

## ONLINE-KURSE

**Stressreduktion und Entspannung (Online-Kurs)** 39 € keine Ermäßigung, Janine Allnoch, VO3010198, Voranmeldung Flexibel lernen im Online-Selbstlernkurs. Der Kurs besteht aus vier Modulen, die wöchentlich freigeschaltet werden. Audio-dateien 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. Teilnahmevoraussetzung: PC mit Internetzugang, Lautsprecher, E-Mail Konto sowie grundlegende Internetkenntnisse. Einstieg ist jederzeit möglich.

**(Online-) Vortrag: Wie esse ich gesund und gewichtsbewusst? - Tipps für den Alltag** 1 Kurstag, 6 € keine Ermäßigung, Dr. med. Anja Schreckenberger, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3070153, 27.11.2017, 18 bis 19.30 Uhr, Voranmeldung

**(Online-) Vortrag: Hausaufgaben leichter - schneller - effektiver** 1 Kurstag, 6 € keine Ermäßigung, Rebecca Schmidt-Kobek, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP1060140, 30.11.2017, 19 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

## FULDA ZENTRAL



**Haus der kleinen Forscher: Forschen rund um den Körper** 1 Kurstag, 25 € keine Ermäßigung, Irmi Warmuth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1,

VP1063091, 27.11.2017, 8.30 bis 16.30 Uhr, Voranmeldung

**Vortrag: Hausaufgaben leichter - schneller - effektiver** 1 Kurstag, 6 € keine Ermäßigung, Rebecca Schmidt-Kobek, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP1060140, 30.11.2017, 19 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

**Vortrag: Entspannt in die Weihnachtsfeiertage - Abschalten vom Alltagsstress** 1 Kurstag, 6 € keine Ermäßigung, Victoria Knoth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP1070161, 18.12.2017, 18.30 bis 20 Uhr, Veranstaltung mit Voranmeldung

**Mit gelungener Kommunikation im Alltag Konflikte im neuen Jahr vorbeugen** 1 Kurstag, 6 € keine Ermäßigung, Victoria Knoth, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ1110110, 15.01.2018, 18.30 bis 20 Uhr, Voranmeldung

**Das besondere Kartenspiel: Bridge für Anfänger (Aufbaukurs)** 10 Kurstage, 82,40 € keine Ermäßigung, Gisela Schwegler, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ1000160, 18.01.2018, 18.30 bis 20.30 Uhr

**Vorbereitungskurs: Pilgern auf dem Jakobsweg** 1 Kurstag, 16,80 €, Michaela Brechel, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ1000120, 27.01.2018, 10 bis 15 Uhr, Voranmeldung

**Fit für die Arbeit in der Kommunalverwaltung - Basis Verwaltungskräfte in Hessen** 12 Kurstage, 252 €, Tim Schneider, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ5080102, 06.01.2018, 8 bis 15 Uhr, Voranmeldung

**Vorbereitungslehrgang zur Abschlussprüfung für Kauffrau/Kaufmann Büromanagement** 9 Kurstage, 100,80 € keine Ermäßigung, Tim Schneider, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ5060110, 26.01.2018, 17.30 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung



## SPRACHE

**Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache, Mittelstufe, B2.2** 30 Kurstage, 108 €, Daniel Kramer, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ4040153, 16.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr, Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

**Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Mittelstufe, C1.1** 15 Kurstage, 63 €, Katja Heil, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ4040154, 16.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr, Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

**Deutsch für Ärzte aus dem Ausland, B2-C1** 10 Kurstage, 135 €, Anette Wiederhold, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ4040155, 16.01.2018, 17.45 bis 20 Uhr

**Deutsch für Pflegekräfte aus dem Ausland, B1-B2** 10 Kurstage, 135 €, Anette Wiederhold, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ4040156, 18.01.2018, 17.45 bis 20 Uhr

**Englisch - Grundstufe, A2** 12 Kurstage, 55,20 €, Susanne Oulachguer, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VP4060155, 12.12.2017, 16.15 bis 17.45 Uhr

**Englisch - Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)** 12 Kurstage, 55,20 €, zzgl. 2,50 € für Unterrichtsmaterial, Eveline Lahmann, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VP4060124, 17.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Französisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)** 15 Kurstage, 55,20 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Rachid Elmourabit, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ4080121, 17.01.2018, 18.30 bis 20 Uhr

**Französisch-Mittelstufe, B1** 12 Kursta-

ge, 69,60 €, Heidemarie Franzmann, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ4080155, 18.01.2018, 19 bis 20.30 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)** 10 Kurstage, 46 €, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ4220123, 17.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A2** 12 Kurstage, 55,20 €, zzgl. 2 € Kosten für Unterrichtsmaterial, Juana Wingenfeld, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP4220147, 22.11.2017, 18.30 bis 20 Uhr

**Spanisch-Grundstufe, A2** 12 Kurstage, 55,20 €, zzgl. 2 € Kosten für Kopien, Juana Wingenfeld, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP4220148, 22.11.2017, 20.15 bis 21.45 Uhr

**Spanisch-Mittelstufe, B1/B2** 12 Kurstage, 55,20 €, Susanne Oulachguer, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VP4220154, 22.11.2017, 18.30 bis 20 Uhr

**Spanisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A2** 12 Kurstage, 74,40 €, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP4220176, 05.12.2017, 10 bis 11.30 Uhr

**Spanisch - Konversation in den Weihnachtsferien, A2/B2** 2 Kurstage, 36,80 €, zzgl. ca. 3 € für Unterrichtsmaterial, Ulrike Günkel-Kohl, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP4220149, 28.12.2017, 9.30 bis 15.30 Uhr, Voranmeldung



## GESUNDHEIT

**Qigong Yangsheng für Anfänger** 10 Kurstage, 64 €, Gudrun Pramme, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ3010141, 17.01.2018, 18.30 bis 20 Uhr

**Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene** 19 Kurstage, 121,60 €, Gudrun Pramme, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ3010143, 18.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Intuitives Bogenschießen nach Do Kan Yo - Yoga und Rückentraining am Bogen** 2 Kurstage, 24,80 €, Frank Goll, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3010197, 01.12.2017, 18 bis 21 Uhr, Voranmeldung

**Bogenschießen nach Do Kan Yo - Yoga und Rückentraining (für Fortgeschrittene)** 1 Kurstag, 11,70 €, Frank Goll, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3010198, 02.12.2017, 19 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

**Achtsamkeitstraining - Schwerpunktthema Die Teilpersönlichkeit - Wochenendseminar** 2 Kurstage, 75 € keine Ermäßigung, Matthias Dhammavaro Jordan, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3010174, 16.12.2017, 10 bis 16 Uhr, Voranmeldung

**Pilates und Entspannung** 15 Kurstage, 84 €, Hannelore Dietz, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ3020130, 19.01.2018, 17.15 bis 18.45 Uhr

**BoFit** 9 Kurstage, 27,60 €, Anja Binsteiner, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ3020152, 17.01.2018, 20.15 bis 21.15 Uhr

**Powerfighting, Ganzkörperworkout** 19 Kurstage, 87,40 €, Dieter Galasso, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ3020151, 16.01.2018, 18.45 bis 20.15 Uhr

**Aquafitness für Jedermann - Rund um gesund und fit durch den Winter** 10 Kurstage, 84€ keine Ermäßigung, Es fällt keine zzgl. Eintrittsgebühr an, Sylvana Radler, Mediana Wohnstift - Schwimmbad, Friedenstraße 8, VP3020156, 23.11.2017, 14.45 bis 15.30 Uhr

# Welcher Deutschkurs passt zu mir?

Volkshochschule des Landkreises hält ein vielfältiges Angebot für unterschiedliche Zielgruppen vor

FULDA (hey). Wer Deutsch lernen möchte, ist bei der Volkshochschule des Landkreises Fulda gut aufgehoben. Mehr als 20 Kurse „Deutsch als Fremd-/Zweitsprache“ findet man aktuell auf der Website der VHS. Damit sich Interessierte mit möglichst überschaubarem Aufwand für den passenden Kurs anmelden können, schadet es nicht, wenn man im Vorfeld bereits einige Fragen für sich selbst beantwortet hat.

„Die eigenen Deutschkenntnisse realistisch einzuschätzen und sich darüber im Klaren zu sein, welches Sprachniveau man erreichen möchte, das erleichtert die Arbeit auf beiden Seiten“, weiß Simone Dostal, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Franziska Lederer die Deutschkurse für Asylsuchende koordiniert. Tatsächlich ist das vielfältige Kursangebot nicht auf den ersten Blick zu durchschauen, „weil es auf unterschiedliche sprachliche Vorkenntnisse sowie verschiedene Personen- und Berufsgruppen zugeschnitten ist“, wie Heidemarie Franzmann, VHS-Studienleiterin Sprachen, erläutert.

So werde an der VHS des Landkreises Fulda zwischen fünf Sprachniveaus, die durch die Regelung A, B, und C des europäischen Referenzrahmens gekennzeichnet sind, unterschieden. A1 und A2 stehen für die elementare Sprachverwendung, B1 und B2 für die selbstständige Sprachverwendung und C1 für ein fortgeschrittenes Kompetenzniveau. Zudem würden an der Volkshochschule Deutschkurse für Ärzte aus dem Ausland auf dem Niveau B2 - C1 und Deutsch für Pflegekräfte aus dem Ausland auf dem Niveau B1 - B2 angeboten sowie allgemeine und berufsbezogene Zertifikatsprüfungen durchgeführt.

Differenziert werde ferner zwischen offenen Deutschkursen sowie Integrationskursen für Menschen, über deren Aufenthaltstitel das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bereits entschieden beziehungsweise noch zu entscheiden habe. Der Status hinsichtlich des Aufenthaltstitels wirke sich, so Simone Dostal, auf die Zuordnung zu verschiedenen Rechtskreisen und damit auch auf die Kurswahl und -finanzierung aus.

Das offene Kursangebot zum Erlernen oder Vertiefen der deutschen Sprache gibt es bereits seit



An der VHS des Landkreises wird zwischen fünf Sprachniveaus unterschieden. Foto: D. Heydenreich

vielen Jahren. „Da die Nachfrage gestiegen ist, haben wir das Angebot ausgeweitet“, betont Heidemarie Franzmann. Die offenen Kurse finden zwei Mal wöchentlich zumeist in den Abendstunden statt, umfassen 60 Unterrichtseinheiten und richten sich überwiegend an berufstätige Menschen,

die ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Die Kosten liegen nach Angaben der Studienleiterin bei 1,80 Euro pro Unterrichtseinheit und sind in der Regel privat zu bezahlen.

Um sich gezielt für den passenden offenen Kurs anmelden zu können, empfiehlt Simone Dostal, sich zunächst auf der Homepage der VHS über die möglichen Kurszeiten sowie Kursorte zu informieren und den Online-Sprachtest zu nutzen, um das eigene Sprachniveau besser einschätzen zu können. „Eine Anmeldung kann direkt über die Homepage sowie über den Bürgerservice oder über das Sekretariat der Volkshochschule erfolgen“, so Dostal.

„Test und Beratung nehmen insgesamt etwa eine Stunde in Anspruch“, weiß Simone Dostal. „Im Zuge dessen können wir Finanzierungsfragen klären und entscheiden, mit welchem Modul begonnen wird.“ Ein zeitnaher (Quer)Einstieg sei aufgrund des modularen Kursaufbaus fast immer möglich.

### Info

Unter [www.vhs-fulda.de](http://www.vhs-fulda.de) kann man sich zunächst über die angebotenen Deutschkurse informieren. Eine Anmeldung ist über die Homepage sowie über den Bürgerservice unter Telefon 0661- 115 möglich. Die Teilnahme an den Integrationskursen des BAMF erfordert zuvor einen Einstufungstest sowie eine Beratung. Termine dafür können unter 0661 / 6006-1673 vereinbart werden.

## GESUNDHEIT

**Schwimmen für Anfänger (ab 5 Jahren) ohne Vorkenntnisse - mit dem Ziel Seepferdchen** 10 Kurstage, 50,40 €, zzgl. Eintritt (Seepferdchenabzeichen und Urkunde: zzgl. 5 €), Astrid Bleuel, Fulda; Sportbad Zieher Nord, VQ3020160, 16.01.2018, 15 bis 16 Uhr, Voranmeldung, Treffpunkt 15 Uhr in der Schwimmhalle

**Vortrag: Wie esse ich gesund und gewichtsbewusst? - Tipps für den Alltag** 1 Kurstag, 6 € keine Ermäßigung, Dr. med. Anja Schreckenberger, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3050153, 27.11.2017, 18 bis 19.30 Uhr, Voranmeldung

**Weihnachtsplätzchen, saubere Küche - 8/9 Sorten - vergnügter Abend** 1 Kurstag, 11,50 €, zzgl. ca. 7 € Lebensmittelkosten, Ute Krenzer, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3070119, 04.12.2017, 18 bis 21.45 Uhr, Voranmeldung

**Curry-Küche aus Sri Lanka** 2 Kurstage, 22,40 €, zzgl. ca. 10 € Lebensmittelumlage pro Kurstag, Ivor Van Cuylenburg, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3070128, 12.12.2017, 18.30 bis 21.30 Uhr, Voranmeldung

**Einfach indisch kochen** 1 Kurstag, 14 €, zzgl. ca. 13,50 € Lebensmittelumlage, Ata ur rehman Chaudhry, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VP3070122, 17.12.2017, 10.30 bis 14 Uhr, Voranmeldung

**Die vegetarische indische Küche** 1 Kurstag, 14 €, zzgl. ca. 13,50 € Lebensmittelumlage, Ata ur rehman Chaudhry, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ3050122, 28.01.2018, 10.30 bis 14 Uhr, Voranmeldung

## KULTUR

**Gitarre I** 15 Kurstage, 93 €, zzgl. ca. 3 € für Unterrichtsmaterial, Rolf Pampuch, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ2130102, 30.01.2018, 18.30 bis 20 Uhr

**Gitarre II** 15 Kurstage, 93 €, Ulrike Frydrych Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5 VQ2130101, 25.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Gitarrenspielkreis (Fortgeschrittene)** 15 Kurstage, 93 €, zzgl. ca. 3 € für Unterrichtsmaterial, Rolf Pampuch, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VQ2130112, 30.01.2018, 20 bis 21.30 Uhr

**Kalligrafie mit der Plakatfeder** 10 Kurstage, 93 €, Simone Kirsch, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ2070111, 29.01.2018, 18.30 bis 20.45 Uhr, Voranmeldung

### BURGHAUN, EITERFELD, HÜNFELD, NÜSTTAL, RASDORF

**Hardanger Stickerei** 8 Kurstage, 62,40 €, Heidemarie Briesemeister, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VQ2090101, 17.01.2018, 14 bis 15.30 Uhr, Voranmeldung

**Miniclub für Eltern/Großeltern mit Kindern (ab 1 Jahr)** 15 Kurstage, 69 €, Claudia Jost-Hauser, Eiterfeld-Reckrod; DGH, VQ1050821, 16.01.2018, 9.30 bis 11 Uhr

**Miniclub für Eltern/Großeltern mit Kindern (ab 1 Jahr)** 15 Kurstage, 69 €, Claudia Jost-Hauser, Eiterfeld-Reckrod; DGH, VQ1050825, 17.01.2018, 9.30 bis 11 Uhr

**Miniclub für Eltern/Großeltern mit Kindern (ab 1 Jahr)** 15 Kurstage, 69 €, Claudia Jost-Hauser, Eiterfeld-Reckrod; DGH, VQ1050822, 18.01.2018, 9.30 bis 11 Uhr

**Miniclub für Eltern/Großeltern mit Kindern (ab 1 Jahr)** 14 Kurstage, 64,40 €, Claudia Jost-Hauser, Eiterfeld-Reckrod; DGH, VQ1050823, 19.01.2018, 9.30 bis 11 Uhr

**Englisch für Seniorinnen und Senioren - Grundstufe, A2/B1** 12 Kurstage, 55,20 €, Susanne Oulachguer, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VP4061677, 12.12.2017, 8.30 bis 10 Uhr

**Englisch-Mittelstufe, B1 - Conversation** 12 Kurstage, 55,20 €, Susanne Oulachguer, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VQ4061653, 16.01.2018, 10.15 bis 11.45 Uhr

**Hatha-Yoga** 14 Kurstage, 78,40 €, Angela Heer, Hünfeld; Vereinsraum Hotel Engel, VQ3011620, 15.01.2018, 8.30 bis 10 Uhr

**Hatha-Yoga** 14 Kurstage, 78,40 €, Angela Heer, Hünfeld; Vereinsraum Hotel Engel, VQ3011621, 15.01.2018, 10 bis 11.30 Uhr

**Hatha-Yoga** 14 Kurstage, 78,40 €, Angela Heer, Hünfeld; Vereinsraum Hotel Engel, VQ3011622, 15.01.2018, 16 bis 17.30 Uhr

**Pilates und Entspannung** 16 Kurstage, 89,60 €, Hannelore Dietz, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VQ3021630, 18.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Pilates und Entspannung** 16 Kurstage, 89,60 €, Hannelore Dietz, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VQ3021631, 18.01.2018, 19.45 bis 21.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen** 15 Kurstage, 46 €, Hannelore Dietz, Hünfeld-Michelsrombach; Grundschule, Turnhalle, VQ3021610, 15.01.2018, 19.30 bis 20.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen** 15 Kurstage, 46 €, Hannelore Dietz, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle, VQ3021611, 16.01.2018, 15.30 bis 16.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen** 15 Kurstage, 46 €, Hannelore Dietz, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle, VQ3021612, 16.01.2018, 16.45 bis 17.45 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen** 15 Kurstage, 46 €, Hannelore Dietz, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle, VQ3021613, 16.01.2018, 18 bis 19 Uhr

**Haltungs- und Bewegungstraining** 15 Kurstage, 46 €, Silvia Möller, Hünfeld-Mackenzell; Grundschule, Turnhalle, VQ3021625, 16.01.2018, 19 bis 20 Uhr

### DIPPERZ, HOFBIEBER, KÜNZELL, PETERSBERG,

**Hatha-Yoga für Fortgeschrittene** 10 Kurstage, 56 €, Irina Ballau, Hofbieber-Schwarzbach; DGH (Dorfscheune), VQ3011421, 17.01.2018, 18.30 bis 20 Uhr, Kurs findet auch in den Ferien statt.

**„Stress lass nach!“ - Entspannungstraining** 9 Kurstage, 43,20 €, Julia Flügel, Hofbieber; Gemeindezentrum, Clubraum, VQ3011460, 16.01.2018, 9.30 bis 10.30 Uhr, Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Yoga - Meditation** 10 Kurstage, 56 €, Lothar Liebert, Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer, VQ3012221, 17.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Yoga - Meditation** 10 Kurstage, 56 €, Lothar Liebert, Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer, VQ3012220, 29.01.2018, 17.30 bis 19 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 9 Kurstage, 27,60 €, Susanne Neidhart, Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer, VQ3022205, 15.01.2018, 9.15 bis 10.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 9 Kurstage, 27,60 €, Susanne Neidhart, Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer, VQ3022206, 16.01.2018, 15.30 bis 16.30 Uhr

**Mach mit: bewegen - kräftigen - dehnen** 9 Kurstage, 27,60 €, Karin Gutmann, Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle, VQ3021801, 15.01.2018, 19 bis 20 Uhr

**Töpfern für Kinder in den Weihnachtsferien (ab 7 Jahren)** 5 Kurstage, 62 €, zzgl. 22 € Material- und Brennkosten, Christel Hörstermann, Künzell; Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37, VQ2081801, 08.01.2018, 9 bis 12 Uhr, Voranmeldung

### EHRENBERG, HILDERS, TANN

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 32,20 €, Alexandra Rösser, Ehrenberg-Reulbach; DGH, VQ3020606, 17.01.2018, 17.45 bis 18.45 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 32,20 €, Alexandra Rösser, Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule - Turnhalle, VQ3020607, 17.01.2018, 19 bis 20 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 32,20 €, Alexandra Rösser, Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule - Turnhalle, VQ3020608, 17.01.2018, 20 bis 21 Uhr

**SHA`TRONIC® - Shake to Electronic** 8 Kurstage, 25,30 €, Kristina Maurat, Hilders-Wickers; DGH, VQ3021340, 16.01.2018, 17.15 bis 18.15 Uhr

### EBERSBURG, GERSFELD, POPPENHAUSEN

**Mobilisation von Kopf bis Fuß** 12 Kurstage, 36,80 €, Maria Jökel, Ebersburg-Schmalnau; Grundschule-Turnhalle, VQ3020505, 15.01.2018, 14.30 bis 15.30 Uhr

**Aerobic-Workout für Fortgeschrittene** 9 Kurstage, 41,40 €, Christina Brähler, Ebersburg-Ried; DGH, VQ3020541, 17.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik für Senioren** 9 Kurstage, 27,60 €, Luca Katharina Ortman, Gersfeld-Hettenhausen; Martin-Lu-

ther-Haus, VQ3021005, 16.01.2018, 18 bis 19 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen** 9 Kurstage, 27,60 €, Luca Katharina Ortman, Gersfeld-Hettenhausen; Martin-Luther-Haus, VQ3021006, 16.01.2018, 19 bis 20 Uhr

**Nähen für Kinder (ab 9 Jahren) in den Weihnachtsferien** 4 Kurstage, 50,70 €, Sylvia Leuber, Poppenhausen-Sieblös; Holzfällerstuben, St. Laurentius-Str. 9a, VP2142327, 02.01.2018, 9.30 bis 12.30 Uhr, Voranmeldung

### EICHENZELL, FLIEDEN, GIESEL, KALBACH, NEUHOF,

**Englisch-Mittelstufe, B1** 12 Kurstage, 64,80 €, Diplom Psychologin Olga Piekala, Flieden; Fliedetalschule, VQ4060953, 17.01.2018, 19 bis 20.30 Uhr

**Kundalini Yoga und Meditation für Anfänger** 8 Kurstage, 44,80 €, Bianca Wessel, Neuhoof; Gemeindezentrum, VQ3011925, 22.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

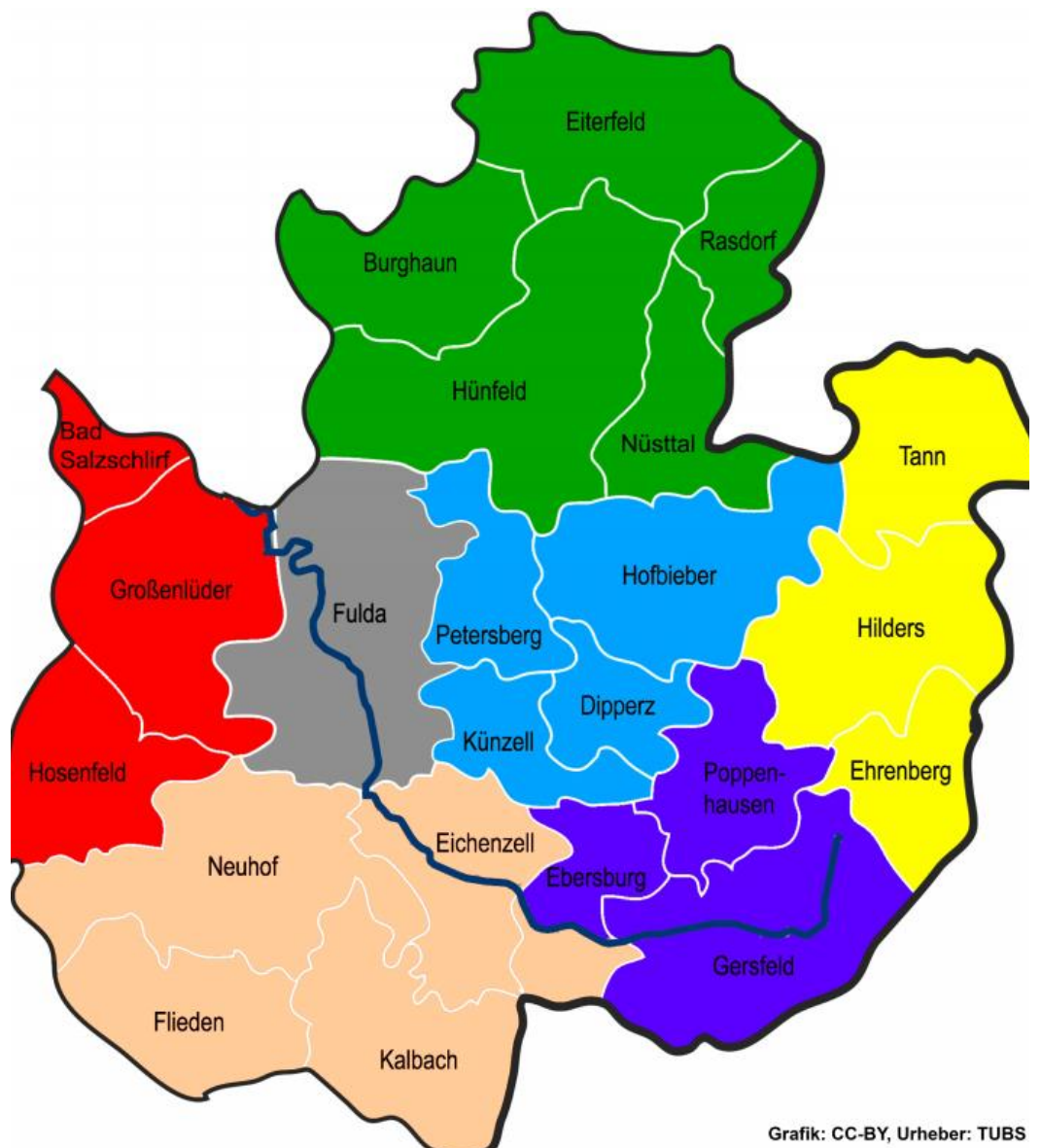
**Kundalini Yoga und Meditation für Anfänger** 8 Kurstage, 44,80 €, Bianca Wessel, Eichenzell; Grundschule, Turnhalle/Gymnastikraum, VQ3010725, 25.01.2018, 18 bis 19.30 Uhr Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Mach mit: bewegen - kräftigen - dehnen** 9 Kurstage, 27,60 €, Karin Gutmann, Eichenzell; von-Galen-Schule, kl. Turnhalle, VQ3020725, 17.01.2018, 18 bis 19 Uhr

**Pilates Mattentraining** 12 Kurstage, 44,80 €, Birgit Krick, Neuhoof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH), VQ3022030, 11.01.2018, 19 bis 20 Uhr

### BAD SALZSCHLIRF, GROSSENLÜDER, HOSENFELD,

**Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** 15 Kurstage, 84 €, Helga Hase-Tranelis, Bad Salzschlirf; Kurparkresidenz, Im Kurpark 2, VQ3010220, 25.01.2018, 17 bis 18.30 Uhr



Grafik: CC-BY, Urheber: TUBS