

## ONLINE-VORTRÄGE

**Lernen & Gehirn: Wie Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen und die Entwicklung fördern können.**, Prof. Dr. Frank Unger, Fulda; VU1050191, 13.05.2020, 20 bis 21.30 Uhr

**Smart eating: Warum Omega-3 Fette gesünder sind**, Dr. med. Anja Schreckenberger, VU3050155, 15.06.2020, 19 bis 20.30 Uhr, Voranmeldung

**Gerd Müller oder wie das große Geld in den Fußball kam**, VU1000112, 18.05.2020, 19.30 bis 21 Uhr

**Brasilien: Die Zerstörung der Demokratie unter Jair Bolsonaro**, VU1000113, 27.05.2020, 19.30 bis 21 Uhr

**Herrschaft der Dinge – Eine neue Geschichte des Konsums und ein Blick auf morgen**, VU1000114, 02.06.2020, 19.30 bis 21 Uhr

**Der Code der Macht: Wer beherrscht den digitalen Raum?** VU1000115, 25.06.2020, 19.30 bis 21 Uhr

**Nähere Informationen zu unseren kostenfreien Online-Vorträgen erhalten Sie auf unserer Website. Anmeldungen von Interessenten sind mit Angabe der Mailadresse unter [www.vhs-fulda.de](http://www.vhs-fulda.de) oder der Telefonnummer (0661) 6006 1600 möglich.**

## ONLINE-SEMINARE

**Finanzbuchführung 2 (mit Xpert Business-Zertifikat)**, 10 Kurstage, 350 €, keine Ermäßigung; VU5040118, 18.05.2020, 9 bis 13 Uhr, Voranmeldung

**Lohn und Gehalt 2 (mit Xpert Business-Zertifikat)**, 10 Kurstage, 350 €, keine Ermäßigung; VU5040119, 18.05.2020, 9 bis 13 Uhr, Voranmeldung

**Die Kurse finden montags bis freitags jeweils von 9:00 bis 13:00 Uhr, auch am 21.5.2020 (Christi Himmelfahrt) statt. Ein Videostreaming und ein Forum stehen bis zum 30.09.2020 zur Verfügung.**

## ONLINE-WORKSHOPS ZUM THEMA „MEDIEN- (CORONA) KRISE IM KINDERZIMMER“

Computerspiele, PlayStation, X-Box, Serien, YouTube, Instagram und TikTok etc. sind in Familien schon lange ein Thema, das zu hitzigen Debatten, Auseinandersetzungen und auch Streit führt. Im normalen Alltag gab es meist Absprachen, die das Medienangebot und Nutzungszeiten geregelt haben. Aber in den aktuellen Zeiten der Ausgangsbeschränkungen und Schulschließung ist nichts mehr so wie gehabt.

Die viele Zeit gemeinsam Zuhause und das Fehlen des Schulalltags führt zwischen Kindern und Eltern öfters zu mehr Streit und Eltern müssen über Mediennutzungsregelungen neu bzw. anders nachdenken. Aber es hat sich auch gezeigt, welche Chancen in dieser Krise die neuen Medien bieten: Videochat mit den Großeltern, Lernvideos für die Schule, nützliche Apps zum kreativen Arbeiten.

Um das weite Feld zwischen Chance und Risiko der neuen Medien besser überblicken zu können und für die eigene Familie nützliche Tipps zu erfahren, bietet die vhs des Landkreises Fulda online Workshops für Eltern von KiTa-Kindern, Grundschulkindern und Jugendlichen an.

Sie beginnen mit einem 90-minütigen Online-Meeting in einem virtuellen Seminarraum. In der darauf folgenden Woche informieren sich die Teilnehmer\*innen eigenständig zu den unterschiedlichen Themenbereichen (Medienwirkung, Spiele-Apps etc.) durch sog. Lernbausteine im Onlinekurs auf der vhs.cloud. In dieser Zeit gibt es bspw. über Foren die Möglichkeit für einen Austausch in der Gruppe und mit der Kursleitung. Abschließend findet ein zweites Online-Treffen statt, bei dem vertiefend zu den unterschiedlichen Themen gearbeitet und

# Infos zum Angebot

Die kommenden Wochen mit der VHS

**Die Volkshochschule des Landkreises Fulda untersteht wie andere Einrichtungen des öffentlichen Lebens den Beschränkungen zur Prävention der Ausweitung von COVID-19.**

Das hat natürlich Auswirkungen auf das aktuelle Angebot, welches nicht wie gewohnt durch sogenannte Präsenzveranstaltungen, also Kurse für Sie und bei Ihnen vor Ort, realisiert werden kann.

Das Team der VHS des Landkreises Fulda bietet daher vermehrt interessante Online Kurse und Vorträge in unterschiedlichen Fachbereichen an. Auch individueller Online-Instrumental- und Gesangsunterricht der Musikschule des Landkreises gehört dazu. Jede Woche wird das Angebot erweitert und Interessierte finden Informationen

tagesaktuell auf der Webseite der VHS unter [www.vhs-fulda.de](http://www.vhs-fulda.de) oder über die App des Landkreises Fulda.

Angebote im offenen VHS-Programm, welche die Anwesenheit von Kursleitenden und Teilnehmenden erfordern, finden vorbehaltlich einer Neubewertung der aktuellen Lage bis zum 16.08.2020 nicht statt. Eine Fortführung der Integrationskurse, der Einzelunterrichte im Fachbereich Musikerziehung sowie der Qualifizierung in der Kindertagespflege können evtl. früher beginnen, sofern es die gesetzliche Lage zulässt und geeignete Hygienemaßnahmen sichergestellt werden können. Die Teilnehmer werden in diesem Fall von uns informiert. Die Gesundheit unserer Kundinnen und Kunden sowie der Mitarbeitenden steht an erster Stelle der Überlegungen.

auf spezielle Fragen oder Interessen eingegangen wird.

**1. Workshop: „Medien in der Familie (KiTa-Kinder)“** 12,60 €, Schwappach, Christian, VU1050195, Start: 19.5. 19:30 bis 21 Uhr/Online-Phase 20.5. bis 25.5./Abschluss: 26.5. 19:30 bis 21 Uhr

Kinder erfahren schon sehr früh, dass sie in einer mediatisierten Welt aufwachsen. Sie sehen ihre Eltern das Smartphone nutzen oder am Computer arbeiten. Deswegen sollten sich Eltern bereits früh über die Medienbildung und -erziehung in der Familie Gedanken machen. Darunter fällt in erster Linie auch die Vorbildfunktion der Eltern, aber auch die Regelung und Begleitung der Mediennutzung ihrer Kinder. Dies fällt in der aktuellen Situation der Corona-Krise noch einmal schwerer, da sich mehr Aktivitäten auf die eigenen vier Wände ausrichten und dabei die digitalen Medien eine hilfreiche und vielleicht auch (zu) häufig genutzte Möglichkeit zum Zeitvertreib bieten. Gleichzeitig ermöglichen digitale Medien vielfältige kreative Betätigungen - auch gemeinsam mit der Familie. In dem Online-Workshop werden medienpädagogische Themen wie Medienerziehung und -bildung sowie Medienbegleitung durch fachliche Inputs (Kurzvorträge), Gesprächsrunden, Informationsmaterialien und praktische Hilfestellungen bearbeitet.

**2. Workshop: „Medien in der Familie (Grundschulkind)“** 12,60€, Rudolph-von Niebelschütz, Felix, VU1050196, Start: 14.5. 19:30 bis 21 Uhr/ Online-Phase 15.5. bis 19.5./ Abschluss: 20.5. 19:30 bis 21 Uhr

Grundschulkind sind in einer mediatisierten Welt aufgewachsen und haben bereits eigene Erfahrungen gemacht. Schon in der Grundschule haben ca. 30 % der Dritt- und Viertklässler ein eigenes Smartphone (KIM-Studie 2018 des mpfs). Die Mediennutzung ist selbstbestimmter, vielfältiger und auch zeitintensiver als während der Kindergartenzeit. Hier spielen auch neue Medien wie Online-Spiele (Brawl Stars, Fortnite etc.), Messenger (z.B. WahtsApp) oder Social Media Anwendungen (z.B. TikTok) eine Rolle - und damit die Bewertung seitens der Eltern ob die eigenen Kinder dafür alt genug sind. Familiäre Regelungen der Mediennutzung müssen auf diese Umstände angepasst werden. Eltern stehen bei der Umsetzung einer entsprechenden Medienerziehung und -bildung sowie Medienbegleitung vor unterschiedlichen Herausforderungen. Gerade jetzt zur Zeit der Corona-Krise ist die Mediennutzung häufig intensiver, da mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht wird. Eine Situation, die neue Fragen über den Umgang mit den digitalen Medien in der Familie aufwirft. In dem Online-Workshop werden medienpädagogische Themen wie Medienerziehung und -bildung sowie Medienbegleitung durch fachliche Inputs (Kurzvorträge), Gesprächsrunden, Informationsmaterialien und praktische Hilfestellungen bearbeitet.

**3. Workshop: „Medien in der Familie (Jugendliche)“** 12,60€, Spicker, Hannes, VU1050197, Start: 20.5. 19:30 bis 21 Uhr/ Online-Phase 21.5. bis 26.5./ Abschluss: 27.5. 19:30

bis 21 Uhr

Der Smartphonebesitz ist für Jugendliche ab 12 Jahren mittlerweile Normalität: 95% der Jugendlichen besitzen ein eigenes Smartphone (JIM-Studie 2019 des mpfs) und nutzen es meist selbstbestimmt. Neben der Kommunikation mit Eltern und Freunden wird es meist zur Unterhaltung genutzt. Das Handy ist ein wichtiger Begleiter für die Jugendlichen, ohne den sie scheinbar nicht mehr leben können. Das liegt vor allem an der sozialen Funktion: Freunde sind immer ansprechbar, Musik, neue Mode, Trends und aktuelle Ereignisse sind direkt abrufbar. Die Jugendphase ist zudem eine Zeit der Grenzerfahrungen und dem Austesten von Grenzen. Dies geschieht in der Familie und eben auch mittels der Medien. Das Bedürfnis nach Unabhängigkeit ist wichtig. Und damit kommt es oft zum Konflikt zwischen Eltern und ihren noch minderjährigen Kindern. Für Eltern ist es wichtig, einerseits die Bedeutung der Medien für die Jugendlichen zu verstehen und andererseits Risiken und evtl. Gefahren der Mediennutzung zu kennen. Gerade in der aktuellen Zeit der Corona-Krise, in der viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht wird und der direkte Kontakt zu Freunden ausbleibt, haben die digitalen Medien eine besondere Bedeutung - und darauf muss auch in der Familie adäquat reagiert werden. In dem Online-Workshop werden medienpädagogische Themen wie Medienerziehung und -bildung sowie Medienbegleitung durch fachliche Inputs (Kurzvorträge), Gesprächsrunden, Informationsmaterialien und praktische Hilfestellungen bearbeitet.

## ONLINE-KURSE

**Tastschreiben am PC in 4 Stunden, 4 Kurstage**, 38,60 € (incl. Lehrbuch), Silvia Bathelt, vhs.cloud, VU5040120, 25.05.2020, 17.30 bis 18.45 Uhr, Voranmeldung

**Entspannen mit Autogenem Training – Ein Onlinekurs für mehr Gelassenheit im Alltag**

39 €, keine Ermäßigung, Michael Knoth, VU3010198, 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, VU3010199, 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.

**Wirbelsäulengymnastik und Bürogymnastik im Home-Office – jetzt auch als Online-kurse!**

**Wirbelsäulengymnastik**, 8 Kurstage, 13,80 €, keine Ermäßigung, Mathias Lissek, Fulda; VU3020105, 12.05.2020, 10.30 bis 11.15 Uhr  
In 8 Vormittagsterminen lernen Sie Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen kennen, mit denen Sie allen Problemen 'rund um den Rücken' begegnen können: Muskulatur kräftigen, Haltung verbessern und verkürzte Muskelgruppen dehnen. Jede Kursstunde umfasst eine Aufwärmphase, einen Übungs- und einen abschließenden Entspannungsteil. Der Onlinekurs wird live aus dem VHS-Studio zu Ihnen übertragen; eine Teilnahme ist nur zur festgesetzten Zeit möglich. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Lautsprecher, eine (stabile) Internet-Verbindung und min. 6 qm Platz.  
Der Kurs umfasst 8 Termine á 45 Minuten und wird zu einem Sonderpreis angeboten.

**Bürogymnastik im Home-Office**, 8 Kurstage, 13,80 €, keine Ermäßigung, Mathias Lissek, Fulda; VU3020106, 12.05.2020, 17.30 bis 18.15 Uhr

Viele arbeiten nun im Homeoffice. Aber auch dort gilt: Langes Sitzen und intensive Arbeiten am Schreibtisch führt schnell zu Verspannungen, speziell im Nacken sowie im Hals- und Lendenwirbelbereich. Übungen mit einem Stuhl zur gezielten Dehnung, Mobilisation und Kräftigung soll Sie fit machen und beweglich halten. Die Übungen lassen sich leicht in den Büroalltag integrieren und zwischen durch in Pausen durchführen. Der Onlinekurs wird live aus dem VHS-Studio zu Ihnen übertragen; eine Teilnahme ist nur zur festgesetzten Zeit möglich. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Lautsprecher, eine (stabile) Internet-Verbindung und ca. 4 qm Platz.  
Der Kurs umfasst 8 Termine á 45 Minuten und wird zu einem Sonderpreis angeboten.

**Anmelden können Sie sich ab sofort online über die Homepage [www.vhs-fulda.de](http://www.vhs-fulda.de) oder telefonisch unter 0661-6006-1600. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.**

**Digitale Online-Sprechstunde**, kostenlos, Gerhard Fröhlich, VU5010101,  
Die Corona-Krise hat dazu geführt, dass viele Bereiche des täglichen Lebens zunehmend im virtuellen Raum stattfinden. Was aber, wenn die technischen Kenntnisse nicht ausreichen, um mit Verwandten, Freunden oder Familienmitgliedern eine Online-Videokonferenz zu starten? Wie funktioniert ein solcher Service? Welche Möglichkeiten habe ich? Wie richte ich meinen Computer oder mein Tablet ein, um an der digitalen Welt teilhaben zu können?

Die VHS bietet hierzu bis zu den Sommerferien jeden Mittwoch in der Zeit von 18.30 – 19 Uhr eine „Digitale Online-Sprechstunde“ an. Mit Ihrer Anmeldung zu diesem Service erhalten Sie gleichzeitig den Zugang zu einer Lernplattform, über die Sie mit unserem Dozenten kommunizieren und ihm alle Fragen stellen können, die Ihnen unter den „digitalen Nägeln brennen“.  
Schritt für Schritt erklären wir Ihnen, wie Sie sich zu allererst auf der Plattform vhs.cloud anmelden und dann über eine Video-Konferenz mit unserem Dozenten Ihre Probleme besprechen. Er wird Ihnen Tipps zum Einsatz von Software, zum Handling von Geräten oder Sicherheitshinweise geben und Sie bei Bedarf direkt auf Ihrem Gerät über eine Fernwartungssoftware unterstützen.  
Ein bis zwei Tage vor dem ersten Termin erhalten Sie eine E-Mail, in der Ihnen ein Zeitfenster für Ihre Sprechstunde genannt wird. Und sollten Sie Schwierigkeiten haben, sich in unserem Portal anzumelden, wird Sie unser Dozent telefonisch bei diesen Schritten begleiten. Das Angebot soll Ihnen das notwendige Wissen vermitteln, um eigenständig digitale Herausforderungen besser meistern zu können.

**Wer regelmäßig über die VHS-Kursangebote informiert werden möchte, kann sich auf der Internetseite ([www.vhs-fulda.de](http://www.vhs-fulda.de)), telefonisch (0661-6006 1600) oder per Mail ([vhs@landkreis-fulda.de](mailto:vhs@landkreis-fulda.de)) für unser Newsletter anmelden.**