Influencer und wie kann ich einer werden?

Leitung: Torsten Jaunich
Termin: Mo | 18.9.2023 | 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 67,20 €, 16 UE, 8 Termine

Tipps für bessere Fotos und Grundlagen der Bildbearbeitung

BT51076K

Sie haben Fotos, die über- oder unterbelichtet sind, zu wenig Kontrast oder einen Farbstich haben oder unscharf sind? Sie möchten Bilder retuschieren, störende Gegenstände aus einem Bild entfernen oder komplexe Fotomontagen anlegen? Für all das müssen Sie nicht viel Geld ausgeben. In dem Kurs erhalten Sie eine praktische Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit der kostenlosen Software GIMP.

Sie erhalten außerdem Tipps für bessere Fotos (z. B. Profi-Fotomodi am Smartphone/Lohnt sich die Anschaffung einer Digitalkamera und was ist dabei zu beachten?) sowie Informationen über kostenlose Bilder im Internet.

Leitung: Markus Weber
Termin: Di | 16.1.2024 | 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: Kanzlerpalais, Raum 209/EDV
Kosten: 67,20 €, 16 UE, 4 Termine

Mediendesign-Grundlagen mit Adobe InDesign (Online-Kurs)

BT51072K

Sie erhalten eine kompakte Übersicht über die Grundzüge des Mediendesigns. Dabei lernen Sie Grundlagen der Typographie, der Farbenlehre, von Bildern und Formen und der Gestaltung kennen und erhalten eine Übersicht über Arten von Werbemitteln.

Anschließend lernen Sie das Profi-Standard-Programm für Desktop Publishing Adobe In-Design kennen – ob zum Erstellen von Flyern, Plakaten, Webgrafiken, Zeitschriften, Büchern oder für das Bedrucken aller möglichen Arten von Werbemitteln. Der Kurs führt ein in die Benutzung des Programms.

Leitung: Markus Weber
Termin: Di | 7.11.2023 | 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: vhs.cloud - Online
Kosten: 67,20 €, 16 UE, 4 Termine

Arbeit und Beruf

Nützliche Online-Tools für den (Arbeits-) Alltag – online

BT51077K

Mit einigen kostenlosen Diensten aus dem Internet lassen sich berufliche oder private Aufgaben leichter und effizienter lösen, zum Beispiel:

- » überall auf verschiedenen Geräten auf die eigenen Daten zugreifen (Cloud-Anbieter wie Google Drive oder Dropbox)
- » eigene Termine im Blick behalten (Google Calendar) und in Gruppen Termine finden (Doodle)
- » große Datenmengen verschicken (WeTransfer)
- » gemeinsam und zur gleichen Zeit an Dokumenten arbeiten (Google Documents, Microsoft 365 online, Pads)
- » bis hin zu Projektmanagement (Trello)

Leitung: Markus Weber
Termin: Di | 17.10.2023 | 18:00 – 20:15 Uhr
Ort: vhs.cloud - Online
Kosten: 12,60 €



BEQUEM
VON ZU HAUSE AUS

Online-Seminare der beruflichen Bildung bei der Volkshochschule des Landkreises Fulda

Weitere Online-Seminare, Informationen und Anmeldung unter www.vhs-fulda.de

Ansprechpartner:
Dr. Klaus Listmann | Telefon: 0661 6006-1600

Online-Seminar: Finanzwirtschaft (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040008

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 | 18:30 – 20:30 Uhr
Kosten: 350,- €, 54 UE an 20 Kurstagen

Online-Seminar: Kosten- und Leistungsrechnung (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040009

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 | 18:30 – 20:30 Uhr
Kosten: 350,- €, 54 UE an 20 Kurstagen

Online-Seminar: Controlling (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040010

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 | 18:30 – 20:30 Uhr
Kosten: 350,- €, 54 UE an 20 Kurstagen

Online-Seminar: Finanzbuchführung mit DATEV (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040003

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30–20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 21.11.2023 |
18:30–20:30 Uhr
Kosten: 350,-€, 43 UE an 16 Kurstagen

Online-Seminar: Lohn und Gehalt 1 (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040011

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30–20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 |
18:30–20:30 Uhr
Kosten: 350,-€, 54 UE an 20 Kurstagen

Online-Seminar: Betriebliche Steuerpraxis (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040012

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30–20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 |
18:30–20:30 Uhr
Kosten: 350,-€, 54 UE an 20 Kurstagen

Online-Seminar: Lohn und Gehalt 2 (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040013

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30–20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 |
18:30–20:30 Uhr
Kosten: 350,-€, 54 UE an 20 Kurstagen

Online-Seminar: Personalwirtschaft (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040014

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30–20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 |
18:30–20:30 Uhr
Kosten: 350,-€, 54 UE an 20 Kurstagen

Online-Seminar: Einnahmen-Überschuss-Rechnung (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040015

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30–20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 |
18:30–20:30 Uhr
Kosten: 200,-€, 30 UE an 11 Kurstagen

Online-Seminar: Bilanzierung (mit Xpert Business-Zertifikat)

VB5040016

Kurs findet dienstags und donnerstags jeweils von 18:30–20:30 Uhr statt.

Termin: Di | 07.11.2023 |
18:30–20:30 Uhr
Kosten: 350,-€, 54 UE an 20 Kurstagen

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 2023 (GK, LK) BT68008K

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 | 19.1.2024 |
14:15–17:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 64,–€, 32 UE, 8 Termine

Fit in Mathematik: Kurs für FOS – eSchüler/-innen (alle Fachrichtungen) BT68012K

Im Kurs werden die prüfungsrelevanten Themenfelder aus Algebra, Analysis und Stochastik aufgefrischt und mit zahlreichen Übungen gefestigt.

Leitung: Irina Keller
Termin: Fr | 3.11.2023 |
17:00–19:15 Uhr
Ort: vhs-Haus, Kanzlerpalais, Kursraum 107
Kosten: 42,–€, 21 UE, 7 Termine



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



„vhs im Quartier“

Die Volkshochschule kommt zu Ihnen

Mitten in der Fuldaer Innenstadt steht die Volkshochschule seit 1920 für Bildung und Begegnung. Bildung und Begegnung stehen auch im Mittelpunkt des neuen Projekts der städtischen Volkshochschule, welches vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspaktes 2021–2025 gefördert wird.

Das Projekt „vhs im Quartier“ richtet sich an alle Erwachsene aus den Fuldaer Stadtteilen Ostend/Ziehers-Süd und Südend. Ziel des Projekts ist es, den Stadtteilbewohnerinnen und Stadtteilbewohnern Möglichkeiten zur (Weiter-)

Bildung und Begegnung zu bieten und somit einen Beitrag zur Integration zu leisten. Die Bedarfe und Interessen der Stadtteilbewohnerinnen und Stadtteilbewohnern stehen dabei im Vordergrund.

Die Veranstaltungen werden überwiegend vor Ort in den jeweiligen Stadtteilen stattfinden. Hierfür arbeitet die Volkshochschule der Stadt Fulda eng mit den Akteurinnen und Akteuren aus den Stadtteilen zusammen, wie beispielsweise den Stadtteiltreffs unter der Trägerschaft der AWO Fulda.

Sie haben Fragen, Ideen, Wünsche oder möchten selbst einen Kurs anbieten? Dann melden Sie sich gerne bei uns.



Lutz Sedelmayr:

Lutz.sedelmayr@fulda.de
0661/102-1470



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im
Rahmen des Weiterbildungspaktes 2021 - 2025



Ausgezeichnetes Mobile-Banking von überall.

**Mein Konto kann das.
Mit der Sparkassen-App.**

Regeln Sie Ihre Finanzen doch 24/7. Mit vielen hilfreichen Banking-Funktionen. Jetzt einfach downloaden!

Sprechen Sie uns an und profitieren Sie von dieser ausgezeichneten App.



www.sparkasse-fulda.de/app



**Sparkasse
Fulda**

Weil's um mehr als Geld geht!