

ONLINE-KURSE

**Als Jubiläumsangebot möchten wir Ihnen ein Geschenk machen: Im Jubiläumsjahr 2019 bieten wir Ihnen die Teilnahme an unseren Online-Vorträgen kostenfrei an.**

**(Online-)Vortrag: Presse- u. Meinungsfreiheit: Aktuelle Entwicklungen und Tendenzen**, 1 Kurstag, kostenfrei, Markus Weber, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS1000103, 03.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr

**(Online-)Vortrag: Die Hausapotheke nach Kneipp**, 1 Kurstag, kostenfrei, Michael Knoth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3030103, 21.05.2019, 19 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

**Entspannen mit Autogenem Training - Ein Onlinekurs für mehr Gelassenheit im Alltag** 39 €, keine Ermäßigung, Michael Knoth, VS3010198, Voranmeldung  
Flexibel lernen im Onlinekurs für mehr Gelassenheit im Alltag.

Lernen Sie das Autogene Training kennen! Sie werden schrittweise in diese anerkannte Entspannungsmethode eingeführt. Mit sechs aufeinander aufbauenden Übungen lernen Sie, sich selbst zu entspannen - im Onlinekurs bequem zu Hause und zu einer Zeit, die Ihnen am besten passt. Dabei üben Sie regelmäßig, bestimmte Körperfunktionen selbst zu regulieren, verbessern so Ihre Stresstoleranz und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. Einstieg ist jederzeit möglich.

**Stressreduktion und Entspannung** 39 €, keine Ermäßigung, Janine Allnoch, VS3010199, Voranmeldung  
Flexibel lernen im Online-Selbstlernkurs Der Kurs besteht aus vier Modulen, die wöchentlich freigeschaltet werden. Audiodateien mit Anleitungen stehen Ihnen ein Jahr zum Selbstlernen und Vertiefen zur Verfügung. Janine Allnoch, Sportwissenschaftlerin (M.A.), Coach und Kursleiterin der Progressiven Muskelentspannung, bietet eine parallele Online-Lernberatung per E-Mail bis drei Monate nach Kursbeginn. Einstieg ist jederzeit möglich.

Nähere Informationen zu unseren Online-Kursen erhalten Sie auf unserer Website.

BILDUNGSURLAUB

**Gestärkt durch Genuss und Bewegung den Stressfaktor begegnen - (Die Bedeutung von Stress, Ernährung und Lebensgestaltung für die Leistungsfähigkeit in Beruf und Gesellschaft)** 5 Kurstage, 200 €, keine Ermäßigung, Kursgebühr ohne Übernachtung und Verpflegung, Materialkosten können zusätzlich anfallen, Michael Knoth, Silke Wagner, Simone Flügel, Hosenfeld-Hainzell; Naturheilpraxis, Am Weißen Stein 6, VS3031570, 01.07.2019, 9 bis 16.15 Uhr, Voranmeldung

**Bildungsurlaub: Gesund im Beruf - Wege vom Wunsch zur Wirklichkeit**, 5 Kurstage, 230 €, keine Ermäßigung, Kursgebühr ohne Übernachtung und Verpflegung, Materialkosten können zusätzlich anfallen. Zusätzlich Eintrittsgebühren (Kinderakademie) und Lebensmittellage (nach Verbrauch), Dr. med. Anja Schreckenberger, Stefanie Buchroth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3030170, 15.07.2019, 9 bis 16 Uhr, Voranmeldung

FULDA ZENTRAL

GESELLSCHAFT / UMWELT

**Haus der kleinen Forscher: Mathematik - Zahlen, Zählen, Rechnen**, 1 Kurstag, 25 €, keine Ermäßigung, inkl. Pausengetränke und Mittagessen, Irmi Warmuth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS1053095, 14.05.2019, 8.30 bis 16.30 Uhr, Voranmeldung

**Haus der kleinen Forscher: Forschen rund um den Körper**, 1 Kurstag, 25 €, keine Ermäßigung, inkl. Pausengetränke und Mittagessen, Irmi Warmuth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gal-

DOZENTEN GESUCHT

Die VHS sucht für den Bereich der kulturellen Bildung Kursleitende mit künstlerischen Fähigkeiten, praktischer Erfahrung und dem Interesse, Angebote für Kinder und Jugendliche durchzuführen. Verstärkung benötigen wir besonders, um Angebote in den Ferien oder speziell für Mädchen anbieten zu können.

Wünschenswert wären Angebote in den Bereichen kreatives und textiles Gestalten, der Ver-

lasiniring 1, VS1053097, 28.05.2019, 8.30 bis 16.30 Uhr, Voranmeldung

**Das besondere Kartenspiel: Bridge für Anfänger (Aufbaukurs)**, 9 Kurstage, 83,70 €, Gisela Schwegler, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS1000161, 02.05.2019, 18.30 bis 20.45 Uhr, Voranmeldung

**Online-Vortrag: Presse- u. Meinungsfreiheit: Aktuelle Entwicklungen und Tendenzen**, 1 Kurstag, kostenfrei, Markus Weber, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS1000103, 03.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr

**Jetzt fertige ich meine Steuererklärung selbst**, 2 Kurstage, 80 €, keine Ermäßigung, Stefan Schneider, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS1030101, 04.05.2019, 9 bis 17 Uhr, Voranmeldung

**Social Trading - eine Alternative zu <1% Zinsen?**, 1 Kurstag, 15 €, keine Ermäßigung, Marcel Vey, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS1030103, 14.05.2019, 18.30 bis 21 Uhr, Voranmeldung

**Astronomische Sternführung in Bastheim**, 1 Kurstag, 9 €, keine Ermäßigung, für Kinder ab 8 Jahren, Kinder bis 12 Jahre kostenfrei, Anja Johannes, Werner Krauß, 97654 Bastheim; Mauritiushaus, über Raiffeisenstraße (Treffpunkt), VS1100107, 29.05.2019, 22.30 bis 0.15 Uhr, Voranmeldung

ARBEIT / BERUF

**Internet-Auftritte für Vereine (für Anfänger mit Internet-Vorkenntnissen)**, 2 Kurstage, 38,40 €, Dr. ing. Vincenzo Grauso, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS5010145, 15.05.2019, 18.30 bis 21.30 Uhr, Voranmeldung

**Microsoft Excel 2016 - Aufbaukurs**, 4 Kurstage, 60,80 €, Uta Schwert, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS5010131, 02.05.2019, 18 bis 21 Uhr, Voranmeldung

**Mein erstes Smartphone/Tablet mit Android**, 4 Kurstage, 57,60 €, Uta Schwert, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS5010184, 03.05.2019, 9 bis 11.15 Uhr, Voranmeldung

**Präsentation mit PowerPoint**, 4 Kurstage, 74,80 €, Matthias Döring, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS5010142, 07.05.2019, 17 bis 20 Uhr, Voranmeldung

SPRACHE

**Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)**, 30 Kurstage, 108 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Jessica Ruppel, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS4040132, 16.05.2019, 17.30 bis 19 Uhr, der Kurs findet jeweils donnerstags und dienstags statt

**Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)**, 15 Kurstage, 54 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Luisa Trampler, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS4040133, 20.05.2019, 17.30 bis 19 Uhr, der Kurs findet jeweils montags und donnerstags statt

**Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A2**, 30 Kurstage, 108 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Jessica Ruppel, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS4040143, 16.05.2019, 19 bis 20.30 Uhr, der Kurs findet jeweils donnerstags und dienstags statt

**Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A2**, 15 Kurstage, 54 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Luisa Trampler, Fulda; Edu-

ard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS4040144, 20.05.2019, 19 bis 20.30 Uhr, der Kurs findet jeweils montags und donnerstags statt

Wenn Sie sich vorstellen können, als Kursleitende die VHS in ihrem Bildungsauftrag zu unterstützen, dann freuen wir uns, wenn Sie uns kontaktieren: Schreiben Sie eine Mail an vhs@landkreis-fulda.de oder wenden Sie sich telefonisch an: Birgit Büttner, Telefon 0661 6006 1670.

**ard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS4040144, 20.05.2019, 19 bis 20.30 Uhr, der Kurs findet jeweils montags und donnerstags statt**

**Deutsche Grammatik verstehen und anwenden, A2/B1**, 5 Kurstage, 31,50 €, Anna Klüh, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS4040145, 08.05.2019, von 18 bis 20.15 Uhr

**Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Mittelstufe, B2.1**, 25 Kurstage, 90 €, Daniel Kramer, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS4040158, 16.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr, der Kurs findet jeweils donnerstags und dienstags statt

**Englisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)**, 8 Kurstage, 36,80 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Hans-Joachim Eichert, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4060180, 08.05.2019, 11.30 bis 13 Uhr

**Englisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A2**, 8 Kurstage, 36,80 €, zzgl. 2 Euro für Unterrichtsmaterial, Hans-Joachim Eichert, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4060179, 08.05.2019, 10 bis 11.30 Uhr

**Englisch-Intensivkurs, A1/A2 für Wiedereinsteiger in den Osterferien**, 4 Kurstage, 36,80 €, zzgl. 4 € Unterrichtsmaterial, Ulrike Gunkel-Kohl, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4060112, 23.04.2019, 9 bis 12 Uhr, Voranmeldung

**Spanisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)**, 12 Kurstage, 55,20 €, Juana Wingenfeld, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4220130, 08.05.2019, 17 bis 18.30 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)**, 8 Kurstage, 49,60 €, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4220137, 08.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)**, 6 Kurstage, 27,60 €, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4220138, 02.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)**, 6 Kurstage, 27,60 €, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4220139, 02.05.2019, 19.30 bis 21 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A2 - Konversationskurs und Grammatik**, 9 Kurstage, 55,80 €, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4220147, 30.04.2019, 8.15 bis 9.45 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A2, 12 Kurstage**, 74,40 €, zzgl. Kosten für Kopien, Juana Wingenfeld, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4220150, 08.05.2019, 20.15 bis 21.45 Uhr

**Spanisch-Mittelstufe, B1**, 12 Kurstage, 74,40 €, zzgl. Kosten für Kopien, Juana Wingenfeld, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS4220157, 08.05.2019, 18.30 bis 20 Uhr

GESUNDHEIT

**Qigong Yangsheng (mit Vorkenntnissen)**, 7 Kurstage, 44,80 €, Gudrun Pramme, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS3010145, 02.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr

**Qigong Yangsheng für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen**, 8 Kurstage, 51,20 €, Gudrun Pramme, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS3010142, 08.05.2019, 18.30 bis 20 Uhr

**Einführung in die Fußreflexzonen-Massage**, 1 Kurstag, 21,60 €, Anna Berg, Fulda; Georg-

Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3010185, 11.05.2019, 15 bis 19.30 Uhr, Voranmeldung

**Achtsamkeitstraining - Schwerpunktthema: Die Persönlichkeitsanteile**, 2 Kurstage, 75 €, keine Ermäßigung, Matthias Dhammavaro Jordan, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3010177, 18.05.2019, 10 bis 16 Uhr, der Kurs findet am Wochenende statt, mit Voranmeldung

**BoFit**, 8 Kurstage, 25,30 €, Anja Binsteiner, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VS3020153, 08.05.2019, 20.15 bis 21.15 Uhr

**Gesunde Füße durch Fußtraining**, 6 Kurstage, 16,80 €, Bernd Jiptner, Fulda; Kneipbecken am Barfußpfad neben Umweltzentrum, Fulda, VS3020181, 02.05.2019, 17.30 bis 18.15 Uhr, Voranmeldung

**(Online-)Vortrag: Die Hausapotheke nach Kneipp**, 1 Kurstag, kostenfrei, keine Ermäßigung, Michael Knoth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3030103, 21.05.2019, 19 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

**Indisch Kochen - Afterwork Kochkurs**, 1 Kurstag, 15,50 €, zzgl. ca. 14 EUR Lebensmittelumlage, Ata ur rehman Chaudhry, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3050118, 17.05.2019, 18 bis 21.45 Uhr, Voranmeldung

**Die vegetarische indische Küche**, 1 Kurstag, 15,50 €, zzgl. ca. 13,50 EUR Lebensmittelumlage, Ata ur rehman Chaudhry, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3050119, 05.05.2019, 10.30 bis 14 Uhr, Voranmeldung

**Kochen mit dem Profi: Spargelvariationen**, 1 Kurstag, 31 €, zzgl. ca. 28 EUR Lebensmittelkosten, Waltraud Spill, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3050133, 28.04.2019, 10.30 bis 18 Uhr, Voranmeldung

**Vortrag: Alarm im Körper - Die Auswirkungen von Stress auf unseren Organismus**, 1 Kurstag, 6 €, keine Ermäßigung, Cordula Jestädt, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3060103, 09.05.2019, 19 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung

**Vortrag: Wenn die Zeit nicht alle Wunden heilt - Wege aus dem Trauma**, 1 Kurstag, 9 €, Victoria Knoth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS3060105, 17.05.2019, 18 bis 20.15 Uhr, Voranmeldung

KULTUR

**Porträtzeichnen mit Bleistift, Kohle und Pastellkreide (für Anfänger)**, 1 Kurstag, 35,10 €, Svitlana Möller, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS2070125, 17.05.2019, 11 bis 18 Uhr, Voranmeldung

**Porträtzeichnen mit Bleistift, Kohle und Pastellkreide (für Fortgeschrittene)**, 2 Kurstage, 54,60 €, Svitlana Möller, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS2070126, 24.05.2019, 12 bis 17.15 Uhr, der Kurs findet am Wochenende statt, Voranmeldung

**Blumen malen (z. B. Tulpen) - Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**, 1 Kurstag, 31,20 €, Svitlana Möller, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS2070124, 04.05.2019, 11 bis 17 Uhr, Voranmeldung

**Schmuckgestaltung mit Edelsteinen, Perlen, Lava etc.**, 1 Kurstag, 19,50 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, Hannelore Greb, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VS2080120, 18.05.2019, 9 bis 12.45 Uhr, Voranmeldung

**Stuhlsitze flechten**, 8 Kurstage, 93,60 €, keine Ermäßigung, zzgl. ca. 15 € pro Stuhl (Materialkosten), Christian Strunz, antonius LadenCafé, VS2100111, 08.05.2019, 18 bis 20.15 Uhr, Voranmeldung

**Bei den nachfolgenden Kursen werden die Termine erst festgelegt, wenn genügend Interessenten angemeldet sind.**

**C-Grundkurs**, 76 Unterrichtseinheiten, 152 €, Fulda, VS2130170, Voranmeldung

**Vorbereitungslehrgang auf die D1-Prüfung**, 1 Kurstag, 22,50 €, VS2130180, Voranmeldung

**Vorbereitungslehrgang auf die D2-Prüfung**, 2 Kurstage, 45 €, VS2130181, Voranmeldung

**Burghaun, Eiterfeld, Hünfeld,  
Nüsttal, Rasdorf**

**Mit allen Sinnen den Wald erleben, (Mini-club im Waldkindergarten für Kinder ab 2 Jahren mit Elternteil),** 4 Kurstage, 33,60 €, keine Ermäßigung, Susanne Fischer, Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse, VS1051681, 14.05.2019, 15 bis 17.15 Uhr, Voranmeldung

**Englisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse),** 7 Kurstage, 43,40 €, Carolyn Greif, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VS4061635, 02.05.2019, 20 bis 21.30 Uhr

**Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen),** 7 Kurstage, 43,40 €, Carolyn Greif, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VS4061634, 02.05.2019, 18.30 bis 20 Uhr

**Englisch-Grundstufe, A2,** 8 Kurstage, 49,60 €, Carolyn Greif, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VS4061647, 08.05.2019, 18.30 bis 20 Uhr

**Yoga - Körper und Geist in Harmonie,** 6 Kurstage, 38,40 €, Heike Vitéz, Hünfeld-Mackenzell; Grundschule, VS3011626, 02.05.2019, 18.45 bis 20.15 Uhr

**Yoga - Körper und Geist in Harmonie (für Fortgeschrittene),** 6 Kurstage, 38,40 €, Heike Vitéz, Hünfeld-Mackenzell; Grundschule, VS3011629, 02.05.2019, 17 bis 18.30 Uhr

**Inlineskatens für Kinder - Anfängerkurs,** 5 Kurstage, 23 €, Stefanie Ratmann, Rasdorf; Hra-banusschule, Schulhof, VS3022480, 02.05.2019, 16.30 bis 18 Uhr

**Nordic-Walking - aber richtig!,** 3 Kurstage, 18,60 €, Simone Flügel, Hünfeld; Treffpunkt Parkplatz Festplatz a. d. Reithalle, Haselsee, VS3021650, 03.05.2019, 9.30 bis 11 Uhr, der Kurs findet am Wochenende statt, Voranmeldung

**Wirbelsäulengymnastik,** 6 Kurstage, 18,40 €, Carmen Liebeck, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle, VS3021621, 08.05.2019, 19.30 bis 20.30 Uhr

**Ganzkörpertraining,** 15 Kurstage, 46 €, Elisabeth Trost, Rasdorf-Grüsselbach; DGH, VS3022426, 08.05.2019, 19.15 bis 20.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness,** 4 Kurstage, 13,80 €, Gisela Schauer, Nüsttal-Silges; DGH, VS3022111, 24.05.2019, 8.30 bis 9.30 Uhr

**Eltern-Kind-Turnen,** 4 Kurstage, 13,80 €, Gisela Schauer, Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle, VS3022166, 24.05.2019, 10 bis 11 Uhr

**Kochen mit dem Profi: Steakvariationen,** 1 Kurstag, 31 €, zzgl. 28 EUR Lebensmittelkosten, Waltraud Spill, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VS3051629, 27.04.2019, 10.30 bis 18 Uhr, Voranmeldung

**DIPPERZ, HOFBIEBER, KÜNZELL,  
PETERSBERG**

**Miniclub für Eltern mit Kindern (von 1 bis 3 Jahren),** 6 Kurstage, 27,60 €, Julia Vogt, Dipperz; Bürgerhaus, Am Dorfbrunnen 2, VS1050425, 02.05.2019, 10 bis 11.30 Uhr

**Englisch für Seniorinnen und Senioren - Grundstufe, A2 - Konversation,** 7 Kurstage, 32,20 €, zzgl. 2,50 € für Unterrichtsmaterial, Eveline Lahmann, Treffpunkt Mitte, VS4061877, 02.05.2019, 9.30 bis 11 Uhr

**Step-Aerobic mit Vorkenntnissen,** 6 Kurstage, 18,40 €, Katja Heumüller, Hofbieber-Langenbieber; DGH, VS3021444, 03.05.2019, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Mach mit: bewegen - kräftigen - dehnen,** 7 Kurstage, 25,30 €, Luca Katharina Ortman, Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle, VS3021802, 06.05.2019, 19 bis 20 Uhr

**Ausdauer - Kräftigung - Entspannung,** 6 Kurstage, 27,60 €, Kathrin Klewer, Petersberg; Rauschenbergsch., Turnhalle, Goerdeler Str. 68-

100 Jahre Weiterbildung für alle  
100 Jahre Volkshochschule  
100 Jahre Wissen teilen



**DIE DEUTSCHEN VOLKSHOCHSCHULEN FEIERN IHR  
100-JÄHRIGES BESTEHEN. UND WIR FEIERN MIT!**

Als Jubiläumsangebot möchten wir Ihnen ein Geschenk machen:

Im Jubiläumjahr 2019 bieten wir Ihnen die Teilnahme an unseren Online-Vorträgen kostenfrei an. Damit wollen wir Ihnen Gelegenheit geben, sich mit einer Vielfalt an Themen zu beschäftigen und die komfortable Teilnahme von Zuhause aus zu testen. Sie können sich zu einem oder mehreren Vorträgen aus unsere Angebot anmelden und zahlen dafür nichts!

Bitte teilen Sie uns nach der Anmeldung mit, ob Sie online per Live-Übertragung von zu Hause aus an der Veranstaltung teilnehmen möchten oder im Vortragsraum bei uns in der VHS (Georg-Stieler-Haus, Gallasirring 1, Fulda).

Falls Sie online teilnehmen möchten, senden wir Ihnen den Link zum Online-Seminarraum und eine Anleitung per E-Mail rechtzeitig vor dem Vortragstermin zu, damit Sie auch testen können, ob mit Ihrem PC der Zugang funktioniert.

70, VS3022227, 06.05.2019, 17.15 bis 18.45 Uhr

**deepWORK® und stretching,** 6 Kurstage, 27,60 €, Kathrin Klewer, Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Goerdeler Str. 68-70, VS3020431, 15.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr

**Ausdrucksmalen,** 3 Kurstage, 46,80 €, zzgl. 10 € Materialkosten, Sylvia Pfeffer, Künzell; Die kleine Kunstwerkstatt, Wiechertstr. 4, VS20718-19, 11.05.2019, 10.30 bis 13.30 Uhr, Voranmeldung

**Aquarell - die Kunst es fließen zu lassen,** 5 Kurstage, 58,50 €, zzgl. 10 € Materialkosten, Sylvia Pfeffer, Künzell; Die kleine Kunstwerkstatt, Wiechertstr. 4, VS2071818, 08.05.2019, 18.30 bis 20.45 Uhr, der Kurs findet 14-tägig statt

**Nana „bunt und rund“ - Wochenendseminar,** 2 Kurstage, 54,60 €, zzgl. Materialkosten, Monika Trautwein, Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation, VS2081430, 04.05.2019, 9.30 bis 15.30 Uhr, der Kurs findet am Wochenende statt, Voranmeldung

**Upcycling... aus Alt machen Neu,** 1 Kurstag, 11,70 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, Kerstin Grasser, Petersberg; Rosis Blumenladen, Oberfelder Weg 3a, VS2102201, 02.05.2019, 17.30 bis 19.45 Uhr

**Gartenkeramik für Anfänger und Fortgeschrittene - Tagesseminar,** 1 Kurstag, 24,80 €, zzgl. Material-, Brenn- und Glasurkosten nach Verbrauch, Christel Hörstermann, Künzell; Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37, VS2101809, 18.05.2019, 10 bis 16 Uhr, Voranmeldung

**EHRENBERG, HILDERS, TANN**

**Energy Dance - Tanz Dich fit!,** 6 Kurstage, 25,60 €, Gisela Schauer, Hilders-Wickers; DGH, VS3021345, 03.05.2019, 17.30 bis 18.30 Uhr, Voranmeldung

**Wirbelsäulengymnastik,** 6 Kurstage, 18,40 €, Alexandra Rösser, Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule - Turnhalle, VS3020609, 08.05.2019, 19 bis 20 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik,** 6 Kurstage, 18,40 €, Alexandra Rösser, Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule - Turnhalle, VS3020610, 08.05.2019, 20 bis 21 Uhr

**Streetdance für Jugendliche (ab 14 Jahren),** 7 Kurstage, 18,90 €, Laetitia Rausch, Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus, VS3020645, 08.05.2019, 19 bis 19.45 Uhr, Voranmeldung

**Männer am Herd - Kochkurs für Männer,** 1 Kurstag, 15,50 €, zzgl. 8 EUR Lebensmittelumlage, Elvira Hohmann, Tann; Eberhardschule, VS3052514, 03.05.2019, 18 bis 21.45 Uhr, Vor-

**EICHENZELL, FLIEDEN, GIESEL,  
KALBACH, NEUHOF**

**Schreibvorbereitungskurs für linkshändige Kinder - Den Stift im Griff,** 5 Kurstage, 30 €, keine Ermäßigung, Andrea Zentgraf, Flieden; Kindergarten St. Martin, VS1050930, 09.05.2019, 15.30 bis 16.30 Uhr, Voranmeldung

**Französisch-Grundstufe, A2,** 5 Kurstage, 50 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Fodhil Ferdjouni, Eichenzell; Grundschule, VS40807-32, 30.04.2019, 18.45 bis 20.15 Uhr

**Russisch - Anfängerkurs A1 (Schrift, Aussprache, Kommunikation),** 6 Kurstage, 37,20 €, zzgl. Kosten für Unterrichtsmaterial, Larissa Timpel, Eichenzell; Grundschule, VS4190734, 02.05.2019, 19.30 bis 21 Uhr

**Russisch-Grundstufe, A1/A2,** 6 Kurstage, 37,20 €, zzgl. Kosten für Unterrichtsmaterial, Larissa Timpel, Eichenzell; Grundschule, VS4190733, 02.05.2019, 18 bis 19.30 Uhr

**Pilates - Sanftes Training bringt schnelle Erfolge,** 8 Kurstage, 30,80 €, Gisela Schauer, Eichenzell-Rönshausen; DGH, VS3020731, 07.05.2019, 18.15 bis 19.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik,** 6 Kurstage, 18,40 €, Laura Renz, Neuhof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH), VS3022011, 08.05.2019, 17.30 bis 18.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik,** 6 Kurstage, 18,40 €, Laura Renz, Neuhof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH), VS3022012, 08.05.2019, 18.30 bis 19.30 Uhr

**Sitzgymnastik für Senior/innen,** 7 Kurstage, 23 €, Gisela Schauer, Kalbach-Mittelkalbach; Bürgerhaus, VS3021726, 15.05.2019, 10.45 bis 11.45 Uhr

**Mach dich fit - Ganzkörpertraining (Fitnesslevel 1),** 8 Kurstage, 25,30 €, Isabell Ubrig, Flieden-Buchenrod; DGH, VS3020926, 16.05.2019, 20 bis 21 Uhr

**Mach dich fit - Ganzkörpertraining (Fitnesslevel 2),** 8 Kurstage, 25,30 €, Isabell Ubrig, Flieden-Buchenrod; DGH, VS3020929, 16.05.2019, 19 bis 20 Uhr

**Pilates Basics,** 12 Kurstage, 44,80 €, Monika Wild, Flieden-Döngesmühle; DGH, VS3020931, 22.05.2019, 20 bis 21 Uhr

**Yogilates für Fortgeschrittene,** 12 Kurstage, 44,80 €, Monika Wild, Flieden-Döngesmühle; DGH, VS3020933, 22.05.2019, 18 bis 19 Uhr

**Bodyfit,** 12 Kurstage, 44,80 €, Monika Wild, Flieden-Döngesmühle; DGH, VS3020941, 22.05.2019, 19 bis 20 Uhr

**Pilates Ganzkörpertraining,** 4 Kurstage, 22,40 €, Gisela Schauer, Neuhof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH), VS3022032, 23.05.2019, 18.30 bis 20 Uhr

**Akademische Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene,** 6 Kurstage, 74,40 €, Sergej Kasakow, Flieden-Döngesmühle; DGH, VS2070932, 02.05.2019, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene,** 7 Kurstage, 87,50 €, Ulrike Schenkel, Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule, VS2091920, 08.05.2019, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene,** 7 Kurstage, 77,50 €, Ulrike Schenkel, Flieden-Döngesmühle; DGH, VS2090920, 07.05.2019, 18.30 bis 21.30 Uhr

**BAD SALZSCHLIRF,  
GROßENLÜDER, HOSENFELD**

**Aerobic - Bauch, Beine, Po für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene,** 13 Kurstage, 41,40 €, Claudia Merker, Hosenfeld-Poppenrod; Bürgerhaus, VS3021542, 13.05.2019, 19 bis 20 Uhr

**Beweglichkeit erhalten durch Naturheilkunde,** 1 Kurstag, 12 €, Michael Knoth, Hosenfeld-Hainzell; Naturheilpraxis, Am Weißen Stein 6, VS3031510, 23.04.2019, 18.30 bis 21.30 Uhr, Voranmeldung