

# Lange Nacht der Volkshochschule

Freitag, 20. September 2019,

19:00 - 24:00 Uhr

Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1, Fulda

## Programm



**vhs** 100 Jahre Wissen teilen

Angebot	Zeit	Raum	Beschreibung
<b>Porträtfotografie</b>	19-22 Uhr	E03	Lassen Sie sich – alleine oder in einer kleinen Gruppe – von unserem Fotografen und Kursleiter <i>Michael Werthmüller</i> professionell fotografieren und nehmen Sie Ihre Bilder sofort mit
<b>Kalligrafie</b>	19-22 Uhr	E10	Unsere Kursleiterin <i>Simone Kirsch</i> gibt Ihnen eine kurze Einführung in die "Kunst der schönen Schrift"
<b>Schnelle Küche: Fingerfood</b>	19-22 Uhr	E12	In unserer Lehrküche geht es um die Vermittlung von Kenntnissen in der Zubereitung von Fingerfood. Parties ohne die kleinen Häppchen sind kaum noch denkbar und die Ideenvielfalt, wie man optisch ansprechende Leckerbissen ohne große Arbeit zubereitet, ist begehrt Wissen.
<b>Haus der kleinen Forscher</b>	19-22 Uhr	111	Die VHS Landkreis Fulda ist Netzwerkpartner der Stiftung "Haus der kleinen Forscher" und bildet pädagogische Personal in Kindergärten und Grundschulen aus. Einrichtungen können sich über unsere VHS zum "Haus der kleinen Forscher" zertifizieren lassen. In einer Demonstration von Experimenten, die eigentlich in Kitas und Schulen mit Kindern durchgeführt werden, können selbst Erwachsene noch viel lernen. Die langjährige Dozentin <i>Irmi Warmuth</i> , die für das Haus der kleinen Forscher Seminare durchführt, wird Ihnen Experimente und Lehrmaterial präsentieren.
<b>Jonglieren</b>	19-22 Uhr	105	Jonglage, einfache Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsspiele können ausprobiert werden und Menschen jeden Alters haben Spaß. Ansprechpartnerin: <i>Nicole Meisinger</i>
<b>Achtsamkeit</b>	19-22 Uhr	204 Ruhe & Entspannung	Die Anforderungen des Alltags sind manchmal überwältigend. Achtsamkeitstraining kann dabei helfen, sich von all diesen Anforderungen nicht aus der Bahn werfen zu lassen. In kurzen Sequenzen erhalten Sie einen Einblick in das Einüben von Meditation und Achtsamkeit. Unser Kursleiter <i>Matthias Dhammavaro Jordan</i> erklärt, wie man Gelassenheit und Geduld, mehr Freude und Freundlichkeit für sich selbst und andere und damit einen besseren Umgang mit Gedanken und Gefühlen sowie stressigen Situationen erlangen kann.
<b>Smovey</b>	19-22 Uhr	112	Smovey ist ein Sportgerät, das "Schwung" in Ihr Leben bringen kann. Eigentlich sind es zwei Geräte, nämlich zwei Ringe, von denen jeweils einer in einer Hand gehalten wird. Im Inneren der Ringe laufen vier Stahlkugeln, die bei Bewegung ein leichtes Surren und eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur wirken kann. Die Smovey-Ringe eignen sich damit zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch zur Entspannung des Körpers. Unsere Kursleiterin <i>Monika Leibold</i> wir Ihnen Wirkungsweise und Trainingsmöglichkeiten erklären und Ihnen zeigen, wie man die Geräte richtig einsetzt.
<b>Italienisch zum Kennenlernen</b>	19-22 Uhr	104	Die italienische Sprache erweckt bei vielen Urlaubsgefühle. Unsere Kursleiterin <i>Petra von Eitzen</i> entführt Sie in diesem Kennenlern-Angebot sprachlich nach Italien. Sie lernen Begriffe und kurze Sätze, die Lust auf mehr machen sollen.
<b>Online-Kurzvorträge zur politischen Bildung</b>	19-22 Uhr	106 EDV	Der Deutsche Volkshochschulverband veranstaltet im Rahmen eines politischen Bildungsangebotes zum Semesterthema "zusammenleben.zusammenhalten." Online-Vorträge mit hochkarätigen Referenten. Wir übertragen diese Vorträge live und halten weitere Informationen zu unserem Online-Bildungsangebot für Sie bereit. Ansprechpartner ist <i>Stefan Will</i>
<b>3D-Druck</b>	19-22 Uhr	E07 EDV	Eine neue Technologie steht in den Startlöchern: 3D-Druck! Bereits seit einigen Jahren bietet die VHS daher Einführungsseminare für Jugendliche und Erwachsene zum Thema "additive Fertigung" an. Erleben Sie einen 3D-Drucker in Aktion und erfahren Sie mehr zum Thema, zu Druckarten, Druck-Materialien, technische Weiterentwicklungen und Gestaltungssoftware. Ansprechpartner: <i>Dr. Klaus Listmann</i>
<b>Virtual Reality Brillen</b>	19-22 Uhr	E07 EDV	Die VR-Brille (VR = Virtual Reality oder auf Deutsch "virtuelle Realität") ist längst kein Nischenprodukt mehr, viele Hard- und Softwareangebote erlauben es den Nutzerinnen und Nutzern, in künstlich erstellt Welten einzudringen oder tatsächliche Szenen in einer 360 Grad Rundumsicht wahrzunehmen. Es reichen eine VR-Brille und ein Smartphone. Fahren Sie mit uns auf einer virtuellen Achterbahn, entdecken Sie Museen auf der ganzen Welt – ganz einfach mit der VR-Brille vor Ihren Augen. Lernen Sie Apps und Portale kennen, die kostenfreie VR-Inhalte anbieten. Ansprechpartner: <i>Felix Rudolph-von Niebelschütz</i>
<b>Kursrecherche und Anmeldung</b>	19-22 Uhr	E07 EDV	Unser Kursmanagement berät Sie gerne bei der Auswahl Ihres Kurses. Sie können aber auch selbst online nach Kursangeboten recherchieren und sich direkt anmelden.



**Lange Nacht der Volkshochschulen**  
20.09.2019 ab 19:00 Uhr

