

## Tastschreiben

für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren

### Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Versenden von E-Mails, Aufgaben für die Schule erledigen, all das geht schneller und leichter, wenn man die Tastatur des PCs gut bedienen kann. Nur wenn alle zehn Finger genutzt werden, geht es wirklich schnell. Im Kurs wird das Trainingsprogramm des Herdt-Verlags eingesetzt. Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten. Alle Rechner sind mit Windows 11 und Office 2019 ausgestattet.

### **Bad Hersfeld 231-50146**

Helga Bettenhausen, VHS, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2  
17.04., 18.04., 19.04. und 20.04.2023, 9:00-10:45 Uhr, 62 €  
Kurs in den Osterferien.

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 03.04.2023

### **Bad Hersfeld 231-50147**

Helga Bettenhausen, VHS, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2  
24.07., 25.07., 26.07. und 27.07.2023, 9:00-10:45 Uhr, 62 €  
Kurs in den Sommerferien.

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 10.07.2023

## Eigenes Computerspiel entwickeln

für Jugendliche ab 12 Jahre in den Osterferien

Du wolltest schon immer lernen, wie man seine eigenen Video-spiele programmiert? Selbst als Einsteiger\*in, auch ohne viel Vorwissen, kannst du das lernen. Freude am Lernen, Interesse, Neugier und Begeisterung am 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 unser Ziel ist es, damit ein kleines lauffähiges Spiel entwickelt zu haben.

### **Bad Hersfeld 231-50148**

Peter Rake, VHS, Leinenweberstr. 5, EDV-Raum 2  
03.04., 04.04., 05.04. und 06.04.2023, 10:00-14:00 Uhr, 91 €  
**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 20.03.2023

## Für Jugendliche ab 14 Jahre

## Entspannungstechniken

für Jugendliche ab 15 Jahre in den Osterferien

Schulstress oder Prüfungsangst? Nein, Danke!

Sicher und entspannt durch die Prüfungen oder die Präsentation vor der Klasse. Auch im schulischen Alltag ist es immer wichtiger, Techniken an der Hand zu haben, die Aufregung entgegenwirken und Stress abbauen können. Mit verschiedenen Entspannungstechniken wie Atemübungen, Fantasiereisen oder auch Übungen aus dem Qi Gong erlernen die Jugendlichen ihre Prüfungsangst zu lösen und in stressigen Situationen schnell zu entspannen und sich zu konzentrieren.

### **Bad Hersfeld 231-301114**

Sabine Gebauer, VHS, Leinenweberstr. 5, Raum 16  
19.04., 20.04. und 21.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr, 41 €

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 05.04.2023

## Tennis

für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen  
ab 16 Jahre

Wenn Sie sich sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschnitte, 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 231-30290**

Sead Bahtijarevic, Tennisanlage TC Blau-Weiss Bad Hersfeld,  
Auf der Unteraue 1

ab 24.04.2023, 5 x Mo., 18:00-19:00 Uhr, 35 €

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 11.04.2023

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

### **Ronshausen 231-30291**

Christian Höpfner, Tennisanlage Tennisverein Ronshausen e. V.,  
Talweg 3

ab 03.05.2023, 5 x Mi., 19:00-20:00 Uhr, 35 €

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.04.2023

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Tennisverein Ronshausen e.V. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

## Kletterkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre

Klettern erfordert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche. Im Kurs werden zunächst Kenntnisse über Sicherungstechniken und fachgerechtes Knoten vermittelt und es erfolgt ein Kennenlernen der Ausrüstung. Mit Tipps und Tricks für das Sichern und Klettern werden im Verlauf des Kurses verschiedene Routen der Wand erklettert und der individuelle Schwierigkeitsgrad durch Verbesserung der Klettertechnik erhöht. Beim letzten Termin besteht die Möglichkeit die Prüfung zum Erwerb des Toprope-Kletterscheins gegen eine Gebühr von 20 € (DAV Mitglieder 10 €) abzulegen.

**Ein Angebot in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein e.V. Sektion Bad Hersfeld. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!**

### **Rotenburg a. d. Fulda 231-30289**

Volker Adam, Jakob-Grimm-Schule, Braacher Str. 15,  
Kleine Sporthalle (Eingang Brüder-Grimm-Straße)

ab 07.02.2023, 5 x Di., 20:30-22:00 Uhr, 34 €

**Ermäßigung ist nicht möglich.**

Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 24.01.2023