

80

**Programm**  
Frühjahrssemester  
2026

Februar bis Juli



Begib dich  
auf neues  
Terrain.

vhs



Werde  
Kursleitung an  
deiner vhs!



Mancher Kurs hat  
es vielleicht nicht  
mehr ins Heft  
geschafft...



aber die vhs-  
Homepage ist  
immer aktuell!

## Bloß! Nicht! Vergessen!

Die neuen Kurse für das Herbstsemester sind  
ab dem **02.07.2026 online!**



[www.vhs-hersfeld.de](http://www.vhs-hersfeld.de)

... und das Heft  
erscheint ab dem  
04. Juli!!!



**Letzten Bus verpasst???**

**Anruf-Sammel-Taxi!**

ab 19:18 Uhr jede volle Stunde direkt  
vor der Kaserne Bad Hersfeld  
(halbe Stunde vorher anrufen...!)

## VHS-SPRACHENTAG

Wie viele Sprachen möchten Sie  
an einem Vormittag entdecken?

In 20-minütigen Sprach-Snacks stellen wir  
Ihnen verschiedene Sprachen vor – kompakt  
und unterhaltsam.

Italienisch, Spanisch, Arabisch, Französisch,  
Türkisch, Englisch oder Deutsch mit  
Einstufungsberatung – entdecken Sie bis zu  
sieben Sprachen in nur 2,5 Stunden!

Neugierig sein, ausprobieren und  
mitmachen – wir freuen uns auf Sie! Eine  
Anmeldung ist nicht erforderlich. Das  
Angebot ist kostenfrei.

**Samstag, 24. Januar 2026**

10:00 - 12:50 Uhr

Landratsamt Bad Hersfeld, Eingang A1  
Friedloser Str. 12

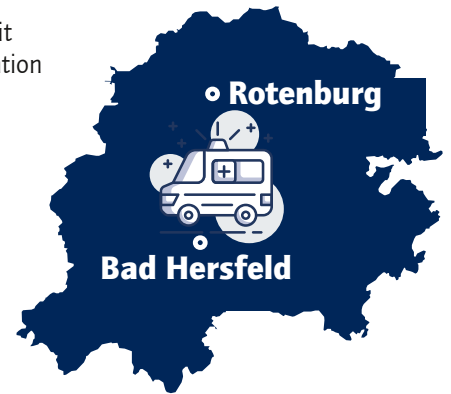


### Einladung per Mail

- Die Einladungen zu den vhs-Veranstaltungen erfolgen nicht mehr mit der Post, sondern ausschließlich bequem und schnell per E-Mail. Somit schonen wir nicht nur wertvolle Ressourcen und leisten einen Beitrag zum Klimaschutz, sondern erreichen Sie noch schneller als bisher! Bitte geben Sie deswegen bei Anmeldungen zu unseren Veranstaltungen immer eine gültige E-Mail-Adresse an.

# Gesundheit im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Das Klinikum Hersfeld-Rotenburg ist ein Zusammenschluss von vier Gesundheitseinrichtungen, die über kurze Wege sowohl ambulant als auch stationär behandeln. Von der Notaufnahme mit eigener Stroke Unit über modernste Diagnostik und Operationstechniken bis hin zur Rehabilitation bietet das Klinikum Hersfeld-Rotenburg ein umfassendes diagnostisches, therapeutisches und pflegerisches Leistungsspektrum an.




## Klinikum Bad Hersfeld

Seilerweg 29 · Bad Hersfeld	Vorwahl 06621
Zentrale	88-0
Patientenaufnahme	88-1018
Zentrale Notaufnahme - ZNA	88-1501

<b>Allgemein- und Viszeralchirurgie</b>	
Chefarzt Dr. Christian Plötz	88-1526

<b>Anästhesiologie, Intensivmedizin und spezielle Schmerztherapie</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Stefan Soltész	88-2002
Schmerzambulanz, Dr. Erika Köhalmi	88-2509

<b>Frauenheilkunde und Geburtshilfe</b>	
Chefarzt Dr. Boris Goldmann	88-1651

<b>Gastroenterologie und Hepatologie</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Alexander Schneider	88-1931

<b>Gefäßchirurgie und Phlebologie</b>	
Chefarzt Dr. (Syr) Amer Jomha	88-1586

<b>Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Stephan Metzelder	88-1794
Sektionsleiterin Palliativmedizin Dr. Theresa Schoner	88-1794

<b>Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Kopf, Hals- und plastische Gesichtschirurgie</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Peter Issing	88-1701

<b>Kardiologie und Intensivmedizin</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Marcus Franz	88-1777
Standortleiter Dr. Fatos Mavriqi	88-1777

<b>Klinik für Kinder- und Jugendmedizin</b>	
Chefärztin Dr. Carmen Knöppel	88-1726

<b>Sektion Nephrologie und Diabetologie</b>	
Sektionsleiter Dr. Roman Veith	88-1814

<b>Sektion Neurochirurgie</b>	
Sektionsleiter Meky Mohamed	88-2171

<b>Neurologie und Geriatrie</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Markus Horn	88-1971
Geriatrie, Dr. Axel Saure	88-1687
Tagesklinik Geriatrie	88-1693

<b>Nuklearmedizin</b>	
Ärztlicher Leiter Dr. (univ.) Martin Wenger	88-1380

<b>Orthopädie und Orthopädische Chirurgie</b>	
Chefarzt Dr. Philipp Dworschak	88-923021

<b>Pneumologie</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Ulrich Wagner	88-1814

<b>Psychiatrie und Psychotherapie</b>	
Chefärztin Dr. Beate Hahne	88-922065
Tagesklinik	88-2078

<b>Psychosomatik und Psychotherapie</b>	
Chefärztin Dr. Kathrin Zittlau	173-271

<b>Radiologie und Neuroradiologie</b>	
Chefarzt Dr. Peter Schmidt	88-1326

<b>Strahlentherapie (Klinikum Fulda)</b>	
Ltd. Oberarzt PD Dr. Hajo-Dirk Weitmann	88-1370

<b>Unfallchirurgie und Orthopädie</b>	
Chefärztin Dr. Constanze Bohl	88-1571

<b>Urologie und Kinderurologie</b>	
Chefarzt Dr. Alexander Piotrowski	88-1951

<b>Zentrale Notaufnahme - ZNA</b>	
Chefarzt Dr. Johannes Roth	88-1501

<b>Frühförderzentrum</b>	79645-0
<b>Physikalische Therapie</b>	88-1275



<b>Seilerweg 29 · Bad Hersfeld</b>	<b>Vorwahl 06621</b>
Kranken- und Kinderkrankenpflegeschule	88-1201
Diätschule	88-1201



<b>Ludwig-Braun-Str. 32 · Bad Hersfeld</b>	<b>Vorwahl 06621</b>
Chefärztin Andrea Budde	173-252



Heinz-Meise-Str. 100 · Rotenburg/F. Vorwahl 06623

<b>Zentrale</b>	88-0
<b>Patientenaufnahme</b>	88-7000

<b>Kardiologie - Sekretariat</b>	88-60 10
<b>Kardiologie, Angiologie &amp; Internist. Intensivmedizin</b>	
Chefarzt Prof. Dr. Marcus Franz	

<b>Sektion Rhythmologie</b>	
Sektionsleiter Benjamin Albrecht	

<b>Kardiologie-Rehabilitation</b>	
Chefarzt Dr. Klaus Edel	88-61 05

<b>Herzchirurgie</b>	
Chefarzt PD Dr. Hasan Bushnaq	88-58 58

<b>Neurologie Sekretariat</b>	88-61 11
<b>Neurologie / Neurologische Rehabilitation</b>	
Chefärztin PD Dr. Caroline Renner	

<b>Anästhesiologie und Intensivmedizin</b>	
Chefarzt Dr. Heinz Tschernich	88-58 56



Medizinische Versorgungszentren Vorwahl 06621

<b>MVZ am Klinikum</b>	
Angiologie - Anästhesie - Allgemeinchirurgie - Augenheilkunde (88- 55 600) Gefäßchirurgie - Gastroenterologie - Kardiologie - Kinder- und Jugendmedizin Neurochirurgie - Nuklearmedizin (88 - 1380) - Unfallchirurgie/Orthopädie Seilerweg 29 · Bad Hersfeld	88 - 55 100
Orthopädie Seilerweg 29 · Bad Hersfeld	88 - 55 800

<b>MVZ Frankfurter Straße</b>	
Neurologie - Onkologie - Psychotherapie Frankfurter Straße 7 · Bad Hersfeld	88 - 55 200

<b>MVZ Bebra</b>	
Allgemeinchirurgie - Gefäßchirurgie - Frauenheilkunde Hals-Nasen-Ohrenheilkunde Nürnberger Straße 48-50 · Bebra	88 - 55 300

<b>MVZ am Herz-Kreislauf-Zentrum</b>	
Kardiologie - Angiologie Heinz-Meise-Straße 101 · Rotenburg	88 - 55 400

# Grußworte



## “80 JAHRE VOLKSHOCHSCHULE – 80 JAHRE LERNEN, WACHSEN, VERBINDEN.”

Dirk Noll

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben Grund zu feiern: Unsere Volkshochschule wird 80 Jahre jung! Und wie es sich für eine Jubilarin im besten Alter gehört, haben wir dieses Ereignis gerne zum Anlass genommen, auf die Anfänge, die Entwicklungen und die (möglichen) Zukünfte der Weiterbildung in unserem Landkreis zu blicken. Und unterm Strich lässt sich festhalten: So viel falsch gemacht haben wir nicht!

Natürlich wollen wir uns nicht nur selber auf die Schultern klopfen. Viel mehr zeigen uns die unzähligen Menschen, die in den letzten acht Jahr-

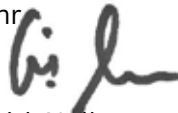
zehnten den Weg in die Volkshochschule gefunden haben, wie wichtig es ist, einen verlässlichen Bildungspartner vor Ort zu haben! Es wurden Vokabeln und Grammatik gelernt, Vorträgen gelauscht und diskutiert, Schreibmaschine und Smartphones entdeckt, getanzt und gerudert, gemalt, gelacht, sich ausgetauscht und mit- und voneinander gelernt.

Einen wesentlichen und nicht wegzudenkenden Anteil an dieser Erfolgsgeschichte hatten über all die Jahre natürlich unsere Kursleitungen und Lehrkräfte. Denn wer Volkshochschule sagt, meint auch immer Bildung von Menschen für Menschen.

Immer ein feines Gespür für die

großen Entwicklungen in der Welt, aber immer auch mit Herz und Verstand für die Menschen in der Region – liebe Leserinnen und Leser, das ist das, was Volkshochschule ausmacht. Und bei allem, was sich verändert, bin ich überzeugt, dass dies auch in 80 Jahren noch so sein wird.

Happy Birthday, liebe Volkshochschule! Und Ihnen wünsche ich nun viel Freude beim Entdecken der Bildungsangebote dieser Jubiläumsausgabe!

Ihr  


Dirk Noll  
Erster Kreisbeigeordneter

## “VERSTAND UND HERZEN ÖFFNEN - VOM NEUANFANG ZUR BILDUNG FÜR MORGEN”

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

als am 4. März 1946 Landrat August-Martin Euler im Rathaussaal der Stadt Hersfeld mit dem Vortrag „Die geistigen Grundlagen der Demokratie“ die Volkshochschule wieder eröffnete, lagen große Teile Europas in Trümmern. Millionen von Flüchtlingen, Vertriebenen, KZ-Häftlingen und Zwangsarbeitern suchten Heimat, Orientierung und Halt. Verwaltungen mussten neu aufgebaut und das öffentliche Leben wieder in Gang gebracht werden.

Doch neben aller Not war auch der Geist des Aufbruchs zu spüren: Nach den Jahren der nationalsozialistischen Diktatur und der geistigen Enge wollten viele Menschen nicht nur das Land wieder aufbauen, sondern auch Köpfe und Herzen erneuern – für

Freiheit, Teilhabe und eine bessere Zukunft.

In dieser Atmosphäre der Erneuerung wurde die Volkshochschule Hersfeld wieder ins Leben gerufen. Sie war nicht nur eine Bildungseinrichtung, sondern ein Symbol für den geistigen Neuanfang nach der Barbarei, ein Ort des Lernens, Fragens, Zweifelns. Bildung verstand sich als ein Akt der Selbstbefreiung, des demokratischen Erwachens und des Aufarbeitens – auch wenn die Ersten schon nach einem Schlussstrich riefen.

Heute, 80 Jahre später, ist unsere Volkshochschule Garant verlässlicher Bildungsarbeit in der Region. Sie hat sich stets weiter entwickelt, hat Krisen überstanden, auf Veränderungen

reagiert, neue Themen aufgegriffen und bewiesen, dass sie eine unverzichtbare Säule des gesellschaftlichen Lebens ist.

Ob in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit, gesellschaftlicher Umbrüche oder technologischer Revolutionen: Die Volkshochschule war und ist ein Ort, an dem Lernen verbindet und Begegnung möglich wird.

So wie 1946 gestalten wir auch heute die Bildung von morgen – mit Mut, Engagement und Zuversicht.

Ihr  


Fabian Göbel  
Volkshochschulleitung



# Wir sind für Sie da.



**Silvia Dittmar**

Fachbereichskoordination  
Beruf & Karriere | Gesellschaft  
06621 87-6306  
s.dittmar@hef-rof.de

**Thilo Weimar**

Beruf & Karriere  
06621 87-6308  
t.weimar@hef-rof.de

**Jacqueline Fischer**

Sprachen  
06621 87-6303  
j.fischer@hef-rof.de

**Sandra Hildebrand**

Fachbereichskoordination  
Gesundheit | Kultur  
06621 87-6305  
s.hildebrand@hef-rof.de

**Christoph Stache**

Verwaltungsleitung  
06621 87-6301  
c.stache@hef-rof.de

**Lisa Heckeroth**

Leitung  
Kreisheimatmuseum  
06623 914696  
l.heckeroth@hef-rof.de



**Christa Schäfer**

Kultur | Gesundheit  
Standort Rotenburg a.d.F.  
06621 87-6311  
c.schaefer@hef-rof.de

**Jutta Scholz**

Gesellschaft | Gesundheit  
06621 87-6304  
j.scholz2@hef-rof.de

**Fabian Göbel**

Volkshochschulleitung  
Fachbereichskoordination  
Sprachen  
06621 87-6300  
f.goebel@hef-rof.de

**Kathrin Böttcher**

Fachbereichskoordination  
Gesundheit | Kultur  
06621 87-6309  
k.boettcher@hef-rof.de

**Lara Führer**

Fachbereichskoordination  
Gesellschaft  
06621 87-6302  
l.fuehrer@hef-rof.de

**Telefon**

06621 87-6303

**E-Mail**

vhs@hef-rof.de

**Hauptstandort der Verwaltung**

Leinenweberstraße 5 - 36251 Bad Hersfeld

**Außenstelle**

Lindenstraße 1 - 36199 Rotenburg an der Fulda

**Allgemeine Geschäftszeiten der Verwaltung**

Montag und Dienstag: 8:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 8:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag: 8:00 bis 17:30 Uhr



## Beruf und Karriere

3D-Drucker.....	17
Apple.....	14
Arbeitsplatzmanagement.....	10
Bildbearbeitung.....	17
Bildungsurlaube.....	7-9
Buchführung.....	9
Canva.....	14
EDV-Grundlagen.....	7-8, 10-12, 68-69
Excel 2019.....	8, 11-13
iPhone/iPad.....	14
Künstliche Intelligenz.....	16-17, 62
Office 2019 - Kombikurse.....	7, 12-13
PowerPoint 2019.....	7, 12, 69
Rhetorik.....	9
Smart Home.....	17
Smartphone mit Android.....	13-14
Social Media.....	13-15
Tast schreiben.....	11, 68
Teambuilding.....	10
Word 2019.....	8, 10-13
WLAN Netzwerk.....	15



## Sprachen

Arabisch.....	20
Dänisch.....	21
Deutsch.....	21-23
Englisch.....	8-9, 23-25, 68
Französisch.....	25
Griechisch.....	25
Italienisch.....	26
Kroatisch.....	26
Polnisch.....	26-27, 68
Spanisch.....	9, 27
Türkisch.....	27



## Gesellschaft

Exkursion Natur.....	51-52
Klimaschutz.....	52-53
Natur und Umwelt.....	51-53
Politik und Geschichte.....	49, 51
Recht.....	53
Studienfahrt.....	49-50
Theaterfahrt.....	50
Vorträge.....	53-54



## Kultur

Fotografie.....	17, 59-60
Handwerk und Kunsthandwerk.....	57-59
Malen und Zeichnen.....	58, 66
Nähen.....	9, 59
Tanzen.....	38, 60-61



## Gesundheit

Aquafitness/ Aquajogging.....	44-45
Autogenes Training.....	29, 66
Entspannung.....	29-31
Fitness.....	36-42
Gedächtnistraining.....	35
Golf.....	43
Gesunde Ernährung.....	9, 45-46, 68
Outdoor.....	30-32, 35-36, 43-44, 66-67
Padel-Tennis.....	43-44, 67
Pilates.....	33,34
Progressive Muskelentspannung.....	29
Qi Gong.....	30
Rudern.....	43, 67
Sportschießen.....	43, 68
Step-Aerobic.....	36
Stressbewältigung.....	29-31, 66
Tai Chi.....	30
Tennis.....	44, 66-67
Waldbaden.....	30-31
Walking.....	34
Wirbelsäulengymnastik.....	34
Yoga.....	31-32

## Spezial

AGB.....	70-71
Einbürgerungstest.....	21
Frauenbildung.....	62-64
Junge VHS.....	65-69
Kreisheimatmuseum.....	33, 51, 65-66
Lehrerfortbildungen.....	15
Musikschule.....	72-73
Semesterkalender.....	74

### Gender-Hinweis

Volkshochschulen sind bemüht, gesellschaftliche Vielfalt auch sprachlich abzubilden. Die Verwendung des Gender-Sternchens war zuletzt ein geeignetes Mittel, alle Geschlechter anzusprechen. Dies ist zur Zeit nicht mehr möglich. Bitte beachten Sie, dass die verwendeten Personenbezeichnungen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen beziehen und alle Geschlechter ansprechen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



**Alheim** Haus der Generationen (Heinebach) | **Bad Hersfeld** Bootshaus des Hersfelder Rudervereins • Cineplex Kinocenter • Gesamtschule Geistal • Hof Wehneberg • Jahnhalle Turnverein Hersfeld • Klinikum • Kneippbecken am Tageberg • Kurpark • Landratsamt • Lappenlied • Modellschule Obersberg • Museum der Stadt Bad Hersfeld • Repair-Café • Schützenverein Sorga 1955 e. V. • Tanzschule Blumenstein • Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld • Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V. • Treffpunkt Vielfalt • Volkshochschule • Wilhelm-Neuhaus Schule | **Bebra** August-Wilhelm-Mende Schule • Berufliche Schulen | **Haunetal** Backhaus Hermannspegel | **Heringen** Fritz Kunze Bad • Werrtalschule | **Kirchheim** DGH | **Nentershausen** Parkplatz am Sportplatz | **Niederaula** Altes Bürgerhaus • DGH (Mengshausen) • Großsporthalle | **Oberaula** Kurhessischer Golfclub | **Ronshausen** Haus des Gastes | **Rotenburg a. d. Fulda** Albert-Schweitzer Schule • Biermanufaktur • ehem. Heienbachschule • Hallenbad • Herz-Kreislauf-Zentrum • Jakob-Grimm Schule • Kreisheimatmuseum • Kreiskrankenhaus • Mehrgenerationenspielplatz • Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz • Volkshochschule • DGH (Braach) | **Schenklengsfeld** Bürgerhaus • Generationenhof (Oberlengsfeld) | **Wildeck** Hausgarten (Hönebach) • Blumensteinschule (Obersuhl)

## Weiter bilden - Weiter kommen

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.



### Was ist eigentlich Bildungsurlaub?

Das Hessische Bildungsurlaubsgesetz ermöglicht allen Beschäftigten mit Dienstort in Hessen bis zu fünf Arbeitstage bezahlten Bildungsurlaub pro Jahr. Für Auszubildende gilt dieser Anspruch ausschließlich für politische Bildung. Nicht genutzte Tage können einmalig ins Folgejahr übertragen werden.

#### So melden Sie sich an:

- 1) Termin für die Freistellung mit Ihrem Arbeitgeber abklären.
- 2) schriftlich oder über unsere Internetseite anmelden.

#### Fertig!

Im Anschluss erhalten Sie alle benötigten Unterlagen für die Beantragung beim Arbeitgeber.

Nach Seminarschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber

**Übrigens:** Auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub können Sie selbstverständlich an allen Kursen teilnehmen.

**Wir beraten Sie gerne!**

☎ 06621 87-6303



## BILDUNGSURLAUB

### Bildungsurlaub: Office 2019

#### Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

In diesem Kurs lernen Sie die Programme des Microsoft Office-Pakets – Word, Excel, PowerPoint und Access – kennen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen der einzelnen Anwendungen und deren Zusammenspiel. Nach dem Kurs können Sie das jeweils passende Programm für eine bestimmte Aufgabe auswählen und verschiedene Programme gezielt miteinander verknüpfen. Der Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Übungen, ergänzt durch die notwendige Theorie. Für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer steht ein eigener Schulungs-PC zur Verfügung. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

#### Bad Hersfeld 261-50101

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

**15.06.2026, 1 Woche Mo. – Fr., 9:00-16:00 Uhr, 225 €**

Anmeldung bis 04.05.2026



## Bildungsurlaub: Excel Grundlagen (3 Tage)

### Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Ihnen die Grundzüge einer EDV-gestützten Tabellenkalkulation am Beispiel Excel zu vermitteln. Mit Hilfe eines Kalkulationsprogrammes ist es möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie z. B. Statistiken, Abrechnungen oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen. Darüber hinaus können die Kalkulationsdaten grafisch in diversen Diagrammarten dargestellt werden. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über den Aufbau, die Arbeitsweise, die Funktionen und die Leistungsmerkmale des Tabellenkalkulationsprogrammes Excel an praktischen Beispielen. Neben der notwendigen Theorie stehen die praktischen Übungen bei der Vermittlung im Vordergrund. Für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer steht ein eigener Schulungs-PC zur Verfügung. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

### **Bad Hersfeld 261-50102**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 109  
**08.06.2026, 1 Woche Mo. – Mi.,  
9:00-16:00 Uhr, 145 €**  
Anmeldung bis 27.04.2026

## Bildungsurlaub: English Grundstufe A1

### Keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem Bildungsurlaub können die Teilnehmenden erste Englischkenntnisse erwerben, oder ihre Grundkenntnisse auffrischen. Sie lernen praxisnah die Grundlagen der englischen Sprache. Das Trainieren einfacher Gesprächssituationen und ein entsprechender Wortschatz gehören ebenso zu den Seminarinhalten wie grundlegende Grammatikstrukturen. Dieser Bildungsurlaub bietet ein intensives, kommunikatives Lernen in dem Lernziel angepasster Atmosphäre. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

### **Bad Hersfeld 261-50004**

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 114  
**18.05.2026, 1 Woche Mo. – Fr.,  
8:00-15:00 Uhr, 199 €**  
Anmeldung bis 06.04.2026

## Freiwilliges Soziales Schuljahr **Hessen** im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

**DU BIST...**

- 👉 14 Jahre oder älter
- 👉 Schülerin oder Schüler im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

**DU HAST...**

- 👉 Interesse Dich auszuprobieren und Neues zu entdecken
- 👉 etwa zwei Stunden pro Woche Zeit, um dich innerhalb eines Schuljahres freiwillig zu engagieren?
- 👉 Lust, im Team Spaß zu erleben

**NEUGIERIG GEWORDEN? DANN MACH MIT!**

**Informationen und Anmeldung**

- 🏠 Landkreis Hersfeld-Rotenburg Der Kreisausschuss
- 📍 Koordinierungszentrum für Bürgerengagement Friedloser Straße 12 36251 Bad Hersfeld
- ☎ 06621 87-1106 oder -1143
- @ ehrenamt@hef-rof.de
- 🌐 www.hef-rof.de

Gefördert durch

**#deinehrenamt**



## Bildungsurlaub: Brush up your English Grundstufe A2

**Vorkenntnisse erforderlich: 3 – 4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse**

Englisch ist die führende Weltsprache und daher auch in vielen Berufe immer präsenter. In diesem Seminar lernen Sie, häufig gebrauchte Wörter und Sätze zu verstehen. Darüber hinaus werden die Sprachfertigkeiten gefestigt und vertieft. Sie gewinnen mehr Sicherheit in der Formulierung und lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen sowie mit einem Grundwortschatz die eigene Herkunft, Ausbildung, direkte Umgebung und Gegenstände zu beschreiben. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

### **Bad Hersfeld 261-50005**

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**22.06.2026, 1 Woche Mo. – Fr., 8:00-15:00 Uhr, 205 €**

Anmeldung bis 11.05.2026

## Bildungsurlaub: Spanisch Grundstufe A2

**Vorkenntnisse erforderlich: 3 – 4 Jahre Schulspanisch oder vergleichbare Kenntnisse**

In diesem Bildungsurlaub vertiefen die Teilnehmenden aufbauend auf ersten Grundkenntnissen ihren Wortschatz, festigen wichtige Grammatikstrukturen und trainieren ihre Sprachpraxis in alltagsnahen Situationen. Durch abwechslungsreiche Übungen, Hörverstehen, kurze Texte und kommunikative Aktivitäten gewinnen die Teilnehmenden Sicherheit im Sprechen und Verstehen.

**Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.**

### **Bad Hersfeld 261-50006**

Adriana Perez, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107

**23.03.2026, 1 Woche Mo. – Fr., 9:00-16:00 Uhr, 205 €**

Anmeldung bis 09.02.2026

## Bildungsurlaub: Selfmade – Wie wird Korn zum Brot? (3-Tage)

**Teilnahmevoraussetzungen: Keine**

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden die Grundzüge des traditionellen Brotbackens sowie dessen geschichtliche und gesellschaftliche Bedeutung zu vermitteln. Neben dem Backen von Brot und Ploatz sowie theoretischen Inhalten, wie z.B. gesundheitlichen Aspekten, insbesondere Glutenunverträglichkeit, stehen Feldbegehungen sowie Besichtigungen von Mühle und Backhaus ebenfalls auf dem Seminarplan. Eine Aufwands-/Lebensmittelumlage von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Haunetal 261-50007**

Christian Streck, Hermannsiegel, Lindenbachstr. 8, Backhaus

**13.04., 13.04., 14.04. und 15.04.2026, 3 x Mi., 9:00-16:00 Uhr, 128 €**

Anmeldung bis 02.03.2026

## Bildungsurlaub: Nähen – Handwerk und Nachhaltigkeit

Dieser Bildungsurlaub vermittelt den Teilnehmenden die Grundlagen des Nähens an der Maschine für Anfänger und Fortgeschrittene. Dabei wird auf die Nähmaschine an sich, als auch auf das Nähen selbst eingegangen. Der Bildungsurlaub ermöglicht die Förderung beruflicher Kompetenzen, wie Kreativität, Konzentration, handwerkliches Geschick, aber auch Geduld und Ausdauer. Fähigkeiten, welche im beruflichen Kontext von Vorteil sind. Ebenso wird im Bildungsurlaub das Bewusstsein für nachhaltige Materialien/Projekte gefördert. Dies wird u. a. durch das Wiederverwenden „alter“ Stoffe und Textilien und durch das sogenannte „Up-cycling“ vermittelt. Kleidung, Accessoires und weiteres wird im Bildungsurlaub genäht, um diese Inhalte entsprechend zu vermitteln.

### **Bad Hersfeld 261-50308**

Barbara Bernhardt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**16.03.2026, 1 Woche Mo. – Fr., 9:00-16:00 Uhr, 172 €**

Anmeldung bis 02.02.2026

## BUCHFÜHRUNG & SOFT SKILLS

### Buchführung Grundkurs

**Teilnahmevoraussetzungen: Keine**

Sie möchten die Grundlagen der Buchführung verstehen und sicher anwenden können? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Buchführung funktioniert – verständlich und praxisnah. Ob für die berufliche Weiterbildung, die Selbstständigkeit oder als Einstieg in eine kaufmännische Tätigkeit: Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Basiswissen für einen souveränen Umgang mit Zahlen und Belegen.

### **Bad Hersfeld 261-50409**

Kornelia Franzkowiak, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

**24.04.2026, 7 x Fr., 17:00-20:00 Uhr, 147 €**

**Kurstage in den Ferien.**

Anmeldung bis 10.04.2026

## Grundlagen der Rhetorik – Selbstbewusst kommunizieren und überzeugen

Im Beruf wie auch im Ehrenamt muss man die eigene Arbeit gut darstellen können. In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der Redetechniken. Erfolgreiches Argumentieren steht ebenso auf dem Programm wie die Überwindung von Redeangst, die richtige Körperhaltung, der übersichtliche Aufbau des Rede-Manuskripts und Techniken, wie Sie die Aufmerksamkeit und das Verständnis der Zuhörer erhöhen können.

### **Bad Hersfeld 261-50010**

Christian Streck, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 119

**20.03. und 21.03.2026, 9:00-16:45 Uhr, 70 €**

Anmeldung bis 06.03.2026

## Führen und Kommunizieren mit dem DiSG®-

### Persönlichkeitsmodell

Warum brauchen manche Menschen klare Vorgaben, während andere Freiraum bevorzugen? Warum motiviert Teamarbeit manche, während sie andere abschreckt? Warum reagieren Menschen auf denselben Sachverhalt oft völlig



unterschiedlich? Mit dem DiSG®-Persönlichkeitsprofil finden Sie heraus, welche Merkmale Sie und andere auszeichnen. Sie erkennen Ihre Stärken, Ihren Arbeitsstil, das passende Umfeld, mögliche Konfliktpotenziale und wofür Sie besonders geeignet sind. So verstehen Sie menschliches Verhalten besser und gestalten Ihren Umgang mit anderen bewusster und erfolgreicher – beruflich wie privat. Das DiSG®-Modell, entwickelt auf Basis der Arbeiten des US-Verhaltenspsychologen William Marston, zählt heute zu den weltweit meistgenutzten Persönlichkeits- und Management-Instrumenten.

### **Bad Hersfeld 261-50011**

Christian Streck, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 119

**25.03. und 26.03.2026, 17:00-20:15 Uhr, 47 €**

Anmeldung bis 11.03.2026

### **Teambuilding und -management**

Teamarbeit ist nicht unumstritten – besonders in der aktuellen Diskussion um Remote-Arbeit und Home-Office stellt sich die Frage: Arbeitet der Mensch produktiver und entspannter allein oder im Team und vor Ort? Einerseits können Teams komplexe Aufgaben häufig besser lösen als einzelne Kollegen oder einzelne Entscheider. Doch wie stellt man ein „gutes“ Team zusammen – ist das planbar oder dem Zufall überlassen? Andererseits berichten sowohl Praxis als auch Forschung von katastrophalen Fehlentscheidungen in Gruppen, Beispiele dafür finden sich auch im Alltag zuhauf. In diesem Kurs werden die typischen Chancen und Risiken der Teamarbeit gegenübergestellt. Außerdem wird ein Modell erläutert, das die zwei zentralen Grundprobleme der Teamarbeit erklärt und aufzeigt, wie sich diese durch gezielte Maßnahmen vermeiden lassen.

### **Bad Hersfeld 261-50012**

Volker Schneider, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107

**09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03. und 16.03.2026, 6 x Mo., 14:00-15:30 Uhr, 54 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

### **8 Wege um gelassen mit dem Papierkram umzugehen**

Dieses Seminar zeigt den Teilnehmenden, wie sie mit acht einfachen Ansätzen (digitale) Ordnung schaffen, gelassen den Überblick behalten und den Papierkram viel stressärmer bewältigen und was dafür notwendig ist. Sie erhalten praktische Tipps, die auch mehr Struktur im Alltag geben und tauschen sich darüber aus, wie der „Papierkramfrust“ zu „Papierkramlust“ werden kann.

### **Bad Hersfeld 261-50013**

Juliane Patry, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107

**Mo., 09.02.2026, 18:10-19:30 Uhr, 15 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

### **Bad Hersfeld 261-50014**

Juliane Patry, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107

**Mo., 02.03.2026, 18:10-19:30 Uhr, 15 €**

Anmeldung bis 16.02.2026

## PC-KURSE

Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet.

### **Mein Einstieg in die digitale Welt – EDV und Internet verstehen**

#### **Teilnahmevoraussetzungen: Keine**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit dem Computer und dem Internet. Sie erhalten eine verständliche Einführung in die digitale Welt: von der Bedienung von Tastatur und Maus über die Nutzung des Internets bis hin zu grundlegenden Anwendungen in der Textverarbeitung (z. B. Briefe schreiben) und der Tabellenkalkulation (z. B. einfache Berechnungen mit Excel).

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-50115**

Helga Bettenhausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum

**20.02.2026, 3 x Fr., 13:00-16:00 Uhr, 76 €**

Anmeldung bis 06.02.2026

### **Mein Einstieg in die digitale Welt – EDV und Internet verstehen für Seniorinnen und Senioren**

#### **Teilnahmevoraussetzungen: Keine**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und in aller Ruhe den sicheren Umgang mit dem Computer und dem Internet. Sie erhalten eine verständliche Einführung in die digitale Welt: von der Bedienung von Tastatur und Maus über die Nutzung des Internets bis hin zu grundlegenden Anwendungen in der Textverarbeitung (z. B. Briefe schreiben) und der Tabellenkalkulation (z. B. einfache Berechnungen mit Excel).

### **Bad Hersfeld 261-50116**

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

**09.03.2026, zweimal wöchentlich 3 x Mo., 3 x Do., 17:00-20:15 Uhr, 164 €**

Anmeldung bis 23.02.2026

### **Mein Einstieg in die digitale Welt – Vertiefung für Seniorinnen und Senioren**

#### **Teilnahmevoraussetzungen: Keine**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Computer und Internet und erweitern Ihr digitales Know-how gezielt um praxisnahe Anwendungen. Sie lernen, effizienter mit gängigen Office-Programmen zu arbeiten, komplexere Funktionen in der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (z. B. Serienbriefe, Formeln, Diagramme) anzuwenden und Ihre Daten professionell zu organisieren. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in Themen wie Cloud-Dienste, Online-Zusammenarbeit, Datensicherheit und den sicheren Umgang mit digitalen Medien.

### **Bad Hersfeld 261-50117**

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

**23.05.2026, 3 x Sa., 9:00-12:30 Uhr, 91 €**

Anmeldung bis 09.05.2026



LANDKREIS  
HERSFELD-ROTENBURG

**JETZT BEWERBEN ALS:**

**Kollegin/Kollege (m/w/d)  
in der Kreisverwaltung**

Weitere Informationen:  
[www.hef-rof.de/karriere](http://www.hef-rof.de/karriere)

### Basiskurs: Laptop für Seniorinnen und Senioren

#### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Sie sind gerade stolzer und glücklicher Besitzer eines Laptops geworden? Und kaum haben Sie das Gerät, fangen die Probleme schon an? Oder Sie trauen sich nicht richtig ran? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig! Gerne können Sie für diesen Kurs Ihren eigenen Laptop mit installiertem Windows 11, den Netzstecker und evtl. eine Maus mitbringen. Sollten Sie noch nicht über einen eigenen Laptop verfügen, ist eine Teilnahme ebenfalls möglich.



Udo Krone  
Beruf

#### **Rotenburg a. d. Fulda 261-50118**

Udo W. Krone, vhs,  
Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum  
**20.02.2026, 6 x Fr., 9:30-12:45 Uhr, 164 €**  
Anmeldung bis 06.02.2026

#### **Bad Hersfeld 261-50119**

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 111  
**04.05.2026, zweimal wöchentlich 3 x Mo., 3 x Di., 9:30-12:45 Uhr, 164 €**  
Anmeldung bis 20.04.2026

### Tippen statt suchen – Tast-schreiben lernen in Rekordzeit

#### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Sie möchten sicher und schnell mit zehn Fingern schreiben, ohne ständig auf die Tastatur schauen zu müssen? In diesem kompakten Kurs lernen Sie das 10-Finger-Schreiben von Grund auf – strukturiert, leicht verständlich und mit sofort anwendbaren Übungen. Schritt für Schritt verbessern Sie Ihre Schreibgeschwindigkeit und -sicherheit – ein echter Vorteil für Beruf, Weiterbildung oder Alltag. Im Kurs wird das Trainingsprogramm des Herdt-Verlags eingesetzt. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

#### **Bad Hersfeld 261-50120**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 109  
**23.02., 24.02., 25.02. und 26.02.2026,  
16:00-17:30 Uhr, 79 €**  
Anmeldung bis 09.02.2026

### Excel clever nutzen Kompaktkurs für Beruf und Alltag

#### Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Be-

dienung des Betriebssystems Windows  
Sie möchten Excel gezielt und sicher nutzen? In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um Tabellen zu erstellen, Daten zu berechnen und übersichtlich darzustellen. Ob für Büro, Verwaltung oder private Anwendungen

– mit praxisnahen Übungen und verständlichen Erklärungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit dem Tabellenprogramm.

#### **Rotenburg a. d. Fulda 261-50122**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum  
**10.03.2026, 3 x Di., 17:30-20:00 Uhr, 72 €**  
Anmeldung bis 24.02.2026

#### **Bad Hersfeld 261-50123**

Stefan Buhl, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111  
**18.04.2026, 2 x Sa., 9:00-13:00 Uhr, 72 €**  
Anmeldung bis 04.04.2026

### Excel – Fit für den Job

#### Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows sowie grundlegende Kenntnisse in Excel

Lernen Sie, wie einfach und schnell Sie mit Excel statistische Auswertungen und Diagramme erstellen können. Sie lernen, wie Sie Pivot-Tabellen und Mustervorlagen anfertigen, wie Sie Formeln und Funktionen sinnvoll nutzen und Zellen und Tabellen miteinander verknüpfen können.

#### **Bad Hersfeld 261-50124**

Stefan Buhl, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 111  
**Sa., 21.03.2026, 9:00-15:00 Uhr, 52 €**  
Anmeldung bis 07.03.2026



### **Bad Hersfeld 261-50125**

Stefan Buhl, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

**Sa., 06.06.2026, 9:00-15:00 Uhr, 52 €**

Anmeldung bis 23.05.2026

### **Professionell präsentieren – Einstieg mit PowerPoint**

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows**

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Erstellung von PowerPoint-Präsentationen. Neben einer Einführung in die Arbeitsoberfläche und die Navigation des Programms erlernen die Teilnehmenden wie sie Layouts erstellen, Bilder einfügen, Diagramme und Präsentationen erstellen sowie ihre fertigen Präsentationen drucken und exportieren können.

### **Bad Hersfeld 261-50126**

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

**Fr., 08.05.2026, 16:00-19:00 Uhr, 26 €**

Anmeldung bis 24.04.2026

### **MS Office kompakt – Der praktische EDV-Workshop**

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows**

Sie möchten die wichtigsten Office-Programme sicher und gezielt im Alltag einsetzen? In diesem kompakten Workshop erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die Welt von Microsoft Office. Ob Texte mit Word, Tabellen in Excel oder Präsentationen mit PowerPoint – hier lernen Sie die Grundlagen, mit denen Sie im Beruf, im Ehrenamt oder privat effizient und souverän arbeiten.

### **Bad Hersfeld 261-50127**

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

**18.04.2026, 2 x Sa., 9:30-14:00 Uhr, 76 €**

Anmeldung bis 04.04.2026

### **Fit im Büro mit Office – Word, Excel und PowerPoint sicher anwenden**

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows sowie einfache Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint**

Sie möchten sich fit machen für den Büroalltag oder Ihre Office-Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Word, Excel und PowerPoint kennen – praxisnah und leicht verständlich. Sie erstellen formgerechte Texte und Tabellen, setzen einfache Berechnungen um und gestalten ansprechende Präsentationen.

### **Bad Hersfeld 261-50128**

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

**04.05.2026, 1 Woche Mo. – Do.,**

**9:30-14:00 Uhr, 114 €**

Anmeldung bis 20.04.2026

### **Kombikurs Word/Excel Grundkurs**

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen von Microsoft Word und Excel kennen. Sie erfahren, wie Sie Texte am Computer erstellen, gestalten und speichern und wie Sie einfache Tabellen anlegen, Berechnungen durchführen und Daten übersichtlich darstellen.

len. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die beide Programme von Grund auf kennenlernen und sicher im Alltag anwenden möchten.

### **Bad Hersfeld 261-50160**

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

**16.04.2026, 4 x Do., 17:30-20:45 Uhr,**

**87 €**

Anmeldung bis 02.04.2026

### **Kombikurs Word/Excel 2019 Vertiefung**

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows und grundlegende Kenntnisse in Word und Excel**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Microsoft Word und Excel und lernen, beide Programme effizienter und professioneller einzusetzen. In Word arbeiten Sie mit Formatvorlagen, Tabellen, Grafiken und Serienbriefen. In Excel erweitern Sie Ihr Wissen um komplexere Formeln, Funktionen, Diagramme und die Auswertung von Daten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Word und Excel miteinander verknüpfen und Ihre Arbeitsabläufe dadurch optimieren können.

### **Bad Hersfeld 261-50161**

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

**21.05.2026, 4 x Do., 17:30-20:45 Uhr,**

**87 €**

Anmeldung bis 07.05.2026

**Wir setzen auf Schulungsunterlagen von**

# HERDT

■ [www.herdt.com](http://www.herdt.com)



## Mehr Effizienz im Büroalltag Aufbaukurs Word & Excel

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows sowie grundlegende Kenntnisse in Word und Excel**

Sie arbeiten bereits mit Word und Excel und möchten Ihre Kenntnisse gezielt erweitern? In diesem praxisnahen Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie Dokumente professionell gestalten, Tabellen übersichtlich strukturieren und hilfreiche Funktionen für den Arbeitsalltag optimal nutzen. So arbeiten Sie effizienter, sicherer und überzeugender mit den wichtigsten Office-Programmen.

### **Bad Hersfeld 261-50129**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 109

**14.02.2026, 2 x Sa., 9:00-15:45 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 31.01.2026

## Professionelle Schriftkommunikation nach DIN 5008 – Klar, korrekt, kompetent

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows sowie grundlegende Kenntnisse in Word**

Ob im Büro, im Sekretariat oder im Kundenkontakt – fehlerfreie und normgerechte Korrespondenz ist Ihre Visitenkarte. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Briefe, E-Mails, Angebote und Protokolle nach den aktuellen Regeln der DIN 5008 gestalten. Von der korrekten Gliederung über die Formatierung bis hin zur modernen E-Mail-Kommunikation: Bringen Sie Ihre Geschäftskorrespondenz auf ein neues Niveau – verständlich, strukturiert und professionell.

Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

### **Bad Hersfeld 261-50130**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 109

**Sa., 27.06.2026, 9:00-15:30 Uhr, 54 €**

Anmeldung bis 13.06.2026

## Smartphone mit Android Grundlagenkurs

**Teilnahmevoraussetzungen: Keine**

Sie besitzen bereits ein Smartphone, konnten bisher aber keine oder kaum Erfahrungen sammeln oder sind noch unsicher bei der Bedienung? In diesem Kurs machen Sie sich mit dem Gerät vertraut und lernen die Grundfunktionen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Apps installieren und welche nützlichen Möglichkeiten Ihr Smartphone sonst noch bereithält.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie ein eigenes Smartphone mit Android zum Kurs mitbringen.

### **Bad Hersfeld 261-50131**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 111

**Fr., 27.02.2026, 13:00-16:15 Uhr, 30 €**

**Kleingruppe maximal 6 Personen.**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 13.02.2026



### **Rotenburg a. d. Fulda 261-50132**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum

**Fr., 27.03.2026, 13:00-16:15 Uhr, 30 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 13.03.2026

### **Bad Hersfeld 261-50133**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 109

**Mi., 29.04.2026, 12:30-15:45 Uhr, 30 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

**Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 15.04.2026

### **Alheim 261-50134**

Helga Bettenhausen, Heinebach, Haus der Generationen, Am Minnstück 2,  
Seiteneingang, 3G-Raum

**Fr., 26.06.2026, 14:00-17:15 Uhr, 30 € (inkl. Raumkosten).**

**Kleingruppe maximal 6 Personen.**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 12.06.2026

## Smartphone mit Android Aufbaukurs

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Android-Smartphone**

Der Aufbaukurs für das Android-Smartphone beginnt dort, wo der Grundlagenkurs endet. Hier lernen Sie, wie Sie das Android-Gerät optimal nutzen, Ihr Smartphone absichern, den Google PlayStore verwenden und viele weitere nützliche Tricks und Kniffe. Im Kurs wird auf Besonderheiten des mobilen Internetsurfens eingegangen und erklärt, wie Sie Apps einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die sich mit den Grundfunktionen bereits vertraut gemacht haben und noch mehr erfahren möchten.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie ein eigenes Smartphone mit Android zum Kurs mitbringen.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-50135**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum

**Fr., 17.04.2026, 13:00-16:15 Uhr, 30 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 03.04.2026

### **Bad Hersfeld 261-50136**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 109

**Mi., 29.04.2026, 16:00-19:15 Uhr, 30 €**

**Kleingruppe maximal 6 Personen. Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 15.04.2026

## WhatsApp einfach erklärt Anleitung für Android-Geräte

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Android-Smartphone und installiertes WhatsApp**

WhatsApp ist heute für viele der wichtigste Kommunikationsweg – ob Textnachrichten, Sprachnachrichten, Fotos, Videos oder Telefonate. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie WhatsApp einrichten, bedienen und sinnvoll nutzen. Inhalte sind



unter anderem die Benutzeroberfläche, das Versenden von Nachrichten und Dateien, Emojis, Gruppenchats, Sprach- und Videoanrufe sowie persönliche Einstellungen. Der Kurs richtet sich an alle, die die Grundfunktionen ihres Smartphones bereits beherrschen und WhatsApp sicher anwenden möchten.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie ein eigenes Smartphone mit Android zum Kurs mitbringen.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-50137**

Helga Bettenhausen, vhs,  
Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum  
Fr., 13.03.2026, 13:00-16:15 Uhr, 30 €  
Kleingruppe maximal 6 Personen. Ermäßigung ist nicht möglich.  
Anmeldung bis 27.02.2026

## iPhone und iPad Grundlagen und Bedienung

**Teilnahmevoraussetzungen: Keine**  
Sie besitzen ein iPhone oder iPad, sind aber noch unsicher bei der Nutzung und der Gebrauch beschränkt sich auf die Basisfunktionen wie Telefonieren oder im Internet surfen? In diesem Kurs lernen Sie das Gerät und dessen Möglichkeiten von Grund auf kennen und erfahren, wie Sie es für ihre Bedürfnisse konfigurieren und mit welchen Apps Sie Ihren Alltag erleichtern können.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie ein eigenes iPhone bzw. iPad zum Kurs mitbringen.

### **Bad Hersfeld 261-50138**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 109  
Do., 30.04.2026, 12:30-15:45 Uhr, 30 €  
Kleingruppe maximal 6 Personen. Ermäßigung ist nicht möglich.  
Anmeldung bis 16.04.2026

## iPhone und iPad Aufbaukurs

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse iPhone/iPad**  
Der Aufbaukurs beginnt dort, wo der Grundlagenkurs endet und richtet sich an Nutzer, die die Grundfunktionen bereits beherrschen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Sie lernen, wie Sie das iPhone/iPad optimal nutzen und es absichern und wie Sie den AppStore verwenden. Es wird auf Besonderheiten des mobilen Internetsurfens eingegangen und erklärt, wie Sie Apps zielgerichtet einsetzen können.

Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie ein eigenes iPhone bzw. iPad zum Kurs mitbringen.

### **Bad Hersfeld 261-50139**

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 109  
Do., 30.04.2026, 16:00-19:15 Uhr, 30 €  
Kleingruppe maximal 6 Personen. Ermäßigung ist nicht möglich.  
Anmeldung bis 16.04.2026

## Canva Kompaktkurs

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows**  
In diesem Kurs lernen Sie, mit Canva selbstsicher und einfach tolle Präsentationen zu erstellen und zu designen. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen. Die Gestaltung von Layouts, die Auswahl von Farben und Schriften und der wirkungsvolle Einsatz von Bildern und Grafiken sind ebenso Bestandteil des Kurses wie das Präsentieren und Visualisieren mit Animationen und Übergängen und das Exportieren und Teilen ihrer Präsentation.

Bitte bringen Sie einen Laptop mit Netzteil und Kabel mit. Für die Teilnahme müssen Sie sich vor dem Kurs bei Canva registrieren.

### **Bad Hersfeld 261-50140**

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 109  
17.04.2026, 2 x Fr., 16:00-18:15 Uhr, 36 €  
Anmeldung bis 03.04.2026

**vhs** Volkshochschule  
Hersfeld-Rotenburg

**Bildungspartner vor Ort**  
**Angebote für Firmen und Verwaltungen**

Wir bieten Schulungen speziell für Firmen, Betriebe und andere Institutionen aus allen Bildungsbereichen der Volkshochschule an.

Gesundheit, Beruf, EDV, Sprachen, Kultur, Nachhaltigkeit oder Future Skills - die Schulungskonzepte und Inhalte entwickeln wir für Sie individuell und maßgeschneidert.

**Sprechen Sie uns an!**  
06621 87-6303  
vhs@hef-rof.de  
www.vhs-hersfeld.de

Bildnachweise: DNV



## Instagram Grundkurs

### Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Smartphone

Wie designe ich ansprechende Beiträge, welche Gestaltungsmittel und Stilelemente gibt es und wie setze ich #Hash-

tags gezielt ein? In diesem Kurs erhalten Sie einen kurzen Überblick über die verschiedenen Arten von Social-Media-Plattformen, erfahren, wie Sie Stories und Reels erstellen und lernen die Grundlagen für einen erfolgreichen Auftritt auf Instagram. Dabei werden individuell Ihre

Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt, ob Sie Ihren Account künstlerisch/kreativ oder nur als Inspirations- und Informationsquelle nutzen. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger, die ihre Social-Media-Kenntnisse auf Instagram vertiefen möchten. Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie ein Smartphone mitbringen. Um Instagram nutzen zu können, ist eine Registrierung erforderlich.

### **Bad Hersfeld 261-50141**

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

**06.03.2026, 3 x Fr., 16:00-18:15 Uhr, 52 €**  
Anmeldung bis 20.02.2026

## Instagram – Werde zum Social-Media-Profi

### Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Smartphone und Instagram

Dieser Fortgeschrittenkurs richtet sich an alle, die ihre Instagram-Kenntnisse vertiefen und neue Möglichkeiten ausschöpfen möchten. Sie lernen Strategien, Techniken und Insider-Tipps kennen, um Ihre Reichweite zu erhöhen und eine authentische Community aufzubauen. Ziel ist ein individueller Auftritt, der Ihre Persönlichkeit und Ziele widerspiegelt. Sie arbeiten mit Foto- und Videotechniken in Canva, nutzen KI und Storytelling-Methoden und befassen sich mit Zielgruppenanalyse, Nischenfindung, Content-Strategie und Monetarisierung. Ein Kursbesuch ist nur möglich, wenn Sie ein Smartphone zum Kurs mitbringen. Um Instagram und Canva nutzen zu können, ist eine Registrierung vor dem Kurs erforderlich.




Torsten Jaunich  
Beruf

### **Bad Hersfeld 261-50142**

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

**12.06.2026, 3 x Fr., 16:00-18:15 Uhr, 52 €**  
Anmeldung bis 29.05.2026

**Medien  
zentrum**  
Hersfeld-Rotenburg

## Kostenfreie Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogisches Personal

+++

<b>10.02.2026</b>	<b>EduPool und Edumaps: Digitale Tools für Unterricht, Medien und Organisation</b>
<b>10.03.2026</b>	<b>3D-Druck: Von der Idee zum Modell – praxisorientierter Einstieg</b>
<b>21.04.2026</b>	<b>Lego Spike Prime: Programmierung und Robotik für die Sek I</b>
<b>19.05.2026</b>	<b>Künstliche Intelligenz im Unterricht – Ein praxisorientierter Überblick zu aktuellen Tools und Möglichkeiten</b>
<b>09.06.2026</b>	<b>Lego Spike Education: Programmierung und Robotik für Grundschulen</b>

+++

Die Fortbildungen finden jeweils von 15:00 – 17:00 Uhr im Schulungsraum des Medienzentrums statt.

+++

Sie haben dazu Fragen? Sprechen Sie uns an!

Zur Online-Anmeldung nutzen Sie bitte folgenden Link und wählen die gewünschte Fortbildungsveranstaltung aus.  
<https://bit.ly/3y2Tj4H>



Medienzentrum Rotenburg  
Pestalozzistr. 7  
36199 Rotenburg  
Tel. 06621 87 8000  
medienzentrum@hef-rof.de  
[www.hef-rof.de/medienzentrum](http://www.hef-rof.de/medienzentrum)



## KI-Einführung

### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Sie sind fasziniert von den visuellen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz und möchten lernen, wie Sie diese für Ihre kreativen Projekte nutzen können? Dieser Kurs ist Ihr Einstieg in die Welt der KI-gestützten Bildgenerierung. Sie lernen, wie Sie mit wenigen Worten beeindruckende Bilder, Grafiken und Illustrationen erstellen, die Sie für private Hobbys, Social Media oder als Grundlage für Ihre Designs nutzen können.

Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, muss eine Registrierung erfolgen.

### Bad Hersfeld 261-50143

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

Fr., 27.03.2026, 15:45-17:15 Uhr, 16 €

Anmeldung bis 13.03.2026

## KI im Alltag – Crashkurs

### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

In diesem Kurs erhalten Sie einen kurzen Überblick über die rasante Entwicklung künstlicher Intelligenz in den letzten 2 – 5 Jahren – insbesondere im Bereich textbasierter Tools. Sie lernen die wichtigsten Anbieter kennen und erfahren, wie Sie deren KI Werkzeuge sinnvoll im Alltag einsetzen können.

### Bad Hersfeld 261-50144

Raphael Sauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

Fr., 13.03.2026, 13:00-15:30 Uhr, 28 €

Anmeldung bis 27.02.2026

## KI in den Alltag integrieren: Tipps und Tricks für mehr Effizienz

### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Künstliche Intelligenz interessieren und ihre Kenntnisse in dem Bereich vertiefen möchten. Anhand praktischer Beispiele lernen die Teilnehmenden, wie sie mit modernen KI-Tools wie ChatGPT, Gemini und Microsoft Copilot umgehen können. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, eigene Texte zu generieren, beeindruckende Bilder zu erstellen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI im Alltag zu entdecken.

Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, muss eine Registrierung erfolgen.

### Bad Hersfeld 261-50145

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

13.02.2026, 3 x Fr., 16:00-18:15 Uhr, 52 €

Anmeldung bis 30.01.2026

### Bad Hersfeld 261-50146

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

22.05.2026, 3 x Fr., 16:00-18:15 Uhr, 54 €

Anmeldung bis 08.05.2026

## KI: Design mit künstlicher Intelligenz & Bilder erstellen

### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Künstliche Intelligenz interessieren und ihre Kenntnisse in dem Bereich vertiefen möchten. Anhand praktischer Beispiele lernen die Teilnehmenden, wie sie mit modernen KI-Tools wie ChatGPT, Gemini und Microsoft Copilot umgehen können. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, eigene Texte zu generieren, beeindruckende Bilder zu erstellen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI im Alltag zu entdecken.

Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, muss eine Registrierung erfolgen.



# Digital.Ecke Bad Hersfeld

## Digitales einfach machen!

Ohne  
Anmeldung.  
Kostenlos.  
Für alle.



## Hilfe, Beratung und Unterstützung bei digitalen Alltagsfragen.

### Wann?

jeden Freitag zwischen 10 und 15 Uhr

### Wo?

Johannesstraße 20 in Bad Hersfeld  
(hinter RepairCafé)

### Fragen?

Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg  
06621 87-6303  
vhs@hef-rof.de

Einfach  
vorbei  
kommen



**Bad Hersfeld 261-50147**

Torsten Jaunich, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

Fr., 27.03.2026, 17:30-19:45 Uhr, 21 €

Anmeldung bis 13.03.2026

## Fotos archivieren und wiederfinden

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows**  
Digitale Fotos sind heute allgegenwärtig – auf Smartphones, Kameras und Computern sammeln sich schnell tausende Bilder an. Doch wie behält man den Überblick? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos sinnvoll strukturieren, sicher archivieren und später schnell wiederfinden können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die regelmäßig fotografieren – ob privat oder beruflich – und ihre wachsende Fotosammlung endlich in den Griff bekommen möchten.

**Bad Hersfeld 261-50148**

Monika Greb, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

Sa., 07.03.2026, 9:00-12:00 Uhr, 26 €

Anmeldung bis 21.02.2026

## Bilder erzählen Geschichten – Einführung in MAGIX Photo-Story

**Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows**  
Sie möchten Ihre schönsten Fotos in Szene setzen und daraus eine lebendige Geschichte machen – mit Musik, Texten und Effekten? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der benutzerfreundlichen Software MAGIX PhotoStory aus Ihren Bildern eindrucksvolle Diashows gestalten. Schritt für Schritt erstellen Sie eigene Präsentationen, fügen Übergänge, Musik und Texte hinzu und lernen die wichtigsten Funktionen der Software kennen. Am Ende des Kurses halten Sie Ihre erste eigenen Foto-Story auf USB-Stick oder DVD in der Hand – perfekt für Familienfeste, Urlaubsrückblicke oder kreative Projekte.

**Bad Hersfeld 261-50149**

Monika Greb, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

16.02., 17.02., 23.02., 24.02., 02.03. und 03.03.2026, 18:30-20:00 Uhr, 66 €

Anmeldung bis 02.02.2026

## Objekte zum Anfassen – 3D-Druck selbst gemacht

**Teilnahmevoraussetzungen: Technisches Interesse sowie grundlegende Computerkenntnisse**

Der Kurs richtet sich an alle, die erste Einblicke in die Welt des 3D-Drucks gewinnen möchten. Sie lernen die grundlegenden Funktionen kennen, erfahren, wie Sie den ersten Druck starten, worauf es dabei ankommt und welche Materialien sich dafür eignen. Starten Sie jetzt – und bringen Sie Ihre Ideen in Form!

**Bad Hersfeld 261-50150**

Thilo Heß, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

Mo., 11.05.2026, 18:00-20:45 Uhr, 29 €

Anmeldung bis 27.04.2026

## Heimnetzwerk leicht gemacht – WLAN sicher nutzen

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagenkenntnisse zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse**

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen moderner WLAN-Heimnetzwerke kennen und erfahren, wie Sie Router, Repeater und Endgeräte gezielt einrichten und miteinander verbinden. Schwerpunkt ist die sichere Konfiguration: vom Passwortschutz über Verschlüsselungsstandards bis zur Einrichtung eines Gastzugangs und der Optimierung der Reichweite. Sie arbeiten praxisnah mit typischen Router-Oberflächen, analysieren Netzwerkeinstellungen und erhalten wertvolle Tipps zur Störungsbehebung und zum Schutz vor ungewollten Zugrif-

fen. Ideal für alle, die ihr Heimnetzwerk nicht dem Zufall überlassen wollen.

**Bad Hersfeld 261-50151**

Thilo Heß, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

Mo., 08.06.2026, 17:30-21:15 Uhr, 29 €

Anmeldung bis 25.05.2026

## Smarte Überwachung zuhause – WLAN-Kameras im Einsatz

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagenkenntnisse zu PC-Hardwarekomponenten**  
WLAN-Kameras ermöglichen eine einfache und flexible Überwachung von Haus, Wohnung oder Garten – ganz ohne komplizierte Verkabelung. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie moderne Überwachungskameras korrekt einrichten, mit dem WLAN verbinden und per App oder PC sicher bedienen. Sie erfahren, worauf Sie bei der Auswahl achten sollten, wie die Kamera in Ihr Heimnetzwerk integriert wird und welche Einstellungen für Datenschutz, Bildqualität und Benachrichtigungen sinnvoll sind. Der Kurs bietet viele praktische Tipps und richtet sich an alle, die ihr Zuhause technisch absichern möchten.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit Ladekabel zum Kurs mit. Im Kurs wird begleitend mit Apps gearbeitet.

**Bad Hersfeld 261-50152**

Thilo Heß, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 111

Mo., 20.04.2026, 18:00-20:45 Uhr, 24 €

Anmeldung bis 06.04.2026

**vhs**

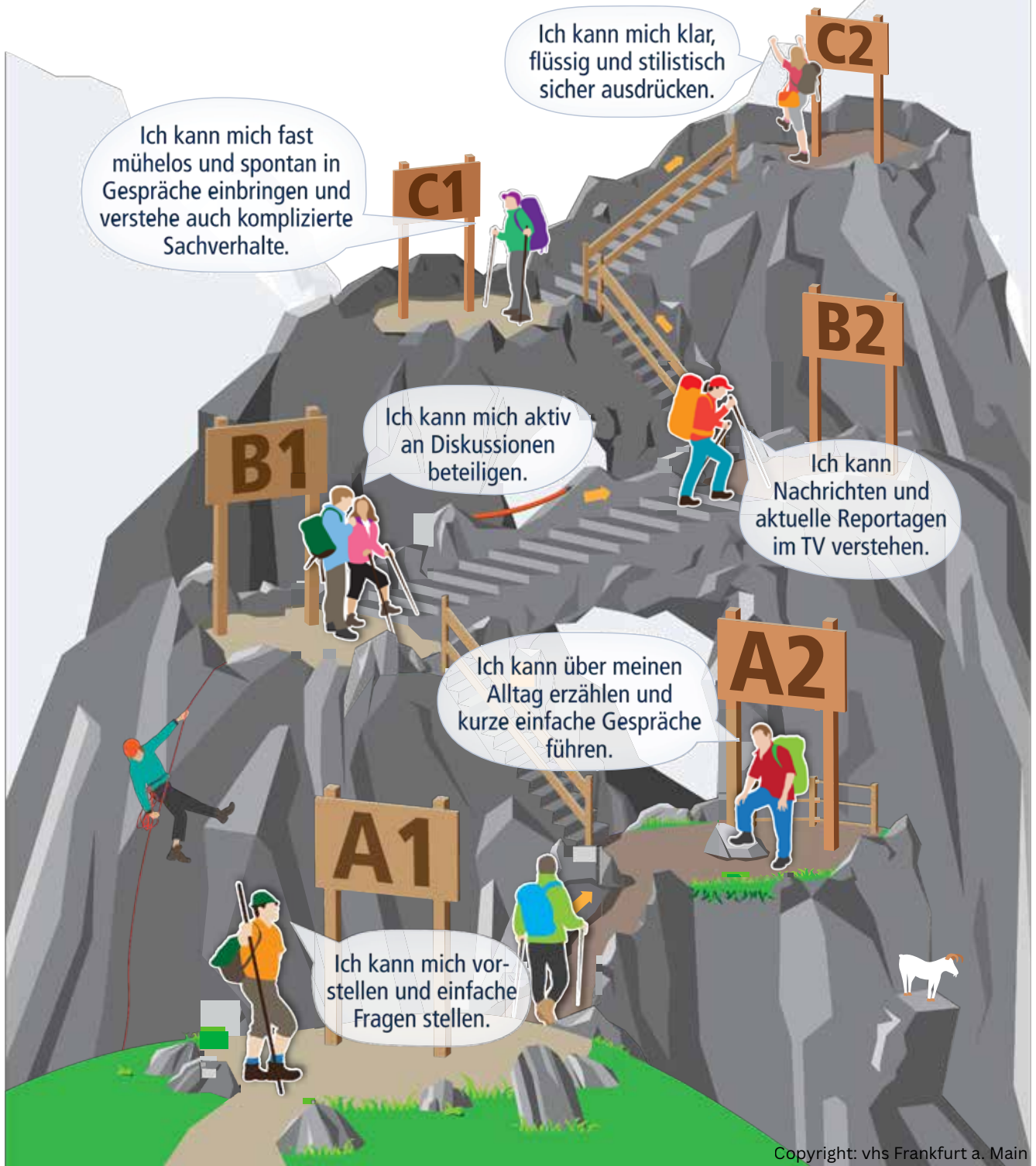
**Gutschein verschenken**

# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence

Marco de Referencia Común Europeo | Общеввропейские компетенции

владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında



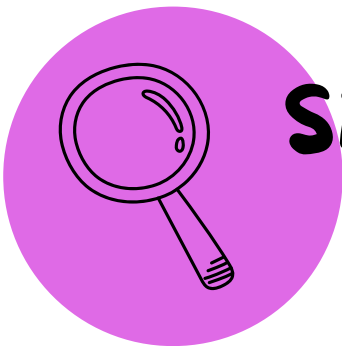
Einstufungstests



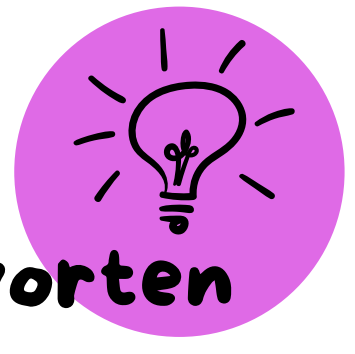
Eine ausführliche **Übersicht** und **Einstufungstest** für verschiedene Sprachen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-hersfeld.de/programm/sprachen.html](http://www.vhs-hersfeld.de/programm/sprachen.html) oder über die QR-Codes

Sprachstufen





# Sie fragen



# Wir antworten

## **Was bedeuten die Abkürzungen bei den einzelnen Kursen, z.B. A1.2?**

Die Abkürzungen stehen für das Sprachniveau, das nach Abschluss des Kurses erreicht werden soll. Schauen Sie mal auf der vorherigen Seite - dort finden Sie eine Übersicht der Sprachniveaus. Auf unserer Homepage ist außerdem noch eine vertiefende Übersicht für Sie hinterlegt.

## **Und woher weiß ich, welches der richtige Kurs für mich ist?**

Wenn sie sich unsicher sind, welches Sprachniveau das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gerne. Außerdem finden Sie auf unserer Homepage in der Rubrik "Service" Online-Einstufungstests. Außerdem bieten wir einen Sprachentag und Kennenlern-Kurse an - hier können Sie die Sprache entdecken und dann entscheiden, ob das das Richtige für Sie ist - und das Ganze auch noch kostenfrei!

## **Ich bin bereits 76 Jahre alt, möchte aber dennoch eine Fremdsprache lernen. Kann ich mit dem Lerntempo bei der vhs mithalten?**

Sprachen kann man in jedem Alter lernen. Achten Sie doch auf unsere Kurse für Seniorinnen und Senioren. Hier wird sich etwas mehr Zeit genommen und in geselliger Atmosphäre gelernt.

## **Kann ich als Senior auch an einem normalen Kurs teilnehmen?**

Unsere Normalkurse stehen grundsätzlich allen Lerninteressierten ohne Altersbeschränkung zur Verfügung.

## **Meine Tochter (11 Jahre) möchte ihr Englisch verbessern. Kann sie auch an einem Kurs teilnehmen?**

Unsere Normalkurse sind grundsätzlich für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet. Für Kinder und Jugendliche bieten wir spezielle Kurse an. Diese finden Sie in unserem Programmheft ab Seite 65

## **Warum sind die Kurse unterschiedlich teuer?**

Das Kursentgelt hängt ab von verschiedenen Faktoren ab. Neben Dauer oder Ort des Kurses unterscheiden sich die Entgelte für Normal- und Kleingruppen. Kleingruppen sind etwas teurer, dafür ist mehr individuelle Betreuung und aktive Beteiligung möglich.

## **Ich habe mich für einen regulären Kurs angemeldet, jetzt bieten Sie mir den Kurs als Kleingruppe an. Warum?**

Wenn ein Kurs nicht die Mindestteilnehmerzahl erreicht, müssen wir ihn ausfallen lassen. Um das zu vermeiden, fragen wir im Einzelfall alle angemeldeten Teilnehmenden, ob sie den Kurs zu den Bedingungen einer Kleingruppe buchen möchten.

## **Ist das Lehrbuch im Kursentgelt enthalten?**

Nein, das Buch ist nicht Teil des Kursentgeltes. Bitte kaufen Sie es erst, wenn feststeht, dass der Kurs auch wirklich stattfindet und Sie eine Einladung erhalten haben.

# Türen öffnen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse. Die herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Fremdsprachenkenntnisse sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sie gelten als Schlüssel der Integration und sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Unsere Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.



Arabisch, eine der ältesten Sprachen der Welt, reicht in ihren Ursprüngen bis ins 1. Jahrtausend v. Chr. zurück. Mit unseren Arabischkursen haben Sie die Möglichkeit, diese faszinierende Sprache zu entdecken. In einer Zeit, in der internationale Vernetzung und interkultureller Austausch an Bedeutung gewinnen, eröffnet das Erlernen der arabischen Sprache neue Horizonte – im beruflichen Kontext, im Dialog mit arabischsprachigen Mitbürgern oder beim Entdecken der Geschichte und Kultur dieser Region.

## Arabisch zum Kennenlernen

Sie überlegen, eine neue Sprache zu erlernen, sind sich jedoch noch nicht sicher, ob dies der richtige Schritt für Sie ist? Unsere Sprachkurse zum Kennenlernen bieten Ihnen die Möglichkeit, ein Gefühl für die Sprache zu entwickeln. Im Anschluss können Sie in Ruhe entscheiden, ob Sie einen weiterführenden Kurs belegen möchten.

### **Bad Hersfeld 261-40101**

Katia Almakhoul, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 116  
**Di., 03.02.2026, 17:30-19:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**  
**Anmeldung bis 20.01.2026**

## Arabisch Grundstufe A1.1

### **Bad Hersfeld 261-40102**



Katia Almakhoul  
Sprachen

📖 Kalamuna A1:  
 Der Arabischkurs,  
 Hueber Verlag, ab  
 Lektion 1  
 Katia Almakhoul,  
 vhs, Leinenweber-  
 str. 5, Raum 116  
**17.02.2026, 6 x Di.,**

**17:30-19:00 Uhr, 74 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 03.02.2026

## Arabisch Grundstufe A1.2

### **Bad Hersfeld 261-40103**

📖 Kalamuna A1: Der Arabischkurs, Hueber Verlag, ab Lektion 5



Shadi Mouawad, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118  
**10.02.2026, 7 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 86 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 27.01.2026

### **Bad Hersfeld 261-40104**

📖 Kalamuna A1: Der Arabischkurs, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
 Katia Almakhoul, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 116

**14.04.2026, 10 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 122 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 31.03.2026

## Arabisch Grundstufe A2.1

### **Bad Hersfeld 261-40105**

📖 Kalamuna A2 – Lehrwerk für Arabisch, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
 Shadi Mouawad, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**14.04.2026, 10 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 122 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 31.03.2026

Sie wollen Ihre neuen  
**Sprachkenntnisse**  
 nicht nur im Kursraum  
 anwenden?

Dann ist *Speak & eat* genau das  
 Richtige:  
 Praxisnah | Alltagstauglich |  
 Lecker

Am letzten Kurstag können Sie bei  
 einem gemeinsamen  
 Restaurantbesuch mit Ihrem Kurs Ihr  
 neues Wissen ausprobieren.  
 Achten Sie auf dieses Zeichen – es  
 zeigt Ihnen, wann Lernen auf Genuss  
 trifft.



Dänisch ist die Amtssprache unseres nördlichen Nachbarn und wird auch in Teilen von Deutschland, Grönland und den Färöer-Inseln gesprochen. Die nordgermanische Sprache öffnet nicht nur den Zugang zu einer reichen Kultur und Geschichte, sondern ermöglicht es auch, die skandinavische Welt besser zu verstehen. Durch das Erlernen des Dänischen gewinnen Sie tiefere Einblicke in die Traditionen und Lebensweisen der dänischen Bevölkerung und können so ein wertvolles interkulturelles Verständnis entwickeln.

## Dänisch Grundstufe A2.2

### **Bad Hersfeld 261-40306**

📖 Dansk for dig neu A1-A2, Klett Verlag, Lektion 16

Inger Fischer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**26.01.2026, 10 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 30.03.2026

*an independent life in Germany. It enables communication, fosters the building of connections, and facilitates participation in social life. Moreover, understanding the language opens doors to educational opportunities and career prospects. We offer a wide range of courses at various levels to help you improve your German skills.*

## Lernen mit Leichtigkeit – Deutsch ganz natürlich Grundstufe A1.1

Deutsch lernen mitten im Leben! In diesem besonderen Sprachkurs bleibt das Lernen nicht im Klassenzimmer – wir gehen hinaus: in die Stadt, ins Café, ins Einkaufszentrum oder zur Bäckerei. Dort, wo Sprache wirklich passiert. Mit Spaß, Bewegung und vielen kleinen Erfolgserlebnissen wächst das Sprachgefühl fast wie von selbst. Fehler gehören dazu – und Lachen erst recht! Jeder Satz macht dich sicherer, jedes Wort bringt Freude. Keine Vorkenntnisse erforderlich – für alle, die Deutsch nicht nur lernen, sondern erleben möchten.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-40407**

📖 Menschen A1.1, Hueber Verlag,

ab Lektion 1

Vytautas Butkus, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059

**13.02.2026, 15 x Fr., 17:00-18:30 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 30.01.2026

## Deutsch Grundstufe A1.1

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-40408**

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 1 Adriana Perez, vhs,

Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum

**09.02.2026, 15 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

### **Bad Hersfeld 261-40409**

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 1 Adriana Perez, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107

**10.02.2026, 15 x Di., 19:45-21:15 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 27.01.2026

### **Bad Hersfeld 261-40410**

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 1 Udo Würtz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 117

**14.04.2026, 10 x Di., 18:00-19:30 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 31.03.2026



Ob im Beruf, bei Behördengängen, beim Einkaufen oder in der Freizeit – das Beherrschen der deutschen Sprache ist der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben in Deutschland. Es ermöglicht den Austausch mit anderen, fördert das Knüpfen von Kontakten und erleichtert die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Zudem öffnet die Sprache Türen zu Bildungsangeboten und Karrierechancen. Wir bieten eine breite Palette an Kursen auf unterschiedlichen Niveaustufen, um Ihnen zu helfen, Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

*Whether at work, dealing with bureaucracy, shopping, or in leisure activities – mastering the German language is the key to*

## Einbürgerungstest

In Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) führt die Volkshochschule als akkreditiertes Prüfungszentrum den Einbürgerungstest durch. Der Test besteht aus 33 Fragen, von denen mindestens 17 innerhalb von 60 Minuten korrekt beantwortet werden müssen. Zu jeder Frage stehen vier Antwortmöglichkeiten zur Auswahl, von denen eine angekreuzt werden muss. Der Test kann beliebig oft wiederholt werden.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist ausschließlich persönlich in der Volkshochschule unter Vorlage eines gültigen Ausweisdokuments möglich. Anmeldungen per Telefon, Internet oder E-Mail können nicht entgegengenommen werden. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 25 Euro ist bei der Anmeldung in bar zu entrichten.



## Termine

**Donnerstag, 22.01.2026, 10:00 Uhr**

Anmeldeschluss: 22.12.2025

**Donnerstag, 19.02.2026, 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss: 19.01.2026

**Samstag, 07.03.2026, 10:00 Uhr**

Anmeldeschluss: 07.02.2026

**Donnerstag, 26.03.2026, 10:00 Uhr**

Anmeldeschluss: 26.02.2026

**Donnerstag, 30.04.2026, 10:00 Uhr**

Anmeldeschluss: 30.03.2026

**Donnerstag, 21.05.2026, 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss: 21.04.2026

**Donnerstag, 18.06.2026, 10:00 Uhr**

Anmeldeschluss: 18.05.2026



## Deutsch Grundstufe A1.2

**Bad Hersfeld 261-40411**

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**10.02.2026, 16 x Di., 17:45-19:15 Uhr, 119 €**

**Der Kurs wechselt im laufenden Semester in die Stufe A2.1.**

Anmeldung bis 27.01.2026

**Bad Hersfeld 261-40412**

📖 Linie 1 A1, Klett Verlag, ab Lektion 7  
Susanna Kruppa, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 116

**11.02.2026, 10 x Mi., 17:00-19:00 Uhr, 99 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

## Deutsch Intensiv Grundstufe A2.2

Mit unseren Intensivkursen verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse gezielt und effizient – in kurzer Zeit und mit nachhaltigem Erfolg. Die konzentrierte, alltagsnahe Lernatmosphäre fördert schnelle Fortschritte und stärkt Ihre kommunikative Sicherheit dauerhaft.

**Bad Hersfeld 261-40413**

📖 Linie 1 A2, Klett Verlag, ab Lektion 10  
Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**14.02.2026, 16 x Sa., 9:00-12:00 Uhr, 237 €**

Anmeldung bis 30.01.2026

## Deutsch am Vormittag Mittelstufe B1.1

**Bad Hersfeld 261-40414**

📖 Netzwerk neu B1.1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ab Lektion 1  
Puja Bhattarai, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 116

**11.02.2026, 15 x Mi., 10:30-12:00 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

## Deutsch Mittelstufe B1.1

**Bebra 261-40415**

📖 Netzwerk neu B1.1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ab Lektion 1  
Puja Bhattarai, Berufliche Schulen, Auestr. 30, Raum 1.1.08

**12.02.2026, 14 x Do., 18:00-19:30 Uhr, 104 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

## Deutsch Intensiv Mittelstufe B1.1

**Bad Hersfeld 261-40416**

📖 Mit Erfolg zu telc Deutsch B1, Klett Verlag, ab Lektion 1  
Zorica Taleski, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**10.02.2026, 6 x Di., 15:00-17:00 Uhr, 98 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen. Dient auch als Vorbereitungskurs.**

Anmeldung bis 27.01.2026

**Bad Hersfeld 261-40417**

📖 Zertifikat B1 neu, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
Zorica Taleski, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**04.05.2026, 6 x Mo., 15:00-17:00 Uhr, 98 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen. Dient auch als Vorbereitungskurs.**

Anmeldung bis 20.04.2026

## Deutsch Mittelstufe B1.2

**Bad Hersfeld 261-40418**

📖 Linie 1 B1, Klett Verlag, Lektion 4  
Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**13.02.2026, 13 x Fr., 18:00-19:30 Uhr, 97 €**

Anmeldung bis 30.01.2026

# VHS-SPRACHENTAG

## Wie viele Sprachen möchten Sie an einem Vormittag entdecken?

In 20-minütigen Sprach-Snacks stellen wir Ihnen verschiedene Sprachen vor – kompakt und unterhaltsam.

Italienisch, Spanisch, Arabisch, Französisch, Türkisch, Englisch oder Deutsch mit Einstufungsberatung – entdecken Sie bis zu sieben Sprachen in nur 2,5 Stunden!

Neugierig sein, ausprobieren und mitmachen – wir freuen uns auf Sie! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

## Samstag, 24. Januar 2026

10:00 – 12:50 Uhr

Landratsamt Bad Hersfeld, Eingang A1  
Friedloser Str. 12





## Deutsch Intensiv Mittelstufe B2.1

### Bad Hersfeld 261-40420

📖 Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Klett Verlag, ab Lektion 1

Zorica Taleski, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**09.02.2026, 6 x Mo., 15:00-17:00 Uhr, 98 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen. Dient auch als Vorbereitungskurs.**

Anmeldung bis 26.01.2026

### Bad Hersfeld 261-40419

📖 Zertifikat Deutsch, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Zorica Taleski, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**04.05.2026, 6 x Mo., 17:00-19:00 Uhr, 98 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen. Dient auch als Vorbereitungskurs.**

Anmeldung bis 20.04.2026

## Deutsch Oberstufe C1.1

### Bad Hersfeld 261-40421

📖 Fokus Deutsch C1 – Erfolgreich in Alltag und Beruf, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

Zorica Taleski, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 119

**10.02.2026, 12 x Di., 17:00-18:30 Uhr, 147 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

**Kleingruppe maximal 6 Personen. Der Kurs dient auch zur Prüfungsvorbereitung.**

Anmeldung bis 27.01.2026

## Vorbereitung: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2-B1

Dieser Kurs bereitet gezielt, praxisnah und intensiv auf die Abschlussprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer vor. Wichtiger Hinweis: Die vhs Hersfeld-Rotenburg ist kein offizielles Prüfungszentrum. Die offizielle Prüfung muss in einem telc-zertifizierten Prüfungszentrum abgelegt werden.

### Rotenburg a. d. Fulda 261-40422

📖 Prüfungstraining Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1, Telc

Elvira Kremser, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059

**14.02.2026, 18 x Sa., 15:30-17:00 Uhr, 134 €**

Anmeldung bis 31.01.2026

## Prüfungsvorbereitung: Deutsch-Test für den Beruf B2

Dieser Kurs bereitet gezielt, praxisnah und intensiv auf die Abschlussprüfung Deutsch-Test für den Beruf B2 vor. Wichtiger Hinweis: Die vhs Hersfeld-Rotenburg ist kein offizielles Prüfungszentrum. Die offizielle Prüfung muss in einem telc-zertifizierten Prüfungszentrum abgelegt werden.

### Rotenburg a. d. Fulda 261-40423

📖 Prüfungstraining Deutsch-Test für den Beruf B2, Telc

Elvira Kremser, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059

**14.02.2026, 18 x Sa., 10:00-13:15 Uhr, 267 €**

Anmeldung bis 30.01.2026



Heutzutage ist es keine Frage mehr, ob man Englisch spricht, sondern lediglich, wie gut. Englisch zählt zu den wichtigsten Weltsprachen und wird von über 1,5 Milliarden Menschen weltweit genutzt. Es ist die gemeinsame Sprache in internationalen Beziehungen, Wirtschaft,



Wissenschaft und Kultur. Zahlreiche Begriffe haben sich längst in unseren täglichen Sprachgebrauch integriert und prägen unsere Kommunikation.

Um den Herausforderungen einer immer stärker globalisierten Welt gerecht zu werden, bieten wir eine breite Auswahl an Englischkursen auf verschiedenen Niveaustufen sowie Business English und Konversationskurse an.

## Englisch zum Kennenlernen

Sie überlegen, eine neue Sprache zu erlernen, sind sich jedoch noch nicht sicher, ob dies der richtige Schritt für Sie ist? Unsere Sprachkurse zum Kennenlernen bieten Ihnen die Möglichkeit, ein Gefühl für die Sprache zu entwickeln. Im Anschluss können Sie in Ruhe entscheiden, ob Sie einen weiterführenden Kurs belegen möchten.

### Bad Hersfeld 261-40624

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**Di., 20.01.2026, 18:00-20:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**

Anmeldung bis 06.01.2026

## Englisch Grundstufe A1.1

### Rotenburg a. d. Fulda 261-40625

📖 Great! A1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 1

Hristina Damevska Mitrovikj, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum

**13.02.2026, 14 x Fr., 17:00-18:30 Uhr, 104 €**

Anmeldung bis 30.01.2026

### Bad Hersfeld 261-40626

📖 Great! A1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 1

Udo Würtz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 119

**16.04.2026, 9 x Do., 18:00-19:30 Uhr, 67 €**

Anmeldung bis 31.03.2026

## Englisch Grundstufe A1.2

### Bad Hersfeld 261-40627

📖 Great! A1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 5

Cesar Donoso, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**09.02.2026, 15 x Mo., 19:45-21:15 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

### Heringen 261-40628

📖 Great! A1, Klett Verlag, ab Lektion 8

Darija Metz, Werrataleschule,

Dickesstr. 16, Altbau Raum 31

**23.02.2026, 10 x Mo., 17:00-18:30 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 09.02.2026



## Englisch Grundstufe A2.2

**Bad Hersfeld 261-40629**

Great! A2, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 6

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**10.02.2026, 16 x Di., 19:30-21:00 Uhr, 119 €**

Anmeldung bis 27.01.2026

## Englisch Mittelstufe B1.1

**Rotenburg a. d. Fulda 261-40630**

Great! B1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 1

Elke Manshausen, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059

**10.02.2026, 8 x Di., 9:00-10:30 Uhr, 98 € Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 27.01.2026

**Heringen 261-40631**

Great! B1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 1

Darija Metz, Werratalsschule, Dickesstr. 16, Altbau Raum 30

**23.02.2026, 10 x Mo., 18:30-20:00 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 09.02.2026

## Englisch Mittelstufe B1.2

**Bad Hersfeld 261-40632**

On Point Pre-Intermediate English (B1), Delta Publishing, Lektion 4

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**11.02.2026, 16 x Mi., 17:45-19:15 Uhr, 119 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

**Bad Hersfeld 261-40633**

On Point Pre-Intermediate English (B1), Delta Publishing, Lektion 6

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**12.02.2026, 14 x Do., 19:30-21:00 Uhr, 104 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

## Englisch für Seniorinnen und Senioren Mittelstufe B1.1

Hatten Sie bisher noch keine Gelegenheit, Englisch zu erlernen, oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen? Diese Englisch-Kurse auf verschiedenen Niveaustufen richten sich an alle, die über keine oder geringe Englischkenntnisse

Immer auf dem Laufenden

mit dem neuen  
**NEWSLETTER**



der vhs Hersfeld-Rotenburg!



Jetzt  
anmelden!



verfügen, deren Schulenglischerfahrung schon länger zurückliegen oder die sich nicht sicher sind, ob ihre Englischkenntnisse noch gut genug sind. In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre lernen Sie die Sprache kennen oder entdecken sie wieder. Unser Ziel ist es, Ihnen das nötige Selbstvertrauen zu geben, um sich in der englischen Sprache wohlfühlen. Wir möchten eine positive Lernumgebung schaffen, in der alle Teilnehmenden in ihrem eigenen Tempo lernen können.

**Bad Hersfeld 261-40634**

Great! B1, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 1

Cesar Donoso, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**09.02.2026, 15 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

## English Conversation

Im Mittelpunkt unserer Konversationskurse auf verschiedenen Niveaustufen steht das Sprechen. Als Grundlage dienen authentische Texte aus Büchern und Zeitschriften, die eine Vielzahl von Themen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur und Politik abdecken. Zusätzlich werden gezielte Übungen zur Festigung wichtiger grammatikalischer Strukturen und zur Erweiterung des aktiven Wortschatzes integriert. In einer angenehmen und unterstützenden Lernatmosphäre begleiten unsere erfahrenen Kursleitenden Sie dabei, Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und Ihre Fähigkeit, sich fließend auf Englisch zu unterhalten, kontinuierlich zu verbessern.

## Englisch – Conversation Grundstufe A2

**Rotenburg a. d. Fulda 261-40635**

Ilona Kroeger, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059

**09.02.2026, 15 x Mo., 19:00-20:30 Uhr, 111 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

## Englisch – Conversation Mittelstufe B1

**Bad Hersfeld 261-40636**

Ilona Kroeger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 114

**12.02.2026, 14 x Do., 17:45-19:15 Uhr, 104 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

## Englisch – Conversation Literary Circle and Discussion Oberstufe C1

Based on a true story. An English teacher at a boys' school in Argentina rescues a penguin from an oil slick. This plucky penguin transforms the lives of all he meets!

**Rotenburg a. d. Fulda 261-40637**

The Penguin Lessons by Tom Michell  
Dr. Carole Ann Janßen-Ellrich, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059

**15.04.2026, 6 x Mi., 19:00-20:30 Uhr, 45 €**

Anmeldung bis 01.04.2026

## English for everyday situations –practice and improve your speaking skills

In diesem Kurs üben Sie Englisch für alltägliche Situationen – sei es bei der Arbeit, im Urlaub, beim Einkaufen, im Restaurant, bei Telefongesprächen oder



auf Reisen. Ziel ist es, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und flüssiger zu sprechen. Mit praxisnahen Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Aussprache und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit im freien Sprechen. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und Freude am Ausprobieren – Grammatik wird nur dort behandelt, wo sie wirklich hilft. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich bereits in den meisten Alltagssituationen auf Englisch grundsätzlich verständigen könnten, aber mehr Sicherheit und Routine im Sprechen gewinnen möchten.

**Bad Hersfeld 261-40638**

Gabriele Hasper, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 116  
**14.02.2026, 2 x Sa., 10:00-14:30 Uhr, 40 €**  
 Anmeldung bis 31.01.2026



Die französische Sprache fasziniert durch ihre melodische Aussprache und kulturelle Vielfalt. Sie ist eine der weltweit am weitesten verbreiteten Sprachen und wird in zahlreichen Ländern gesprochen, darunter Frankreich, Kanada, Belgien und viele afrikanische Staaten. Das Erlernen der französischen Sprache fördert das interkulturelle Verständnis und erleichtert das Reisen in französischsprachige Länder. Wer Französisch spricht, erweitert nicht nur die eigenen Kommunikationsfähigkeiten, sondern auch den Blick auf die Welt.



Franca Wöbbeking  
Sprachen

**Französisch Grundstufe A1.1**

**Bad Hersfeld 261-40839**

📖 Rencontres en français A1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, Lektion 1

Bernd Voelker, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107  
**09.03.2026, 12 x Mo., 18:00-20:30 Uhr, 148 €**  
 Anmeldung bis 23.02.2026

**Französisch Grundstufe A1.2**

**Bad Hersfeld 261-40840**

📖 On y va! A1, Hueber Verlag, Lektion 3  
 Franca Wöbbeking, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 117  
**11.02.2026, 7 x Mi., 16:00-17:30 Uhr, 86 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 28.01.2026

**Bad Hersfeld 261-40841**

📖 On y va! A1, Hueber Verlag, Lektion 4  
 Franca Wöbbeking, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 117  
**15.04.2026, 7 x Mi., 16:00-17:30 Uhr, 86 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 01.04.2026

Mit unseren **Online-Kursen** bringen wir die vhs **direkt an Ihren Lieblingort.**

Für eine datenschutzkonforme Lernumgebung setzen wir auf die Plattform **vhs.cloud**, bei der Sie sich einmalig registrieren müssen. Alles, was Sie noch benötigen, ist ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung - und schon kann es losgehen!

**Französisch Grundstufe A2.1 Online-Kurs**

**261-40842**

📖 Rencontres en français A2 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, Lektion 1  
 Bernd Voelker, Online-Veranstaltung  
**13.03.2026, 12 x Fr., 18:00-19:30 Uhr, 89 €**  
 Anmeldung bis 27.02.2026

**Französisch Mittelstufe B1.2**

**Bad Hersfeld 261-40843**

📖 wird am 1. Kurstag besprochen.  
 Stephanie Harlfinger, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 119  
**15.04.2026, 10 x Mi., 10:00-11:30 Uhr, 74 €**  
 Anmeldung bis 01.04.2026

**Französisch-Konversation und Kultur Mittelstufe B1-B2**

**Bad Hersfeld 261-40844**

📖 Rencontres en français B1, Klett Verlag, ab Lektion 4  
 Franca Wöbbeking, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 117  
**11.02.2026, 14 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 104 €**  
 Anmeldung bis 28.01.2026



Die griechische Sprache blickt auf eine über 3000-jährige Schrifttradition zurück und hat die abendländische Kultur maßgeblich geprägt. Griechenland ist nicht nur die Wiege der Demokratie, sondern auch der Ursprungsort der ersten großen europäischen Literatur. In unseren Griechisch-Kursen erwerben Sie nicht nur fundierte Kenntnisse der Grammatik und Aussprache, sondern lernen auch das griechische Alphabet kennen, das in seiner heutigen Form nahezu unverändert seit der Antike überliefert ist. Sie erhalten nicht nur Einblicke in die Geschichte und Kultur, sondern können sich im nächsten Griechenland-Urlaub mit mehr Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit zurechtfinden.

**Griechisch Mittelstufe B1.2 Online-Kurs**

**261-41245**


📖 Ellinika B', ab Lektion 3  
 Filitsa Karidi, Online-Veranstaltung  
**10.02.2026, 15 x Di., 18:00-19:30 Uhr, 183 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 27.01.2026



Die italienische Sprache, die nicht nur zwischen Bozen und Sizilien, sondern weltweit von rund 65 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen wird, geht direkt auf das Lateinische zurück. Wer sie beherrscht, gewinnt ein tiefes Verständnis für die italienische Lebensart, ihre Mentalität sowie die gesellschaftlichen und politischen Besonderheiten des Landes. Italienisch zu sprechen eröffnet nicht nur den Zugang zu einer klangvollen Sprache, sondern auch zu einer faszinierenden Kultur voller Kunst, Musik und Kulinarik. Ob für Reisen, den Beruf oder einfach die Freude an Sprachen – Italienisch zu lernen bereichert und öffnet Türen zu neuen Erlebnissen und Begegnungen.

## Italienisch Grundstufe A1.1

**Bad Hersfeld 261-40946**

 **Allegro nuovo A1**, Klett Verlag, Lektion 1  
Sabine Ruhkopf, vhs,  
Leinenweberstr. 5,  
Raum 107


**11.02.2026, 10 x Mi., 15:30-17:00 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 28.01.2026



## Italienisch Grundstufe A1.2

**Bad Hersfeld 261-40947**

 **Chiaro! A1 – Nuova edizione**, Hueber Verlag, Lektion 6  
Hristina Damevska Mitrovikij, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 117


**09.02.2026, 12 x Mo., 17:00-18:30 Uhr, 147 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 26.01.2026



**Bad Hersfeld 261-40948**

 **Allegro nuovo A1**, Klett Verlag, Lektion 8  
Sabine Ruhkopf, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 107


**11.02.2026, 10 x Mi., 17:15-18:45 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 28.01.2026



## Italienisch Grundstufe A2.2

**Bad Hersfeld 261-40949**

 **Nuovo Espresso A2**, Hueber Verlag, ab Lektion 5/6

Marina Favaro, Landratsamt,  
Friedloser Str. 12, Raum Monte Kali  
**12.02.2026, 13 x Do., 18:30-20:00 Uhr, 97 €**

Anmeldung bis 29.01.2026



Möchten Sie die faszinierenden Städte Kroatiens erkunden – Dubrovnik mit seiner imposanten mittelalterlichen Architektur, Zadar mit seinem römischen Forum oder Split mit dem beeindruckenden Diokletianpalast, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört? Oder wollen Sie die atemberaubende Vielfalt der über 6000 Kilometer langen Küstenlinie entdecken, mit ihren idyllischen Buchten, historischen Hafenstädten und traumhaften




Darija Metz  
Sprachen

Inseln? In unseren Kursen erwerben Sie die sprachlichen Grundlagen, um sich in Kroatien sicher und selbstständig zurechtzufinden – sei es beim Bestellen in

traditionellen Konobas, beim Erkunden kultureller Schätze oder im Gespräch mit Einheimischen.

## Kroatisch Grundstufe A1.2

**Bad Hersfeld 261-42150**

 **Ja govorim hrvatski 1**, E. Weber Verlag, ab Lektion 3  
Darija Metz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**25.02.2026, 10 x Mi., 17:00-18:30 Uhr, 122 €**


**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 11.02.2026



## Kroatisch Grundstufe A2.1

**Bad Hersfeld 261-42151**

 **Ja govorim hrvatski 2**, E. Weber Verlag, ab Lektion 6  
Darija Metz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 118

**25.02.2026, 10 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 122 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**


Anmeldung bis 11.02.2026



Polnisch zählt mit rund 48 Millionen Sprechenden zu den größten slawischen Sprachen und gehört weltweit zu den 25 meistgesprochenen Sprachen. Mit unserem östlichen Nachbarn verbindet uns eine lange gemeinsame Geschichte sowie enge wirtschaftliche Beziehungen. Auch als Reiseziel erfreut sich Polen großer Beliebtheit – dank seiner abwechslungsreichen Landschaften und seines reichen kulturellen Erbes. Wer Polnisch lernt, erschließt sich eine bedeutende europäische Sprache, fördert interkulturelles Verständnis und schafft neue persönliche wie berufliche Chancen – etwa in den Bereichen Wirtschaft, Bildung, Tourismus oder in der Zusammenarbeit über Grenzen hinweg.

## Polnisch entdecken

**Bad Hersfeld 261-41754**

 **Witam! aktuell**, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
Maria Wiczorek, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Landecker

**15.04.2026, 6 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 74 €**


**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 01.04.2026



## Polnisch Grundstufe A1.2

**Bad Hersfeld 261-41752**

 **Witam! aktuell**, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
Maria Wiczorek, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Landecker



**17.03.2026, 8 x Di., 18:00-19:30 Uhr, 98 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 03.03.2026

**Bad Hersfeld 261-41754**

📖 Witam! aktuell, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
 Maria Wiczorek, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Landecker  
**15.04.2026, 8 x Mi., 18:00-19:30 Uhr, 98 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
 Anmeldung bis 01.04.2026



¡Bienvenido! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache und Kultur! Unsere Spanischkurse bieten Ihnen nicht nur die Möglichkeit, die Sprache zu erlernen, sondern auch eine Reise in die vielfältigen Traditionen und Geschichten der spanischsprachigen Welt zu unternehmen. Ob Sie gerade erst anfangen oder Ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten, unsere erfahrenen Kursleitungen begleiten Sie durch einen dynamischen Lernprozess – von den Grundlagen bis hin zu fundierten Kenntnissen.

**Spanisch Grundstufe A1.1**

**Rotenburg a. d. Fulda 261-42255**

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1  
 Adriana Perez, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum  
**09.02.2026, 15 x Mo., 19:45-21:15 Uhr, 111 €**  
 Anmeldung bis 26.01.2026

**Spanisch Intensiv Grundstufe A1.1**

Sie möchten Spanisch lernen, haben aber wenig Zeit unter der Woche? Lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache – kompakt und effektiv am Wochenende.

**Bad Hersfeld 261-42256**

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1  
 Adriana Perez, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107  
**14.02.2026, 6 x Sa., 9:00-12:15 Uhr, 97 €**  
 Anmeldung bis 31.01.2026

**Spanisch Grundstufe A1.2**

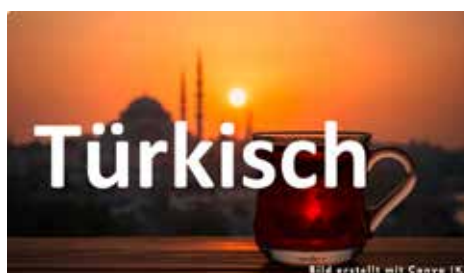
**Bad Hersfeld 261-42257**

📖 Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 5  
 Adriana Perez, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107  
**12.02.2026, 15 x Do., 18:00-19:30 Uhr, 111 €**  
 Anmeldung bis 29.01.2026

**Spanisch Grundstufe A2.1**

**Bad Hersfeld 261-42258**

📖 Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 1  
 Adriana Perez, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 107  
**10.02.2026, 15 x Di., 18:00-19:30 Uhr, 112 €**  
 Anmeldung bis 27.01.2026



Merhaba! Sie möchten in die faszinierende Welt der türkischen Sprache eintauchen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In unserem Türkisch-Anfängerkurs erlernen Sie Schritt für Schritt

das türkische Alphabet und die Grundlagen der türkischen Sprache – ideal für absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Der Fokus liegt auf dem Erwerb eines grundlegenden Wortschatzes, der korrekten Aussprache sowie einfacher Grammatikstrukturen. Ziel ist es, sich in Alltagssituationen verständigen zu können – etwa beim Einkaufen, Reisen oder in Gesprächen mit türkischsprachigen Freunden und Bekannten. Theoretische Grundlagen werden dabei mit praxisnahen Übungen, Rollenspielen sowie Audio- und Videomaterial kombiniert.

**Türkisch zum Kennenlernen**

Sie überlegen, eine neue Sprache zu erlernen, sind sich jedoch noch nicht sicher, ob dies der richtige Schritt für Sie ist? Unsere Sprachkurse zum Kennenlernen bieten Ihnen die Möglichkeit, ein Gefühl für die Sprache zu entwickeln. Im Anschluss können Sie in Ruhe entscheiden, ob Sie einen weiterführenden Kurs belegen möchten.

**Bad Hersfeld 261-42459**

M. Rasit Özis, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 119  
**Mi., 28.01.2026, 17:00-19:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**  
 Anmeldung bis 14.01.2026

**Türkisch Grundstufe A1.1**

**Bad Hersfeld 261-42460**

📖 Kolay gelsin! neu A1-A2, Klett Verlag, Lektion 1  
 M. Rasit Özis, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 119  
**09.02.2026, 15 x Mo., 17:30-19:00 Uhr, 111 €**  
 Anmeldung bis 26.01.2026



Die vhs Hersfeld-Rotenburg arbeitet mit Vereinen und Institutionen zusammen.

## **Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit bei...**

- **ADTV Tanzschule Blumenstein**
- **Biermanufaktur Rotenburg a. d. Fulda**
- **Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.**
- **Cineplex Kinocenter Bad Hersfeld**
- **Die Brücke | Verein für Psychosoziale Hilfen im Kreis Hersfeld-Rotenburg e.V.**
- **Fachstelle Kinder- und Jugendschutz Hersfeld-Rotenburg**
- **Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg**
- **Hersfelder Ruderverein 1977 e. V.**
- **Klinikum Hersfeld-Rotenburg GmbH**
- **Klimaschutz Landkreis Hersfeld-Rotenburg**
- **Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda**
- **KulturWerkstatt Rotenburg a. d. Fulda e. V.**
- **Kurhessischer Golfclub Oberaula/Bad Hersfeld e. V.**
- **Magistrat der Stadt Bad Hersfeld - Stadtmuseum**
- **Pflegestützpunkt Landkreis Hersfeld-Rotenburg**
- **Polizeipräsidium Osthessen - Polizeistation Hersfeld-Rotenburg**
- **Schulservice Hersfeld-Rotenburg gGmbH**
- **Schützenverein Sorga 1955 e. V.**
- **Staatliches Schulamt für den Landkreis Hersfeld-Rotenburg und den Werra-Meißner-Kreis**
- **Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V.**
- **Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V.**
- **Turnverein Hersfeld 1848 e.V.**
- **Volkshochschulen SüdOst im Landkreis München und Volkshochschule Esslingen am Neckar**
- **Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V. und Thüringer Volkshochschulverband e.V.**

## Teilhabe und Gesundheit

Mit ihren Angeboten und Aktivitäten der Gesundheitsbildung fördert die Volkshochschule eigenverantwortliches gesundheitsorientiertes Handeln der Menschen im Zusammenspiel von psychischen, körperlichen, geistigen und sozialen Komponenten. Volkshochschulen sehen ihre Aufgaben darin, die gesundheitlichen Chancen aller Menschen zu verbessern. Da gesellschaftliche Teilhabe und soziales Miteinander einen wichtigen Beitrag zu körperlicher und geistiger Gesundheit leisten, und Bildung wie körperliche Aktivität einen entscheidenden Einfluss auf gesundheitliche Chancengleichheit haben, trägt die Volkshochschule mit ihrem Gesundheitsprogramm maßgeblich zum Abbau sozialer Ungleichheit bei.



### Workshop: Entspannungstechniken im Alltag

In unserem hektischen Alltag ist es oft schwer, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Ob Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder kurze Achtsamkeitsübungen – dieser Workshop vermittelt einfache, effektive Methoden werden, um Stress vorzubeugen und mehr Gelassenheit zu finden. Nehmen Sie sich Zeit für sich und lernen Sie, wie Sie auch im Alltag Momente der Ruhe schaffen können.

#### **Bad Hersfeld 261-30101**

Sabine Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102  
**Sa., 21.03.2026, 10:00-14:00 Uhr, 23 €**  
 Anmeldung bis 07.03.2026

### Workshop: Atemmeditation für mehr Ruhe und Balance

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Atem durch verschiedene Meditationsübungen bewusst wahrzunehmen und als Quelle von Ruhe und Energie zu nutzen. Durch einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen finden Sie zu mehr Gelassenheit und Präsenz im Alltag.

#### **Bad Hersfeld 261-30102**

Anette Tiedt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 104  
**Mi., 22.04.2026, 17:00-18:00 Uhr, 7 €**  
 Anmeldung bis 08.04.2026

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann Kopf- und Rückenschmerzen mindern und bei Schlafstörungen helfen. Durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen



Dirk Schüler  
Gesundheit

bietet diese Entspannungsmethode die Möglichkeit, schnell zu einem vertieften Ruhezustand zu gelangen, Stress abzubauen und sich gegen die täglichen Belastungen

besser zu wappnen. Der Kurs beinhaltet die Grund- und Aufbaustufe.

#### **Bebra 261-30103**

Dirk Schüler, August-Wilhelm-Mendenschule, Fröbelweg 5, neue Turnhalle  
**13.05.2026, 6 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 46 €**  
 Anmeldung bis 29.04.2026

### Autogenes Training: Mit Ruhe zu neuer Energie

Lernen Sie, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In unserem Kurs tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung. Mit einfachen, aber effektiven Übungen lernen Sie Stress abzubauen, Ihre innere Ruhe zu finden und Ihre Konzentration zu steigern. Dieser Kurs hilft Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und fördern Sie Ihr Wohlbefinden.

#### **Bebra 261-30104**

Dirk Schüler, August-Wilhelm-Mendenschule, Fröbelweg 5, neue Turnhalle  
**18.03.2026, 6 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 46 €**  
 Anmeldung bis 04.03.2026

#### **Bad Hersfeld 261-30105**

Dirk Schüler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 104  
**07.05.2026, 6 x Do., 18:30-20:00 Uhr, 46 €**  
 Anmeldung bis 23.04.2026

### Schluss mit Stress! – Entspannung mit Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training

Vollständige körperliche und seelische Entspannung ermöglicht eine tiefgreifende Regeneration von Körper und Geist. Sie trägt zum Abbau von Stress bei, stärkt das Immunsystem und fördert das allgemeine Wohlbefinden – durch Erholung, innere Ruhe, gelöste Muskulatur und bessere Konzentrationsfähigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie auch zu Hause anwenden können – darunter Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Traumreisen.

#### **Bad Hersfeld 261-30106**

Dirk Schüler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 104  
**17.03.2026, 10 x Di., 18:30-20:00 Uhr, 74 €**  
 Anmeldung bis 03.03.2026



## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Wer seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick, wie einfach, wohltuend, entspannend sie sein kann. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Der Unterricht ist ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet und findet am Boden sitzend oder liegend statt.

### **Bad Hersfeld 261-30107**

Noel Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 104

**02.03.2026, 4 x Mo., 18:00-19:30 Uhr, 32 €**

Anmeldung bis 16.02.2026

## Tai Chi

Tai Chi Chuan – das traditionelle chinesische Schattenboxen – ist ein jahrhundertaltes Bewegungssystem. Die Bewegungsabläufe werden entspannt, langsam und gleichmäßig fließend ausgeführt. Sie führen zu körperlicher und seelischer Entspannung und können die Atmung, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit verbessern.

### **Ronshausen 261-30108**

Giles Eastman, Haus des Gastes, Eisenacher Str. 20, Freizeitsaal

**10.02.2026, 7 x Di., 9:00-10:00 Uhr, 48 € (inkl. Raumkosten).**

Anmeldung bis 27.01.2026

## Qi Gong – Die 8 Brokate und die 5 Elemente

In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, Techniken an der Hand zu haben, die es uns ermöglichen, in stressigen Situationen schnell zu entspannen. Im Vordergrund dieses Kurses stehen die 8 Brokate, die nach und nach

erlernt werden sowie Elemente des Atem Qi Gong und des meditativen Qi Gong. Das Fünf Elemente Qi Gong kann hervorragend eingesetzt werden, um die einzelnen Elemente in Balance zu bringen und so die Gesundheit zu stärken. Es kann ebenfalls den Bezug zum Jahreskreislauf der Natur stärken. Die Übungen dieser ausdrucksstarken Qi Gong-Form sind gleichermaßen sanft und geschmeidig als auch kraftvoll. Der Fünf Elemente Glückskreislauf ist eine wirkungsvolle Kurzform des Fünf Elemente Qi Gong, wie sie in der täglichen Qi Gong-Praxis optimal eingesetzt werden kann.

Kurstage können nach Absprache im Kurpark Bad Hersfeld stattfinden.

### **Bad Hersfeld 261-30109**

Sabine Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**11.02.2026, 14 x Mi., 17:00-18:00 Uhr, 71 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

## Qi Gong – Die 18 Figuren der Harmonie

Die 18 Figuren der Harmonie gehören zu den schönsten und sanftesten Übungen im Qi Gong. Sie stabilisieren Geist, Körper und Seele. Die Figuren bestehen aus Übungen, die sowohl am Stück als auch einzeln praktiziert werden können. Sie bringen uns im hektischen Alltag zur Ruhe und kräftigen gleichzeitig unseren ganzen Körper.

Kurstage können nach Absprache im Kurpark Bad Hersfeld stattfinden.

### **Bad Hersfeld 261-30110**

Sabine Gebauer, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**11.02.2026, 14 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 71 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

## Waldbaden mit Hängemattenauszeit

Waldbaden ist weit mehr als ein Spaziergang im Grünen. Mit allen Sinnen nehmen wir den Lebensraum Wald bewusst wahr, verbinden uns mit der Natur und finden dabei Entschleunigung und Ruhe. Der Wald wirkt gleichzeitig beruhigend und belebend: Stress wird abgebaut, das Immunsystem gestärkt, der Schlaf gefördert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Besonders erholsam ist das

# Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

[www.EAM.de](http://www.EAM.de)

Tel. 0561 9330-9330



Positive Energie aus der Mitte





Waldbaden in einer Hängematte unter den Bäumen – der Blick in die Baumkronen und das sanfte Schaukeln laden zu einem wohltuenden Perspektivwechsel ein. Achtsame Wahrnehmungs-, Atem- und Bewegungsübungen unterstützen zusätzlich den Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

#### **Bad Hersfeld 261-30111**

Anette Tiedt, Treffpunkt: Hof Wehneberg, Parkplatz Wald

**Fr., 19.06.2026, 15:00-17:30 Uhr, 19 €**

Anmeldung bis 05.06.2026

### **Die Sprache der Kräuter – Walderlebnis mit Genuss**

Wir verbinden die bewusste Naturerfahrung des Waldbadens mit der Erkundung des Waldes als Nahrungslieferant. Dabei erfahren wir Spannendes über die Heilkraft heimischer Waldkräuter, entdecken



schmackhafte Pflanzen für eine kleine gemeinsame Brotzeit und erleben so die Schätze der Natur mit allen Sinnen. Das Walderlebnis hilft Ihnen, zu entschleunigen, Stress abzubauen und Ihre Verbindung zur Natur zu stärken.

Die Lebensmittelumlage von ca. 2 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

#### **Bad Hersfeld 261-30112**

Anette Tiedt, Treffpunkt: Hof Wehneberg, Parkplatz Wald

**Di., 26.05.2026, 15:00-17:30 Uhr, 19 €**

Anmeldung bis 12.05.2026

### **Yoga**



Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der

Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den eigenen Bedürfnissen und Interessen.

Yoga ist eine ganzheitliche Methode mit dem Ziel, zwischen Körper, Geist und Seele eine Harmonie herzustellen. Verschiedene Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Ihre Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knorpelsystem gewinnen dadurch an Beweglichkeit und die Funktionen der inneren Organe sowie das Nervensystem werden gestärkt.

#### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30113**

Sonia Bath, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058

**12.02.2026, 15 x Do., 18:00-19:00 Uhr, 72 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

#### **Bad Hersfeld 261-30114**

Diana Schumacher, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**18.02.2026, 6 x Mi., 19:15-20:15 Uhr, 32 €**

Anmeldung bis 04.02.2026

#### **Bad Hersfeld 261-30115**

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**23.02.2026, 12 x Mo., 19:15-20:45 Uhr, 87 €**

Anmeldung bis 09.02.2026

#### **Niederaula 261-30116**

Susanne Scholz, Mengshausen, Dorfgemeinschaftshaus, Schulweg 1

**24.02.2026, 12 x Di., 10:00-11:30 Uhr, 113 €**

**(inkl. Raumkosten).**

Anmeldung bis 10.02.2026

#### **Bad Hersfeld 261-30117**

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**25.02.2026, 12 x Mi., 8:30-10:00 Uhr, 87 €**

Anmeldung bis 11.02.2026

### **Yoga für Fortgeschrittene**

Dieser Yogakurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die ihre ersten Erfahrungen im Yoga vertiefen möchten. Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Durch regelmäßige Übungsabfolgen verbessern sich Flexibilität, Kraft und Mobilität von Muskeln und Gelenken. Die Praxis fördert Entspannung, reduziert Stress und hilft, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden – für mehr Balance im Alltag.

#### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30118**

Sonia Bath, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058

**12.02.2026, 15 x Do., 19:05-20:05 Uhr, 72 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

### **Yoga-Workshop intensiv: Technik & Ausrichtung für Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen in Yoga und bietet eine vertiefende Praxis zur Weiterentwicklung einer sicheren und eigenständigen Yoga-routine.

Vorausgesetzt wird die Beherrschung grundlegender Asanas sowie eine gewisse körperliche Fitness. Aufbauend darauf ermöglicht der Kurs eine präzisere Technikschiulung und fördert Ausdauer, körperliche Stabilität sowie mentale Kraft.

#### **Bad Hersfeld 261-30119**

Ann-Katrin Krotzky, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**Sa., 16.05.2026, 10:00-14:30 Uhr, 24 €**

Anmeldung bis 02.05.2026

### **Workshop: About Yoga**

About Yoga beinhaltet eine Yoga-Einheit mit einer einstimmenden Meditation und einem anregenden Vinyasa-Flow. Was ist wichtig bei der Yoga-Praxis und worauf ist dabei zu achten? Durch das Praktizieren in einer kleinen Gruppe wird individuell nach der Ausführung der Asanas geschaut und gezielt adjustet.

#### **Bad Hersfeld 261-30120**

Ann-Katrin Krotzky, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**Sa., 07.03.2026, 10:00-14:30 Uhr, 24 €**

Anmeldung bis 21.02.2026



## Postnatales Yoga – Kraft, Stabilität und innere Balance nach der Geburt

Der Kurs unterstützt den Wiederaufbau von Kraft, Stabilität und innerer Balance nach der Geburt. Sanfte Übungen kräftigen Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, während gezielte Atem- und Entspannungstechniken die Regeneration fördern. Das gemeinsame Üben schafft Raum, um die Verbindung zum eigenen Körper neu zu erleben. Der Kurs findet ohne Babys statt; eine Teilnahme mit Baby ist nur nach vorheriger Absprache möglich.

Keine Yogakenntnisse erforderlich. Empfohlen nach abgeschlossener Rückbildung; andernfalls frühestens sechs Wochen nach der Spontangeburt bzw. zehn Wochen nach einem Kaiserschnitt, jeweils nach ärztlicher Freigabe und abgeschlossener Wundheilung und ohne Wochenflussbeschwerden.

### **Bad Hersfeld 261-30121**

Ann-Katrin Krotzky, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 104  
**11.02.2026, 6 x Mi., 18:30-19:45 Uhr, 47 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
Anmeldung bis 28.01.2026

## Workshop: Yoga für mehr Flexibilität

Gemeinsam wollen wir mit Yoga mehr Flexibilität und eine gesunde Beweglichkeit für den Körper und den Geist schaffen. Dabei richten wir den Fokus auf die Beweglichkeit der Gelenke sowie einzelner Muskelgruppen und auf eine bewusste Atmung. Unterstützt wird die Yogapraxis durch den gezielten Einsatz von Yoga-Block und -Gurt. Erste Yogaerfahrungen sind empfehlenswert.

### **Bad Hersfeld 261-30122**

Ann-Katrin Krotzky, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 102  
**Sa., 18.04.2026, 10:00-14:30 Uhr, 24 €**  
Anmeldung bis 04.04.2026

## Workshop: Entspannung am Abend mit Yoga und Klang

Yoga in Kombination mit Klangschalen fördert die Balance zwischen körperlichem Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Achtsam ausgeführte Yogahaltungen, bewusste Atmung und meditative Klänge wirken harmonisierend, beruhigen das Nervensystem und lösen Verspannungen. Die Klangschalen unterstützen die Tiefenentspannung und intensivieren die Wirkung der vorausgegangenen ruhigen Yogaeinheit. Yoga und Klang ist für alle geeignet, die in einen Moment der Ruhe eintauchen und die ausgleichende Wirkung von sanfter Bewegung und Klang erfahren möchten.

### **Bad Hersfeld 261-30123**

Diana Schumacher, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 102  
**Fr., 27.02.2026, 18:00-19:30 Uhr, 10 €**  
Anmeldung bis 13.02.2026

### **Bad Hersfeld 261-30124**

Diana Schumacher, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 104  
**Fr., 20.03.2026, 18:00-19:30 Uhr, 10 €**  
Anmeldung bis 06.03.2026

## Workshop: Mit Yoga und Ayurveda in den Frühling starten

Eine wohltuende Auszeit mit Bewegung, Entspannung und neuen Impulsen. Der Tag beginnt mit einer aktivierenden Yogastunde, die Körper und Geist in Schwung bringt. Anschließend werden die Grundlagen des Ayurveda vermittelt – mit alltagsnahen Einblicken in Ernährung, Routinen und einfachen ayurvedischen Tipps für den Frühling. Den Abschluss bildet eine ruhige Yogastunde mit Klangbad – die sanften Schwingungen der Klangschalen fördern Tiefenentspannung und inneres Gleichgewicht. Der Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness. Für das Handout ist eine Umlage von 4 € direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Bad Hersfeld 261-30125**

Diana Schumacher, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 102  
**Sa., 21.02.2026, 10:00-14:00 Uhr, 23 €**  
Anmeldung bis 07.02.2026

## Yoga in der Natur

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den

eigenen Bedürfnissen und Interessen. Yoga in der Natur bietet eine gesundheitsfördernde Kombination aus frischer Luft und Bewegung. Yoga ist eine ganzheitlicher Gesundheitsmethode mit dem Ziel, zwischen Körper, Geist und Seele eine Harmonie herzustellen. Verschiedene Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Ihre Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochenstern gewinnen dadurch an Beweglichkeit und die Funktionen der inneren Organe sowie das Nervensystem werden gestärkt. Dieser Kurs ist für Neulinge wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

### **Bad Hersfeld 261-30126**

Ann-Katrin Krotzky, Treffpunkt: Wandelhalle des Kurhauses, Am Kurpark 10  
**03.06.2026, 4 x Mi., 18:30-20:00 Uhr, 29 €**  
Anmeldung bis 20.05.2026

Mit unseren **Online-Kursen** bringen wir die vhs **direkt an Ihren Lieblingsort.**

Für eine datenschutzkonforme Lernumgebung setzen wir auf die Plattform **vhs.cloud**, bei der Sie sich einmalig registrieren müssen. Alles, was Sie noch benötigen, ist ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung - und schon kann es losgehen!



## Yoga – Online-Kurs



Heike Meiß  
Gesundheit

Yoga hat nichts mit Akrobatik zu tun, sondern ist die älteste uns überlieferte Übungsmethode zur Entspannung, Vitalisierung und

Energetisierung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen folgen einem sinnvollen und in Schritten vollzogenem Aufbau und schulen das Zusammenspiel zwischen Atem und Bewegung. Körperliche und seelische Verspannungen können sich lösen und wir können Ruhe und Gelassenheit erfahren. So ist es auch möglich, täglichen Stress abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

### **261-30127**

Heike Meiß, Online-Veranstaltung  
**04.03.2026, 12 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 58 €**  
Anmeldung bis 18.02.2026



# Kreisheimatmuseum

Erleben - Erforschen - Entdecken

## Öffnungszeiten:

Mittwoch, Freitag und Sonntag  
14 - 17 Uhr

Weitere Informationen und Angebote  
für Groß und Klein finden Sie unter:

[www.kreis-heimatmuseum-rotenburg.de](http://www.kreis-heimatmuseum-rotenburg.de)



Am Schlosstor 8

36199 Rotenburg a. d. Fulda

☎ 06623-914696

✉ [Lheckeroth@hef-rof.de](mailto:Lheckeroth@hef-rof.de)

🌐 [www.kreis-heimatmuseum-rotenburg.de](http://www.kreis-heimatmuseum-rotenburg.de)

## Pilates® – Online-Kurs



Dieses ganzheitliche Körpertraining verhilft Ihrem Körper zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Es werden nahezu alle Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, insbesondere die der Körpermitte (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß). Somit führt Pilates® zur Stärkung und Straffung der Muskeln, zur Verbesserung der Körperhaltung und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

**261-30128**

Susanne Scholz, Online-Veranstaltung  
**24.02.2026, 12 x Di., 17:30-18:30 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 10.02.2026

## Pilates® für Anfänger

Dieses ganzheitliche Körpertraining verhilft Ihrem Körper zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Es werden nahezu alle Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, insbesondere die der Körper-

mitte (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß). Somit führt Pilates® zur Stärkung und Straffung der Muskeln, zur Verbesserung der Körperhaltung und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

**Rotenburg a. d. Fulda 261-30129**

Sandra Barborseck, Jakob-Grimm-Schule,  
Braacher Str. 15, Kleine Sporthalle  
(Eingang Brüder-Grimm-Str.)

**09.02.2026, 12 x Mo., 18:35-19:35 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

**Bad Hersfeld 261-30135**

Martina Schmidt, Modellschule Obersberg,  
Am Obersberg 25, Gymnastikraum

**10.02.2026, 13 x Di., 18:00-19:00 Uhr, 65 €**

Anmeldung bis 27.01.2026

**Niederaula 261-30130**

Martina Schmidt, Mengshausen,  
Dorfgemeinschaftshaus, Schulweg 1

**11.02.2026, 13 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 84 € (inkl. Raumkosten).**

Anmeldung bis 28.01.2026

**Bad Hersfeld 261-30131**

Martina Schmidt, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**13.02.2026, 13 x Fr., 17:00-18:00 Uhr, 65 €**

Anmeldung bis 30.01.2026

**Bad Hersfeld 261-30132**

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**23.02.2026, 12 x Mo., 18:00-19:00 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 09.02.2026

**Niederaula 261-30133**

Susanne Scholz, Mengshausen,  
Dorfgemeinschaftshaus, Schulweg 1

**24.02.2026, 12 x Di., 8:45-9:45 Uhr, 78 € (inkl. Raumkosten).**

Anmeldung bis 10.02.2026

**Bad Hersfeld 261-30134**

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**25.02.2026, 12 x Mi., 10:15-11:15 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 11.02.2026



## Pilates® für Fortgeschrittene

Sie haben schon erste Erfahrungen im Pilatestraining gesammelt und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs werden Sie mit anspruchsvollen Übungen herausgefordert, die Ihre Muskulatur gezielt stärken und Ihre Flexibilität verbessern.

### Schenklengsfeld 261-30136

Antje Brenzel, Generationenhof,  
Landecker Str. 87

**17.02.2026, 13 x Di., 19:00-20:15 Uhr, 81 €**

Anmeldung bis 03.02.2026

### Schenklengsfeld 261-30137

Antje Brenzel, Bürgerhaus,  
Dreienbergstr. 28-36

**18.02.2026, 13 x Mi., 8:30-9:45 Uhr, 81 €**  
Anmeldung bis 04.02.2026

## Pilates® für Männer

Dieses ganzheitliche Körpertraining verhilft Ihrem Körper zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Es werden nahezu alle Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, insbesondere die der Körpermitte (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß). Das Übungsprogramm strafft die oberflächlichen Muskeln und dehnt gleichzeitig die bei Männern oftmals verkürzte Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

### Bad Hersfeld 261-30138

Susanne Scholz, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**25.02.2026, 12 x Mi., 11:30-12:30 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 11.02.2026

## Wirbelsäulengymnastik

Diese ganzheitliche und achtsame Übungsweise hilft Ihrem Körper, sich wieder in Balance zu bringen. Wirbelsäulenfreundliche Bewegungsabläufe und Haltungen zur Stärkung der Körperspannung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Sie sensibilisieren durch Übungsreihen Ihr Körperempfinden und nehmen Ihren Atem bewusst wahr. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen helfen Ihnen beim Lösen von Verspannungen. Eine gezielte Kräftigung stärkt Ihren ganzen Körper und Sie entwickeln mehr Kraft im Rücken.

### Bad Hersfeld 261-30239

Dagmar Weppler, vhs,  
Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**09.02.2026, 15 x Mo., 9:00-10:00 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

### Bad Hersfeld 261-30240

Dagmar Weppler, vhs,  
Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**09.02.2026, 15 x Mo., 10:05-11:05 Uhr, 74 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

### Niederaula 261-30241

Dagmar Weppler, Altes Bürgerhaus – Saal,  
(Eingang links, 1. Stock) Bahnhofstr. 34

**11.02.2026, 15 x Mi., 8:45-9:45 Uhr, 96 € (inkl. Raumkosten).**

Anmeldung bis 28.01.2026

### Niederaula 261-30242

Dagmar Weppler, Altes Bürgerhaus – Saal,  
(Eingang links, 1. Stock) Bahnhofstr. 34

**11.02.2026, 15 x Mi., 10:00-11:00 Uhr, 96 €**

**(inkl. Raumkosten).**

Anmeldung bis 28.01.2026

### Rotenburg a. d. Fulda 261-30243

Sandra Erbe, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28,  
Raum 058

**11.02.2026, 12 x Mi., 18:15-19:15 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

### Rotenburg a. d. Fulda 261-30244

Sandra Erbe, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28,  
Raum 058

**11.02.2026, 12 x Mi., 19:20-20:20 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

## Bezuschussung durch Krankenkassen

Die vhs Hersfeld-Rotenburg nimmt aus organisatorischen und verfahrenstechnischen Gründen nicht am Programm der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) teil. Bitte erfragen Sie vor dem Kurs bei Ihrer Krankenkasse, ob es für den jeweiligen Kurs Erstattungs- oder Zuschussmöglichkeiten auch ohne ZPP-Eintrag gibt.

## Rückenfit

Unser Rücken braucht Bewegung, denn nur dadurch erhält er seine Kraft und Mobilität. Doch unser Alltag ist häufig alles andere als bewegt. Langes Sitzen oder Stehen belastet den Rücken einseitig und lässt unsere Muskulatur verkümmern. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken mit einer sportlichen Gymnastik kräftigen und die gesamte Muskulatur trainieren.

### Bad Hersfeld 261-30245

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule,  
Hainstr. 2, Turnhalle

**11.02.2026, 6 x Mi., 19:00-19:45 Uhr, 24 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

### Bad Hersfeld 261-30246

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule,  
Hainstr. 2, Turnhalle

**15.04.2026, 9 x Mi., 19:00-19:45 Uhr, 36 €**

Anmeldung bis 01.04.2026

## Gesund und beweglich im Alter

Das Fitnessprogramm für Ältere Die Erhaltung der allgemeinen körperlichen Fitness im Alter ist für Frauen genauso wichtig wie für Männer. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Durch einfache Übungen kräftigen Sie den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition für eine bessere Beweglichkeit im Alltag. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl.



© Werner Heibera /Pixabay



### Rotenburg a. d. Fulda 261-30247

Ruth Happel, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058

**16.02.2026, 12 x Mo., 17:00-18:00 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 02.02.2026

### Rotenburg a. d. Fulda 261-30248

Ruth Happel, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058

**16.02.2026, 12 x Mo., 18:10-19:10 Uhr, 60 €**

Anmeldung bis 02.02.2026

## Gymnastik im Stehen und Sitzen

Der Kurs bietet ein schonendes Training für Muskeln und Gelenke, um mit mehr Freude, Stabilität und körperlichem Wohlbefinden in jeder Altersklasse aktiv zu bleiben. Durch den Einsatz von Kleingeräten und Übungen im Stehen (an der Stuhllehne) und Sitzen verbessert sich die Beweglichkeit, Kraft, Koordination und das Gleichgewicht. Da die Übungen auf bzw. am Stuhl stattfinden, entfallen Übungen auf dem Boden.

### Bad Hersfeld 261-30249

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**12.02.2026, 7 x Do., 17:45-18:30 Uhr, 28 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

### Bad Hersfeld 261-30250

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**16.04.2026, 5 x Do., 17:45-18:30 Uhr, 20 €**

Anmeldung bis 02.04.2026

## Sitzgymnastik und Gedächtnistraining

In unserem Kurs wird eine Kombination aus gelenkschonender Gymnastik im Sitzen und leichten Denkaufgaben angeboten. Die Bewegungsübungen und das Gedächtnistraining wechseln sich ab. Der ganze Körper wird durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen gestärkt und die Beweglichkeit mit verschiedenen Kleingeräten gesichert. Gedächtnisübungen fördern die Aufnahmefähigkeit und Konzentration und runden die Inhalte der Stunde ab.

### Bad Hersfeld 261-30251

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**12.02.2026, 7 x Do., 9:30-10:30 Uhr, 38 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

### Bad Hersfeld 261-30252

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**16.04.2026, 5 x Do., 9:30-10:30 Uhr, 27 €**

Anmeldung bis 02.04.2026

## Gedächtnistraining beim Spaziergang an der frischen Luft

Fit werden durch Spazieren gehen? Neue Ideen an der frischen Luft entwickeln? Trainieren Sie Ihr Gedächtnis ganz entspannt auf einem unvergesslichen Spaziergang. Erleben Sie, wie wir mit leichten Gedächtnisübungen unsere körperliche sowie geistige Fitness stärken. Diese kleinen Herausforderungen fördern die Merkfähigkeit, Konzentration und Denkflexibilität. Gleichzeitig kann die Bewegung in der Natur das allgemeine Wohlbefinden steigern und Stress abbauen. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

### Bad Hersfeld 261-30253

Sonja Wehnes, Treffpunkt: Lappenlied, Parkplatz am Ende vom Lappenlied

**Sa., 25.04.2026, 14:00-16:00 Uhr, 13 €**

Anmeldung bis 11.04.2026

## Workshop: Breath & Walk

Breath & Walk verbindet achtsames Gehen mit rhythmischer, bewusster Atmung und einfachen Entspannungsübungen im Freien. Die Gesundheit wird gefördert und der Körper findet zu Ruhe und Entspannung: Durch die Synchronisation bestimmter Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens wird der Stoffwechsel angeregt und die Vitalität gestärkt. Der Workshop vermittelt die Grundtechnik des Breath & Walk und zeigt, wie sich diese Form bewusster Bewegung selbstständig und flexibel in den Alltag integrieren lässt.

### Bad Hersfeld 261-30154

Anette Tiedt, Treffpunkt: Kneippbecken am Tageberg

**Do., 12.02.2026, 11:00-12:30 Uhr, 10 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

## Natürlich aktiv: Fit durch Walking und Bewegung in der Natur

Die Kraft der Natur nutzen! Nordic Walking, Gymnastik und Mobilisation mit Stöcken sind großartige Aktivitäten in der Natur, um fit zu bleiben, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Das Techniktraining hilft dabei, die richtige Haltung und den effizienten Einsatz der Stöcke zu erlernen, was Verletzungen vorbeugt und den Trainingserfolg steigert. Ebenfalls sehr wichtig sind die Dehn- und Entspannungsübungen, um Verspannungen zu lösen und die Regeneration zu fördern. Erkunden Sie neue Wege zu mehr Gesundheit und Vitalität! Nordic-Walkingstöcke sind mitzubringen, festes Schuhwerk ist erforderlich und Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

### Rotenburg a. d. Fulda 261-30255

Helga Bettenhausen, Treffpunkt: vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Parkplatz

**08.05.2026, 3 x Fr., 14:30-16:30 Uhr, 31 €**

Anmeldung bis 24.04.2026

## Let's walk – Nordic Walking-Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Genießen Sie Fitness in der freien Natur. Nordic Walking ist Ganzkörperfitness, bestens geeignet als körperlicher und psychischer Ausgleich zum stressbetonten Alltag. Ziel ist das Erlernen einer effektiven Lauftechnik, bei der Koordination, Ausdauer und Kraft geschult wird. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Nordic-Walkingstöcke sind mitzubringen, festes Schuhwerk ist erforderlich und Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

### Bad Hersfeld 261-30256

Sonja Wehnes, Treffpunkt: Wandelhalle des Kurhauses, Am Kurpark 10

**14.04.2026, 6 x Di., 17:30-19:00 Uhr, 46 €**

Anmeldung bis 31.03.2026



## Natural Fitness – Ganzkörpertraining in der Natur

Der Outdoor-Fitnesskurs „Natural Fitness“ bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining unter freiem Himmel. Dabei werden die natürlichen Gegebenheiten der Umgebung – wie Bänke, Mauern, Treppen, Hügel oder Bäume – als Trainingsgeräte genutzt. Im Mittelpunkt stehen funktionelle Übungen, welche die natürlichen Bewegungsabläufe des Alltags trainieren. Durch verschiedene Bewegungsformen wie Springen, Laufen, Ziehen, Drücken oder Balancieren werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ganzheitlich gefördert. Der Kurs ist für alle geeignet, die ein vielseitiges und naturnahes Fitnesstraining absolvieren möchten. Wetterbedingt kann der Kurs in der Sporthalle der Wilhelm-Neuhaus-Schule stattfinden.

### **Bad Hersfeld 261-30257**

Diana Schumacher, Treffpunkt: Wilhelm-Neuhaus-Schule, Parkplatz; Hainstr. 2  
**16.04.2026, 4 x Do., 17:00-18:00 Uhr, 23 €**  
Anmeldung bis 02.04.2026

## Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die den ganzen Körper durchziehen, Muskeln, Organe, Sehnen und Gelenke umhüllen und für Stabilität, Elastizität und Beweglichkeit sorgen. Durch Bewegungsmangel können Faszien verkleben. Durch gezieltes Faszientraining – bestehend aus Bewegungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage – können diese Verklebungen wieder gelöst werden.

### **Niederaula 261-30258**

Martina Schmidt, Mengshausen, Dorfgemeinschaftshaus, Schulweg 1  
**11.02.2026, 13 x Mi., 19:45-20:30 Uhr, 64 € (inkl. Raumkosten).**  
Anmeldung bis 28.01.2026

### **Bad Hersfeld 261-30259**

Martina Schmidt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102  
**13.02.2026, 13 x Fr., 18:00-18:45 Uhr, 50 €**  
Anmeldung bis 30.01.2026

## Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf der Bauch-, Bein- und Po-muskulatur. Ziel ist es, die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen und die Kraftausdauer sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

### **Bad Hersfeld 261-30260**

Saskia Spill, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum  
**26.02.2026, 8 x Do., 16:30-17:30 Uhr, 41 €**  
Anmeldung bis 12.02.2026

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30261**

Jutta Orth, Albert-Schweitzer-Schule, Breitingen Kirchweg 6, Gymnastikraum  
**17.03.2026, 12 x Di., 18:15-19:15 Uhr, 61 €**  
Anmeldung bis 03.03.2026

## Step-Aerobic

Lassen Sie sich von mitreißender Musik motivieren und bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Die abwechslungsreichen Bewegungen auf dem Step fördern Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Bauch, Beine und Po können ideal in Form gebracht werden. Das dynamische Training schult nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30262**

Jutta Orth, Albert-Schweitzer-Schule, Breitingen Kirchweg 6, Gymnastikraum  
**17.03.2026, 12 x Di., 19:20-20:20 Uhr, 61 €**  
Anmeldung bis 03.03.2026

## Power Step – Ganzkörper Workout: Abwechslungsreich. Energiegeladen. Effektiv.

Sie suchen ein Training, das Freude macht und Sie zugleich richtig in Bewegung bringt und Ihre Fitness steigert? Dann ist Power Step genau das Richtige für Sie! In diesem dynamischen Kurs erwartet Sie ein effektives Workout mit dem Step-Brett. Auf Basis des klassischen Step-Aerobic kombinieren wir leicht erlernbare Choreographien mit intensiven Ausdauer- und Koordinations-einheiten. Die mitreißende Musik sorgt für extra Motivation und eine großartige

Stimmung im Kurs. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, das Ihre Kondition stärkt, die Koordination verbessert, den ganzen Körper effektiv fordert und dabei einfach Freude macht. Eine gewisse Grund-fitness und Grundkenntnis der Basic Step-Aerobic-Schritte wird empfohlen.

### **Bad Hersfeld 261-30263**

Martina Schmidt, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum  
**09.02.2026, 13 x Mo., 18:00-18:45 Uhr, 50 €**  
Anmeldung bis 26.01.2026

## Fun Sport – Der Allround-Kurs für Abwechslung und den besonderen Kick

Sie haben Lust auf ein abwechslungsreiches Training, das Freude macht und Sie gleichzeitig fit hält? Dann ist unser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs erwarten Sie eine bunte Mischung aus verschiedenen Sportarten und Fitnessübungen. Wir arbeiten mit Hanteln, dem Rubberband, Pilatesbällen und dem Step, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Badminton, Beach Flingo und viele Überraschungen sorgen für den extra Kick.

### **Niederaula 261-30264**

Alexandra Schlitt, Gesamtschule, Hattenbacher Str. 15, hinterer Sportlereingang  
**09.02.2026, 16 x Mo., 18:00-19:00 Uhr, 82 €**  
Anmeldung bis 26.01.2026

## Bodyfit am Vormittag

Trainieren Sie nicht nur einzelne Muskeln, sondern fordern Sie Ihren gesamten Körper. Mit dem funktionellen Training bleiben Sie körperlich und geistig fit. Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten (z. B. Redondo Ball, Schwingstab, Togu-Brasils, Hanteln, Aerosteps etc.) gestaltet sich das Training vielseitig und abwechslungsreich. Mit einer trainierten Körpermitte stehen Sie fest im Leben, ein starker Bauch stützt einen gesunden Rücken und formt eine wohlproportionierte Figur.

Weiter auf Seite 41

# MILITARY GOVERNMENT GAZETTE - GERMANY

Amtsblatt der Militär-Regierung Deutschland für den Kreis Hersfeld

Hersfeld

Freitag, den 1. März 1946

nr. 44

## Feierliche Eröffnung der Volkshochschule Hersfeld

Vortragsreihe Winter und Frühjahr 1946

Die Vortragsreihe 1946 der Volkshochschule Hersfeld beginnt mit einer würdigen Eröffnungsfeier unter Mitwirkung der Hersfelder Musikfreunde am Montag, dem 4. März, abends 20 Uhr, im Rathaussaal. Anschließend wird Landrat Euler über „Die geistigen Grundlagen der Demokratie“ sprechen.

Die Vorträge von Dr. Brühl über „Die Entwicklung der deutschen Arbeiterbewegung“ beginnen Dienstag, den 5. März, abends 20 Uhr.

Einzelzeichnungslisten für die einzelnen Vorträge liegen in den Buchhandlungen Conradt, Oertel und in der Stadtbücherei aus.

Für jeden Abend wird ein Unkostenbeitrag von 0,50 RM erhoben.

Nachstehend wird noch einmal das Programm der Vortragsreihe bekanntgegeben.

### 1. POLITIK

Landrat Euler: „Die geistigen Grundlagen der Demokratie“ (2 Abende).

Dr. de Bra: „Die Demokratie in den angelsächsischen Ländern“ (3 Abende).

Dr. Brühl: „Die Entwicklung der deutschen Arbeiterbewegung“ (5 Abende).

Euler, k. Landrat

### 2. WISSENSCHAFT

Dr. Fahrenhorst: „Atom-Energie“ (1 Abend).

### 3. RELIGION

Pfarrer Suhre: „Unsere hessische Kirche und ihr Beitrag für die Gegenwart“ (3 Abende).

### 4. PHILOSOPHIE

Dr. Fischer: „Der Weg philosophischer Erkenntnis“ (3 Abende).

### 5. DICHTUNG

Dr. Fischer: „Goethe“ (1 Abend wöchentl.).

### 6. KUNST

Oberspielleiter Randt: „Von der Dichtung zur Darstellung“ (1 Abend).

Kapellmeister Faetger: „Aus der Welt der Oper“ (1 Abend); „Vom Engagement zur Premiere“ (1 Abend); „Betrachtung eines musikalischen Werkes mit praktischen Beispielen“ (2 Abende).

80 Jahre

Lernen.  
Wachsen.  
Verbinden.  
Seit 1946

# Wir

Sehr geehrte Damen und Herren,

80 Jahre Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg – das ist ein eindrucksvolles Jubiläum und ein starkes Zeichen für die Bedeutung von Bildung in unserer Region. Seit acht Jahrzehnten eröffnet die Volkshochschule Menschen aller Generationen neue Perspektiven, fördert Teilhabe und stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und klüger wird man auch noch. Sie ist ein Ort der Begegnung, des Lernens und des Miteinanders – unverzichtbar für eine lebendige und offene Gemeinschaft. **Allen, die zum Erfolg der Volkshochschule beitragen, danke ich herzlich und wünsche weiterhin viel Energie, Ideenreichtum und Freude an der Bildungsarbeit für unseren Landkreis.**



**TORSTEN WARNECKE**  
LANDRAT DES LANDKREISES  
HERSFELD-ROTENBURG

Ihr Torsten Warnecke

**Herzlichen Glückwunsch zum 80. Volkshochschul-Geburtstag aus dem Hessischen Volkshochschulverband!**

Die Volkshochschulen im heutigen Kreis Hersfeld-Rotenburg hatten sich bereits im ersten Nachkriegsjahr auf den Weg gemacht, lebensbegleitendes Lernen neu zu verwirklichen. Die Bedingungen in der damaligen Zonenrandregion waren alles andere als leicht – vergleichen mit den aktuellen Möglichkeiten in der Erwachsenenbildung. Innerhalb weniger Jahre etablierten sich die Volkshochschulen in den Altkreisen und Altgemeinden zu einer unverzichtbaren gesellschaftlichen Institution. Heute spiegelt sich in der Programmatik der Landkreis-Volkshochschule ein vielfältiges Abbild der Lernbedarfe der Bevölkerung. Die vhs am Puls der Zeit, das war und ist ihr Markenkern: den Menschen im Landkreis in der Auseinandersetzung mit den kulturellen, technologischen, sozialen und gesellschaftspolitischen Entwicklungen zu unterstützen. Dies gelingt der vhs Hersfeld-Rotenburg mit ihren zukunftsorientierten Konzepten außerordentlich gut.



**DR. CHRISTOPH KÖCK**  
VERBANDSDIREKTOR HESSISCHER  
VOLKSHOCHSCHULVERBAND E.V.

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule, 80 Jahre VHS – eine beeindruckende Zahl und eine wahre Erfolgsgeschichte. Unsere VHS steht für Bildung, Begegnung und Begeisterung, mitten in unserer Stadt. Sie ist ein Ort, an dem Menschen Neues entdecken, Talente entfalten und ins Gespräch kommen – kurz: ein Ort, der unsere Gemeinschaft stärkt. „Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“ Diese Erkenntnis Nelson Mandelas spüren wir hier in Bad Hersfeld täglich: Menschen lernen, wachsen und gewinnen neue Perspektiven. Die VHS macht Bildung für alle zugänglich, fördert Integration und gestaltet die Lebensqualität unserer Stadt aktiv mit. Die Zusammenarbeit war stets von Vertrauen und einem gemeinsamen Ziel geprägt. Mein Dank gilt dem Team, den Dozentinnen und Dozenten, Ehrenamtlichen und Teilnehmenden. Ohne Ihr Engagement wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich. Ich wünsche der VHS, dass sie auch künftig ein Ort bleibt, an dem Lernen Spaß macht, Menschen zusammenkommen und Neues entsteht. **Auf viele weitere erfolgreiche Jahre – herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!**



**ANKE HOFMANN**  
BÜRGERMEISTERIN  
BAD HERSFELD

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit großer Freude gratuliere ich unserer Volkshochschule zu ihrem 80-jährigen Jubiläum! Ein solches „Alter“ ist ein Grund zum Feiern! Die Volkshochschule steht seither für Offenheit, Neugier und gemeinsames Lernen. Sie bringt Menschen zusammen und ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie Bildung unsere Gemeinschaft stärkt. Hier entstehen neue Ideen, Freundschaften und Perspektiven. Mein herzlicher Dank gilt allen, die mit Leidenschaft und Engagement zum Erfolg der VHS, vor allem auch in unserem schönen Rotenburg a. d. Fulda, beitragen – den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Kursleiterinnen und Kurleitern und natürlich den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die die Angebote mit Leben füllen. **Mit den besten Wünschen für viele weitere erfolgreiche Jahre.**



**MARCUS WEBER**  
BÜRGERMEISTER ROTENBURG A. D.  
FULDA

Ihr Marcus Weber

Sehr geehrte Damen und Herren,

das lebenslange Lernen ist ein fortlaufender Prozess und die vhs unterstützt diesen Prozess wesentlich. Zum 80-jährigen Bestehen der Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg gratuliere ich herzlich. Die vhs ist seit Jahrzehnten ein verlässlicher Ort für Bildung, Begegnung und gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserer Region. Sie eröffnet Menschen aller Altersgruppen neue Perspektiven und stärkt das gemeinsame Miteinander. Mein besonderer Dank gilt den Mitarbeitenden, Kursleitenden und engagierten Mitmenschen, die dieses Angebot mit Leben füllen. Für die Bürgerinnen und Bürger bleibt die vhs auch künftig ein unverzichtbarer Partner, wenn es um Chancen, Teilhabe und persönliche Weiterentwicklung geht. **Ich wünsche der vhs Hersfeld-Rotenburg auch für die kommenden Jahrzehnte viel Erfolg, stets ausreichend „Bildungshunger und Wissensdurst“ und Zukunftsoptimismus.**



**WILHELM GEBHARD**  
MITGLIED DES BUNDESTAGES

Wilhelm Gebhard, MdB

**80 Jahre – ein stolzes Alter**

1946, weniger als ein Jahr nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges, weniger als drei Jahre vor Gründung der BRD, ist die Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg entstanden. Generationen hat sie seitdem in ihrem Leben begleitet. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ermöglicht sie Lernen für Körper, Geist und Seele. Die wertvolle Zusammenarbeit zwischen der Volkshochschule und dem Staatlichen Schulamt findet u.a. im Bereich der Wertevermittlung und Demokratiebildung statt, sowie im Rahmen der Kinder- und Jugendakademie zur Förderung von Interessen, Begabungen und Ausprägung von Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen. Die Volkshochschule ermöglicht ein Sich-Ausprobieren: Wo liegen meine Talente? Was macht mir Freude? Gemeinsame Interessen verbinden, schaffen Gemeinschaft, die oftmals über viele Semester andauert. Herzlich gratuliere ich zum Jubiläum und wünsche, dass noch viele Generationen die Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg als einen Ort des Lernens und der Gemeinschaft erleben können.



**RITA SCHMIDT-SCHALES**  
AMTSLEITERIN STAATLICHES  
SCHULAMT

# gratulieren!

Zum 80-jährigen Jubiläum der Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg gratuliert die Schulservice Hersfeld-Rotenburg gGmbH herzlich.

Unsere Zusammenarbeit bei der Qualifizierung von Betreuungskräften in der Ganztagsbetreuung ist für uns von großem Wert und stärkt die Qualität unserer Arbeit an den Schulen – eine wichtige Unterstützung für unsere Betreuungsteams. Die vhs überzeugt dabei durch Verlässlichkeit und eine partnerschaftliche Haltung, die Lernen auf Augenhöhe ermöglicht. Wir schätzen den offenen Austausch und das gemeinsame Engagement, Bildung und Betreuung kontinuierlich weiterzuentwickeln. Für die Zukunft wünschen wir der vhs weiterhin viel Erfolg, neue Impulse und viele engagierte Lehrende und Lernende.

Euer Team der Schulservice Hersfeld-Rotenburg gGmbH



CHRISTINE TRINKS  
GESCHÄFTSFÜHRUNG  
SCHULSERVICE HERSFELD-  
ROTENBURG GGMHB

Die Volkshochschule steht in unserem Landkreis für die Idee des lebenslangen Lernens. Sie bringt Jung und Alt zusammen und hält Bildung für alle zugänglich.

Als Kreisschülersprecher freue ich mich, der vhs im Namen des gesamten Kreisschülerrats zum 80-jährigen Jubiläum gratulieren zu dürfen.

Vielen Dank für das großartige und langjährige Engagement der vhs in unserer Region!



ELIAS PHILIPP HERZOG  
KREISSCHÜLERSPRECHER

Zum 80-jährigen Jubiläum der Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg gratuliert die WFG herzlich!

Seit acht Jahrzehnten stärkt die VHS unsere Region mit Wissen, Offenheit und der Fähigkeit, Menschen zusammenzubringen. Diese kontinuierliche Bildungsarbeit schafft wichtige Impulse für Wirtschaft, Gesellschaft und ein lebendiges Miteinander.

Wir danken allen, die dieses Engagement möglich machen, und freuen uns auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit & Nachbarschaft.

Alles Gute zum Geburtstag!



DAS TEAM DER  
WIRTSCHAFTSFÖRDERUNGS-  
GESELLSCHAFT  
FÜR DEN LANDKREIS HERSFELD-  
ROTENBURG MBH

Herzlichen Glückwunsch an die vhs Hersfeld-Rotenburg!

Sie steht exemplarisch für das, was die Volkshochschulidee seit Jahrzehnten stark macht: Bildung für alle, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebensweg. Mit diesem festen Fundament trägt sie ein bewährtes gesellschaftliches Ideal in die Zukunft. Die vertrauensvolle Zusammenarbeit innerhalb der nordhessischen Volkshochschulen stärkt das Verständnis von Bildung als bewährter Motor für Teilhabe, gesellschaftlichen Zusammenhalt und lebenslange Entwicklung. Wer eine Weiterbildung sucht, die bodenständig, nahbar und fest in der Region verankert ist, findet in der vhs Hersfeld-Rotenburg einen verlässlichen Partner. Ihr Wirken zeigt, wie solide Bildungsarbeit aussieht, wenn man Bewährtes achtet und zugleich offen für Neues bleibt. Dafür gebührt ihr Respekt, Anerkennung und ein herzlicher Glückwunsch. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre partnerschaftliche Zusammenarbeit und inspirierender Begegnungen.



SVEN HEBESTREIT UND  
FELICIA TOOR  
LEITUNG VHS REGION  
KASSEL

Landrätin Nicole Rathgeber, Betriebsleiter Matthias Schulze und das gesamte Team der vhs Werra-Meißner gratulieren der Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg herzlich zu ihrem 80. Geburtstag. Wir danken für die vertrauensvolle und engagierte Zusammenarbeit über die Kreisgrenzen hinweg. Seit Jahrzehnten setzen wir uns gemeinsam für ein nachhaltiges, ausgewogenes und vielfältiges Bildungsangebot für Menschen jeden Alters vor Ort ein. Für die Zukunft wünschen wir euch viele zufriedene Teilnehmende, motivierte und engagierte Lehrkräfte sowie zahlreiche inspirierende Lernangebote in allen Bildungsbereichen. **Alles Gute – und Glück auf! Auf viele weitere erfolgreiche Jahre – gerne bis zum 100. Geburtstag.** Herzliche Grüße

Das Team der vhs Werra-Meißner im Eigenbetrieb Bildung und Jugend



NICOLE RATHGEBER  
LANDRÄTIN  
UND DAS TEAM DER VHS

Zum 80-jährigen Jubiläum gratuliere ich der Volkshochschule herzlich.

Sie steht seit Generationen für Chancengleichheit und lebenslanges Lernen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Wohnort. Gerade im Flächenland-kreis Hersfeld-Rotenburg ist dieses Engagement von unschätzbarem Wert. Die vhs schafft Bildungsangebote dort, wo sie gebraucht werden, und reagiert flexibel auf gesellschaftliche Veränderungen. Persönlich verbinde ich mit ihr Neugier, Offenheit und viele bereichernde Begegnungen. Bildung bedeutet hier mehr als Wissen – sie bedeutet Teilhabe. Für diese Arbeit gebührt der vhs großer Respekt und Anerkennung.



MANUEL WOLF  
DIREKTOR VHS WALDECK-  
FRANKENBERG

Manuel Wolf  
vhs-Direktor (vhs Waldeck-Frankenberg)





### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30265**

Sabine Rings, Braach, Dorfgemeinschafts-  
haus, Rotenburger Str. 19

**10.02.2026, 8 x Di., 9:00-10:15 Uhr,  
14-tägig, 60 €**

Anmeldung bis 27.01.2026

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30266**

Sabine Rings, Braach, Dorfgemeinschafts-  
haus, Rotenburger Str. 19

**17.02.2026, 8 x Di., 9:30-10:45 Uhr,  
14-tägig, 60 €**

Anmeldung bis 03.02.2026

## **Fitnessgymnastik**

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente angeboten, die Ihre Fitness unterstützen, Ihre Kondition verbessern, den Kreislauf anregen und die gesamte Muskulatur kräftigen und dehnen. Der Kurs bietet ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit verschiedenen Kleingeräten, um den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenzuwirken.

### **Bad Hersfeld 261-30267**

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**12.02.2026, 7 x Do., 19:00-20:00 Uhr,  
38 €**

Anmeldung bis 29.01.2026

### **Bad Hersfeld 261-30267**

Sonja Wehnes, vhs, Leinenweberstr. 5,  
Raum 102

**16.04.2026, 5 x Do., 19:00-20:00 Uhr,  
27 €**

Anmeldung bis 02.04.2026

## **Fitness-Mix**

Durch eine abwechslungsreiche Kombination aus Pilates®, Bauch-Beine-Po, Yoga und AROHA® wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und das Wohlbefinden gesteigert. Die verschiedenen Kurselemente tragen zur Stärkung und Straffung der Muskeln bei, dienen der Verbesserung der Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen vor. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gefördert.

### **Bad Hersfeld 261-30269**

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule,  
Hainstr. 2, Turnhalle

**11.02.2026, 6 x Mi., 18:00-18:45 Uhr,  
24 €**

Anmeldung bis 28.01.2026

### **Bad Hersfeld 261-30270**

Annette Hacker, Wilhelm-Neuhaus-Schule,  
Hainstr. 2, Turnhalle

**15.04.2026, 9 x Mi., 18:00-18:45 Uhr,  
36 €**

Anmeldung bis 01.04.2026

## **Functional Fitness**

Functional Fitness ist ein funktionelles intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert werden. Es handelt sich um ein alltagsnahes Training, bei welchem immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Das Workout ist abwechslungsreich gestaltet, gelegentlich kommen Hilfsmittel zum Einsatz. Es werden auch Fitness Trends wie TABATA oder HIIT durchgeführt. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30271**

Sandra Barborseck, Jakob-Grimm-Schule,  
Braacher Str. 15, Kleine Sporthalle  
(Eingang Brüder-Grimm-Str.)

**09.02.2026, 12 x Mo., 19:40-20:40 Uhr,  
61 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

## **Hula-Hoop-Fitness**

Sie möchten Ihre Fitness verbessern, Muskulatur aufbauen und Ihren Körper in Form bringen, haben aber keine Lust auf ein Standardworkout? Dann ist der Hula-Hoop-Fitnesskurs genau das Richtige für Sie! Mit Hula-Hoop geht es rund und Sie bringen damit Ihren Körper in Form. Hulern macht nicht nur Spaß, es fördert Gleichgewicht und Stabilität, stärkt Rücken, Bauch und Beckenboden und ist ein Fatburner. Der Reifen ist außerdem ideal für ein effektives Ganzkörpertraining. Das Schwingen des Reifens sollte grundlegend beherrscht werden und eine Grundfitness sollte vorhanden sein. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Hula-Hoop (steckbar) zum Kurs mit.



Sandra Barborseck  
Gesundheit

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30272**

Sandra Barborseck, Jakob-Grimm-Schule,  
Braacher Str. 15, Kleine Sporthalle (Ein-  
gang Brüder-Grimm-Str.)

**09.02.2026, 12 x Mo., 17:30-18:30 Uhr,  
61 €**

Anmeldung bis 26.01.2026

## **Tabata Zirkeltraining**

Der Tabata Zirkeltraining Kurs verbindet die Prinzipien des hochintensiven Intervalltrainings mit dem Zirkeltraining, sodass in kurzer Zeit ein intensives Ganzkörper-Workout entsteht. Dabei wird das bewährte Tabata-Prinzip (20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause) auf verschiedene Übungen angewendet, die in einem abwechslungsreichen Zirkel miteinander verbunden sind. Das Training zielt darauf ab, den ganzen Körper zu trainieren, was zu einer effizienten Fettverbrennung und einer Verbesserung der Ausdauer führt. Es sorgt für einen erhöhten Stoffwechsel, der auch nach dem Training anhält. Außerdem stärkt es das Herz-Kreislauf-System, fördert die Ausdauer und trainiert verschiedene Muskelgruppen für ein ausgewogenes Muskelwachstum. Durch die Variation der Übungen und die kurze Dauer bleibt das Workout spannend und motivierend. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihre Kondition verbessern, Fett verbrennen oder ihre Kraft steigern möchten.

### **Bad Hersfeld 261-30273**

Saskia Spill, Modellschule Obersberg,  
Am Obersberg 25, Gymnastikraum

**26.02.2026, 8 x Do., 17:30-18:30 Uhr,  
41 €**

Anmeldung bis 12.02.2026

## **Ganzkörpertraining – Kraft, Ausdauer und Stabilität**

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training, das sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch verschiedene Muskelgruppen gezielt anspricht. Durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie den Einsatz von Kleingeräten wie Fitnessbändern oder Hanteln wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und die Körperstabilität verbessert.



## Bad Hersfeld 261-30274

Laura Alles, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 102

**03.03.2026, 7 x Di., 17:00-18:00 Uhr, 36 €**

Anmeldung bis 17.02.2026

## Karate und Selbstverteidigung

Der Kurs kombiniert traditionelles Karate mit praxisnahen Selbstverteidigungsinhalten. Vermittelt werden einfache und schnell erlernbare Grundtechniken des Karate (Stände, Schläge, Tritte, Abwehrtechniken) sowie deren sinnvolle Anwendung zur Selbstverteidigung. Trainingsinhalte umfassen Partnerübungen, Situationsauswertung, Deeskalationsstrategien und einfache Befreiungstechniken aus Griffen oder Umklammerungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Turnverein Hersfeld 1848 Karate-Abteilung. Kursleiter ist Thomas Landsiedel. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

## Bad Hersfeld 261-30275

Turnverein Hersfeld 1848 e. V., Jahnhalle Turnverein Hersfeld,

August-Gottlieb-Straße 1  
**16.03.2026, 5 x Mo., 17:00-18:00 Uhr, 27 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 02.03.2026

## Zumba®

Zumba® verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! Zu vorwiegend lateinamerikanischer Musik und mit internationalen Tanzschritten trainieren Sie Ihren ganzen Körper. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sorgt für einen hohen Energieumsatz. Lernen Sie das Zumba®-Programm kennen, dabei spielt Alter oder Fitnesslevel keine Rolle.

## Bad Hersfeld 261-30276

Martina Schmidt, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Gymnastikraum

**10.02.2026, 13 x Di., 19:00-20:00 Uhr, 66 €**

Anmeldung bis 27.01.2026

## Niederaula 261-30277

Martina Schmidt, Mengshausen, Dorfgemeinschaftshaus, Schulweg 1

**11.02.2026, 13 x Mi., 19:00-19:45 Uhr, 64 € (inkl. Raumkosten).**

Anmeldung bis 28.01.2026

## Energy Dance®

Energy Dance® ist ein körperfreundliches Bewegungskonzept zu Musik, das ohne starre Choreographie oder komplizierte Schrittfolgen auskommt. Die variationsrei-



Daniela Krauß  
Gesundheit

chen Bewegungsfolgen sind leicht zu erlernen und werden in einem harmonischen, auf die Musik abgestimmten Flow ohne abrupte Wechsel getanzt.

Ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die muskuläre Kraft sowie die Beweglichkeit trainiert. Eine Stretching- und Entspannungsphase rundet das Programm ab.

## Bad Hersfeld 261-30278

Daniela Krauß, Wilhelm-Neuhaus-Schule, Hainstr. 2, Turnhalle

**19.02.2026, 8 x Do., 18:30-19:30 Uhr, 43 €**

Anmeldung bis 05.02.2026

## Biodanza® – Tanz des Lebens

Biodanza® ist ein wissenschaftlich evaluiertes, tanzbasiertes Bewegungs- und Ausdrucksprogramm, welches dazu einlädt, Freude an Bewegung, Musik und Begegnung zu erleben. Ohne Schrittfolgen, leicht zugänglich für jedes Alter, stärkt Biodanza® Herz, Kreislauf und Wohlbefinden. Gemeinsam wird zu vielfältiger Musik aus aller Welt getanzt. Ein Stretching- und Entspannungsteil runden den Kurs ab. Ziele des Kurses sind die Förderung von Gesundheit, Lebensfreude und Achtsamkeit, das Erleben von Gemeinschaft sowie Stärkung von Kreativität und innerer Balance.

## Rotenburg a. d. Fulda 261-30179

Angela Pooch, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 058

**17.04.2026, 6 x Fr., 17:30-18:50 Uhr, 41 €**

Anmeldung bis 03.04.2026

## Fitnessstraining an Geräten für Frauen ab 40 Jahre

Sie möchten in Bewegung kommen, Muskeln stärken und dabei aktiv gegen Ihre Rücken- und Gelenkschmerzen vorgehen? Sie haben schon länger keinen Sport gemacht oder möchten einfach Ihre Fitness verbessern? Der Kurs richtet sich an Frauen ab 40 Jahre, die durch ein moderates und gezieltes Muskeltraining Rücken- und Gelenksbeschwerden verbessern wollen und so den einseitigen Belastungen im Alltag und daraus entstehenden Abnutzungserscheinungen und Schmerzen entgegenwirken möchten. Egal, ob Sie fitter werden oder fit bleiben wollen – dieser Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e. V. Kursleiterin ist Andrea Weiß. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

## Bad Hersfeld 261-30280

Hersfelder Ruderverein, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Krafraum

**12.02.2026, 6 x Do., 18:00-19:15 Uhr, 40 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 29.01.2026

## Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist ein effektives Ausdauertraining auf einem speziellen Indoor-Bike. Es kann von jeder Person durchgeführt werden – ganz gleich mit welchen Leistungsvoraussetzungen – und simuliert das Fahren mit dem Rad in freier Natur. Es wird im Sitzen und Stehen, mit niedriger und höherer Trittfrequenz, mit viel oder wenig Widerstand gefahren. Indoor-Cycling fördert den Fettstoffwechsel, trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer. Anfeuernde Beats und die Motivation durch den Instructor lassen die Kursstunden zu einem abwechslungsreichen Workout-Erlebnis werden.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e. V. Kursleiterin ist Ricarda Koch. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

## Bad Hersfeld 261-30281

Hersfelder Ruderverein, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Halle A



**12.02.2026, 6 x Do., 18:15-19:30 Uhr,  
40 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 29.01.2026

## Team Rowing für Erwachsene

Beim Team Rowing handelt es sich um ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining in Gruppen auf Ruder-Ergometern. Kaum eine andere Sportart spricht so viele Muskelgruppen unseres Körpers an und hat einen vergleichbar hohen Fitnesseffekt. Gerudert wird im gemeinsamen Rhythmus oder im individuellen Tempo nach den Vorgaben eines Instructors. Die Schulung der richtigen Rudertechnik ist durchgängig ein zentrales Element der Trainingseinheiten. Übungen zur Mobilisation und zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit runden die Einheiten ab. Teilnehmen kann jede Person unabhängig von Vorerfahrung, Alter oder Fitnessstand

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e. V. Kursleiterin ist Andrea Weiß. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Bad Hersfeld 261-30282**

Hersfelder Ruderverein, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Halle A  
**10.02.2026, 6 x Di., 18:00-18:45 Uhr,  
30 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 27.01.2026

## Ruderkurs für Erwachsene

In diesem Kurs wird die Sportart Rudern erlernt. Rudern ist ein für jede Person geeigneter Breiten- und Freizeitsport von hohem gesundheitlichem Wert. Rudern fördert die Koordination und Kondition, trainiert alle Muskelgruppen, ist gelenkschonend, baut Stress ab und ist für alle Altersgruppen und jeden Fitnessgrad geeignet. Der Kurs erfolgt in lagesicheren Mannschaftsbooten. Die Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e. V. Kursleiterin ist Andrea Weiß. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**



**Bad Hersfeld 261-30283**

Hersfelder Ruderverein, Bootshaus des Hersfelder Rudervereins,  
Auf der Unteraue

**27.04.2026, 4 x Mo., 18:15-19:30 Uhr,  
27 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 13.04.2026

## Golf zum Kennenlernen

Dieser Kurs dient dem Kennenlernen dieser aktiven Freizeit- und Wettkampfsportart. Die Teilnehmenden erwerben unter fachlicher Anleitung die ersten grundlegenden Kenntnisse und Fertigkeiten des Golfspiels und machen sich sowohl mit der Anwendung allgemeiner und spezieller Schlagtechniken als auch mit den Golf- und Verhaltensregeln vertraut. Für den Kurs benötigen Sie lediglich Sportschuhe und wetterfeste Kleidung. 4 € Materialkosten für Golfbälle sind direkt an die Kursleitung zu zahlen. Alle weiteren Ausrüstungsgegenstände werden kostenfrei gestellt. Eine wiederholte Teilnahme am Kurs ist nicht erwünscht.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Kurhessischen Golfclub Oberaula Bad Hersfeld e. V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Oberaula 261-30284**

George Staples, Kurhessischer Golfclub Oberaula-Hausen,  
Peter-Bickhardt-Allee 1

**28.04.2026, 4 x Di., 17:00-18:30 Uhr,  
42 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 14.04.2026

## Sportschießen mit dem Luftgewehr für Anfänger

Dieser Kurs dient dem Kennenlernen dieser aktiven Freizeit- und Wettkampfsportart. Die Teilnehmenden erwerben unter fachlicher Anleitung die ersten grundlegenden Kenntnisse und Fertigkeiten des Golfspiels und machen sich sowohl mit der Anwendung allgemeiner und spezieller Schlagtechniken als auch mit den Golf- und Verhaltensregeln

vertraut. Für den Kurs benötigen Sie lediglich Sportschuhe und wetterfeste Kleidung. 4 € Materialkosten für Golfbälle sind direkt an die Kursleitung zu zahlen. Alle weiteren Ausrüstungsgegenstände werden kostenfrei gestellt. Eine wiederholte Teilnahme am Kurs ist nicht erwünscht.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Schützenverein Sorga 1955 e. V. Kursleiter ist Lothar Woyke. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Bad Hersfeld 261-30285**

Schützenverein Sorga 1955 e. V., Sorga, Mehrzweckhalle, Bommhutsweg 10, Schützenkeller, Seiteneingang rechts  
**03.03. und 05.03.2026, 18:30-20:00 Uhr,  
20 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 17.02.2026

## Padel-Tennis zum Kennenlernen ab 16 Jahre

Padel ist eine mitreißende Ballsportart, die Elemente aus Tennis und Squash vereint – gespielt wird im Doppel auf einem kleineren, von Wänden umgebenen Feld. Schnell erlernbar, taktisch spannend und ideal für jede Altersgruppe. In diesem Kurs erfolgt eine kurze Einführung in Regeln, Technik und Spielweise, bevor es direkt auf den Court geht. Gespielt wird in kleinen Gruppen – das garantiert intensive Betreuung, viele Ballwechsel und jede Menge Spielfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schläger und Bälle werden gegen eine geringe Leihgebühr gestellt. Für die Veranstaltungen fällt eine Leihgebühr für die Padelschläger i. H. v. 3 € an. Die Leihgebühr ist direkt an den Verein zu zahlen.



Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

### **Bad Hersfeld 261-30286**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1  
**01.04.2026, 2 x Mi., 15:00-16:30 Uhr, 24 €**  
Kurstage in den Ferien.  
Ermäßigung ist nicht möglich.  
Anmeldung bis 18.03.2026

### **Bad Hersfeld 261-30287**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1  
**13.04.2026, 3 x Mo., 20:00-21:00 Uhr, 24 €**  
Ermäßigung ist nicht möglich.  
Anmeldung bis 30.03.2026

## Tennis für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 16 Jahre

Wer sich sportlich betätigen möchte und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren will, ist beim Tennis genau richtig. In diesem Kurs wird die Sportart Tennis mit all ihren technischen und taktischen Finessen kennengelernt. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination und Fitness. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.

### **Bad Hersfeld 261-30288**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1  
**22.04.2026, 4 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 27 €**  
Ermäßigung ist nicht möglich.  
Anmeldung bis 08.04.2026

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

### **Bad Hersfeld 261-30289**

TC Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Douglasienweg 1

**06.05.2026, 4 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 27 €**  
Ermäßigung ist nicht möglich.  
Anmeldung bis 22.04.2026

Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V. Kursleiter ist Piotr Minecki. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

## Kraulschwimmen für Erwachsene: Technik und Fitness

Möchten Sie Ihre Schwimmtechnik verbessern, mehr Selbstvertrauen im Wasser gewinnen oder einfach fit bleiben? Unser Kurs – Kraulschwimmen für Erwachsene – ist genau das Richtige für Sie! In kleiner Gruppe lernen Sie die richtigen Techniken (Atem- und Schwimmtechnik) und Bewegungsabläufe, um effizient und entspannt Kraul zu schwimmen. Unsere Kursleitung geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen – egal, ob Sie Anfänger sind oder wieder ins Schwimmen einsteigen möchten. Tauchen Sie ein und verbessern Sie Ihre Technik!

### **Bad Hersfeld 261-30290**

Benjamin Ullrich, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Hallenbad  
**13.01.2026, 8 x Di., 16:30-17:30 Uhr, 42 €**  
Kurstag in den Ferien.  
Anmeldung bis 30.12.2025

## Aqua-Fitness/ Wassergymnastik

Wassergymnastik eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus – auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer – und trägt wirksam zur Gesundheitsförderung bei. Durch die gelenk- und bänderschonenden Bewegungen im Wasser wird die Muskulatur gestärkt und der Kreislauf angeregt. Zudem wirkt das Wasser mit seinem natürlichen Auftrieb und seiner Massagewirkung wohltuend auf Haut und Muskulatur.

### **Heringen 261-30291**

Heike Gotzian, Fritz Kunze Bad, Badstr. 5  
**07.01.2026, 17 x Mi., 20:15-21:00 Uhr, 67 €**  
Kurstage in den Ferien.

(zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €, Zehnerkarte kann erworben werden).  
Anmeldung bis 23.12.2025

### **Heringen 261-30292**

Heike Gotzian, Fritz Kunze Bad, Badstr. 5  
**12.01.2026, 15 x Mo., 19:30-20:15 Uhr, 59 €**  
Kurstage in den Ferien.  
(zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €, Zehnerkarte kann erworben werden).  
Anmeldung bis 29.12.2025

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30293**

Uta Hahn, Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz, Josef-Durstewitz-Str. 2 – 6, Hallenbad  
**12.01.2026, 10 x Do., 10:00-10:45 Uhr, 59 € (inkl. Eintritt Hallenbad).**  
Anmeldung bis 29.01.2026

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30294**

Uta Hahn, Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz, Josef-Durstewitz-Str. 2 – 6, Hallenbad  
**12.02.2026, 10 x Do., 18:00-18:45 Uhr, 59 € (inkl. Eintritt Hallenbad).**  
Anmeldung bis 29.01.2026

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-30295**

Uta Hahn, Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz, Josef-Durstewitz-Str. 2 – 6, Hallenbad  
**12.02.2026, 10 x Do., 18:45-19:30 Uhr, 59 € (inkl. Eintritt Hallenbad).**  
Anmeldung bis 29.01.2026

## Aquajogging



Trainiere im Wasser – sei fit an Land! Beim Aquajogging wird mit Hilfe verschiedener Lauf- und Gehformen vor allem die Ausdauer trainiert, aber auch der Gleichgewichtssinn, die Gelenkigkeit und Koordination. Die Kurse sind auf Grund



der Wassertiefe nur für Schwimmerinnen und Schwimmer geeignet.

### **Heringen 261-30296**

Heike Gotzian, Fritz Kunze Bad, Badstr. 5  
**07.01.2026, 17 x Mi., 19:30-20:15 Uhr,**  
**67 €**

#### **Kurstage in den Ferien.**

**(zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €, Zehnerkarte kann erworben werden).**

Anmeldung bis 23.12.2025

### **Heringen 261-30297**

Heike Gotzian, Fritz Kunze Bad, Badstr. 5  
**12.01.2026, 15 x Mo., 20:15-21:00 Uhr,**  
**59 €**

**Kurstage in den Ferien. (zzgl. Eintritt, Einzel Erwachsene 4,50 €, Zehnerkarte kann erworben werden).**

Anmeldung bis 29.12.2025

## **Kochkurs: Strudel, Pelmeni, Manti & Co.**

In diesem Kurs widmen wir uns Mehlspeisen, die in vielen Familien zum Alltag gehören. Wir bereiten Nudelteige in verschiedenen Variationen zu – mit und ohne Ei, vegetarisch, vegan oder mit Fleisch – und verwandeln sie in eine köstliche Vielfalt an Gerichten. Gemeinsam stellen wir Teigtaschen und Strudel her, die wir mit abwechslungsreichen und gesunden Füllungen versehen. Dabei kommen unterschiedliche Mehlsorten zum Einsatz, unter anderem Weizenvollkorn- und Buchweizenmehl. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Bad Hersfeld 261-30598**

Anneke Schüle, Gesamtschule Geistal, Geistalweg 9, Küche, Raum 146  
**Mi., 11.03.2026, 17:00-20:30 Uhr, 21 €**  
 Anmeldung bis 25.02.2026

## **Kochkurs: Indische Küche – eine Reise durch Aromen & Gesundheit**

Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der indischen Küche. Gemeinsam entdecken wir aromatische Gewürze, authentische Zubereitungstechniken und abwechslungsreiche Gerichte. Der Kurs lädt ein, die kulinarische Kultur Indiens kennenzulernen und die erlernten Rezepte zuhause nachzukochen. Die Lebensmittelumlage von ca. 27 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

# Gesunde Ernährung

Vollwertig essen und trinken hält gesund und fördert das körperliche und seelische Leistungsvermögen und Wohlbefinden. Unser Kursangebot vermittelt Ihnen Wissenswertes rund um die Themen gesunde und nachhaltige Ernährung sowie Lebensmittelkunde. Außerdem erleben Sie hautnah, dass eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung nicht nur gesund, sondern auch sehr schmackhaft sein kann.

In unseren Kochkursen erhalten Sie Tipps und Anregungen zur ernährungsbewussten Zubereitung; Leicht zu verwirklichende Rezepte zu unterschiedlichen Themen sind Bestandteil unserer praktischen Kochkurse, die sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre richten.



### **Bad Hersfeld 261-30599**

Ranjithkumar Rajendran, Gesamtschule Geistal, Geistalweg 9, Küche, Raum 146  
**Do., 26.03.2026, 16:00-21:00 Uhr, 30 €**  
 Anmeldung bis 12.03.2026

## **Kochkurs: Frische Frühlingsküche gegen Müdigkeit**

Lernen Sie, wie Sie sich so ernähren, dass Sie sich leistungsfähig, wach und fit fühlen. In diesem Kurs bereiten wir Gerichte zu, deren Nährstoffzusammensetzung dafür sorgt, dass Sie sich danach weder müde noch „zu voll“ fühlen. Der Schwerpunkt liegt auf frischem Gemüse und natürlichen Zutaten. Alle Rezepte sind alltagstauglich und lassen sich leicht an den Geschmack der ganzen Familie anpassen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-305100**

Anneke Schüle, Jakob-Grimm-Schule, Förderstufengebäude, Bernhard-Faust-Str. 30, Küche  
**Do., 16.04.2026, 17:00-20:30 Uhr, 21 €**  
 Anmeldung bis 02.04.2026

## **Backkurs: Brot backen nach alter Tradition im Backhaus**

Im Zeitalter von Fertigmischungen gerät eine alte Tradition zunehmend in Vergessenheit – die Zeit, als Teig noch von Hand geknetet und in den Dörfern gemeinsam im Backhaus gebacken wurde. In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle Art des Brotbackens im Backhaus sowie die Zubereitung von Ploatz kennen.

Am ersten Kurstag werden die notwendigen Arbeitsschritte und der Ablauf besprochen, außerdem wird der Teig zum Säuern angesetzt. Am zweiten Kurstag stellen wir den Teig fertig, formen die Brotlaibe und backen das Brot im traditionellen Holzbackofen. Darüber hinaus bereiten wir auch einen Kartoffel- bzw. Zwiebelploatz zu. Ergänzend erhalten Sie interessante Informationen rund ums Backen im Holzbackofen – von der Geschichte über Mehlsorten bis hin zu verschiedenen Sauerteigführungen. Die Aufwands-/Lebensmittelumlage von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Haunetal 261-305101**

Christian Streck, Hermannspegel, Lindenbachstr. 8, Backhaus  
**am Fr., 17.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr**  
**und am Sa., 18.04.2026, 8:00 – 14:30 Uhr, 34 €**  
 Anmeldung bis 03.04.2026

## **Backkurs: Brote aus aller Welt**

Kaum ein Land kennt so viele Brotvarianten wie Deutschland. Mit über 3.200 eingetragenen Brotsorten wurde die Deutsche Brotkultur durch die UNESCO sogar in das Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Aber auch andere Länder haben einiges zu bieten. Gemeinsam begeben wir uns auf kulinarische Weltreise und backen im traditionellen Backhaus in Hermannspegel Brote aus aller Welt; z. B. Focaccia aus Italien, Country Bread aus den USA, asiatisches Tangzhong, Sodabrot aus Irland, Knäckebrötchen aus Skandinavien, französische



Croissants und Baguettes oder deutsches Schwarz- und Sauerteigbrot. Am ersten Kurstag werden sämtliche Vorteige erstellt und alle notwendigen Arbeitsschritte besprochen. Der zweite Kurstag dient der Fertigstellung der Teige, dem Formen der Laibe und dem Ausbacken der Brote im klassischen Holzbackofen. Die Aufwands-/Lebensmittelumlage von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Haunetal 261-305102**

Christian Streck, Hermannspegel, Lindenbachstr. 8, Backhaus  
**am Fr., 24.04.2026, 17:30 – 19:30 Uhr**  
**und am Sa., 25.04.2026,**  
**8:00 – 14:30 Uhr, 37 €**  
 Anmeldung bis 10.04.2026

### **Kochkurs: Kulinarische Zeitreise – 80 Jahre Kochen und Genießen**

Zum 80-jährigen Jubiläum der Volkshochschule nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Zeitreise. Wir entdecken Klassiker aus vergangenen Jahrzehnten und geben ihnen einen modernen, leichten Anstrich – von traditionellen Lieblingsgerichten bis zu überraschenden neuen Varianten. Erleben Sie, wie sich Geschmack und Essgewohnheiten im Laufe der Jahre verändert haben und probieren Sie gemeinsam mit uns Rezepte, die Tradition und moderne Küche verbinden. Gemeinsam wird geschnippelt, gekocht und natürlich genossen! Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Bad Hersfeld 261-305103**

Marion Mannel, Gesamtschule Geistal, Geistalweg 9, Küche, Raum 146  
**Do., 07.05.2026, 17:00-20:15 Uhr, 20 €**  
 Anmeldung bis 23.04.2026

### **Kochkurs: Gesund kochen – lecker und ausgewogen für Erwachsene mit Kindern ab 9 Jahren**

Wie können Kinder an gesunde Mahlzeiten herangeführt werden? Ob Pizza, Pasta oder Nuggets – viele Lieblingsgerichte von Kindern lassen sich auch in gesunder Form zubereiten. Gemeinsam entdecken wir, wie ausgewogenes Kochen gelingt, ohne auf Geschmack zu verzichten. Erfahrungsgemäß probieren Kinder viel lieber Gerichte, die sie selbst mitgekocht haben. In diesem Kurs bereiten Erwachsene gemeinsam mit ihrem Kind leckere, gesunde und alltagstaugliche Speisen zu, die der ganzen Familie schmecken. Der Kurs rich-

tet sich an Erwachsene – ob Eltern, Paten oder Großeltern mit jeweils einem Kind ab 9 Jahre. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15 € pro Teilnehmenden ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-305104**

Anneke Schüle, Jakob-Grimm-Schule, Förderstufengebäude, Bernhard-Faust-Str. 30, Küche  
**Do., 21.05.2026, 17:00-20:30 Uhr, 19 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 07.05.2026

### **Kochkurs: Kräuterpower in der Frühlingsküche**

Wenn es draußen grünt und duftet, bringen wir den Frühling auch in die Küche! In diesem Kurs dreht sich alles um frische Kräuter – vom Klassiker Petersilie bis zu aromatischem Thymian und zarter Zitronenmelisse. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche, leichte Gerichte, die einfach gelingen und mit ihren frischen Aromen den Frühling auf den Teller zaubern. Freuen Sie sich auf duftende Kräuterpower und neue Ideen für Ihre Alltagsküche! Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Bad Hersfeld**

**261-305105**  
 Marion Mannel, Gesamtschule Geistal, Geistalweg 9, Küche, Raum 146  
**Do., 21.05.2026,**  
**17:00-20:15 Uhr, 20 €**  
 Anmeldung bis 07.05.2026



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
 Beginn von etwas  
 ganz Großem.**

Wir schaffen mehr Miteinander.

Bitte beachten Sie die Anmeldeformalitäten!

<p><b>Montag, 02.02.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Großer Vortragsraum (7. OG)</p> <p>Informationen und Anmeldung: presse@khh-rotenburg.de 06623 86-2080 www.khh-rotenburg.de</p>	<p><b>Wenn das Atmen schwerfällt!</b></p> <p>Walid Kteiche Chefarzt Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin</p> <p>Atemnot gehört zu den häufigsten Beschwerden, die Menschen verunsichern. Sie kann verschiedene Ursachen haben, durch Erkrankungen der Lunge, des Herzens, Allergien oder auch durch Stress ausgelöst werden. Erfahren Sie mehr, Ihre Atemnot richtig einzuordnen und bewusster mit der eigenen Atmung umzugehen.</p>	<p><b>Montag, 02.03.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Großer Vortragsraum (7. OG)</p> <p>Informationen und Anmeldung: presse@khh-rotenburg.de 06623 86-2080 www.khh-rotenburg.de</p>	<p><b>Aleine Leben, schaffe ich das noch?</b></p> <p>Schwester Corinna Kurz Case Managerin (DGCC)</p> <p>Viele Menschen fragen sich, wann der richtige Zeitpunkt für eine Betreuung im Heim gekommen ist - und ob es wirklich nötig ist. Dieser Vortrag hilft, die eigenen Bedürfnisse realistisch einzuschätzen, erklärt Betreuungs- und Pflegeformen und zeigt, welche Alternativen es zur Heimunterbringung gibt.</p>
<p><b>Donnerstag, 05.02.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Kopfschmerzen</b></p> <p>Prof. Dr. med. Markus Horn Chefarzt der Klinik für Neurologie und Geriatrie</p> <p>Kopfschmerz gehört zu den häufigsten Symptomen, die zu einer Vorstellung in der Notaufnahme führen. Im Vortrag werden Ihnen die häufigsten Kopfschmerzarten und deren Behandlung einschließlich neuer Therapieansätze vorgestellt.</p>	<p><b>Donnerstag, 05.03.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Schwindel</b></p> <p>Dr. med. Dirk Bahner Leitender Oberarzt der Klinik für Neurologie und Geriatrie</p> <p>Schwindelsymptome können Ausdruck vieler unterschiedlicher Erkrankungen sein. Der Vortrag zeigt mögliche Ursachen auf, erläutert die unterschiedlichen Schwindelformen und beantwortet die Frage, wann es sinnvoll ist, einen Arzt aufzusuchen.</p>
<p><b>Mittwoch, 11.02.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Meine neue Hüfte - Reise in die Welt des Gelenkersatzes der Hüfte</b></p> <p>Dr. Rudolf Bendik Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie</p> <p>Wenn die Arthrose der Hüfte die Lebensqualität eines Menschen so beeinträchtigt, ist der Moment gekommen zum Orthopäden zu gehen. Wir begleiten Sie auf dieser Reise. Was muss ich erwarten? Was kommt auf mich zu? Wir klären auf.</p>	<p><b>Mittwoch, 11.03.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Die Schlittenprothese am Kniegelenk - halbes Gelenk, voller Erfolg</b></p> <p>Dr. Philipp Dworschak Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie</p> <p>In Deutschland werden jährlich fast 200.000 Knieprothesen implantiert. 20 % der Patienten sind mit einer Vollprothese des Kniegelenkes nicht oder nur teilweise zufrieden. Beim Teil-Ersatz ist hingegen mit einer Zufriedenheit von bis zu 98 % zu rechnen. Gemeinsam werden wir Pro- und Contra des Teilgelenkersatzes beleuchten.</p>
<p><b>Dienstag, 17.02.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Der Graue Star - Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten</b></p> <p>Dr. med. Julia Hagenbusch FEBO Chefarztin Klinik für Augenheilkunde</p> <p>Der Graue Star ist eine Eintrübung der Augenlinse und eine der häufigsten Ursachen für Seheinschränkungen ab etwa 60 Jahren. Die Behandlung erfolgt meist operativ durch Austausch der trüben Linse gegen eine klare Kunstlinse. In diesem Vortrag werden Ursachen, Beschwerden und Therapiemöglichkeiten des Grauen Stars erläutert. Zudem werden Möglichkeiten und Grenzen von Kunst- und Sonderlinsen erörtert.</p>	<p><b>Dienstag, 24.03.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Erkrankung der Haut im Kopf-Hals-Bereich</b></p> <p>Prof. Dr. Peter R. Issing Chefarzt Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf-, Hals- und plastische Gesichtschirurgie</p> <p>Kopf und Gesicht sind ein Leben lang sonnenexponierte Areale, die mit dem Alter zunehmend Hautveränderungen im Sinne von Vorstufen des „weißen Hautkrebses“ oder auch andere bösartige Veränderungen entwickeln. Hier sind zum einen Prävention, aber auch frühzeitige Entdeckung und Behandlung sinnvoll.</p>
<p><b>Donnerstag, 26.02.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Bauchschlagadererweiterung (Aortenaneurysma) - Die tickende Zeitbombe!</b></p> <p>Dr. Amer Jomha Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie</p> <p>Dr. Dennis Josephs Assistenzarzt Klinik für Gefäßchirurgie</p> <p>Häufig merken Patienten gar nicht, dass sie eine Erweiterung der Bauchschlagader haben. Was ist ein Aortenaneurysma genau, wie kann es erkannt werden und wie sind die Behandlungsmöglichkeiten?</p>	<p><b>Montag, 13.04.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda Am Emanuelsberg 1 Großer Vortragsraum (7. OG)</p> <p>Informationen und Anmeldung: presse@khh-rotenburg.de 06623 86-2080 www.khh-rotenburg.de</p>	<p><b>Sicher leben - Tipps für den Alltag in der Stomatherapie und Bandagenversorgung nach Stoma-Anlage</b></p> <p>Schwester Christina Harthausen Pflegedirektorin Elke Wolfram und Sylvia Beuthan-Wenzel Stomatherapeutinnen</p> <p>Ein Leben mit einem Stoma bringt viele Fragen, Sorgen und Herausforderungen mit sich, dennoch ist die Stomaversorgung zu schaffen! Erfahren Sie, wie man mit modernen Produkten und Methoden den Alltag erleichtert, die Heilung fördern und die Lebensqualität deutlich verbessern kann.</p>
<p><b>Donnerstag, 26.02.2026</b> <b>17:00 Uhr</b></p> <p>Herz-Kreislauf-Zentrum Rotenburg a. d. Fulda Heinz-Meise-Straße 100 Auditorium</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Überlebt, aber nicht gesund - neurologische Beschwerden nach der Intensivstation</b></p> <p>PD Dr. med. Caroline Renner Chefarztin der Klinik für Neurologie und Neurologisch Rehabilitation</p> <p>Auf der Intensivstation geht es hauptsächlich um das Überleben. Erst später fallen körperliche, geistige und auch psychische Beschwerden auf, die noch viele Monate oder Jahre anhalten können. Sie werden Post-Intensive Care Syndrom (PICS) genannt.</p>	<p><b>Mittwoch, 22.04.2026</b> <b>18:00 Uhr</b></p> <p>Klinikum Bad Hersfeld Seilerweg 29 Hörsaal 1</p> <p>Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de</p>	<p><b>Wenn es mit dem Fuß nicht mehr läuft - Operative Techniken für Hallux valgus, Hammerzehe &amp; Co. im Focus</b></p> <p>Dr. Michael Philipp Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie</p> <p>Millionen von Schritten, modisches Schuhwerk, sportliche Aktivitäten, beruflich müssen wir häufig Stehen Unsere Füße müssen viel aushalten. Was, wenn sie nicht mehr können? Reise in der Welt der Fußorthopädie.</p>

Bitte beachten Sie die Anmeldeformalitäten!

**Montag, 04.05.2026**  
**18:00 Uhr**

Kreiskrankenhaus  
Rotenburg a. d. Fulda  
Am Emanuelsberg 1  
Großer Vortragsraum (7. OG)

Informationen und Anmeldung:  
presse@kkh-rotenburg.de  
06623 86-2080  
www.kkh-rotenburg.de

**Das Herz im Takt - Was unser  
wichtigstes Organ wirklich braucht**

Dr./Med. Akademie Katowice Pawel  
Staszewicz  
Chefarzt Klinik für Kardiologie

Das Herz ist der Motor unseres Lebens - und wenn es einmal aus dem Takt gerät, ist kompetente medizinische Hilfe gefragt. Der Vortrag gibt einen Überblick darüber, wie das Herz arbeitet, welche Warnsignale man ernst nehmen sollte und wie man mit moderner Diagnostik Herzerkrankungen erkennt.

**Mittwoch, 27.05.2026**  
**18:00 Uhr**

Klinikum Bad Hersfeld  
Seilerweg 29  
Hörsaal 1

Anmeldung vorab ist nicht notwendig.  
Weitere Informationen unter:  
www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de

**Starke Schultern - Wege aus dem  
Schmerz**

Dr. Rudolf Bendik  
Leitender Oberarzt der Klinik für  
Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

Schulderschmerzen sind sehr häufig und lästig. Die Ursachen können verschieden sein. Die Behandlungsoptionen auch. Wir klären Sie auf.

**Montag, 08.06.2026**  
**18:00 Uhr**

Kreiskrankenhaus  
Rotenburg a. d. Fulda  
Am Emanuelsberg 1  
Großer Vortragsraum (7. OG)

Informationen und Anmeldung:  
presse@kkh-rotenburg.de  
06623 86-2080  
www.kkh-rotenburg.de

**Die Last des Gelenkschmerzes -  
Möglichkeiten der operativen und  
konservativen Therapie**

Dr. Markus Schramm  
Dr. Stefan Kirschbaum  
Fachärzte der Praxis für Orthopädie und  
Sportmedizin im KKH Rotenburg

Gelenkschmerzen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen - ob durch Arthrose, Verletzungen oder Entzündungen. Erfahren Sie, welche Ursachen hinter Gelenksbeschwerden stecken können und welche modernen Möglichkeiten es gibt, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern.

**Donnerstag, 18.06.2026**  
**18:00 Uhr**

Klinikum Bad Hersfeld  
Seilerweg 29  
Hörsaal 1

Anmeldung vorab ist nicht notwendig.  
Weitere Informationen unter:  
www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de

**Sind meine Gefäße verkalkt? Welche  
Organe können betroffen sein und wie  
merke ich das?**

Dr. Amer Jomha  
Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie  
Dr. Dennis Josephs  
Assistenzarzt Klinik für Gefäßchirurgie

Was haben Schlaganfall, Niereninsuffizienz und eingeschränkte Gehstrecke gemeinsam? Eine "Verkalkung" der Gefäße ist eine Systemerkrankung. Wie erkenne ich sie, was kann ich dagegen tun und wie wird es behandelt?

**Mittwoch, 24.06.2026**  
**18:00 Uhr**

Klinikum Bad Hersfeld  
Seilerweg 29  
Hörsaal 1

Anmeldung vorab ist nicht notwendig.  
Weitere Informationen unter:  
www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de

**Arthroskopische Möglichkeiten am  
Kniegelenk - kleiner Schnitt, große  
Wirkung**

Ivan Jalba  
Oberarzt der Klinik für Orthopädie und  
Orthopädische Chirurgie

Knorpel, Menisken und Co. Was ist heutzutage alles minimalinvasiv möglich? Wo liegen die Grenzen? Entdecken Sie mit uns die Welt der Schlüsselloch-Chirurgie.

**Donnerstag, 25.06.2026**  
**17:00 Uhr**

Herz-Kreislauf-Zentrum  
Rotenburg a. d. Fulda  
Heinz-Meise-Straße 100  
Auditorium

Anmeldung vorab ist nicht notwendig.  
Weitere Informationen unter:  
www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de

**Erkrankungen der Aortenklappe**

Dr. Sigismund Papp  
Oberarzt Klinik für Herzchirurgie

Die Aortenklappe ist eine von vier Herzklappen. Sie trennt die linke Herzkammer von der Aorta und dient als Ventil, indem sie dafür sorgt, dass das Blut nur in Richtung Aorta fließt. Damit regelt sie den Blutfluss aus dem Herzen in die große Hauptschlagader, die Aorta.

**Weitere Vortragsveranstaltungen,  
die nach Drucklegung geplant werden, finden Sie unter:**

[www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de](http://www.klinikum-hersfeld-rotenburg.de)  
[www.kkh-rotenburg.de](http://www.kkh-rotenburg.de)      [www.vhs-hersfeld.de](http://www.vhs-hersfeld.de)



**Medien  
zentrum**  
Hersfeld-Rotenburg

**Wissen von A-Z** Fach- u. Sachbücher  
+++ Kinderbücher, Belletristik, Zeitschriften, Fernleihe

**Elektronische Medien** DVDs, Audio, Spiele, Tonies  
+++ Gesellschafts- und Brettspiele

**Medien-Ausleihe** innerhalb der Leihfristen **kostenlos!**  
+++ Anmeldegebühr einmalig 5,- €, Kinder 7-18 Jahre  
kostenfrei!

**Geräte** z.B. Beamer + Leinwand, Akkuboxen, Mikrofone, Headsets  
+++ Ausleihfristen individuell, Gebühr nach Kategorie

**OnLeihe** – Medienausleihe online  
+++ OnLeihe Sprechstunde jeden Dienstag, 16:00 Uhr

**Schulungen/Veranstaltungen** zu neuen Medien  
+++ Führungen nach Absprache!

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an!

**Medienzentrum Rotenburg**  
Pestalozzistr. 7, 36199 Rotenburg  
Tel. 06621 87 8000  
medienzentrum@hef-rof.de  
[www.hef-rof.de/medienzentrum](http://www.hef-rof.de/medienzentrum)



Montag	9:30 – 12:30 Uhr	13:30 – 15:30 Uhr
Dienstag	-	13:30 – 18:30 Uhr
Mittwoch	-	-
Donnerstag	-	13:30 – 17:00 Uhr
Freitag	9:30 – 12:30 Uhr	

Und nach Vereinbarung!

## Orte der Beteiligung

Demokratie braucht engagierte, urteilsfähige und politisch gebildete Menschen. Dazu leisten Volkshochschulen mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden einen Beitrag. Sie schaffen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung. Das Programmangebot des Fachbereichs Gesellschaft ist breit angelegt; Veranstaltungen greifen aktuelle gesellschaftliche Phänomene und Fragestellungen auf. Neben politischen, rechtlichen und historischen Themen gehört die Bildung für nachhaltige Entwicklung zum Angebot. Die Kurse, Vorträge, Workshops sowie Studien- und Theaterfahrten fördern die Teilhabefähigkeit, die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen und regen zur Mitwirkung an.



### STUDIEN- UND THEATERFAHRTEN

#### Allgemeine Hinweise zu Studien- und Theaterfahrten



Zustiegsorte sind Bad Hersfeld, Bebra und Rotenburg a. d. Fulda. Zusätzliche Haltepunkte werden nicht eingerichtet. Die Entgelte enthalten Buseinsatz, Fahrtleitung, organisatorische Aufwendungen sowie alle Eintritts- und Führungsgebühren. Die Eintrittsgebühren sind gruppenbezogen, weitere Ermäßigungen sind nicht möglich. Mahlzeiten sind extra zu entrichten.

Das Entgelt für die Studien- und Theaterfahrten kann nicht ermäßigt werden.

Es ist erforderlich, festes Schuhwerk bei den Studienfahrten zu tragen, da Fußwege - auch teilweise auf unebenem Gelände - zurückgelegt werden müssen. Trittsicherheit sollte vorhanden sein!

- Änderungen vorbehalten -

### Studienfahrt: Gedenkstätte Bergen-Belsen und Umgebung

Das ehemalige Konzentrationslager Bergen-Belsen ist heute ein zentraler Ort des Erinnerns und Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus – ein Ort, der zum Nachdenken über Geschichte, Menschlichkeit und Verantwortung mahnt. Bei einem geführten Rundgang durch das historische Gelände und den Besuch der Dauerausstellung entdecken wir die Geschichte dieses Ortes. In Gesprächs- und Arbeitsphasen reflektieren wir die Schicksale der Verfolgten, die Rolle von Täterinnen und Tätern, Zuschauerinnen und Zuschauern sowie den Umgang mit der Vergangenheit nach 1945. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden lädt dazu ein, Fragen zu stellen, Eindrücke zu teilen und persönliche Zugänge zur Geschichte zu finden. Ziel ist ein vertieftes Verständnis von Erinnerung, Verantwortung und Menschenrechten. Abfahrtszeiten (Änderungen vorbehalten):

6:30 Uhr Rotenburg a. d. Fulda

6:45 Uhr Bebra

7:15 Uhr Bad Hersfeld

#### Fahrt 261-10902

Helga Bettenhausen

**Di., 31.03.2026, 6:30-20:30 Uhr, 61 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 17.03.2026

### Studienfahrt: Kassel – Rembrandt-Ausstellung und Grimmwelt

„Rembrandt 1632 – Entstehung einer Marke“ – so lautet der Name der Ausstellung im Schloss Wilhelmshöhe, die wir am Vormittag besuchen. Obwohl Rembrandt



zu den meisterforschten Künstlern des 17. Jahrhunderts zählt, bleiben manche Aspekte seines Schaffens im Dunkeln. Das betrifft auch die Zeit um 1632, die sowohl stilistisch, als auch biographisch durch Umbrüche geprägt ist: Rembrandt wechselte von Leiden nach Amsterdam und trat dort in die Werkstatt von Hendrick van Uylenburgh ein, wo eine bedeutende Anzahl von Einzel- und Gruppenporträts entstanden und neue Käuferkreise erschlossen wurden. Der Künstler beschäftigte sich mit verschiedenen Gattungen der Malerei und experimentierte dafür mit unterschiedlichen Stilmitteln, welche die Suche nach passenden Ausdrucksformen verdeutlichen. Am Nachmittag lassen wir uns in das Universum Grimm entführen und entdecken die Welt der



Märchen und der Sprache! Eine Führung durch die Dauerausstellung nimmt uns mit auf eine Reise durch das Leben und Werk der Brüder Grimm.

Abfahrtszeiten (Änderungen vorbehalten):

7:30 Uhr Bad Hersfeld, Busbahnhof

8:00 Uhr Bebra, Mehrzweckplatz

8:15 Uhr Rotenburg a. d. Fulda

### **Fahrt 261-10903**

Helga Bettenhausen

**Mi., 24.06.2026, 7:30-19:00 Uhr, 66 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 10.06.2026

### **Theaterfahrt: Deutsches Theater Göttingen – Musical The Rocky Horror Show**

Wir besuchen im Deutschen Theater Göttingen das Musical The Rocky Horror Picture Show, das 1975 in die Kinos kam. Aber auch aus dem Theater ist das Musical seit Jahrzehnten nicht wegzudenken. Brad und Janet stranden nach einer Autopanne in einem geheimnisvollen Schloss, begegnen dem charismatischen und exzentrischen Dr. Frank-N-Furter und erleben eine Nacht voller Verführung, Verwandlung und hemmungsloser Freiheit; nichts wird jemals wieder so sein wie zuvor! Mit Hits wie „Time Warp“ über „Sweet Transvestite“ und „Touch-a, Touch-a, Touch Me“ hat dieses Musical längst Kultstatus erreicht. Auf dem Weg ins Theater erhalten Sie von der Fahrleitung weitere Informationen zu dem Musical; in Göttingen bleibt vor dem Theaterbesuch Zeit zur freien Verfügung.

Das Entgelt beinhaltet ein Theaterticket der Platzgruppe 2. Nach Ende der Anmeldefrist ist eine Kündigung nicht mehr möglich und das Entgelt ist auch bei Nichtteilnahme zu entrichten.

Abfahrtszeiten (Änderungen vorbehalten):

11:00 Uhr Rotenburg a. d. Fulda

11:15 Uhr Bebra

11:45 Uhr Bad Hersfeld

### **Fahrt 261-10904**

Sieglinde Wenzel

**So., 08.03.2026, 11:00-20:00 Uhr, 72 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 26.01.2026

### **Theaterfahrt: Staatstheater Meiningen – Biermann-Drachentöter**

Wir besuchen im Staatstheater Meiningen die Vorstellung „Biermann – Drachentöter“ und erleben einen besonderen Deutschlandabend mit Liedern und Texten von Wolf Biermann sowie Szenen von Martin Heckmanns. Wolf Biermann gilt als einer der bedeutendsten deutsch-deutschen Liedermacher – ein Grenzgänger zwischen Ost und West. Sein Vater, Jude und Kommunist, wurde in Auschwitz ermordet; Biermann selbst überlebte als Kind den Feuersturm in seiner Heimatstadt Hamburg. 1953 ging er als überzeugter Kommunist in die DDR, geriet jedoch bald in Konflikt mit der Staatsführung. Es folgten Schikanen, Auftritts- und Publikationsverbot sowie umfassende Überwachung, bis er schließlich 1976 ausgebürgert wurde. Auf dem Weg ins Theater erhalten Sie von der Fahrleitung interessante Hintergrundinformationen. Vor Beginn der Vorstellung nehmen wir am Einführungsvortrag des Theaters teil. Das Entgelt beinhaltet ein Theaterticket der Platzgruppe 4. Nach Ende der Anmeldefrist ist eine Kündigung nicht mehr möglich und das Entgelt ist auch bei Nichtteilnahme zu entrichten.

Abfahrtszeiten (Änderungen vorbehalten):  
16:00 Uhr Rotenburg a. d. Fulda  
16:15 Uhr Bebra  
16:45 Uhr Bad Hersfeld

### **Fahrt 261-10905**

Sieglinde Wenzel

**Fr., 10.04.2026, 16:00-23:30 Uhr, 67 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 24.02.2026

### **Theaterfahrt: Deutsches Nationaltheater Weimar – Musical Kiss me, Kate**

Im Deutschen Nationaltheater Weimar erwartet Sie das Musical „Kiss Me, Kate“ – ein spritziges Stück über Liebe, Eifersucht und Intrigen von Cole Porter. Musicalstar Lilli Vanessi und ihr Produzent sowie Bühnenpartner Fred Graham stecken mitten in einer Beziehungskrise. In der Musical-Version von Shakespeares Komödie „Der Widerspenstigen Zähmung“ fliegen die

Fetzen – auf und hinter der Bühne. Zwei theaterbegeisterte Gangster erpressen Fred und sorgen für einen turbulenten Krimi voller komödiantischer Verwicklungen. Seit seiner Uraufführung im Jahr 1948 begeistert das Stück als weltweiter Erfolg mit zahlreichen Ohrwürmern. Auf dem Weg ins Theater erhalten Sie von der Fahrleitung interessante Informationen zum Musical. In Weimar bleibt zudem Zeit zur freien Verfügung, bevor der Theaterbesuch beginnt.

Das Entgelt beinhaltet ein Theaterticket der Platzgruppe b. Nach Ende der Anmeldefrist ist eine Kündigung nicht mehr möglich und das Entgelt ist auch bei Nichtteilnahme zu entrichten.

Abfahrtszeiten (Änderungen vorbehalten):

15:00 Uhr Rotenburg a. d. Fulda

15:15 Uhr Bebra

15:45 Uhr Bad Hersfeld

### **Fahrt 261-10906**

Sieglinde Wenzel, Fahrt

**Fr., 24.04.2026, 15:00-23:30 Uhr, 80 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 30.01.2026





## POLITIK | GESCHICHTE | HEIMATKUNDE | NATUR

### vhs meets Cinema – Die Möllner Briefe

In der Nacht auf den 23. November 1992 kamen in Mölln Ayse Yilmaz, Yeliz Arslan und Bahide Arslan bei einem rechtsterroristischen Brandanschlag ums Leben. Die Überlebenden sind bis heute gezeichnet. Durch Zufall entdeckt Ibrahim Arslan 30 Jahre später Solidaritäts- und Trauerbekundungen, die unbeachtet im Möllner Stadtarchiv lagen. Der Dokumentarfilm begleitet ihn und nähert sich dabei geschichtspolitischen und sozialen Fragen



von Erinnern und Gedenken, Solidarität, der Rolle von Archiven, aber auch von Verdrängen und Rassismus an. Vor der Filmvorführung gibt die Regisseurin Martina Priessner eine Einführung in die Entstehung des Films, ihre Recherche und die Motivation hinter diesem wichtigen Projekt.

Eine Anmeldung vorab über die vhs ist nicht erforderlich. Tickets können direkt über das Buchungssystem des Cineplex Bad Hersfeld gebucht und bezahlt werden.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Cineplex Bad Hersfeld.**

#### **Bad Hersfeld 261-10107**

Martina Priessner, Cineplex Kinocenter, Vogelgesang 1

**Di., 28.04.2026, 17:30-21:00 Uhr, 9 €**

### Die Rotenburger Bornschisser – eine Stadtlegende

Die Rotenburger Bornschisser – eine Spurensuche zu Rotenburgs Stadtlegende. In diesem Kurs erfahren Sie Hintergründe und unterschiedliche Interpretationen zur alten Legende der Bornschisser und ihrer Bedeutung für die Stadt und deren Bewohnerinnen und Bewohner. Auch wird betrachtet, wie weit die Bornschisser noch heute im Bewusstsein der Bürgerinnen und Bürger sowie im Stadtbild präsent sind. Wir besuchen auch den „Ort des Geschehens“ – ein spannender Ausflug in die Geschichte einer alten Stadt an der Fulda.

#### **Rotenburg a. d. Fulda 261-10909**

Karl-Ulrich Körte, Treffpunkt: Mehrgenerationenspielplatz, Im Heienbach  
**Sa., 09.05.2026, 14:30-17:00 Uhr, 16 €**  
Anmeldung bis 25.04.2026

### Führung durch das Kreisheimatmuseum in Rotenburg a. d. Fulda – für Groß und Klein

Begeben Sie sich auf eine spannende Zeitreise durch die Geschichte unserer Region. In einer kurzweiligen Highlight-Führung entdecken Sie ausgewählte Schätze des Museums – von Mammutzähnen über

historisches Handwerk bis hin zu Tieren in der Naturkundeabteilung. Die Führung ist familienfreundlich und eignet sich gut für gemeinsame Entdeckungen mit Kindern.

#### **Rotenburg a. d. Fulda 261-10110**

Lisa Heckerroth, Kreisheimatmuseum, Am Schlosstor 8

**Mi., 22.04.2026, 17:30-18:30 Uhr, Erwachsene: 3,00 €, Kinder 2,00 €, (inkl. Museumseintritt); bitte bar mitbringen**  
Anmeldung bis 08.04.2026

### Stadtmuseum Bad Hersfeld – Ein Blick hinter die Kulissen

Ein Blick hinter die Kulissen des Museums der Stadt Bad Hersfeld zeigt, wie Geschichte lebendig wird: Wie entstehen sorgfältig kuratierte Ausstellungen, wie werden aus Ideen spannende Geschichten, wie wird Vergangenheit erlebbar gemacht? Zwischen Entwürfen, Fundstücken und Geschichten entsteht das Bild einer Stadt, die ihr Erbe bewahrt und zugleich neu entdeckt. Im Depot ruhen kostbare Schätze, die geduldig auf ihren Moment warten. Erkunden Sie die Welt des Museums mit all ihren Facetten und Kostbarkeiten und entdecken Sie bisher nicht ausgestellte Exponate.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Museum der Stadt Bad Hersfeld. Kursleiterin ist Lisa Hendrich. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

#### **Bad Hersfeld 261-10111**

Magistrat d.Kreisstadt Bad Hersfeld, Museum der Stadt Bad Hersfeld, Galerie im Stift, Im Stift 6a  
**Do., 05.03.2026, 16:00-17:30 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**  
Anmeldung bis 26.02.2026

### Mit dem E-Bike durch das Hessische Kegelspiel

Das Hessische Kegelspiel ist eine Gruppe von neun kegelförmigen Vulkanbergen in der Rhön. Gemeinsam erkunden wir mit dem E-Bike diese einzigartige Bergformation und gewinnen Einblicke in die umliegende Natur und Kulturlandschaft. Ausgangspunkt und Ziel der Tour ist Haunetal-Hermannsberg. Von hier führt die landschaftlich reizvolle Strecke zunächst durch das Haunetal auf den Kegelspielradweg; die Trasse einer stillgelegten Bahnstrecke mit lediglich moderatem Steigungsverlauf. Mit Informationen zu



markanten Wegpunkten schlängelt sich die Fahrt durch die Gemeinden Hünfeld, Rasdorf und Eiterfeld, vorbei an Sehenswürdigkeiten entlang der Basaltkuppen, beispielsweise dem Viadukt in Klausmarbach oder dem ehemaligen Grenzpunkt Point Alpha. Eine Einkehr zur wahlweisen Eigen- oder Fremdverpflegung (Außen-gastronomie) ist vorgesehen. Die Gesamtstrecke beträgt 65 Kilometer und verläuft nahezu ausschließlich auf öffentlich ausgewiesenen Radwegen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein verkehrssicheres E-Bike, es besteht Helmpflicht; dem Wetter angepasste Fahrradbekleidung ist erforderlich.

Haftungsausschluss für die Teilnahme an der E-Bike-Tour: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Jeder Teilnehmende ist verpflichtet, sich während der gesamten Tour so zu verhalten, dass weder er selbst noch andere Personen gefährdet, geschädigt oder in sonstiger Weise beeinträchtigt werden, die geltenden Verkehrsregeln (StVO) sind einzuhalten. Ein verkehrssicheres E-Bike ist zu verwenden, für technische Mängel und Schäden am E-Bike ist der Teilnehmende selbst verantwortlich. Der Teil-

nehmende ist gesundheitlich in der Lage, die Tour zu bewältigen. Die vhs bzw. die Kursleitung übernehmen keine Haftung für Unfälle, Verletzungen, Schäden oder Verluste, die im Zusammenhang mit der Tour entstehen – außer in Fällen von grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz.

### Haunetal 261-10912

Christian Streck, Treffpunkt: Hermanns-  
piegel, Lindenbachstr. 8, Backhaus  
So., 31.05.2026, 10:00-16:30 Uhr, 28 €  
Anmeldung bis 17.05.2026

### **Ploatz-Wanderung durch das Haunetal**

Erleben Sie die Tradition des Kartoffel- und Zwiebelploatzbackens kombiniert mit einer geführten Wanderung durch das frühlinghafte Haunetal. Um 10 Uhr heizen wir den Holzofen im Backhaus in Hermanns-  
piegel an und es folgen praxisnahe Erläuterungen zur Brotteig-herstellung. Während das Feuer langsam herunterbrennt, fahren wir in Fahr-gemeinschaften zum Ausgangspunkt unserer Wanderung nach Holzheim. Auf einer gut ausgebauten, leichten Strecke

von etwa 7 Kilometern wandern wir über den Höhenkamm zwischen Haune- und Fuldata. Unterwegs erhalten Sie historische Informationen und genießen immer wieder beeindruckende Ausblicke. Zurück in Hermanns-  
piegel werden Kartoffel- und Zwiebelploatz im Holzofen gebacken. Der Duft des Buchenholzrauchs rundet das kulinarische Erlebnis perfekt ab. Die Aufwands- und Lebensmittelumlage beträgt ca. 15 € und ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Trittsicherheit sollte vorhanden sein.

### Haunetal 261-10013

Christian Streck, Treffpunkt: Hermanns-  
piegel, Lindenbachstr. 8, Backhaus  
So., 10.05.2026, 10:00-15:00 Uhr, 23 €  
Anmeldung bis 26.04.2026

### **Obstbaumschnitt**

Ob Äpfel, Birnen oder Kirschen – der richtige Schnitt ist entscheidend für die Gesundheit der Bäume und die Qualität ihrer Früchte. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Obstbaumschnitts kennen: Das richtige Werkzeug und die richtige Schnitttechniken, der optimale Schnittzeitpunkt, die Bedeutung von Streuobst im Naturhaushalt, wichtige Sorten der Obstwiese und sonstige Pflege-maßnahmen werden im Kurs erläu-tert. Am Beispiel von Streuobstbäumen verschiedener Altersstufen werden die Grundlagen der Obstbaumpflege in Theo-rie und Praxis vermittelt.

### Nentershausen 261-10014

Klaus Gärtner, Treffpunkt: Süß,  
Gerstunger Str./Hinter der Gas-  
se, Parkplatz am Sportplatz  
Fr., 20.02.2026, 14:00-17:00  
Uhr, 18 €  
Anmeldung bis 06.02.2026

### **Veredlung von Obstbäumen**

Pflanzen zu veredeln – warum und wie funk-tioniert das eigentlich? Spielt die Jahreszeit eine Rolle? Und genügt es nicht, einfach einen Kern von meinem Lieblingsapfel in die Erde zu stecken? In diesem Kurs lernen Sie, was eine Unterlage ist und was man unter einem Edelreis versteht, welche Veredlungsarten es gibt, was

**vhs goes green 2**  
**Klimaschutzwissen für alle!**

Online-Vortragsreihe mit Expert\*innen

Gefördert durch:  
Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

### Vorträge Frühjahr 2026:

- 27.01. Klima und Konsum, Marret Bähr
- 24.02. Klima und Eigenanbau, René Franz
- 18.03. Klima und Kultur, Franziska Mohaupt
- 22.04. Klima und Beteiligung, Dr. Jonathan Seim
- 07.05. Klima und Psychologie, Anna-Sophie von Agris
- 03.06. Klima und Finanzen, Michael Herte

Hier geht es zu den Vorträgen:



Scan me





Sie zum Veredeln benötigen und wann sich Veredeln überhaupt lohnt. Durch den Wechsel von Theorie und Praxis gewinnen Sie ein fundiertes Verständnis und können das Veredeln von Obstbäumen direkt selbst ausprobieren. Der Kurs findet im Hausgarten des Kursleiters statt.

#### **Wildeck 261-10015**

Klaus Gärtner, Hönebach,  
Thüringer Straße 28, Hausgarten  
**Fr., 27.02.2026, 15:00-17:00 Uhr, 13 €**  
Anmeldung bis 13.02.2026

## KLIMA UND ENERGIE

### Workshop: Mehr Klimaschutz – auch bei uns?

Laut einer aktuellen Umfrage der Vereinten Nationen wünschen sich 80 % der Menschen weltweit mehr Klimaschutz – in Ländern mit niedrigerem Einkommen bzw. hoher Verwundbarkeit sogar 89 %. Auf nationaler Ebene wurde in den letzten Jahren vieles angestoßen: Mit dem Gebäudeenergiegesetz sollen Gebäude energieeffizienter und klimafreundlicher werden, während der Ausbau der Elektromobilität neue Wege zu nachhaltiger Mobilität eröffnet. Und doch bleibt die Frage, ob diese Maßnahmen ausreichen. In unserem Workshop wollen wir gemeinsam erarbeiten:

Wie steht es aktuell um den Klimaschutz bei uns vor Ort?

Welche Auswirkungen haben politische Maßnahmen wie das Gebäudeenergiegesetz oder die Förderung der Elektromobilität auf unseren Alltag?

Was können wir persönlich oder in unserer Gemeinschaft beitragen, um den Wandel aktiv mitzugestalten?

Welche konkreten Projekte gibt es bereits und wo können wir noch ansetzen?

Gemeinsam wollen wir Ideen sammeln und diskutieren – für mehr Klimaschutz hier bei uns.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Klimaschutz Landkreis Hersfeld-Rotenburg. Kursleiter ist Thomas Giese. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

#### **Bad Hersfeld 261-10016**

Klimaschutz Landkreis Hersfeld-Rotenburg, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120  
**Mi., 15.04.2026, 18:00-20:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**  
Anmeldung bis 01.04.2026

## RECHT

**Hinweis: Die Angebote der Volkshochschule zu gesundheitlichen oder rechtlichen Fragestellungen haben grundsätzlich Informationscharakter und können im Einzelfall darüberhinausgehende professionellen Beratung nicht ersetzen.**

### Vortrag: Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Durch Krankheit, Unfall oder Alter können wichtige Bereiche des Lebens plötzlich nicht mehr selbständig geregelt werden. Wer kümmert sich in einem solchen Fall um meine Angelegenheiten? Wer entscheidet über meine medizinische Versorgung, sollte ich dazu nicht mehr in der Lage sein und wie kann ich dafür sorgen, dass in meinem Sinne entschieden wird? In diesem Vortrag erhalten



Peter Schütrumpf  
Gesellschaft

Sie Antworten auf diese Fragen und wie Sie in guten Zeiten für den Fall der Fälle vorsorgen können. Es werden die verschiedenen Möglichkeiten von

Vorsorgeverfügungen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung praxisnah erläutert.

#### **Bad Hersfeld 261-10317**

Peter Schütrumpf, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Eisenberg  
**Mo., 02.03.2026, 18:00-20:00 Uhr, 9 € Ermäßigung ist nicht möglich.**  
Anmeldung bis 23.02.2026

#### **Kirchheim 261-10318**

Peter Schütrumpf, Bürgerhausanbau – DGH, Hauptstraße 20  
**Mo., 16.03.2026, 18:00-20:00 Uhr, 9 € Ermäßigung ist nicht möglich.**  
Anmeldung bis 09.03.2026

### Vortrag: Erben und Vererben

In diesem Vortrag werden die rechtlichen und steuerlichen Folgen eines Erbfalls beleuchtet. Anhand von anschaulichen Beispielen wird auch die gesetzliche Erbfolge erläutert. Da der Nachlass vor schlechten Erbfolgen geschützt werden sollte, erhalten Sie praxisnahe Ratschläge für das rechtssichere Erstellen von Testamenten. Die Vor- und Nachteile des weit verbreiteten Berliner Testaments werden ebenso erläutert wie die Folgen, wenn Minderjährige durch „Zufall“ Erben werden. Grundlegende Betrachtungen aus steuerlicher Sicht runden den Vortrag ab.

#### **Bad Hersfeld 261-10319**

Michael Pospischil, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Eisenberg  
**Di., 12.05.2026, 18:00-20:15 Uhr, 9 € Ermäßigung ist nicht möglich.**  
Anmeldung bis 05.05.2026

### Vortrag: Medizinrecht: Schadensersatz, Arzthaftung, Schmerzensgeld

Rechtsstreit im Gesundheitswesen: Medizinische Entscheidungen treffen auf komplexe rechtliche Fragen. Behandlungsfehler, ärztliche Aufklärungspflicht, Fehlbehandlung. Welche Rechte haben Patientinnen und Patienten im Fall der Fälle? In diesem Vortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in das Medizinrecht. Mit Beispielen aus der Rechtspraxis werden u. a. Themen wie Arzthaftung und Behandlungsverträge mit Beispielen aus der Rechtspraxis erläutert. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für die rechtlichen Hintergründe und Folgen medizinischer Entscheidungen interessieren.

#### **Bad Hersfeld 261-10320**

Aaron Albrecht, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Eisenberg  
**Mi., 27.05.2026, 18:00-19:30 Uhr, 9 € Ermäßigung ist nicht möglich.**  
Anmeldung bis 20.05.2026



## GESELLSCHAFT ALLGEMEIN

### Vortragsreihe: Antike Möbel – Geschichte, Erkennen und Restaurieren

Sie möchten ein grundlegendes Verständnis für Antiquitäten und antike Möbel entwickeln? Diese Vortragsreihe vermittelt praxisnahes Wissen und bietet Einblicke in die Welt der Antiquitäten. Drei Abende – jeweils mit anschließendem Austausch und Diskussion: Abend 1: Einführung in die Welt der antiken Möbel – Was macht Möbel zu Antiquitäten?



Überblick über Epochen, Stilrichtungen und regionale Unterschiede. Abend 2: Original oder Fälschung? Antike Möbel richtig erkennen – Merkmale, Materialien und Verarbeitungstechniken im Vergleich – wie man Authentizität prüft und Nachbauten erkennt. Abend 3: Restaurierung und Marktwert antiker Möbel – Wann lohnt sich eine Restaurierung? Welche Methoden gibt es? Und wie beeinflusst der Zustand den Wert auf dem Markt?

**Rotenburg a. d. Fulda 261-10121**  
Vytautas Butkus, vhs, Bernhard-Faust-Str. 28, Raum 059  
**13.02.2026, 3 x Fr., 19:00-20:30 Uhr, 27 € Ermäßigung ist nicht möglich.**  
Anmeldung bis 30.01.2026

**BILDUNGS- UND BETREUUNGSPORTAL**  
HERSFELD-ROTENBURG

**ANGEBOTE ENTDECKEN UND AUGEN MACHEN.**

Auf dem Portal des Landkreises Hersfeld-Rotenburg finden Sie ein vielfältiges Bildungs- und Betreuungsangebot für Kinder, Jugendliche, Familien und Schulen – von spannenden Freizeitaktivitäten bis hin zu inspirierenden Lernmöglichkeiten. Auch für die Ganztagsbetreuung an Schulen gibt es hier passgenaue Angebote.

#### IHRE VORTEILE

- » zahlreiche Angebote auf einen Blick
- » einfache Auswahl nach Themen, Ort und Zeit
- » Betreuung durch den Landkreis
- » kostenfreie Nutzung
- » keine Registrierung erforderlich

Portal entdecken!



[www.hef-rof.de/bubportal](http://www.hef-rof.de/bubportal)



### Vortrag: Digital Native – Digital Native oder Digital Naiv?

Digital Native – Medienkompetenz beginnt zu Hause! Unsere Kinder wachsen heute wie selbstverständlich mit Smartphones, Tablets und dem Internet auf – sie sind echte „Digital Natives“. Doch so groß die Chancen der digitalen Welt auch sind, ebenso groß sind die Risiken: Cybermobbing, problematische Inhalte, Hate Speech oder der Kontakt zu unbekanntem Personen gehören leider zum digitalen Alltag. Wie können Sie Ihr Kind stärken, schützen und worauf sollten sie achten?

Das Präventionsprogramm „Digital Native“ der Polizei Osthessen richtet sich gezielt an Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern und Jugendlichen. In dieser praxisnahen und verständlichen Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Informationen über: Aktuelle Trends und Gefahren im digitalen Raum, Rechtliche Grundlagen, Altersgerechte Mediennutzung, Möglichkeiten der elterlichen Begleitung und Kontrolle sowie Hilfsangebote und Ansprechpartner bei Problemen. Das Ziel der Veranstaltung ist, Sie zu sensibilisieren, damit Sie Ihre Kinder kompetent, sicher und verständnisvoll im digitalen Alltag begleiten können.



Ein Angebot in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Osthessen – Polizeistation Hersfeld-Rotenburg. Kursleiter ist Meik Dickmann. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

**Bad Hersfeld 261-10022**

Polizeipräsidium Osthessen – Polizeistation Hersfeld-Rotenburg, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Eisenberg  
**Mi., 18.03.2026, 18:00-20:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**  
 Anmeldung bis 11.03.2026

**Vortrag: Auf dem Weg zum Pflegegrad – Voraussetzungen und Antrag**

Im Alter wird der Alltag zunehmend beschwerlicher. Was früher leicht von der Hand ging, wird nun zur täglichen Herausforderung, die ohne Unterstützung kaum oder gar nicht bewältigt werden kann. Doch wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? Und wie gehe ich vor, um einen Pflegegrad zu erhalten? Der Vortrag befasst sich mit den Voraussetzungen für einen Pflegegrad. Es werden die Kriterien für Pflegebedürftigkeit erläutert und es wird der Weg von

der Antragstellung bis zum Bescheid der Pflegekasse dargestellt.  
**Ein Angebot in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Landkreis Hersfeld-Rotenburg. Dozentin ist Sabine Rosenfeld. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Bad Hersfeld 261-10323**

Pflegestützpunkt Landkreis Hersfeld-Rotenburg, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Eisenberg  
**Do., 16.04.2026, 18:00-19:30 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**  
 Anmeldung bis 09.04.2026

**WISSENLIVE**  
 öffnet horizonte

Themen und Termine:

**261-10034**

**Demographische Transformation und Pflege**  
 Mittwoch, 21.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Thomas Klie

**261-10035**

**Aramäisch: Weltsprache des Altertums und Gegenwart**  
 Montag, 26.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Holger Gzella

**261-10036**

**Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?**  
 Donnerstag, 29.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Moritz Schularick

**261-10037**

**Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten**  
 Montag, 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Jürgen Heinze

**261-10038**

**Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?**  
 Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

**261-10039**

**Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen**  
 Dienstag, 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referentin: Prof. Dr. Martina Heßler

**261-10040**

**Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte**  
 Sonntag, 01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referentin: Prof. Dr. Julia Voss

**261-10041**

**Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte**  
 Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referentin: Ulli Lust



**vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm**

vhs.wissen live bietet hochkarätig besetzte Live-Vorträge mit renommierten Experten aus Wissenschaft, Politik und Gesellschaft zu aktuellen und relevanten Themen. Sie können die Veranstaltungen digital am PC, Tablet oder Smartphone verfolgen und anschließend live mit diskutieren. Anmeldungen sind über die vhs Hersfeld-Rotenburg möglich. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie ein bis zwei Tage vor den einzelnen Terminen von uns per Mail einen Link, über welchen Sie direkt am Vortrag teilnehmen können. Alle Veranstaltungen sind für Sie entgeltfrei.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer oder über die Suchfunktion auf unserer Webseite [www.vhs-hersfeld.de](http://www.vhs-hersfeld.de). Bitte beachten Sie, dass die Reihe jederzeit aktualisiert und ergänzt werden kann.

Ein Angebot in Kooperation mit den Volkshochschulen SüdOst im Landkreis München und der Volkshochschule Esslingen am Neckar.

**261-10042**

**Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne**  
 Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Kursleiter der vhsSüdOst Mchn

**261-10043**

**Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen**  
 Montag, 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Dr. Aaron Sahr

**261-10044**

**Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?**  
 Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

**261-10045**

**Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung**  
 Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referentin: Dr. Lisa Hockemeyer

**261-10046**

**Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben**  
 Donnerstag, 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. em. Dr. Andreas Beyer

**261-10047**

**Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen**  
 Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referentin: Dr. Andrea Fischer

**261-10048**

**Warum nicht lösen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen**  
 Mittwoch, 22.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referentin: Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

**261-10049**

**Die Kelten**  
 Mittwoch, 29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Bernhard Maier

**261-10050**

**In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht**  
 Montag, 18.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Dr. Simon Strauß

**261-10052**

**Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika**  
 Dienstag, 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

**261-10053**

**Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition**  
 Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

**261-10054**

**Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland**  
 Dienstag, 23.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Dr. Björn Sautter

**261-10055**

**Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte**  
 Dienstag, 21.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Referent: Prof. Dr. Myles W. Jackson



Hier geht es direkt zu den vhs.wissen live Veranstaltungen:

Besuchte 2019 den  
Kurs „Meine Rechte  
in der Demokratie“



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Gestalte Demokratie mit.** Bring dich ein. Nutze unsere Angebote zur politischen Bildung. Erlebe spannende Vorträge und Diskussionen. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

## Erleben und gestalten

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben und erweitern Sie spielerisch und mit den Mitteln der Kunst zentrale Kompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsvermögen, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Unsere Kreativkurse eröffnen neue Lern- und Erfahrungsräume und laden dazu ein, die eigene Ausdruckskraft zu entdecken und weiterzuentwickeln. Kulturelle Bildung schafft durch ihre Offenheit Zugänge zur Kultur für alle Bürgerinnen und Bürger, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und fördert Integration sowie Inklusion. Sie stärkt das Selbstvertrauen, regt zur Reflexion an und eröffnet neue Perspektiven auf sich selbst und die Welt.



### Hopfen, Malz & Handwerk – Workshop zum Bierbrauen

Warum schmecken Biere so unterschiedlich, obwohl sie aus nahezu denselben Zutaten bestehen? Wie wird aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe das „flüssige Gold“? In diesem Workshop lüftet ein Braumeister die Geheimnisse des Brauens, erklärt die Geschichte des Bieres und zeigt, wie aus wenigen Zutaten eine große Vielfalt an Sorten entsteht. Nach der Theorie folgt die Praxis: Sie besichtigen die Rotenburger Biermanufaktur und testen verschiedene Bierspezialitäten. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 5 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

**Ein Angebot in Kooperation mit der Biermanufaktur Rotenburg a. d. Fulda. Kursleiter ist Ralf Kramer. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### Rotenburg a. d. Fulda 261-21001

Biermanufaktur Rotenburg, Obertor 7

**Sa., 14.03.2026, 16:00-18:00 Uhr, 10 €**

Anmeldung bis 27.02.2026

### Kinowelt – Ein Blick hinter die Kulissen

Tauchen Sie ein in die magische Welt des Kinos! Hinter den Kulissen des Cineplex Kinos in Bad Hersfeld erwarten Sie spannende Einblicke in die Geschichte und Technik. Erleben Sie, wie die neuesten digitalen Filmprojektoren genauso faszinieren wie die klassischen, analogen Projektoren und kraftvollen Tonsysteme. Ein Kinoerlebnis der besonderen Art – fast, als würde der Popcornduft schon in der Luft liegen. Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Cineplex Kinocenter Bad Hersfeld. Kursleiter ist Konrad Waldenburger. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### Bad Hersfeld 261-21102

Cineplex Kinocenter Bad Hersfeld, Vogelgesang 1, Eingangsbereich

**Sa., 18.04.2026, 11:30-13:00 Uhr, 9 €**

Anmeldung bis 03.04.2026

### Theater-Workshop – zusammen spielen, zusammen wachsen

Theater ist Begegnung. Es zeigt, was entsteht, wenn Menschen sich öffnen, aufeinander eingehen und gemeinsam etwas erschaffen. In diesem Kurs geht es weniger um Rollen, sondern um das bewusste Erleben von Miteinander: Wahrnehmen, Reagieren, Vertrauen, Loslassen – Schritt für Schritt entsteht daraus ein Gefühl von Zugehörigkeit und Gemeinsinn. Mit einfachen Übungen aus Theater, Bewegung und Improvisation entdeckt man, was Gemeinschaft ausmacht – wie sie trägt, inspiriert und verbindet. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier.

26.06. –  
16.08.2026

## Lysistrata

Pippi Langstrumpf

### Die Schule der Frauen

## Parzival

Something Rotten!

### Achtsam morden



Ein Angebot in Kooperation mit der KulturWerkstatt Rotenburg a. d. Fulda e. V. Kursleiterin ist Jutta Bämpfer. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

### Rotenburg a. d. Fulda 261-20403

KulturWerkstatt Rotenburg, Ehemalige Heienbachschule, Bickershöhe 3, Gymnastikraum  
Do., 05.03.2026, 18:30-20:00 Uhr, 13 €  
Anmeldung bis 19.02.2026

## Die Film-Story als Partitur – Grundlagen des Drehbuchschreibens



Eine starke Filmbotschaft entsteht durch ein gut durchdachtes Drehbuch – die Partitur des Films. Sie verbindet alle Elemente der Geschichte zu einer stimmigen Komposition, die Publikum und Helden enger miteinander verknüpft. In dieser Einheit erlebt man die Konflikte der Helden hautnah mit. Dieser Grundkurs bietet einen leichten Einstieg in die Technik des Drehbuchschreibens. Wie lassen sich Ideen nach film-dramaturgischen Gesetzen strukturieren, damit eine Geschichte viele Herzen erreicht? Mit Hilfe der klassischen 3-Akt-Struktur und der sogenannten „Reise des Helden“ erkunden die Teilnehmenden, wie Sequenzen und Szenen die Filmhandlung tragen. Anhand eines ausgewählten Spielfilms werden die Etappen der Heldenreise herausgearbeitet und die Bedeutung einzelner Sequenzen für die Dramaturgie diskutiert. Am Kursende wird eine eigene kurze Spielfilmzene geschrieben, somit verbindet der Grundkurs Theorie und Praxis des Drehbuchschreibens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Bad Hersfeld 261-20204

Bernd Voelker, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 116  
25.04. und 26.04.2026, 10:00-18:00 Uhr, 80 €  
Anmeldung bis 10.04.2026

## Malworkshop: Sehen lernen – skizzieren lernen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre künstlerischen Fähigkeiten verbessern und die Welt mit neuen Augen sehen möchten. Im Fokus stehen die Grundlagen des Skizzierens, ergänzt durch Übungen zur bewussten Wahrnehmung der Umgebung. Durch gezielte Aufgaben und praktische Anwendungen lernen Teilnehmende, das Wesentliche einer Szene oder eines Objekts zu erfassen und treffend in einer Skizze festzuhalten. Unterstützt wird der Lernprozess durch hilfreiche Tipps und individueller Begleitung.

### Bad Hersfeld 261-20705

Maria Weidemann, vhs,  
Leinenweberstr. 5, Raum 120  
Sa., 21.03.2026, 10:00-15:30 Uhr, 32 €  
Anmeldung bis 06.03.2026

## Malworkshop: Pastellmalerei – Stimmungen, Technik & Ausdruck

Pastellmalerei steht für stimmungsvolle Bilder, lebendige Farbintensität und weiche Ausdrucksformen. Die Vielseitigkeit und die einfache Handhabung der Pastellkreide machen diese Kunstform zu einer beliebten Wahl für zahlreiche Künstlerinnen und Künstler. Ziel des Workshops ist es, den Umgang mit Pastellkreiden zu erlernen bzw. zu festigen und eine Vielfalt von Motiven, Stimmungen und Emotionen auf Papier zu übertragen. Typische Techniken werden vermittelt, unter anderem das direkte Arbeiten mit Fingern zum Einreiben, Verteilen und Bewegen der Farbpigmente in die raue Papieroberfläche. Unterstützt wird der Lernprozess durch schrittweise Übungen, individuelles Feedback und praxisnahe Projekte.

### Bad Hersfeld 261-20706

Maria Weidemann, vhs,  
Leinenweberstr. 5,  
Raum 120  
Sa., 30.05.2026, 10:00-15:30 Uhr, 32 €  
Anmeldung bis 15.05.2026

## Workshop: Kreative Waldmaler – Naturfarben entdecken und Kunstwerke schaffen



Anette Tiedt  
Gesundheit & Kultur

Dieser Workshop macht Sie zum kreativen Waldmaler. Zuerst werden Naturmaterialien gesammelt, gemahlen und gerührt, um

eigenständig farbige Pflanzenfarben herzustellen. Anschließend werden diese Farben auf Leinwand oder Papier gebracht – so entstehen einzigartige, individuelle Waldkunstwerke. Dabei kann jeder seine eigenen kreativen Ideen einbringen. Materialien und Werkzeuge sind vorhanden. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialkosten in Höhe von 2 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

### Bad Hersfeld 261-20707

Anette Tiedt, Treffpunkt: Hof Wehneberg, Parkplatz Wald  
Do., 25.06.2026, 16:00-19:30 Uhr, 27 €  
Anmeldung bis 11.06.2026

## Workshop: Die Kunst des Nadelbindens – locker, kreativ, verbindend

Nadelbinden ist eine jahrhundertealte Handarbeitstechnik, bei der ein Faden mithilfe einer groben Nadel zu einem Ganzen zusammen geschlungen wird. Bis ins Mittelalter hinein wurden mit dieser Technik Strümpfe, Mützen und vieles mehr gebunden. Später ersetzte das Stricken diese Technik und Nadelbinden geriet in Vergessenheit. Der Kurs richtet sich an alle, die diese uralte

**Live und in Farbe!**

Musik, Kabarett, Disco, Theater, Vorträge ...  
Außerdem bieten wir Räume für deine Initiative, deine Band oder deine Veranstaltung.

www.buchcafe-badhersfeld.de | Brink 11



Handwerkstechnik neu erlernen möchten. Nadelbinden ist dank der vielen sich wiederholenden Arbeitsschritte meditativ und hat eine entspannende Wirkung. Im Workshop fertigen Sie mit Hilfe des Oslo-Stiches ein Armband an. Zu Hause kann man mit dieser Technik weiter üben und eigene Projekte gestalten. Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 2 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

#### **Bad Hersfeld 261-20908**

Anette Tiedt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**Di., 10.03.2026, 17:00-19:00 Uhr, 13 €**  
Anmeldung bis 24.02.2026

### **Nähworkshop: Das 1 x 1 des Nähens – Nähen leicht gemacht**

Dieser Workshop gibt Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Nähmaschine zu machen und bietet eine kleine Einführung in die Welt des Nähens. Neben einem Überblick über die Nähmaschine und deren Funktionen lernen Sie anhand von kleinen Übungen verschiedene Nähte und Stiche kennen. Am Ende des Kurses wird ein kleines Täschchen gefertigt. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine (mit Bedienungsanleitung) zum Kurs mit. Stoff (Baumwolle) kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden. Materialkosten in Höhe von 4 € sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.



#### **Bad Hersfeld 261-20909**

Barbara Bernhardt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**Sa., 21.02.2026, 10:00-14:00 Uhr, 26 €**  
Anmeldung bis 06.02.2026

### **Nähworkshop: Nähen – Zeit nur für mich**

Nähen ist eine kleine Auszeit vom Alltagsstress. Gönnen Sie sich mal Zeit zum Nähen, Zeit für Inspiration und Zeit für den Austausch mit Gleichgesinnten. Sie nähen in gemütlicher Runde und bekommen dabei Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Kursleitung. Sie können dem eigenen Kenntnisstand entsprechend vorab Nähprojekte aus einer Beispielliste auswählen oder auch eigene Projekte mitbringen. Vorkenntnisse an der Nähmaschine wären hilfreich, sind aber für die einfacheren Modelle nicht notwendig. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine (mit Bedienungsanleitung) zum Kurs mit. Die Beispielliste erhalten Sie mit der Einladung. Wenn Sie keine eigenen Projekte mitbringen, können Materialkosten in Höhe von bis zu ca. 20 € entstehen.

#### **Bad Hersfeld 261-20910**

Barbara Bernhardt, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**Sa., 18.04.2026, 10:00-16:00 Uhr, 36 €**  
Anmeldung bis 03.04.2026

### **Gold- und Silberschmieden – Handwerkskunst mit Glanz**

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten der Schmuckgestaltung – von der ersten Idee bis zum fertigen Schmuckstück. Sie erlernen grundlegende Techniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und vertiefen Ihre bereits erworbenen Fertigkeiten. Auch vorhan-

dener Schmuck (z. B. alt oder defekt) lässt sich zum Teil weiterverarbeiten. Sämtliche Werkzeuge und Materialien werden gestellt. Materialkosten ab 20 € (je nach Verbrauch) sind direkt an die Kursleitung zu entrichten. Spezielle Vorkenntnisse oder handwerkliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich.

#### **Bad Hersfeld 261-21011**

Thomas Dienst, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**16.05. und 17.05.2026, 10:00-17:30 Uhr, 79 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 01.05.2026

### **Raus aus dem Automatikmodus – Fotografieren lernen mit System**

Sie besitzen eine digitale Spiegelreflex-, spiegellose oder Systemkamera, nutzen aber meist die Automatikprogramme? In diesem Kurs lernen Sie, die Technik Ihrer



Monika Greb  
Beruf & Kultur

Kamera zu verstehen und bewusst mit Blende, Verschlusszeit, ISO und Weißabgleich zu arbeiten. Neben den technischen Grundlagen stehen auch Bildgestal-

tung, Motivwahl, Perspektive und Licht im Fokus. Durch praktische Übungen und eine gemeinsame Bildbesprechung wenden Sie das Gelernte direkt an und entwickeln Ihren eigenen fotografischen Stil. Entdecken Sie die Freude am kreativen Fotografieren! Zum Kurs ist eine Kamera mitzubringen.



## Bad Hersfeld 261-21112

Monika Greb, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 116

**09.03.2026, 5 x Mo., 18:30-20:00 Uhr, 46 €**

Anmeldung bis 23.02.2026

## **Fotografieren für Fortgeschrittene – Stilvoll weiterentwickeln und professionell arbeiten**

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie**

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. In praxisnahen Modulen wird gezielt an fortgeschrittenen fotografischen Fähigkeiten gearbeitet – von Stilleben über Portraits und Menschen bis hin zu Naturaufnahmen, Tieren und ggf. Makroaufnahmen. Im Fokus stehen Lichtführung, eine wahrnehmungsbasierte Komposition und professionelle Bildbearbeitung, damit Stil



und Ausdruck Ihrer Motive deutlich sichtbar werden. Der Lernprozess wird durch klare Aufgaben, konstruktives Feedback und individuelle Begleitung maßgeblich unterstützt. Starten Sie durch in eine neue Dimension der Fotografie! Eine digitale Spiegelreflex-, spiegellose oder Systemkamera ist zum Kurs mitzubringen.

## Bad Hersfeld 261-21113

Monika Greb, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 116

**27.04.2026, 5 x Mo., 18:30-20:00 Uhr, 46 €**

Anmeldung bis 13.04.2026

## **Tanzkurs: Irische Lebensfreude erleben – Tanz für Einsteiger**

Tauchen Sie ein in die Welt der irischen Volkstänze! „Cèili“ bedeutet fröhliches Beisammensein – und genau das erwartet Sie in diesem Kurs. Zu mitreißender Musik

erlernen Sie leichte Figurentänze und spüren schon nach wenigen Basic-Schritten die lebendige Energie dieser Tanzform. Nebenbei fördern Sie Ihre Ausdauer und Koordination. Lassen Sie sich von der irischen Lebensfreude anstecken und tanzen Sie mit!

## Bebra 261-20514

Stefanie Gunkel, August-Wilhelm-Mende-Schule, Fröbelweg 5, neue Turnhalle

**03.03.2026, 4 x Di., 19:00-20:30 Uhr, 28 €**

Anmeldung bis 17.02.2026

## **Tanzkurs: Line Dance – Rhythmus, Fitness und Freude in einem!**

Beim Line Dance wird nicht nur zu klassischer Countrymusik getanzt, sondern auch zu aktuellen Songs, die gerade die Charts erobern. Es ist auch ein tolles

Fitnessprogramm, das nicht nur gute Laune verbreitet, sondern auch die Beweglichkeit, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit fördert. Getanzt wird ohne Partner, in Reihen vor- und nebeneinander – perfekt für alle, die gemeinsam in Bewegung kommen möchten. Keine Vorkenntnisse und kein Partner erforderlich – einfach mitmachen und die Freude am Tanzen entdecken!

**Ein Angebot in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Blumenstein. Kursleiterin ist Susanne Blumenstein. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

## Bad Hersfeld 261-20515

ADTV Tanzschule Blumenstein, Am Helfersgrund 10

**19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 31.05. und 14.06.2026, 6 x So., 14:00-15:15 Uhr, 55 €**

Anmeldung bis 03.04.2026

## Starte dein Abenteuer beim Landkreis Hersfeld-Rotenburg und werde Teamer!

**Du ...**

- ... hast Spaß daran Kinder und Jugendliche in unseren Ferienfreizeiten zu begleiten?
- ... übernimmst Verantwortung?
- ... arbeitest gerne im Team?
- ... bist mindestens 16 Jahre alt?

Dann mach mit bei unserer Teamer-Ausbildung!

**Anmeldung:**

Kreisausschuss des  
Landkreises  
Hersfeld-Rotenburg  
Fachdienst Kinder-  
und Jugendhilfe  
Friedloser Str. 12  
36251 Bad Hersfeld

**Jugendhof Rotenburg**

**Verbindliche Termine:**

20. – 22.02.2026  
14. – 15.03.2026  
30. – 31.05.2026

**⚠ Bitte beachte:**  
Die Teilnahme ist nur möglich,  
wenn du an allen Terminen dabei bist.

30 Euro

(inkl. Unterkunft,  
Verpflegung,  
Lehrgangsmaterial)

**Das erwartet dich:**

Du planst und gestaltest gemeinsam mit deinem Team spannende Aktionen und erarbeitest dir gleichzeitig theoretische Grundlagen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Lerne neue Leute kennen, sammle wertvolle Erfahrungen und freue dich auf jede Menge Spaß!

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du außerdem deine Jugendleitendencard (JuleiCa) beantragen.

Kinder Jugendförderung  
Landkreis Hersfeld-Rotenburg

06621/87-5293  
jugendarbeit@hef-rof.de



## Tanzkurs: Line Dance Aufbaukurs – das nächste Level!

Noch mehr Rhythmus, noch mehr Sicherheit auf der Tanzfläche. Vertiefen Sie Ihre Line-Dance-Grundkenntnisse, erweitern Sie Ihr Repertoire und festigen Sie Technik sowie Timing. Freude, Motivation und Unterstützung sind inklusive – starten Sie jetzt den nächsten Schritt mit Leidenschaft und Begeisterung am Tanzen.

**Ein Angebot in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Blumenstein. Kursleiterin ist Susanne Blumenstein. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Bad Hersfeld 261-20516**

ADTV Tanzschule Blumenstein,  
Am Helfersgrund 10

**22.02.2026, 6 x So., 14:00-15:15 Uhr, 55 €**  
Anmeldung bis 06.02.2026

## Workshop: Choreographie Tanzen „Ü 50“

Einfach mal wieder tanzen, Freude entdecken und zugleich Körper, Geist und Gemeinschaft stärken. In diesem Workshop geht es ausschließlich um das Erlernen einer festgelegten Choreographie – kein freies Tanzen, kein Improvisationstanz, kein Paartanz, kein Kreistanz. Die Musik stammt überwiegend aus den 70er- und 80er-Jahren. Die Schritte werden langsam und ausführlich erklärt und mehrfach geübt. Ziel ist es, durch gemeinsames Tanzen die Freude an rhythmischen Bewegungen zu wecken, den Geist zu aktivieren und die fröhliche Gemeinschaft zu genießen.

**Ein Angebot in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Blumenstein. Kursleiterin ist Susanne Blumenstein. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Bad Hersfeld**

**261-20517**

ADTV Tanzschule  
Blumenstein,  
Am Helfersgrund 10

**Sa., 14.02.2026, 15:30-17:30 Uhr, 16 €**  
Anmeldung bis 30.01.2026

## Tanzkurs: Abenteuer „Paartanz“

Lassen sich von der Welt der Tänze begeistern und tauchen Sie ein in das aufregende Abenteuer des Paartanzes. Ob Standard oder Latein – Schritt für

Schritt lernen Sie die wichtigsten Tänze auf spielerische und entspannte Weise kennen, sodass alle, unabhängig von ihrer Erfahrung, mit Begeisterung mitmachen können. Das Angebot richtet sich an Paare jeden Alters und fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die gemeinsame Zeit und den Abstand vom Alltag. Entdecken Sie die Magie des Tanzens und erleben Sie unvergessliche Momente voller Rhythmus und Verbundenheit! Teilnahme paarweise – Anmeldung bitte einzeln.

**Ein Angebot in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Blumenstein. Kursleiterin ist Susanne Blumenstein. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Bad Hersfeld 261-20518**

ADTV Tanzschule Blumenstein,  
Am Helfersgrund 10

**12.04., 19.04., 26.04., 31.05., 14.06. und 21.06.2026, 6 x So., 11:00-12:15 Uhr, 56 €**  
Anmeldung bis 27.03.2026

SIE WOLLEN LÄNGER ALS  
NUR FÜR EINEN KURS  
BEI UNS BLEIBEN?

Entdecken Sie  
jetzt Ihre  
Möglichkeiten  
und werden Sie  
Kursleitung



**Interesse? Sprechen Sie uns an!**

06621 87-6303 | vhs@hef-rof.de | www.vhs-hersfeld.de







**Frauen- und Gleichstellungsbüro**  
 des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

**INFORMATION & BERATUNG**

**GLEICHE CHANCEN FÜR ALLE GESCHLECHTER  
 INTERESSENVERTRETUNG FÜR MÄDCHEN & FRAUEN**

**STÄRKER ALS GEWALT**

**PARITÄT FÖRDERN**





Friedloser Straße 12  
 36251 Bad Hersfeld  
 06621/87-7300  
 fug@hef-rof.de

## Online-Vortrag: Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen - Awareness-Bildung, praktische Beispiele, Frauen im Fokus

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – doch wie können wir diese innovativen Technologien gezielt und praktisch einsetzen? In diesem interaktiven Vortrag wird die Funktionsweise von KI erklärt, verschiedene Arten bzw. Themen von KI-Tools werden vorgestellt und Sie erfahren, wie Sie kostenfreie KI-Tools gewinnbringend in Ausbildung, Beruf, Vereinsarbeit und Privatleben integrieren können. Besonderer Fokus liegt auf den Chancen und Herausforderungen moderner KI-Technologien, der Generierung von Texten, der Erkennung von Deepfakes und dem Empowerment von Frauen in der digitalen Welt. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die sicher und effektiv mit KI und Online-Tools arbeiten möchten.

Inhalte:

- Geschichte der KI und aktuelle Beispiele
- Definition und Bedeutung
- Arten und Themen von KI-Tools
- Praktische Anwendungsbeispiele und Deepfakes
- Chancen, Risiken, Erkenntnisse

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**261-50053**

Birgitta Tümmler, Online-Veranstaltung  
**Mi., 28.01.2026, 18:00-20:30 Uhr, 12 €**  
 Anmeldung bis 14.01.2026

## Wie Vereinbarkeit im Alltag wirklich gelingen kann - Wie viel Frauen täglich bewegen – und wie sie sich Freiräume schaffen

Ob Job, Familie, Pflege oder Ehrenamt - viele Frauen stehen täglich vor der Herausforderung, allem und jedem gerecht zu werden. In dieser Veranstaltung geht es darum, Vereinbarkeit neu zu denken - ohne Schuldgefühle, Überforderung oder

Perfektionismus. Vereinbarkeit beginnt bei uns. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf typische Fallstricke wie Mental Load, Rollenerwartungen und Kommunikationsmuster - und entwickeln alltags-taugliche Lösungen für mehr Entlastung. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre aktuelle Situation, erhalten Impulse zur Selbstorganisation und entwickeln individuelle Strategien für mehr Klarheit, Kommunikation und Selbstfürsorge.

Inhalte:

- Vereinbarkeit heute: Erwartungen, Realität und Mental Load
- Umgang mit Druck und schlechtem Gewissen
- Prioritäten setzen, Grenzen kommunizieren
- Kommunikation mit Partnern, Familie, Arbeitgebern
- Reflexion & Erfahrungsaustausch in Kleingruppen

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

#### **Bad Hersfeld 261-50054**

Kerstin Mader, Landratsamt,  
Friedloser Str. 12, Raum Monte Kali  
**Di., 10.03.2026, 9:00-12:00 Uhr, 15 €**  
Anmeldung bis 24.02.2026

## **Argumentation gegen rechte und sexistische Parolen - Polarisation und abwertenden Äußerungen sicher begegnen**

Rechte Parolen machen sprachlos: In unserem Alltag sind wir regelmäßig mit Äußerungen konfrontiert, die bspw. einen rassistischen, antisemitischen oder sexistischen Inhalt haben. Wir fühlen uns vor den Kopf gestoßen, sind nicht schlagfertig oder unsicher, ob mit einer Aussage bereits eine rote Linie übertreten wurde. Wir überlegen, ob wir überhaupt etwas entgegen sollten. Oft bleiben abwertende Bemerkungen unwidersprochen stehen. Rechte Ideologien beinhalten rückwärtsgewandte Geschlechterrollen. Hinzu kommt, dass Frauen intersektional von Diskriminierung betroffen sind. Es ist daher entscheidend, Frauen zu befähigen, rechte Parolen zu erkennen, sich selbst aktiv gegen sie zu stellen oder sich externe Unterstützung zu holen.

Diese Veranstaltung ermutigt die Teilnehmerinnen in einem geschützten Raum, ihre Stimme zu erheben. Die Teilnehmerinnen werden für Diskriminierung und Vorurteile sensibilisiert und entwickeln eine innere Haltung im Umgang damit. Dazu gehören auch Selbstreflexion und die Diskussion eigener Wahrnehmungen und Handlungsweisen. In praktischen Übungen erproben die Teilnehmerinnen verschiedene rhetorische Strategien und Techniken. Dabei stehen die innere Einstellung und das klare Vertreten des eigenen Standpunkts gegen Widerstände im Mittelpunkt. Die Veranstaltung richtet

sich an alle Interessierten, die rechten Parolen etwas entgegensetzen möchten.  
Inhalte:

- Überblick zum Themenfeld Vorurteile und Diskriminierung
- Extrem rechte Narrative und Geschlechterrollen
- Übungen zur Sensibilisierung
- Innere Haltung und die eigene Einstellung in der Vorbereitung auf herausfordernde Situationen
- Gesprächsstrategien, Argumentationstechniken und Umgang mit Widerständen

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

#### **Bad Hersfeld 261-50055**

Anna Wichmann, Landratsamt,  
Friedloser Str. 12, Raum Monte Kali  
**Mo., 04.05.2026, 10:00-14:00 Uhr, 20 €**  
Anmeldung bis 20.04.2026

## **Workshop: Ihre Farben, Ihr Stil - Finden Sie Ihren perfekten Look**

Ob im Beruf oder privat - Kleidung und Ausstrahlung prägen, wie Sie wahrgenommen werden. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Farben und Stilrichtungen Ihre Persönlichkeit unterstreichen und wie Sie ihre Wirkung gezielt stärken. Durch kreative Methoden entdecken Sie Ihre individuelle Farbpalette. Bringen Sie gern ein oder zwei Outfits mit - so lassen sich Stil und Wirkung direkt erproben. Gewinnen Sie Sicherheit und zeigen Sie Kompetenz und Authentizität: Der erste Eindruck zählt!

#### **Rotenburg a. d. Fulda 261-20019**

Antje Weise-Rake, vhs,  
Bernhard-Faust-Str. 28, Multimediaraum  
**Sa., 14.03.2026, 10:00-14:00 Uhr, 30 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**  
Anmeldung bis 27.02.2026



© u\_390ap8znhu/Pixabay

## Postnatales Yoga – Kraft, Stabilität und innere Balance nach der Geburt

Der Kurs unterstützt den Wiederaufbau von Kraft, Stabilität und innerer Balance nach der Geburt. Sanfte Übungen kräftigen Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, während gezielte Atem- und Entspannungstechniken die Regeneration fördern. Das gemeinsame Üben schafft Raum, um die Verbindung zum eigenen Körper neu zu erleben. Der Kurs findet ohne Babys statt; eine Teilnahme mit Baby ist nur nach vorheriger Absprache möglich.

Keine Yogakenntnisse erforderlich. Empfohlen nach abgeschlossener Rückbildung; andernfalls frühestens sechs Wochen nach der Spontangeburt bzw. zehn Wochen nach einem Kaiserschnitt, jeweils nach ärztlicher Freigabe und abgeschlossener Wundheilung und ohne Wochenflussbeschwerden.

**Bad Hersfeld 261-30121**  
Ann-Katrin Krotzky, vhs,

Leinenweberstr. 5, Raum 104  
**11.02.2026, 6 x Mi., 18:30-19:45 Uhr, 47 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 28.01.2026

## Fitnessstraining an Geräten für Frauen ab 40 Jahre



Sie möchten in Bewegung kommen, Muskeln stärken und dabei aktiv gegen Ihre

Rücken- und Gelenkschmerzen vorgehen? Sie haben schon länger keinen Sport gemacht oder möchten einfach Ihre Fitness verbessern?

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 40 Jahre, die durch ein moderates und gezieltes Muskeltraining Rücken- und Gelenksbeschwerden verbessern wollen und so den einseitigen Belastungen im Alltag und daraus entstehenden Abnutzungserscheinungen und Schmerzen entgegenwirken möchten. Egal, ob Sie fitter werden oder fit bleiben wollen - dieser Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e.V. Kursleiterin ist Andrea Weiß. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

**Bad Hersfeld 261-30280**

Hersfelder Ruderverein, Modellschule Obersberg, Am Obersberg 25, Kraftraum  
**12.02.2026, 6 x Do., 18:00-19:15 Uhr, 40 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
Anmeldung bis 29.01.2026



Besuchte 2023 den Kurs „ZUKUNFT Future Work“

Die Volkshochschule

# Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

**Gemeinsam das Morgen gestalten.** Bereite dich bestmöglich auf die Zukunft vor – mit tollen Kursen, die dich auf einen guten Weg bringen.

#zukunftsart\_vhs

volkshochschule.de

# Gemeinsam lernen. Entdecken. Wachsen



Volkshochschulen sind Orte des lebenslangen Lernens – und sprechen längst nicht mehr nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche an. Unsere *junge vhs* bietet ein vielfältiges, altersgerechtes Programm, das spielerisches Lernen in den Mittelpunkt stellt: von Bewegung und kreativen Angeboten über digitale Grundbildung bis hin zum Kennenlernen neuer Sprachen. Spannende Führungen im Kreisheimatmuseum ergänzen das Programm und machen Natur und Geschichte erlebbar.

Junge Menschen profitieren besonders von den Angeboten: Sie entdecken ihre Stärken, entwickeln neue Interessen und stärken im gemeinsamen Lernen ihre sozialen Kompetenzen. So fördert die *junge vhs* frühzeitig die Freude am Lernen und legt den Grundstein für Bildung - ein Leben lang.

**vhs**  
Volkshochschule  
Hersfeld-Rotenburg

**DEMOKRATIE-FLUENCER**

**Es beginnt bei dir!**

DEINE STIMME FÜR DEMOKRATIE, FREIHEIT UND MENSCHENWÜRDE

Du hast Lust auf Social Media?

Du identifizierst dich mit den demokratisch freiheitlichen Grundwerten und möchtest diesen deine Stimme geben?

Du möchtest selbst aktiv werden?

**DEMOKRATIE-FLUENCER WERDEN!**

ATTENTION

Neugierig geworden? - Melde dich bei uns!

SCAN ME

## GESELLSCHAFT

### Führung durch das Kreisheimatmuseum in Rotenburg a. d. Fulda – für Groß und Klein

Begeben Sie sich auf eine spannende Zeitreise durch die Geschichte unserer Region. In einer kurzweiligen Highlight-Führung entdecken Sie ausgewählte Schätze des Museums – von Mammutzähnen über historisches Handwerk bis hin zu Tieren in der Naturkundeabteilung. Die Führung ist familienfreundlich und eignet sich gut für gemeinsame Entdeckungen mit Kindern.

**Rotenburg a. d. Fulda 261-10110**

Lisa Heckerroth, Kreisheimatmuseum, Am Schlosstor 8

**Mi., 22.04.2026, 17:30-18:30 Uhr, Erwachsene: 3,00 €, Kinder 2,00 €, (inkl. Museumseintritt); bitte bar mitbringen**  
Anmeldung bis 08.04.2026

### Die Frau vom Hirsch ist nicht das Reh! für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Viele denken, dass der Hirsch der Mann vom Reh ist. Das stimmt aber gar nicht. In diesem Kurs für Kinder im Grundschulalter gibt es viel Wissenswertes rund um die Tiere des Waldes zu erfahren. Wo leben sie? Was fressen sie? Und wie heißt



denn nun der Mann vom Reh und welche Frau hat dann der Hirsch? Gemeinsam kommen wir den Tierarten Rehwild und Rotwild auf die „Fährte“ und gestalten passende Bastelarbeiten zum Mitnehmen für zuhause.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-11024**

Lisa Heckerroth, Kreisheimatmuseum, Am Schlosstor 8

**Mi., 17.06.2026, 15:30-17:00 Uhr, 4 € (Bastelumlage, Eintritt), bitte bar mitbringen**

Anmeldung bis 03.06.2026

### **KryptoKids: Das Abenteuer-spiel zum Thema Daten-schutz für Kinder von 9 bis 12 Jahren**

Was passiert, wenn eure Daten in die falschen Hände geraten? Helft den Krypto-kids, eine Hackerbande zu enttarnen und hinter Gitter zu bringen! „KryptoKids und die Datenkraken“ ist ein Abenteuerspiel für Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren und behandelt die Themen Privatsphäre, Verschlüsselung und den Schutz persönlicher Daten. Erlebt gemeinsam mit uns eine spannende Detektivgeschichte, die sich um Hacken und Datendiebstahl dreht. Lernt spielerisch und in gemeinsamen Arbeitseinheiten, welche Gefahren im Internet lauern und wie ihr euch sowohl im Spiel als auch in der realen Welt durch Passwörter und andere Sicherheitsmaßnahmen schützen könnt! Die Veranstaltung wird pädagogisch begleitet durch die Fachstelle Kinder- und Jugendschutz Hersfeld-Rotenburg.

**Ein Angebot in Kooperation mit der Fachstelle Kinder- und Jugendschutz Hersfeld-Rotenburg. Kursleiter ist Jens Mikat. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Wildeck 261-11125**

Fachstelle Kinder- und Jugendschutz Hersfeld-Rotenburg, Obersuhl, Blumenstein-schule, Rhädenweg 15, Aula

**Di., 21.04.2026, 15:15-17:45 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.**

Anmeldung bis 07.04.2026

## KULTUR

### **Malworkshop: Zeichnen lernen leicht gemacht für Jugendliche ab 12 Jahre**

Dieser Workshop richtet sich an Jugendliche, die Freude am Zeichnen haben und neue Techniken entdecken möchten. Im Fokus stehen die Grundlagen der Proportionen, Perspektive und Schattierung, ergänzt durch vielfältige Zeichentechniken. Ausgehend von ersten Skizzen entwickelt sich Schritt für Schritt ein eigenständiger Stil. Durch zahlreiche Übungen, nützliche Tipps und Tricks wird das gegenständliche Zeichnen praxisnah trainiert. Dabei wird individuell begleitet und unterstützt.

### **Bad Hersfeld 261-20720**

Maria Weidemann, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**Sa., 25.04.2026, 10:00-15:30 Uhr, 25 € Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 10.04.2026

## GESUNDHEIT

### **Autogenes Training für Kinder ab 6 Jahre**

Kinder sind heute täglich Stressfaktoren ausgesetzt. Übermäßige Reizflut durch Medien, schulischer Druck, familiäre Herausforderungen oder Schlafstörungen können dazu führen, dass sie sich überfordert fühlen und nicht wissen, wie sie mit dieser Belastung umgehen sollen. Autogenes Training kann hier wertvolle Unterstützung bieten. Durch gezielte Übungen lernen die Kinder, bewusst zu entspannen, neue Kraft zu tanken und wieder Ruhe sowie Gelassenheit im Alltag zu spüren.

### **Bad Hersfeld 261-301106**

Dirk Schüler, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 104

**07.05.2026, 5 x Do., 16:30-18:00 Uhr, 36 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 23.04.2026

### **Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre**

Unter Anleitung qualifizierter Schwimm-lehrer erlernen die Kinder spielerisch Grundfertigkeiten im Brustschwimmen. Kleine Gruppen und die ungestörte Atmosphäre im Schwimmbad schaffen hierfür die idealen Rahmenbedingungen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d. h., das Kind sollte sich angstfrei im Schwimm-becken bewegen und sich trauen, zu tauchen. Am Ende des Kurses kann bei entsprechendem Lernfortschritt die „See-pferdchen“-Prüfung abgelegt werden.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-302107**

Marcus Stewart, Hallenbad, Breitingen Kirchweg 7

**13.02.2026, zweimal wöchentlich, 7 x Fr., 13:30 – 15:00 Uhr, 7 x Sa.,**

**12:30 – 14:00 Uhr, 170 €**

**(inkl. Eintritt Hallenbad), Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 30.01.2026

### **Tennis entdecken: Für kleine Sportler von 5 bis 7 Jahren**

In diesem Kurs können Kinder auf spielerische Weise erste Erfahrungen mit Tennis sammeln! Mit altersgerechten Übungen und viel Freude lernen die Kinder die Grundlagen des Tennisspiels, wie das Schlagen des Balls, das Zielen und die Koordination. Durch Bewegungsspiele und einfache Technikübungen werden die motorischen Fähigkeiten gefördert und der Teamgeist gestärkt. Unser Ziel ist es, den Kindern die Freude am Sport zu vermitteln und ihre Begeisterung für Tennis zu wecken. Dabei stehen Freude und Bewegung im Vordergrund, sodass sich die Kleinen aktiv austoben können. Tennisschläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Bad Hersfeld 261-302108**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennis-anlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1

**23.04.2026, 4 x Do., 14:00-15:00 Uhr, 27 € Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 09.04.2026



## Tennis für Kinder und Jugendliche von 6 bis 10 Jahren

Bewegung ist ein wichtiger Entwicklungsfaktor. Spielerisch wird die Lust am Bewegen geweckt. Tennis trainiert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. Dieser Kurs schult die koordinativen Fähigkeiten und lehrt den Umgang mit Schläger und Ball. Erste technische Grundlagen werden erlernt. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V. Kursleiter ist Piotr Minecki. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Bad Hersfeld 261-302109**

TC Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Douglasienweg 1  
**06.05.2026, 4 x Mi., 17:00-18:00 Uhr, 27 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 22.04.2026

## Tennis für Kinder und Jugendliche von 8 bis 15 Jahren

Bewegung ist ein wichtiger Entwicklungsfaktor. Spielerisch wird die Lust am Bewegen geweckt. Tennis trainiert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. Dieser Kurs schult die koordinativen Fähigkeiten und lehrt den Umgang mit Schläger und Ball. Erste technische Grundlagen werden erlernt. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Bad Hersfeld 261-302110**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1  
**22.04.2026, 4 x Mi., 17:00-18:00 Uhr, 27 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 08.04.2026

## Tennis für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 16 Jahre

Wer sich sportlich betätigen möchte und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren will, ist beim Tennis genau richtig. In diesem Kurs wird die Sportart Tennis mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennengelernt. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination und Fitness. Tennisschläger und Bälle werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit gegen eine geringe Gebühr in die Halle auszuweichen.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Bad Hersfeld 261-30288**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1  
**22.04.2026, 4 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 27 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 08.04.2026

### **Bad Hersfeld 261-30289**

TC Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Tennisclub Johannesberg Bad Hersfeld e. V., Douglasienweg 1  
**06.05.2026, 4 x Mi., 18:00-19:00 Uhr, 27 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 22.04.2026

## Padel-Tennis zum Kennenlernen ab 16 Jahre

Padel ist eine mitreißende Ballsportart, die Elemente aus Tennis und Squash vereint – gespielt wird im Doppel auf einem kleineren, von Wänden umgebenen Feld. Schnell erlernbar, taktisch spannend und ideal für jede Altersgruppe. In diesem Kurs erfolgt eine kurze Einführung in Regeln, Technik und Spielweise, bevor es direkt auf den Court geht. Gespielt wird in kleinen Gruppen – das garantiert intensive Betreuung, viele Ballwechsel und jede Menge Spielfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schläger und Bälle werden gegen eine geringe Leihgebühr gestellt. Für die Veranstaltungen fällt eine Leihgebühr für die Padelschläger i. H. v. 3 € an. Die Leihgebühr ist direkt an den Verein zu zahlen.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisclub Blau-Weiss Bad Hersfeld e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Bad Hersfeld 261-30286**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1  
**01.04.2026, 2 x Mi., 15:00-16:30 Uhr, 24 €**  
**Kurstage in den Ferien.**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 18.03.2026

### **Bad Hersfeld 261-30287**

TC Blau-Weiss Bad Hersfeld e. V., Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld, Auf der Unteraue 1  
**13.04.2026, 3 x Mo., 20:00-21:00 Uhr, 24 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 30.03.2026

## Ruderkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

In diesem Kurs wird die Sportart Rudern erlernt. Rudern fördert die Koordination und Kondition und trainiert alle Muskelgruppen. Die Ausbildung erfolgt zunächst in einem lagesicheren Mannschaftsboot. Gemeinsam können Erfahrungen gesammelt und Erlebnisse geteilt werden. Teilnahmevoraussetzung ist, dass die Teilnehmenden in der Lage sind, die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens in Bronze zu erfüllen.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Hersfelder Ruderverein 1977 e. V. Kursleiterin ist Andrea Weiß. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Bad Hersfeld 261-302111**

Hersfelder Ruderverein, Bootshaus des Hersfelder Rudervereins, Auf der Unteraue  
**27.04.2026, 4 x Mo., 16:45-18:00 Uhr, 27 €**  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**  
 Anmeldung bis 13.04.2026



## Sportschießen mit dem Luftgewehr für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahre (12- bis 13-Jährige können in Begleitung der Erziehungsberechtigten teilnehmen) und Erwachsene. Die Teilnehmenden erwerben die ersten grundlegenden Kenntnisse und machen sich mit den Verhaltensregeln vertraut. Dabei wird das Luftgewehr unter fachtrainerlicher Anleitung als Sportgerät verwendet. Nur durch das perfekte Zusammenspiel von Körper und Geist gelingt der ideale Schuss. Manch aktive Sportschützen empfinden es fast schon als Meditation, bei der man den Körper von Kopf bis Fuß spüren und kontrollieren muss. Die Ausrüstung (Luftgewehr, Munition, ...) wird vom Verein gestellt.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Schützenverein Sorga 1955 e. V. Kursleiter ist Lothar Woyke. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Bad Hersfeld 261-30285**

Schützenverein Sorga 1955 e. V., Mehrzweckhalle, Bommhutsweg 10, Schützenkeller, Seiteneingang rechts

**03.03. und 05.03.2026, 18:30-20:00 Uhr, 20 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 17.02.2026

## Kochkurs: Gesund kochen für Erwachsene mit Kindern ab 9 Jahre – lecker und ausgewogen

Wie können Kinder an gesunde Mahlzeiten herangeführt werden? Ob Pizza, Pasta oder Nuggets – viele Klassiker locken Kinder. Gemeinsam entdecken wir, wie man gesund und ausgewogen kocht, ohne



Verzicht auf Geschmack. Kindern fällt es häufig viel leichter sich an etwas heranzutragen, was sie selbst gekocht haben. Im Kurs kochen Erwachsene gemeinsam mit ihrem Kind leicht umsetzbare Gerichte, die allen schmecken, gesund und alltags-tauglich sind. Der Kurs richtet sich an Erwachsene – ob Eltern, Paten oder Großeltern mit jeweils einem Kind ab 9 Jahre. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15 € pro Teilnehmenden ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### **Rotenburg a. d. Fulda 261-305104**

Anneke Schüle, Jakob-Grimm-Schule, Förderstufengebäude, Bernhard-Faust-Str. 30, Küche

**Do., 21.05.2026, 17:00-20:30 Uhr, 19 € Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung bis 07.05.2026

## SPRACHEN

### Englisch Grundstufe A1.2 für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren, die bereits erste Erfahrungen mit der englischen Sprache gesammelt haben. Mit Liedern, Spielen, kurzen Geschichten und kleinen Rollenspielen erweitern wir gemeinsam Wortschatz und Sprachgefühl. Das bewährte Lehrwerk Playway führt uns dabei durch spannende, altersgerechte Themen aus dem Alltag der Kinder. Schritt für Schritt verbessern die Teilnehmenden ihr Hörverständnis, ihre Sprechfähigkeit und ihr Leseverständnis – und entdecken dabei, wie viel Freude Englisch machen kann.

### **Bad Hersfeld 261-40661**

Playway 3, Klett Verlag, ab Lektion 4 Hristina Damevska Mitrovikj, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 120

**12.02.2026, 14 x Do., 16:30-17:30 Uhr, 114 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 29.01.2026

### Polnisch Grundstufe A1.1 für Kinder von 10 bis 14 Jahren

In diesem Kurs für 10- bis 14-Jährige lernst du ganz spielerisch die ersten Wörter und Sätze auf Polnisch. Mit unterhaltsamen Spielen, kurzen Dialogen und kreativen Aufgaben tauchst du in die polnische Sprache ein und entdeckst gleichzeitig das Land und seine spannende Kultur. Am Ende kannst du schon kleine Gespräche führen und zeigen, was du gelernt hast!

### **Bad Hersfeld 261-41762**

Wird am 1. Kurstag besprochen.

Maria Wieczorek, Landratsamt, Friedloser Str. 12, Raum Landecker

**08.05.2026, 6 x Fr., 16:00-18:00 Uhr, 98 € Ermäßigung ist nicht möglich. Kleingruppe maximal 6 Personen.**

Anmeldung bis 24.04.2026

## EDV

### Tastschreiben easy – In 6 Stunden fit auf der Tastatur für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

**Teilnahmevoraussetzungen: Keine** Keine Lust mehr, beim Tippen dauernd auf die Tastatur zu schauen? In diesem Kurs lernst du das 10-Finger-Schreiben ganz locker – und das in nur 6 Stunden! Mit coolen Übungen, kleinen Spielen und cleveren Techniken wirst du sicherer, schneller und entspannter am PC schreiben können. Egal ob für die Schule, Hausaufgaben oder später im Job: Schnell tippen zu können ist ein echtes Plus! Im Kurs wird das Trainingsprogramm des Herdt-Verlags eingesetzt. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

### **Bad Hersfeld 261-50156**

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

**07.04., 08.04., 09.04. und 10.04.2026, 9:00-10:45 Uhr, 65 €**

**Ermäßigung ist nicht möglich. Kurs in den Osterferien.**

Anmeldung bis 24.03.2026



## Erste Schritte am Computer für Kids der Klassen 2 bis 5

### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Dieser Kurs ist ein Einstieg für Kinder in die Computerwelt. Inhalte des Kurses sind u. a. die Bedienung der Maus und Tastatur sowie der Windows-Benutzeroberfläche, Arbeiten mit Word und Paint, Anlegen von Ordnern, Kopieren und Verschieben von Texten und Bildern.

### Bad Hersfeld 261-50157

Helga Bettenhausen, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

07.04., 08.04., 09.04. und 10.04.2026, 12:00-14:45 Uhr, 69 €

Ermäßigung ist nicht möglich. Kurs in den Osterferien.

Anmeldung bis 24.03.2026

## PowerPoint 4 Kids – Erfolgreich Vorträge gestalten und präsentieren für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

### Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

Mit PowerPoint lassen sich coole Referate für die Schule gestalten. In diesem Kurs lernt ihr den Umgang mit PowerPoint. Ihr erstellt eine Präsentation von A bis Z mit Text – Bildern und Animationen. Fügt evtl. Sounds und Videos, ebenso wie gekonnte Folienübergänge ein. Am Ende soll es ein interessanter und gekonnter Vortrag sein, mit dem ihr in der Schule überzeugen könnt. Gerne könnt ihr ein aktuelles Hausaufgaben Thema aus der Schule verwenden.

### Bad Hersfeld 261-50158

Udo W. Krone, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 101

30.03. und 31.03.2026, 13:00-15:30 Uhr, 41 €

Ermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in den Osterferien.

Anmeldung bis 16.03.2026

## Eigenes Computerspiel entwickeln für Jugendliche ab 12 Jahre

### Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Du wolltest schon immer lernen, wie man seine eigenen Videospiele programmiert? Hierfür ist nicht viel Vorwissen erforderlich. Freude am Lernen, Interesse, Neugier und Begeisterung für das Thema sind schon die halbe Miete. Noch einfacher wird es, wenn du bereits mit dem Computer umgehen kannst und dich vielleicht auch schon ganz gut mit dem ein oder

anderen Programm auskennst. Wir lernen die frei erhältliche Spiele-Engine Godot kennen und versuchen, damit ein kleines lauffähiges Spiel zu entwickeln.

### Bad Hersfeld 261-50159

Peter Rake, vhs, Leinenweberstr. 5, Raum 109

30.03., 31.03., 01.04. und 02.04.2026, 10:00-14:00 Uhr, 85 €

Ermäßigung ist nicht möglich. Kurs in den Osterferien.

Anmeldung bis 16.03.2026



# AZUBI MESSE plus

HERSFELD-ROTENBURG

## 25.+26.03.2026

★ Erweitertes Angebot  
Spannende Unternehmen aus  
verschiedenen Branchen ★

★ Kostenfreier Eintritt  
Speisen + Getränke ★

**WO?** Obersbergschulen  
36251 Bad Hersfeld

**WANN?** MI 16:00 – 19:00 Uhr  
DO 8:00 – 13:00 Uhr




azubimesse-hef-rof.de

#azubistderSTAR



## Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend: AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg (nachfolgend: vhs). Wer sich zu einer Veranstaltung der vhs anmeldet, erkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Für Studienreisen und Exkursionen der vhs können gesonderte Bedingungen gelten, die der jeweiligen Ausschreibung im Programm auf der Webseite oder in Printmedien zu entnehmen sind.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Die vhs tritt hierbei als Vermittlerin auf.

## Grundlage der Bildungsarbeit

Die vhs ist eine öffentliche Einrichtung des Landkreises Hersfeld-Rotenburg. Die von der vhs angebotenen Veranstaltungen sind allgemein zugänglich. Bei Kursen kann die Zulassung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern vom Nachweis sachlich gebotener Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Es gelten die Regelungen der vhs-Satzung.

## Anmeldung

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs ist ausschließlich schriftlich möglich, wenn nichts anders vermerkt ist. Durch die schriftliche Anmeldung kommt ein Teilnahmevertrag zustande, der zur Zahlung des Entgeltes verpflichtet.

Die Möglichkeiten der schriftlichen Anmeldung sind:

- online über die Webseite [www.vhs-hersfeld.de](http://www.vhs-hersfeld.de)
- per Anmeldekarte im Programmheft
- per E-Mail an [vhs@hef-rof.de](mailto:vhs@hef-rof.de)
- per Fax oder Brief.

Die Anmeldung muss mindestens enthalten

- Name, Vorname
- vollständige postalische Anschrift
- Geburtsjahr
- eindeutige Kursbezeichnung oder Kursnummer.

Bei Anmeldungen über die Webseite (Online-Anmeldungen) muss zusätzlich eine gültige E-Mail-Adresse und aktuelle Bankverbindung hinterlegt sein. Alle Daten werden verschlüsselt und datensicher übertragen.

Durch die freiwillige Angabe zusätzlicher Kontaktdaten, kann im Falle von kurzfristigen Änderungen bei der Veranstaltungsdurchführung (bspw. Ort, Uhrzeit, ...) eine zeitnahe Benachrichtigung der Teilnehmenden ermöglicht werden.

Es entscheidet die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen über die Teilnahme an den Veranstaltungen. Vor Veranstaltungsbeginn erhalten die angemeldeten Teilnehmenden eine schriftliche Einladung.

## Beendigung des Vertragsverhältnisses

### 1. Widerruf

Die Vertragserklärung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. E-Mail, Fax, Brief) widerrufen werden. Die Frist beginnt frühestens mit dem Empfang dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule des Landkreises Hersfeld-Rotenburg, Leinenweberstr. 5, 36251 Bad Hersfeld, Fax: 06621 87-6310, E-Mail: [vhs@hef-rof.de](mailto:vhs@hef-rof.de). Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.

Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen (gem. §§ 312 ff BGB)

Personen, die eine vhs-Veranstaltung online oder per Brief, Fax, E-Mail gebucht haben, können ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist für den Widerruf beginnt frühestens zu dem Zeitpunkt, zu dem vom Widerrufsrecht Kenntnis erlangt wurde. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule des Landkreises Hersfeld-Rotenburg, Leinenweberstr. 5, 36251 Bad Hersfeld, Fax: 06621 87-6310, E-Mail: [vhs@hef-rof.de](mailto:vhs@hef-rof.de).

Widerrufsfolgen

Ist ein Widerruf wirksam geworden, so müssen beide Seiten die empfangenen Leistungen zurückgewähren. Das gilt auch für eventuell daraus gezogene Nutzungen, wie zum Beispiel Unterrichtsmaterial. Kann eine empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben

werden, so ist der vhs der entsprechenden Wert zu ersetzen. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit ausdrücklichen Zustimmung des anderen Vertragspartners vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder diese selbst veranlasst hat.

### 2. Rücktritt

Ein Rücktritt vom Vertrag ist nur unter den Voraussetzungen des § 323 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) möglich. Der Rücktritt hat schriftlich und unter Angabe der Gründe zu erfolgen.

### 3. Kündigung

#### 3.1 Durch die vhs

Die vhs kann nur aus wichtigem Grund den Vertrag kündigen. Als wichtiger Grund gelten die folgenden Sachverhalte:

- Erforderliche Kostendeckung der Veranstaltung wird nicht erreicht.
- Ausfall einer Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat.
- Das Veranstaltungsziel kann aufgrund persönlicher Voraussetzungen des Teilnehmenden nicht erreicht werden.
- Zahlungsverzug eines Teilnehmenden bzgl. des Entgeltes, sowohl für aktuell als auch in der Vergangenheit bereits besuchte Veranstaltungen, sofern eine von der vhs gesetzte, angemessene Zahlungsfrist erfolglos verstrichen ist.
- Fortgesetztes gemeinschaftswidriges Verhalten, insbesondere Störungen des Veranstaltungsablaufes.
- Bedrohendes, beleidigendes oder diskriminierendes Verhalten gegenüber Kursleitungen, anderen Teilnehmenden oder Mitarbeitenden der vhs.

Eventuelle Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine Kündigung in den Fällen d) bis f) nicht berührt.

#### 3.2 Durch Teilnehmende

##### a) Grundsatz

(1) Eine ordentliche Kündigung ist ausgeschlossen, sofern nicht diese AGB eine Ausnahme hiervon zulassen. Das Recht zur Kündigung aus wichtigem persönlichem Grund (insbesondere bei Wohnortwechsel, längere Krankheit, beruflichen Verpflichtungen) bleibt unberührt (vgl. § 626 BGB). Ein wichtiger persönlicher Grund kann nur anerkannt werden, wenn entsprechende Nachweise vorgelegt werden.

(2) Von diesen Regelungen unberührt bleibt die Ausübung des vorstehend unter 1. geregelten Widerrufsrechts.

(3) Tritt die vhs lediglich als Vermittlerin auf, gelten die Teilnahmebedingungen des Veranstalters. Bei Kündigung ist derjenige Betrag zu zahlen, der der vhs in Rechnung gestellt wird.

##### b) Kündigung vor Kursbeginn

(1) Eine entgeltfreie Kündigung ist bei Veranstaltungen mit schriftlicher Anmeldung bis zum Ablauf der Anmeldefrist ohne Angabe von Gründen möglich. Ausschlaggebend für die Wahrung der Frist ist der Zugang der Kündigung bei der vhs.

(2) Nach Ablauf der unter (1) genannten Frist ist vor Kursbeginn eine Kündigung nur aus wichtigem persönlichem Grund möglich. Erfolgt die Kündigung ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger persönlicher Grund nicht vor, hat der Teilnehmer das volle Entgelt zu zahlen, es sei denn, die vhs kann einen Nachrücker von einer Warteliste für die Teilnahme benennen.

##### c) Kündigung nach Kursbeginn

(1) Erfolgt die Kündigung ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger persönlicher Grund nicht vor, ist das volle Teilnahmeentgelt zu entrichten.

(2) Erfolgt die Kündigung aus wichtigem persönlichem Grund und ist dieser auch nachgewiesen, hat der Teilnehmer das Teilnahmeentgelt entsprechend der Stundenanzahl, die bis zum Eingang der Kündigung bei der vhs durchgeführt wurden, anteilig zu entrichten. Wenn das Entgelt bereits gezahlt wurde und die Kündigung aus o. g. Gründen in der ersten Kurshälfte erfolgt, kann das Entgelt anteilig zurück erstattet werden. Für die Rückzahlung wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 25 % des zurückzahlenden Betrages, mindestens aber 5,00 € erhoben. Bei einer Kündigung aus o. g. Gründen nach der ersten Kurshälfte ist das volle Teilnahmeentgelt zu zahlen.

#### 3.3 Form und Frist der Kündigung

(1) Kündigungen bedürfen der Schriftform. Mündliche Kündigungen, auch von Teilnehmenden gegenüber Kursleitungen, sind unwirksam. Maßgeblicher Zeitpunkt ist der Zugang der Kündigung. Kündigungen gegenüber der vhs sind zu richten an: Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg, Leinenweberstr. 5, 36251 Bad Hersfeld, Fax: 06621 87-6310, E-Mail: [vhs@hef-rof.de](mailto:vhs@hef-rof.de).

(2) Das bloße Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Kündigung.

(3) Die Kündigung kann nur innerhalb von zwei Wochen erfolgen. Die Frist beginnt mit dem Zeitpunkt, in dem der Kündigungsberechtigte von den für die Kündigung maßgebenden Tatsachen Kenntnis erlangt.

## Datenschutz

Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten erfolgt lediglich im Rahmen der Anmeldung. Die freiwilligen Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der Datenschutz gemäß Bundesdatenschutzgesetz und Europäischer Datenschutzgrundverordnung wird beachtet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die personenbezogenen Daten werden nach Ablauf von drei Jahren automatisch gelöscht, Teilnehmende können schriftlich beantragen, dass ihre personenbezogenen Daten nach Ende ihres Kurses gelöscht werden.

## Entgelte – Zahlung

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs werden grundsätzlich Entgelte nach den Bestimmungen der Entgeltordnung der vhs erhoben. Das Entgelt ist bei den jeweiligen Veranstaltungsankündigungen in Online- und Printmedien ausgewiesen. Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber diesen Angaben vor. Die angegebenen Entgelte beinhalten in der Regel keine Lehrmittel, Eintrittsgelder oder Verbrauchskosten.

Die Entgelte sind bargeldlos im SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Hierfür ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erforderlich. Der Einzug erfolgt spätestens nach Beendigung der Veranstaltung. Die Kosten für fehlgeschlagene Abbuchungen sind vom Teilnehmenden zu tragen.

Das SEPA-Lastschriftmandat wird im Rahmen der Online-Anmeldung erteilt. Es autorisiert die vhs, Zahlungen vom angegebenen Bankkonto mittels Lastschrift einzuziehen. Durch die Angabe einer gültigen Kontonummer (IBAN) bei einer Bestellung oder Registrierung wird die vhs ermächtigt, den entsprechenden Betrag vom angegebenen Konto abzubuchen. Das SEPA-Lastschriftmandat ist mindestens 36 Monate gültig. Die 36-Monatsfrist beginnt mit der Erstlastschrift. Das jeweilige Mandat erlischt bei der vhs automatisch, wenn 36 Monate nach der Erstlastschrift oder 36 Monate nach der letzten Folgelastschrift keine weitere Lastschrift erfolgt ist.

Bei Anmeldung, die nicht über die Webseite erfolgen (Anmeldekarte/ E-Mail/ Fax/ Brief) wird das SEPA-Lastschriftmandat zu Beginn der Veranstaltung ausgehändigt oder mit der Einladung zugesandt. Dieses ist ausgefüllt und unterschrieben bis spätestens zum 2. Veranstaltungstag der vhs im Original vorzulegen.

## Ermäßigungen

Es können Entgeltermäßigungen in folgenden Fällen gewährt werden:

1. Bis zu 20 % für Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten, Auszubildende, BFDL, FWDL, Au Pair, Praktikantinnen und Praktikanten, Besitzer der Juleica oder der Ehrenamts-Card und bei unregelmäßiger Teilnahme wegen Schichtarbeit.
2. 30 % Ermäßigung z. B. für
  - Geringverdiener (Alleinstehende bis zu 1.407,50 € netto, Eheleute bis zu 2.530,00 € netto)
  - Personen, die Rundfunkgebührenbefreiung erhalten.
3. Bis zu 50 % für Arbeitslosengeld-II- und Sozialhilfeempfänger, von deren Einkommen der Familienunterhalt bestritten werden muss.

Zur Gewährung einer Ermäßigung muss ein entsprechender Antrag und Nachweis vorliegen. Die entsprechenden aktuellen Nachweise müssen mit der schriftlichen Anmeldung der vhs in Bad Hersfeld oder in Rotenburg a. d. Fulda vorliegen. Wird dieser Termin nicht eingehalten, behält sich die vhs vor, das volle Entgelt zu berechnen. Die Ermäßigung wird nach der Anmeldung vom vollen Kursentgelt abgezogen. Von der Ermäßigung sind Lehrmittel und Prüfungsentgelte ausgenommen. Bei Veranstaltungen, bei denen keine Ermäßigung möglich ist, wird dies im Programm vermerkt.

## Ferien

In den hessischen Schulferien und an schulfreien Tagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden grundsätzlich keine Veranstaltungen statt.

## Gutscheine

Gutscheine können bei der vhs erworben werden. Verbleibt beim Einlösen eines Gutscheines ein Restbetrag, kann dieser bei einer weiteren Veranstaltung eingesetzt werden. Eine Erstattung der Gutscheine in bar, auch teilweise, ist nicht möglich.

## Haftung

Die vhs übernimmt keinerlei Haftung. Vom Haftungsausschluss ausgenommen sind Schadensersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit durch fahrlässige und vorsätzliche Pflichtverletzung der vhs/deren Erfüllungsgehilfen sowie die Haftung für Schäden durch vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung der vhs/deren Erfüllungsgehilfen. Aufsicht bei Veranstaltungen für Minderjährige  
Die vhs übt keine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche aus, wie sie z.B. in Schulen Pflicht ist. Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht durch die Kursleitung findet nur während der Kurszeiten statt und geht mit deren Ende an die Erziehungsberechtigten über. Die Erziehungsberechtigten sind für das Abholen und Bringen selbst zuständig. Eine vorzeitige Abholung ist aus pädagogischen Gründen nicht gewünscht.

## Organisatorische Änderungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wird.
2. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.  
Muss eine Veranstaltung ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung der Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht, bereits gezahlte Entgelte werden erstattet.

## Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch der Teilnehmenden können Bescheinigungen über die Teilnahme an Veranstaltungen ausgestellt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Bescheinigungen über die Teilnahme an Firmenschulungen und Bildungsurlauben werden unaufgefordert ausgestellt. Für das Ausstellen von Bescheinigungen für Veranstaltungen, die länger als 12 Monate zurückliegen, werden Verwaltungsgebühren i.H.v. 5,00 € erhoben.

## Veranstaltungsräume

Die Räume und Einrichtungen, in denen Veranstaltungen der vhs stattfinden, sind schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie Hinweise von Aufsichtspersonen sind zu beachten. Das Rauchen, der Konsum alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Räumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Räumen.

## Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit beträgt 45 Minuten.

## Urheberrechtsschutz

Das Fotografieren, Filmen, Streamen und die Aufnahme auf Tonträger in den Veranstaltungen ist grundsätzlich nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden. Bei EDV-Veranstaltungen ist zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Bestandteile nicht berührt.

# Musikschule des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

Neumarkt 33, 36251 Bad Hersfeld, Telefon (0 66 21) 87 16 10, E-Mail: musikschule@hef-rof.de

## Unser Angebot

Schon in den ersten Kursen wie **Musik-Kiddies** und der **musikalischen Früherziehung** entsteht die Basis für alles, was später beim Musizieren wichtig ist. Die Kinder entdecken Musik mit allen Sinnen, bewegen sich dazu, probieren Klänge aus und entwickeln so ganz natürlich ein Gefühl dafür. Auf diese Weise wachsen Fantasie, Ausdruck und Freude an Musik – Dinge, die später das Lernen eines Instruments viel leichter und schöner machen.

## Grundstufe

### Musik-Kiddies mit Mama oder Papa

Alter: 12 Monate bis 3 Jahre

Unterrichtsentgelt monatlich 20 Euro

**Musik-Kiddies** – der schönste Weg, Musik wieder in den Familienalltag zu bringen.

Hier bekommen Sie viele einfache Ideen, wie Sie auch zu Hause gemeinsam musizieren können. In der Gruppenstunde wird gesungen, getanzt, musiziert und geklatscht. Zusammen mit den Eltern entdecken die Kinder Lieder, Reime, Bewegungsspiele, Finger- und Kreisspiele sowie kleine Tänze – spielerisch, fröhlich und ganz ohne Leistungsdruck.

### Musikalische Früherziehung (MFE)

Alter: 4 bis 6 Jahre

Unterrichtsentgelt monatlich 20 Euro

Was die Kinder im Unterricht erleben:

- Singen und rhythmisches Sprechen
- Spielerische Entdeckung der eigenen „Körpermusik“ wie Klatschen, Stampfen oder Patschen
- Kreatives Umsetzen von Alltagserlebnissen in kleine Musikideen
- Bewegung zur Musik und einfache Tänze
- Erstes Ausprobieren von Orff-Instrumenten und ein ganz leichter Einstieg in Noten
- Hören und Kennenlernen verschiedener Orchesterinstrumente

Der Unterricht bietet viele Anregungen und hilft den Kindern, herauszufinden, welches Instrument später zu ihnen passen könnte – ein müheloser Übergang in den Instrumentalunterricht ist danach problemlos möglich.

### Instrumentenkreisel (IK)

Alter: 5 bis 8 Jahre

Unterrichtsentgelt monatlich 45 Euro

Der **Instrumentenkreisel** verbindet die Musikalische Früherziehung mit dem späteren Instrumentalunterricht und hilft den Kindern dabei, ihr Lieblingsinstrument zu finden. In kleinen Gruppen können sie sechs verschiedene Instrumente ausprobieren – jedes davon für drei Wochen und immer begleitet von unseren Fachlehrkräften. Danach wird gemeinsam gesungen und musiziert. Kleine Zwischenkonzerte zeigen, was die Kinder schon gelernt haben und machen richtig Lust auf mehr.



## Hier unterrichten Profis

Bei uns erhalten Sie modernen und hochwertigen Unterricht bei qualifizierten Lehrkräften

## Instrumental- und Gesangsunterricht

Der **Instrumental- und Gesangsunterricht** findet je nach Wunsch als Einzel- oder Kleingruppenunterricht statt. Wichtig für gute Fortschritte sind vor allem die Freude am Instrument und ein bisschen tägliches Üben – denn ohne Üben kann selbst der beste Unterricht nicht viel bewirken. Deshalb gehören auch Tipps zum richtigen Üben, gemeinsames Musizieren und die Vorbereitung auf kleine Auftritte oder Wettbewerbe ganz selbstverständlich dazu.

Übrigens: Auch Erwachsene können jederzeit einsteigen – ein Instrument zu lernen bereichert in jedem Alter!

### Unterrichtsentgelt (monatlich)

Einzelunterricht	30 Min./Woche	66,50 Euro
Einzelunterricht	45 Min./Woche	98,00 Euro
2er/3er-Gruppe	45 Min./Woche	48,00 Euro
2er Gruppe	30 Min./Woche	34,00 Euro
Gruppe ab 4 Teilnehmer	45 Min./Woche	32,00 Euro

## Ergänzungsfächer

Zusätzlich zum Instrumentalunterricht in Kleingruppen gibt es bei uns viele kostenlose Ensemble-Angebote, in denen die Kinder (und auch Erwachsene) gemeinsam musizieren können. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das Rhythmusgefühl und das Zusammenspiel auf ganz natürliche Weise



## Das momentane Unterrichtsangebot

Unterrichtsorte	Fächer
Alheim – Bad Hersfeld – Bebra – Breitenbach/H. – Heringen/W. – Hohenroda – Kirchheim – Niederaula – Philippsthal – Rotenburg/F. – Schenkklengsfeld – Obersuhl	Musik-Kiddies – MFE – IK – Gitarre – E-Gitarre - Klavier – Violine – Viola – Violoncello – Kontrabass – Blockflöte – Querflöte – Klarinette – Saxophon – Trompete – Tenorhorn – Posaune – Tuba – Schlagzeug – Gesang

Schnupperkurse	Leihinstrumente
Für noch Unentschlossene kann zu Beginn im Instrumental- und Gesangsunterricht eine einmalige Laufzeit von ca. 12 Wochen vereinbart werden. Bei entsprechendem Interesse wird der Unterricht nahtlos fortgesetzt.	Leihinstrumente (außer Klavier, Keyboard, Blockflöte, Schlagzeug) sind in verschiedenen Größen in der Musikschule vorhanden.

Wir freuen uns über Ihre Anfragen und vereinbaren gern einen Termin für eine kostenlose Schnupperstunde unter  
Telefon (0 66 21) 62 04 47 oder per E-Mail: [musikschule@hef-rof.de](mailto:musikschule@hef-rof.de)

# FRÜHJAHRSEMESTER 2026



Semesterwochen  
 Ferien/ Kursfreie Zeit  
 vhs-Termine  
 Feiertage

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ		APRIL		MAI		JUNI	
1 Do Neujahr	1 So	1 So	2 Mo	2 Mo	3 Di	3 Di	4 Sa	4 Sa	5 Di	5 Fr	6 Sa
2 Fr	2 Mo	2 Mo	3 Di	3 Di	4 Mi 80 Jahre Volkshochschule	4 Sa	5 So	5 So	6 Mi	6 Sa	7 So
3 Sa	3 Di	3 Di	4 Mi	4 Mi	5 Do	5 Do	6 Mo Ostermontag	6 Mi	7 Do	7 So	8 Mo
4 So	4 Mi	4 Mi	5 Do	5 Do	6 Fr	6 Fr	7 Di	7 Do	8 Fr	8 Mo	9 Di
5 Mo	5 Do	5 Do	6 Fr	6 Fr	7 Sa	7 Sa	8 Mi	8 Fr	9 Sa	9 Di	10 Mi
6 Di	6 Fr	6 Fr	7 Sa	7 Sa	8 So	8 So	9 Do	9 Sa	10 So	10 Mi	11 Do
7 Mi	7 Sa	7 Sa	8 So	8 So	9 Mo	9 Mo	10 Fr	10 So	11 Mo	11 Do	12 Fr
8 Do	8 So	8 So	9 Mo	9 Mo	10 Di	10 Di	11 Sa	11 So	12 Di	12 Fr	13 Sa
9 Fr	9 Mo Semesterstart	9 Mo	10 Di	10 Di	11 Mi	11 Mi	12 So	12 So	13 Mi	13 Sa	14 So
10 Sa	10 Di	10 Di	11 Mi	11 Mi	12 Do	12 Do	13 Mo	13 Mi	14 Do Christi Himmelfahrt	14 So	15 Mo
11 So	11 Mi	11 Mi	12 Do	12 Do	13 Fr	13 Fr	14 Di	14 Do	15 Fr	15 Mo	16 Di
12 Mo	12 Do	12 Do	13 Fr	13 Fr	14 Sa	14 Sa	15 Mi	15 Fr	16 Sa	16 Di	17 Mi
13 Di	13 Fr	13 Fr	14 Sa	14 Sa	15 So	15 So	16 Do	16 Sa	17 So	17 Mi	18 Do
14 Mi	14 Sa	14 Sa	15 So	15 So	16 Mo	16 Mo	17 Fr	17 So	18 Mo	18 Do	19 Fr
15 Do	15 So	15 So	16 Mo	16 Mo	17 Di	17 Di	18 Sa	18 Mo	19 Di	19 Fr	20 Sa
16 Fr	16 Mo	16 Mo	17 Di	17 Di	18 Mi	18 Mi	19 So	19 Mo	20 Mi	20 Sa	21 So
17 Sa	17 Di	17 Di	18 Mi	18 Mi	19 Do	19 Do	20 Sa	20 Mo	21 Do	21 So	22 Mo
18 So	18 Mi	18 Mi	19 Do	19 Do	20 Fr	20 Fr	21 So	21 Mo	22 Mi	22 Do	23 Fr
19 Mo	19 Do	19 Do	20 Fr	20 Fr	21 Sa	21 Sa	22 So	22 Mo	23 Fr	23 Do	24 Mi
20 Di	20 Fr	20 Fr	21 Sa	21 Sa	22 So	22 So	23 Mo	23 Do	24 So	24 Mi	25 Do
21 Mi	21 Sa	21 Sa	22 So	22 So	23 Mo	23 Mo	24 Di	24 Fr	25 Mo Pfingstmontag	25 Do	26 Fr
22 Do	22 So	22 So	23 Mo	23 Mo	24 Di	24 Di	25 Sa	25 So	26 Di	26 Fr	27 Sa
23 Fr	23 Mo	23 Mo	24 Di	24 Di	25 Mi	25 Mi	26 So	26 So	27 Mi	27 Sa	28 So Semesterende
24 Sa	24 Di	24 Di	25 Mi	25 Mi	26 Do	26 Do	27 Mo	27 Mo	28 Do	28 So	29 Mo
25 So	25 Mi	25 Mi	26 Do	26 Do	27 Fr	27 Fr	28 Di	28 Do	29 Fr	29 Mo	30 Di
26 Mo	26 Do	26 Do	27 Fr	27 Fr	28 Sa	28 Sa	29 Mi	29 Fr	30 Sa	30 Di	
27 Di	27 Fr	27 Fr	28 Sa	28 Sa	29 So	29 So	30 Do	30 Sa	31 So		
28 Mi	28 Sa	28 Sa	29 So	29 So	30 Mo	30 Mo					
29 Do			30 Mo	30 Mo	31 Di	31 Di					
30 Fr			31 Di	31 Di							
31 Sa											

## Impressum

### Herausgeber

Kreisausschuss des Landkreises Hersfeld-Rotenburg  
Volkshochschule

### Auflage

20.500 Exemplare

### Zeitungsbeilage

17.01.2026  
Hersfelder Zeitung  
Hessisch/Niedersächsische Allgemeine – Kreisteil Rotenburg

### Verteilung

Nach der Zeitungsbeilage Auslage in Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Sparkassen, Banken, Büchereien, Buchhandlungen

### Herstellung

Bonifatius GmbH Druck – Buch – Verlag  
Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn  
[info@bonifatius.de](mailto:info@bonifatius.de) / [www.bonifatius.de](http://www.bonifatius.de)

Wir danken den Inserentinnen und Inserenten, die durch ihre Anzeigenaufträge die Herausgabe dieses Programmheftes unterstützt haben, und bitten unsere Leserinnen und Leser, Teilnehmerinnen und Teilnehmer um besondere Beachtung der inserierenden Firmen.

### Titelbild

vhs Hersfeld-Rotenburg, Canva



Getragen und gestärkt neue Wege gehen

Ermutigende Impulse

Als Geschenk bestens geeignet

ISBN 978-3-98790-110-2  
€ 20,00



Das Buch ist erhältlich unter  
[www.bonifatius-verlag.de](http://www.bonifatius-verlag.de)  
und überall wo es Bücher gibt

**B** Bonifatius  
Verlag



**S-ImmoPreisfinder**  
Was ist Ihre Immobilie wert?  
Finden Sie es in nur wenigen  
Minuten kostenlos heraus!



**Besser mit  
Makler.  
Am besten  
mit uns.**

**Immobilien-  
kauf oder  
-verkauf.**  
**Lassen Sie  
sich seriös, fair  
und kostenlos  
beraten.**  
**Vom Markt-  
führer.**



\*Mehr erfahren:  
[www.sparkassen-immo.de](http://www.sparkassen-immo.de)

**www.  
spk-hef.de/  
immo**

**Unsere Immobilienmakler  
sind gerne für Sie da:**

Ihre Ansprechpartner  
in Bad Hersfeld – Dudenstraße



Udo Pfeffer

Tel.: 06621 85-4722



Thomas Schäfer

Tel.: 06621 85-4721

Ihr Ansprechpartner in Rotenburg



Mike Rimbach

Tel.: 06621 85-4724

E-Mail: [immobilien@spk-hef.de](mailto:immobilien@spk-hef.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse  
Bad Hersfeld-Rotenburg**

Ich melde mich für die folgende(n) Veranstaltungen verbindlich an.

Wir sind gesetzlich verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Ihre Daten in der vhs-Teilnehmendendatei erfasst und gespeichert werden.

1	Kurs-Nr.	Kurs-Ort	2	Kurs-Nr.	Kurs-Ort
	Kurs-Thema			Kurs-Thema	
3	Kurs-Nr.	Kurs-Ort	4	Kurs-Nr.	Kurs-Ort
	Kurs-Thema			Kurs-Thema	

Ich erkenne die AGBs und die Datenschutzerklärung der vhs an.

Bitte keine Vorabüberweisung!

Datum/Unterschrift (bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte/die Erziehungsberechtigte)

Ich beantrage Entgeltermäßigung gemäß den Ermäßigungsgrundsätzen. Nachweis beigelegt.

## Anmeldung zu unseren Kursen



**Hinweis:** Die Einladungen zu unseren Veranstaltungen erfolgen ab dem Herbstsemester 2025 nicht mehr mit der Post, sondern ausschließlich bequem und schnell per E-Mail. Somit schonen wir nicht nur wertvolle Ressourcen und leisten einen Beitrag zum Klimaschutz, sondern erreichen Sie noch schneller als bisher! Bitte geben Sie deswegen bei Anmeldungen zu unseren Veranstaltungen immer eine gültige E-Mail-Adresse an.

Ich melde mich für die folgende(n) Veranstaltungen verbindlich an.

Wir sind gesetzlich verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Ihre Daten in der vhs-Teilnehmendendatei erfasst und gespeichert werden.

1	Kurs-Nr.	Kurs-Ort	2	Kurs-Nr.	Kurs-Ort
	Kurs-Thema			Kurs-Thema	
3	Kurs-Nr.	Kurs-Ort	4	Kurs-Nr.	Kurs-Ort
	Kurs-Thema			Kurs-Thema	

Ich erkenne die AGBs und die Datenschutzerklärung der vhs an.

Bitte keine Vorabüberweisung!

Datum/Unterschrift (bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte/die Erziehungsberechtigte)

Ich beantrage Entgeltermäßigung gemäß den Ermäßigungsgrundsätzen. Nachweis beigelegt.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsjahr

Geschlecht  w  m  d

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
E-Mail (erforderlich für Einladung)

\_\_\_\_\_  
\*Tel. priv.

\_\_\_\_\_  
\*Mobil

\* freiwillige Angaben

Bitte aus-  
reichend  
frankieren

## Anmeldung

Nur für Kurse mit  
schriftlicher Anmeldung!

## Anmeldekarte

Volkshochschule  
des Landkreises  
Hersfeld-Rotenburg  
Friedloser Straße 12  
36251 Bad Hersfeld

Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer und/oder E-Mail (nicht zutreffendes bitte streichen) an die zuständige Kursleitung zwecks Mitteilung von Kursänderungen weitergeleitet werden dürfen.

## Immer auf dem Laufenden

-

mit dem neuen  
**NEWSLETTER**

der vhs Hersfeld-Rotenburg!



## Jetzt anmelden!

**vhs**  Volkshochschule  
Hersfeld-Rotenburg

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsjahr

Geschlecht  w  m  d

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
E-Mail (erforderlich für Einladung)

\_\_\_\_\_  
\*Tel. priv.

\_\_\_\_\_  
\*Mobil

\* freiwillige Angaben

Bitte aus-  
reichend  
frankieren

## Anmeldung

Nur für Kurse mit  
schriftlicher Anmeldung!

## Anmeldekarte

Volkshochschule  
des Landkreises  
Hersfeld-Rotenburg  
Friedloser Straße 12  
36251 Bad Hersfeld

Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer und/oder E-Mail (nicht zutreffendes bitte streichen) an die zuständige Kursleitung zwecks Mitteilung von Kursänderungen weitergeleitet werden dürfen.