

## ONLINE-KURSE

**Entspannen mit Autogenem Training - Ein Onlinekurs für mehr Gelassenheit im Alltag** 39 €, keine Ermäßigung, Michael Knoth, VQ3010198, 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 (Online-Kurs)** 39 €, keine Ermäßigung, Janine Allnoch, VQ3010199, 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, VR3031570, 08.10.2018, 9 bis 16.15 Uhr, Voranmeldung

**Ich schaffe es ausgeglichen - aber wie? (Strategien für Frauen, um besser mit beruflichem und privatem Stress durch gesellschaftlich veränderte Anforderungen umzugehen.)** 5 Kurstage, 200 €, keine Ermäßigung, Kursgebühr ohne Übernachtung und Verpflegung, Karin Anna Bellinger, Andrea Luley-Kempff, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3060160, 26.11.2018, 8.30 bis 16.30 Uhr, Voranmeldung

## KURSE IN DEN HERBSTFERIEN

**Englisch-Intensivkurs für Schüler der 7. und 8. Klasse in den Herbstferien** 4 Kurstage, 54 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, Ulrike Günkel-Kohl, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4060101, 08.10.2018, 9 bis 12.45 Uhr, Voranmeldung

**Englisch-Intensivkurs für Schüler der 9./10. Klasse, (Kompetenztraining Leseverstehen und freies Schreiben)** 6 Kurstage, 27,60 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Jutta Worschech, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4060110, 26.10.2018, 16 bis 17.30 Uhr, Voranmeldung

**Englisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Herbstferien** 4 Kurstage, 37,20 €, zzgl. ca. 2,50 für Unterrichtsmaterial, Daniel Weismüller, Eiterfeld; Lichtbergschule, VR4060801, 09.10.2018, 9 bis 11.15 Uhr, Voranmeldung

**Spanisch-Intensivkurs, A1 in den Herbstferien für Schüler des 1. + 2. Lehrjahres** 4 Kurstage, 54 €, zzgl. ca. 4 EUR für Unterrichtsmaterialien, Ulrike Günkel-Kohl, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4220101, 08.10.2018, 13 bis 16 Uhr, Voranmeldung

**Spanisch-Intensivkurs, A2 für Schüler der Klassen 8-12 in den Herbstferien** 4 Kurstage, 24,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4220148, 08.10.2018, 10 bis 11.30 Uhr, Voranmeldung

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Herbstferien** 2 Kurstage, 24,80 €, zzgl. 4 EUR Lebensmittelkosten pro Kurstag, Elvira Hohmann, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050106, 04.10.2018, 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Herbstferien** 3 Kurstage, 37,20 €, zzgl. 4 EUR Lebensmittelumlage pro Kurstag, Elvira Hohmann, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050105, 09.10.2018, 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Herbstferien** 5 Kurstage, 46 €, zzgl. 3 EUR Lebensmittelumlage pro Kurstag, Irene Wiegand, Eiterfeld; Lichtbergschule, VR3050801, 01.10.2018, 9 bis 12 Uhr, mit Voranmeldung

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Herbstferien** 5 Kurstage, 46 €, zzgl. 3 EUR Lebensmittelumlage pro Kurstag, Irene Wiegand, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VR3051601, 08.10.2018, 9.30 bis 12.30 Uhr, Voranmeldung

**Schmuckgestaltung mit Perlen, Lava etc. für Kinder ab 8 Jahren in den Ferien** 1 Kurstag, 15,60 €, zzgl. ca. 10 € für Materialkosten, Hannelore Greb, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR2080122, 12.10.2018, 13 bis 16 Uhr, Voranmeldung

## FULDA ZENTRAL



## ARBEIT/ BERUF

**Textverarbeitung mit Microsoft Word 2016 - Aufbaukurs** 4 Kurstage, 60,80 €, Uta Schwert, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR5010122, 18.10.2018, 18 bis 21 Uhr, Voranmeldung

**Mein erstes Smartphone/Tablet mit Android** 4 Kurstage, 57,60 €, Uta Schwert, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR5010186, 19.10.2018, 9 bis 11.15 Uhr, Voranmeldung

**Mein erstes Smartphone/Tablet mit Android - Folgekurs** 2 Kurstage, 28,80 €, Uta Schwert, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR5010187, 21.09.2018, 9 bis 11.15 Uhr, Voranmeldung

**CAD - 3D Modellierung (Autodesk Inventor 2016) - Basis-Training** 5 Kurstage, 126 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, Bernhard Krönung, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR5030183, 10.10.2018, 18 bis 21 Uhr, der Kurs findet jeweils mittwochs und samstags statt, Voranmeldung



## SPRACHE

**Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache, Mittelstufe, B2.1** 20 Kurstage, 132 €, Martina Barthel, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VR4040156, 16.10.2018, 17 bis 19.15 Uhr, der Kurs findet jeweils dienstags und donnerstags statt

**Deutsch: Kreatives Schreiben** 6 Kurstage, 37,20 €, Anna-Maria Klein, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VR4050191, 17.10.2018, 19 bis 20.30 Uhr

**Englisch-Intensivkurs für Schüler der 7. und 8. Klasse in den Herbstferien** 4 Kurstage, 54 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, Ulrike Günkel-Kohl, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4060101, 08.10.2018, 9 bis 12.45 Uhr, Voranmeldung

**Englisch-Intensivkurs für Schüler der 9./10. Klasse, (Kompetenztraining Leseverstehen und freies Schreiben)** 6 Kurstage, 27,60 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, Jutta Worschech, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4060110, 26.10.2018, 16 bis 17.30 Uhr, Voranmeldung

**Spanisch-Intensivkurs, A1 in den Herbstferien für Schüler des 1. + 2. Lehrjahres** 4 Kurstage, 54 €, zzgl. ca. 4 EUR für Unterrichtsmaterialien, Ulrike Günkel-Kohl, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4220101, 08.10.2018, 13 bis 16 Uhr, Voranmeldung

**Spanisch-Intensivkurs, A2 für Schüler der Klassen 8-12 in den Herbstferien** 4 Kurstage, 24,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4220148, 08.10.2018, 10 bis 11.30 Uhr, Voranmeldung

**Ungarisch-Grundstufe, A1 (geringe Vorkenntnisse)** 12 Kurstage, 74,40 €, Katalin Medve, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4250131, 02.10.2018, 18 bis 19.30 Uhr



## GESUNDHEIT

**Mitmachvortrag: Fitness für die Seele** 3 Kurstage, 21,60 €, keine Ermäßigung, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3000130, 08.10.2018, 18 bis 19.30 Uhr, Voranmeldung

**Vortrag: Ernährungsbedingte Krankheiten - Wie kann ich sie verhindern?** 1 Kurstag, 9 €, keine Ermäßigung, Wolfgang Groß, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3040105, 24.10.2018, 19.30 bis 21.45 Uhr

**Yoga in der Kunst des Bogenschießens nach Do Kan Yo** 1 Kurstag, 39 €, keine Ermäßigung, zzgl. Leihgebühr für Bogen und Pfeile (ca. 20 EUR), Frank Goll, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3010190, 06.10.2018, 13 bis 19 Uhr, Voranmeldung

**Yoga in der Kunst des Bogenschießens nach Do Kan Yo (für Fortgeschrittene)** 1 Kurstag, 23,80 €, keine Ermäßigung, zzgl. Leihgebühr für Bogen und Pfeile (ca. 20 EUR), Frank Goll, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3010193, 06.10.2018, 19.30 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

**Yoga in der Kunst des Bogenschießens nach Do Kan Yo - Ferienkurs für Kinder von 10 bis 15 Jahren** 3 Kurstage, 39 €, keine Ermäßigung, zzgl. Leihgebühr für Bogen und Pfeile (ca. 20 EUR), Frank Goll, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3010195, 04.10.2018, 15 bis 17 Uhr, Voranmeldung

**Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar** 2 Kurstage, 75 €, keine Ermäßigung, Matthias Dhammavaro Jordan, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3010175, 27.10.2018, 10 bis 16 Uhr, der Kurs findet am Wochenende statt

**Stark verteidigt! Selbstverteidigung für Frauen und Männer** 1 Kurstag, 39 €, keine Ermäßigung, Marcel Vey, Pascal Vey, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3020195, 13.10.2018, 9 bis 15 Uhr, Voranmeldung

**BoFit** 9 Kurstage, 27,60 €, Anja Binsteiner, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VR3020153,

17.10.2018, 20.15 bis 21.15 Uhr

**Spanisch und Tapas: Wir bereiten Spanische Tapas zu!** 1 Kurstag, 13,50 €, zzgl. Kosten für Speisen und Getränke, Manuela Ruiz Quintero, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR4220191, 05.10.2018, 17.30 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

„Tortilla de patatas“, „Ensaladilla rusa“ - Tapas sind eine Tradition in Spanien. In diesem kombinierten Sprach-/Kochkurs besprechen Sie den spanischen Wortschatz der Rezepte und lernen die Zubereitung typischer spanischer Tapas.

**Weltreise durch die Kontinente - Schürze an und los geht die Reise** 1 Kurstag, 18 €, zzgl. ca. 8 EUR Lebensmittelumlage, Elvira Hohmann, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050127, 23.10.2018, 18 bis 21.45 Uhr, Voranmeldung

**Steakvariationen - ein Kochtag für alle Fleischgenießer rund um das Thema Steaks** 1 Kurstag, 30 €, zzgl. 28 EUR Lebensmittelkosten, Waltraud Spill, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050134, 27.10.2018, 10.30 bis 18 Uhr, Voranmeldung

**Burgervariationen** 1 Kurstag, 30 €, zzgl. Lebensmittelumlage, Waltraud Spill, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050135, 28.10.2018, 10.30 bis 18 Uhr, Voranmeldung

**Männer am Herd - Kochkurs für Männer** 1 Kurstag, 15,50 €, zzgl. 8 EUR Lebensmittelumlage, Elvira Hohmann, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050128, 19.10.2018, 18 bis 21.45 Uhr, Voranmeldung

**Kartoffeliges aus Großmutter's Küche** 1 Kurstag, 11,50 €, zzgl. ca. 6 € Lebensmittelkosten, Ute Krenzer, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050111, 15.10.2018, 18 bis 21.45 Uhr, Voranmeldung

**Einfache Asia Küche** 1 Kurstag, 15,50 €, zzgl. ca. 14 EUR Lebensmittelumlage, Ata ur rehman Chaudhry, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050125, 21.10.2018, 10.30 bis 14 Uhr, Voranmeldung

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Herbstferien** 2 Kurstage, 24,80 €, zzgl. 4 EUR Lebensmittelkosten pro Kurstag, Elvira Hohmann, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050106, 04.10.2018, 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Herbstferien** 3 Kurstage, 37,20 €, zzgl. 4 EUR Lebensmittelumlage pro Kurstag, Elvira Hohmann, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR3050105, 09.10.2018, 13.30 bis 16.30 Uhr



## KULTUR

**Landschaften zeichnen und malen für Anfänger und Fortgeschrittene** 10 Kurstage, 117 €, Bernd Baldus, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VR2070125, 16.10.2018, 19 bis 21.15 Uhr

**Akademische Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene** 10 Kurstage, 124 €, Sergej Kasakow, Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5, VR2070131, 16.10.2018, 18.30 bis 21.30 Uhr

**Kalligrafie - Schnupperwochenende** 2 Kurstage, 62,40 €, Simone Kirsch, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR2070111, 19.10.2018, 17.30 bis 21.15 Uhr, der Kurs findet am Wochenende statt, Voranmeldung

**Landschaften malen - Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene** 1 Kurstag, 31,20 €, Svitlana Möller, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR2070122, 27.10.2018, 11 bis 17 Uhr, Voranmeldung



## KULTUR

**Ikebana - Die japanische Kunst des Blumensteckens** 7 Kurstage, 54,60 €, zzgl. Materialkosten, je nach Bedarf ca. 2 € pro Kurstag, Susanne Schäfer, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR2080111, 18.10.2018, 18.30 bis 20 Uhr, Voranmeldung

**Schmuckgestaltung mit Perlen, Lava etc. für Kinder ab 8 Jahren in den Ferien** 1 Kurstag, 15,60 €, zzgl. ca. 10 € für Materialkosten, Hannelore Greb, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR2080122, 12.10.2018, 13 bis 16 Uhr, Voranmeldung

**Digitalfotografie u. Kamerakunde f. Anfänger - Spiegelreflex- u. Systemkameras** 9 Kurstage, 62 €, Richard Schnura, Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, VR2110102, 22.10.2018, 19 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung

## BURGHAUN, EITERFELD, HÜNFELD, NÜSTTAL, RASDORF

**Englisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Herbstferien** 4 Kurstage, 37,20 €, zzgl. ca. 2,50 für Unterrichtsmaterial, Daniel Weismüller, Eiterfeld; Lichtbergschule, VR4060801, 09.10.2018, 9 bis 11.15 Uhr, Voranmeldung

**After Work - Klang- und Fantasiereise** 5 Kurstage, 25,20 €, Carla Drott, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VR3011670, 16.10.2018, 17.30 bis 18.30 Uhr, der Kurs findet 14-tägig statt, Voranmeldung

**Wirbelsäulengymnastik** 9 Kurstage, 27,60 €, Marita König, Hünfeld-Großenbach; DGH, VR3021604, 16.10.2018, 17.45 bis 18.45 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 9 Kurstage, 27,60 €, Carmen Liebeck, Nüsttal-Morles; DGH, VR3022106, 04.10.2018, 19.30 bis 20.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 8 Kurstage, 25,30 €, Carmen Liebeck, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle, VR3021620, 17.10.2018, 19.30 bis 20.30 Uhr

**Bewegen - Entspannen - Wohlfühlen** 8 Kurstage, 49,60 €, Kathrin Klewer, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VR3021628, 19.10.2018, 17.30 bis 19 Uhr

**Gymnastik für Männer** 10 Kurstage, 32,20 €, Silke Wagner, Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle, VR3022110, 16.10.2018, 19 bis 20 Uhr

**Rücken-fit** 8 Kurstage, 25,30 €, Stefanie Rickert, Rasdorf; Hrabanuschule, VR3022404, 22.10.2018, 18 bis 19 Uhr

**Bewegungsförderung für Kinder (ab 5 Jahren)** 9 Kurstage, 27,60 €, Andrea Klewitz, Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle, VR3022170, 23.10.2018, 16.30 bis 17.30 Uhr

**Tanzen und Turnen (Kinder ab 8 Jahren)** 9 Kurstage, 27,60 €, Andrea Klewitz, Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle, VR3022171, 23.10.2018, 17.30 bis 18.30 Uhr

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Herbstferien** 5 Kurstage, 46 €, zzgl. 3 EUR Lebensmittelumlage pro Kurstag, Irene Wiegand, Eiterfeld; Lichtbergschule, VR3050801, 01.10.2018, 9 bis 12 Uhr, Voranmeldung

**Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Herbstferien** 5 Kurstage, 46 €, zzgl. 3 EUR Lebensmittelumlage pro Kurstag, Irene Wiegand, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VR3051601, 08.10.2018, 9.30 bis 12.30 Uhr, Voranmeldung

**Acryl - Ein Feuerwerk an Farben** 6 Kurstage, 70,20 €, zzgl. ca. 10 € Materialkosten, Leinwand kann wenn erwünscht, bei der Kurleiterin erstanden werden, Gudrun Gärtner, Burghaun-Steinbach; Atelier/Malraum des Dozent, Hünfelder Str. 20, VR2070321, 24.10.2018, 19 bis 21.15 Uhr, Voranmeldung

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene** 10 Kurstage, 140 €, Irmgard Meyer, Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10, VR2091621, 25.09.2018, 14.30 bis 17.30 Uhr

## DIPPERZ, HOFBIEBER, KÜNZELL, PETERSBERG,

**Miniclub für Eltern mit Kindern (von 1 bis 3 Jahren)** 8 Kurstage, 36,80 €, Julia Vogt, Dipperz; Bürgerhaus, Am Dorfbrunnen 2, VR1050424, 25.10.2018, 10 bis 11.30 Uhr

**Freude am Denken 60+** 8 Kurstage, 44,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, Angelika Wahl, Petersberg; Propsteihaus, Freizeitstuben-Gruppenraum, VR1062260, 09.10.2018, 9 bis 10.30 Uhr, Voranmeldung

**Yoga am Vormittag** 7 Kurstage, 39,20 €, Inge Roth, Künzell-Keulos; DGH, VR3011823, 15.10.2018, 10.30 bis 12 Uhr

**Yoga am Vormittag** 10 Kurstage, 56 €, Inge Roth, Künzell-Engelhelms; DGH, VR3011822, 17.10.2018, 10.30 bis 12 Uhr

**Yoga** 8 Kurstage, 44,80 €, Heike Neidert, Dipperz; Kindergarten, Birkenweg 12, VR3010421, 17.10.2018, 20 bis 21.30 Uhr

**Tai Chi (Taiji) 48 Form, Stock, Schwert für Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen** 10 Kurstage, 97,20 €, Sergej Kasakow, Petersberg; Johannes-Hack-Schule, Aula, VR3012255, 17.10.2018, 19 bis 21 Uhr

**Tai Chi (Taiji) „Chen“, Schwert und kurzer Stock für Fortgeschrittene** 9 Kurstage, 64,80 €, Sergej Kasakow, Petersberg; Johannes-Hack-Schule, Aula, VR3012251, 19.10.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Tai Chi (Taiji) 24 Form (Peking-Form) für Anfänger** 9 Kurstage, 50,40 €, Sergej Kasakow, Petersberg; Johannes-Hack-Schule, Aula, VR3012253, 19.10.2018, 19.45 bis 21.15 Uhr

**Ausdauer - Kräftigung - Entspannung** 8 Kurstage, 44,80 €, Kathrin Klewer, Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Goerdeler Str. 68-70, VR3022226, 15.10.2018, 17.15 bis 18.45 Uhr, Voranmeldung

**Auszeit für DICH - Entspannungstraining** 10 Kurstage, 50,40 €, Julia Flügel, Hofbieber-Langenbieber; Grundschule, VR3011460, 17.10.2018, 19.30 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung

**Entspannungstraining für Kids** 10 Kurstage, 37,80 €, Julia Flügel, Hofbieber-Langenbieber; Grundschule, VR3011461, 17.10.2018, 16 bis 17 Uhr, Voranmeldung

**Step-Aerobic für Fortgeschrittene** 8 Kurstage, 25,30 €, Katja Heumüller, Hofbieber-Langenbieber; DGH, VR3021448, 16.10.2018, 20 bis 21 Uhr

**Step-Aerobic mit Vorkenntnissen** 8 Kurstage, 25,30 €, Katja Heumüller, Hofbieber-Langenbieber; DGH, VR3021445, 18.10.2018, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Step-Aerobic mit Vorkenntnissen** 8 Kurstage, 25,30 €, Katja Heumüller, Hofbieber-Langenbieber; DGH, VR3021446, 19.10.2018, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Jumping® Fitness für Anfänger** 6 Kurstage, 28,20 €, keine Ermäßigung, Mayleen Seifert, Künzell; Feel Good Ladyfitness, Alfons-Schwab-Str. 3, VR3021851, 19.10.2018, 15.05 bis 15.50 Uhr

**Bodyforming/Aerobic mit Vorkenntnissen** 8 Kurstage, 25,30 €, Katja Heumüller,

Hofbieber-Langenbieber; DGH, VR3021441, 15.10.2018, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 37,80 €, Mathias Lissek, Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer, VR3022211, 16.10.2018, 9 bis 10 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 37,80 €, Mathias Lissek, Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer, VR3022212, 16.10.2018, 10 bis 11 Uhr

**deepWORK® und stretching** 8 Kurstage, 36,80 €, Kathrin Klewer, Dipperz; Bürgerhaus, Am Dorfbrunnen 2, VR3020430, 24.10.2018, 18.30 bis 20 Uhr

**Fit in den Winter (Skigymnastik und mehr)** 12 Kurstage, 36,80 €, Dieter Galasso, Marion Galasso, Künzell; Kreissporthalle, VR3021802, 24.10.2018, 20 bis 21 Uhr

**Die schnelle indische Küche** 1 Kurstag, 34,50 €, keine Ermäßigung, zzgl. ca. 13,50 EUR Lebensmittelumlage, Ata ur rehman Chaudhry, Dipperz; Elektrofachgeschäft Möller, VR3050424, 26.10.2018, 17 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung

**Collagieren auf Leinwand für Anfänger und Fortgeschrittene - Tagesseminar** 1 Kurstag, 35,10 €, zzgl. ca. 4 € Materialkosten, Monika Trautwein, Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation, VR2071431, 20.10.2018, 9.30 bis 16.15 Uhr, Voranmeldung

**Aquarell - die Kunst es fließen zu lassen** 5 Kurstage, 58,50 €, zzgl. 10 € Materialkosten, Sylvia Pfeffer, Künzell; Die kleine Kunstwerkstatt, Wiechertstr. 4, VR2071816, 26.09.2018, 18.30 bis 20.45 Uhr, der Kurs findet 14-tägig statt, Voranmeldung

**Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene - Winter/Weihnachten** 6 Kurstage, 55,80 €, zzgl. Material-, Brenn- und Glasurkosten nach Verbrauch, Christel Hörstermann, Künzell; Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37, VR2101805, 17.10.2018, 19.30 bis 21.45 Uhr, Voranmeldung

## EHRENBERG, HILDERS, TANN

Hier beginnen keine neuen Kurse!

## EBERSBURG, GERSFELD, POPPENHAUSEN

**Wie man sich selbstgesteckte Ziele spielend leicht verwirklicht** 8 Kurstage, 39,60 €, Heike Pape-Mond, Poppenhausen; Grundschule, VR3012372, 18.10.2018, 19.30 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung

**Wie ein Fels in der Brandung** 8 Kurstage, 39,60 €, Heike Pape-Mond, Poppenhausen; Grundschule, VR3012371, 17.10.2018, 19.30 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung

**Aerobic-Workout für Fortgeschrittene** 9 Kurstage, 41,40 €, Christina Brähler, Ebersburg-Ried; DGH, VR3020543, 17.10.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Rücken-fit am Morgen** 8 Kurstage, 25,30 €, Stefanie Rickert, Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus, VR3022304, 23.10.2018, 9 bis 10 Uhr

**Rücken-fit für Männer** 8 Kurstage, 18,40 €, Stefanie Rickert, Poppenhausen; Grundschule, Turnhalle, VR3022307, 25.10.2018, 19.15 bis 20 Uhr

**Rücken-fit für Frauen** 8 Kurstage, 25,30 €, Stefanie Rickert, Poppenhausen; Grundschule, Turnhalle, VR3022312, 25.10.2018, 20 bis 21 Uhr

**Seniorengymnastik - Fit bis ins hohe Alter** 8 Kurstage, 25,30 €, Regina Brähler, Ebersburg-Weyhers; Grundschule Turnhalle, VR3020518, 22.10.2018, 15.45 bis 16.45 Uhr

**Aquarell- und Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene** 7 Kurstage, 58,90 €, Brigitte Schüssler, Gersfeld; Atelier der Kursleiterin, Marktplatz 14, VR2071010, 27.09.2018, von 20 bis 22 Uhr

## EICHENZELL, FLIEDEN, GIESEL, KALBACH, NEUHOF

**Gedächtnistraining 60+** 6 Kurstage, 28,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, Margarete Wahl, Flieden; Treffpunkt Königreich, VR1060960, 19.10.2018, 10 bis 11 Uhr

**Tastschreiben am PC** 15 Kurstage, 54 €, zzgl. Kosten für Lehrbuch, Petra Waldmann, Kalbach-Mittelkalbach; Grundschule, VR5041701, 15.10.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Kundalini Yoga** 8 Kurstage, 44,80 €, Bianca Wessel, Neuho; Gemeindezentrum-Traungszimmer, VR3011925, 15.10.2018, 18 bis 19.30 Uhr

**Yoga** 8 Kurstage, 44,80 €, Irina Ballau, Neuho; Gemeindezentrum, VR3011931, 16.10.2018, 18.15 bis 19.45 Uhr

**Yoga** 8 Kurstage, 44,80 €, Irina Ballau, Neuho; Gemeindezentrum, VR3011933, 16.10.2018, 20 bis 21.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 39,10 €, Mathias Lissek, Flieden-Schweben; DGH, VR3020910, 17.10.2018, 9 bis 10.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 32,20 €, Laura Renz, Neuho-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH), VR3022009, 17.10.2018, 17.30 bis 18.30 Uhr

**Pilates Mattentraining für Fortgeschrittene** 9 Kurstage, 33,60 €, Birgit Krick, Neuho-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH), VR3022031, 25.10.2018, 19 bis 20 Uhr

**Eichhörnchen backen (für Kinder von 7 bis 14 Jahren)** 1 Kurstag, 13,80 €, zzgl. ca. 3,00 EUR Lebensmittelumlage, Monika Müller-Wirth, Eichenzell; Grundschule, VR3050703, 27.10.2018, 10 bis 14.30 Uhr, Voranmeldung

**Akademische Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene** 10 Kurstage, 124 €, Sergej Kasakow, Flieden-Döngesmühle; DGH, VR2070934, 18.10.2018, 18.30 bis 21.30 Uhr

## BAD SALZSCHLIRF, GROSSENLÜDER, HOSENFELD,

**Vortrag: Versteckte Gifte im Haushalt** 1 Kurstag, 10,80 €, keine Ermäßigung, Michael Knoth, Hosenfeld-Hainzell; Naturheilpraxis, Am Weißen Stein 6, VR3031501, 16.10.2018, 18.30 bis 20.45 Uhr, Voranmeldung

**Vortrag: Beweglichkeit erhalten durch Naturheilkunde** 1 Kurstag, 14,40 €, keine Ermäßigung, Michael Knoth, Hosenfeld-Hainzell; Naturheilpraxis, Am Weißen Stein 6, VR3031502, 18.10.2018, 18.30 bis 21.30 Uhr, Voranmeldung

**Wirbelsäulengymnastik** 10 Kurstage, 39,10 €, Mathias Lissek, Großenlüder-Uffhausen; DGH, VR3021108, 18.10.2018, 10 bis 11.15 Uhr

**Aerobic - Bauch, Beine, Po für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene** 9 Kurstage, 27,60 €, Claudia Merker, Hosenfeld-Poppenrod; Bürgerhaus, VR3021543, 15.10.2018, 19 bis 20 Uhr

**Landschaften zeichnen und malen für Anfänger und Fortgeschrittene** 10 Kurstage, 117 €, Bernd Baldus, Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof, Bahnhofstraße 11, VR2070221, 17.10.2018, von 10 bis 12.15 Uhr

