



documenta 14:
Μαθαίνοντας από
την Αθήνα
Αθήνα 8.4.–16.7.
Κάσσελ 10.6.–17.9.
2017

Programm Frühjahr/ Sommer 2016



Das vhs-Programm auf
Ihrem Handy!



Wir leben in bewegenden Zeiten – die Zuwanderung von Menschen aus Kriegs- und Krisengebieten auch in unsere Region stellt uns vor neue Herausforderungen. Gleichzeitig erleben wir eine Welle der Hilfsbereitschaft und des kulturellen Aufeinander-Zugehens, beides eine Bereicherung für unsere Gesellschaft.

Kulturelle Vielfalt zeichnet sich auch in den unterschiedlichen Sichtweisen von Kunst- und Kulturbetrachtung ab. Die nächste documenta im Jahr 2017 ist dafür beredtes Beispiel. Die Eröffnung der Kunstausstellung in Athen hat heftige Diskussionen ausgelöst. Die Volkshochschule Region Kassel greift diese Diskussionen auf und beschäftigt sich in diesem Semester mit dem Thema Griechenland. Einen Schwerpunkt bildet dabei natürlich die documenta. Wie sich das für eine kommunale Bildungseinrichtung „gehört“, kommen weitere Veranstaltungen zur Geschichte von Kriegen und Finanzen dazu:

Ein Überblick über die Geschichte Griechenlands nach dem 2. Weltkrieg genauso wie Vorträge zur griechischen Philosophie von Platon bis Aristoteles. Die Vielfältigkeit und Gesundheit der griechischen Küche werden kulturell bewertet - durch zweisprachige Kochkurse und Weinseminare.

Wie auch schon bisher werden Sprachkurse in Neugriechisch stattfinden und einige der Vorträge auch zweisprachig angeboten.

Dazu kommen vielfältige kulturelle Veranstaltungen rund um das Thema documenta und Griechenland: Das heutige Athen wird literarisch bewertet; ein Seminar beschäftigt sich mit Henriette Gallus und South as a State of Mind, das temporär zum Magazin der documenta 14 umgestaltet ist. Die Leiterin der Kommunikation der d14 spricht und diskutiert über den aktuellen Stand der Vorbereitungen in Kassel und Athen. Die gedruckte Ausgabe des documenta-Magazins wie auch die Online-Version geben Auskunft über die zeitgeistige Verfassung im Vorfeld des Weltkunstereignisses 2017 in Kassel. Eine besondere Veranstaltung wird die mobile Besucherschule mit dem bekannten Bazon Brock, der Kassel und Athen „überblendet“ und Sie anregt, im Hinblick auf die doc 14, Kassel und Athens Bauwerke aus dem 4./5. Jh. zu betrachten.

Schließlich können Sie sich auch von dem Orakel von Delphi verzaubern lassen und in einer besonderen Form des Zeichnens, dem sogenannten "Automatischen Zeichnen", Ihr Unbewusstes erforschen. Ein Held der griechischen Sage darf in Kassel nicht fehlen; ein Vortrag wird sich mit Herkules und dem Thema vom griechischen Halbgott zum Vorbild aufgeklärter Herrscher auf europäischen Thronen beschäftigen.

Das bewährte Programm der Volkshochschule in der Gesundheit, in den Sprachen, der Kultur oder dem Beruf findet darüber hinaus in gewohnter Qualität statt – lassen Sie sich inspirieren von dem vielfältigen, bunten Kaleidoskop des Wissens in Ihrer Volkshochschule.

Uwe Schmidt
Landrat des
Landkreises Kassel

Bertram Hilgen
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel

Die vhs Region Kassel hat aufgrund der Zuwanderung ihr Angebot im Integrations- und Deutschkursbereich verdoppelt und ist nach wie vor der größte Sprachenanbieter in der Region. Das war nur möglich, weil viele Kolleginnen und Kollegen unbürokratisch mit angepackt haben. Überstunden und Engagement in der Freizeit waren selbstverständlich - dafür herzlichen Dank! Besonders möchten wir uns auch bei den vielen Ehrenamtlichen bedanken, die nach wie vor gut mit uns zusammenarbeiten. Wir freuen uns darauf, Ihr Engagement im neuen Jahr mit Qualifizierungskursen begleiten zu können.

Die Integration der zuwandernden Menschen ist eine Chance für uns alle – demografisch, kulturell und beruflich – als Bildungsinstitution wissen wir, dass Lernen keine Einbahnstraße ist – wir profitieren von- und miteinander. In diesem Sinne freuen wir uns auf ein spannendes Frühjahr- und Sommersemester.

Katharina Seewald
Leiterin der vhs Region Kassel



Inhalt

Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung und Assistenz vhs in Kassel und Region	4
Semesterschwerpunkt Griechenland	5
Selbstständig im Alter	182
Leben mit Behinderungen	181
Bildungsurlaub	179
Bürgerhäuser in Kassel	180
Vorträge/Veranstaltungen	185
Ortsregister	189
Stichwortverzeichnis	191
Wissenswertes rund um den Kurs	193
Teilnahmebedingungen	195
Anmeldekarten	196

Anmeldungen über
Tel. 0561-1003 1681
montags bis freitags 7 bis 18 Uhr
samstags 9 bis 13 Uhr
www.vhs-region-kassel.de

Semesterbeginn
Frühjahr / Sommer 2016
Montag, 22. Februar

Semesterbeginn
Herbst / Winter 2016
Montag, 12. September

Hessische Schulferien
Ostern 2016
28.3. – 9.4.
Sommer 2016
18.7. – 27.8.

Gesellschaft

Studium Generale	8
Geschichte	8
Philosophie	19
Recht im Alltag	20
Pädagogik	21
Welt und Umwelt	22
Haus und Hof	25
Bauen und Technik	25
Länderkunde	26

Kultur

Lesungen	28
Wege zum literarischen Verstehen	30
Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten	31
Theater und Kleinkunst	33
Vom Klang der Dinge	34
Musik	35
Stimmbildung, Gesang, Chöre	36
Tanz Aktuell	41
Gesellschaftstänze	44
Kunst- und Kulturgeschichte	46
Kultur im Dialog	50
Kultur in Aktion	52
Zeichnen und Malen	52
Fotografie und Neue Medien	58
Handwerkliches Gestalten	60
Textiles Gestalten	66
Handarbeitstechniken	71

Gesundheit

Forum für Gesundheit	72
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	73
Heilmittel und Heilverfahren	76
Reisen und Gesundheit	78
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	81
Autogenes Training	83
Progressive Muskelentspannung	84
Feldenkrais-Methode	84
Massagen	84
Yoga	85
Qigong	92
Taijiquan	94
Selbstverteidigungskünste	95
Meditation	95
Gymnastik	97
Ich beweg´ mich	99
Fitness	104
Schwimmen und Aquafitness	108
Sport	110
Ernährung	112

7 Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	118
Englisch	119
Französisch	126
Italienisch	129
Spanisch	132
Altgriechisch	136
Altthebräisch	136
Arabisch	136
Chinesisch	137
Dänisch	137
Finnisch	137
Hindi	138
Japanisch	138
Latein	138
Neugriechisch	138
Niederländisch	139
Norwegisch	139
Persisch	139
Polnisch	139
Portugiesisch	140
Russisch	140
Schwedisch	141
Tschechisch	141
Türkisch	142
Gebärdensprache	142
Blindenschrift	142
Deutsch als Fremdsprache	143

EDV und Beruf

Nachholen von Schulabschlüssen	150
Mathematik	150
Rechtschreibung	150
Kaufmännische Praxis	151
Persönlichkeitsentwicklung, Management	151
EDV-Einstieg	155
Betriebssysteme, Netzwerke	155
Computerschreiben	158
Office-Anwendungen	158
Multimedia	162
Internet	167
Programmiersprachen	170
Lesen und Schreiben für Erwachsene	170

Kinder-vhs

Musik, Bewegung, Künstlerische Techniken, Sprachen, Mathematik und Natur, Compu- terwelten	171
--	-----

Volkshochschule Region Kassel

Programmverantwortung und Assistenz

Gesellschaft

Programmverantwortung

Thomas Ewald
Tel. 0561-1003 1695
thomas-ewald@landkreiskassel.de

Dr. Wolfgang Jacob
Tel. 0561-1003 1697
wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Tel. 0561-1003 1696
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Assistenz

Regina Piller
Tel. 05671-8001 2222
regina-piller@landkreiskassel.de

Kultur

Programmverantwortung

Barbara Benedix
Tel. 0561-1003 1686
barbara-benedix@landkreiskassel.de

Jörg Bollerhey
Tel. 05671-8001 2231
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Tel. 0561-1003 1696
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Achim Rache
Tel. 0561-1003 1685
achim-rache@landkreiskassel.de

Assistenz

Regina Piller
Tel. 05671-8001 2222
regina-piller@landkreiskassel.de

Christina Prell
Tel. 0561-1003 1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Jörg Stange
Tel. 05692-987 3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Gesundheit

Programmverantwortung

Susanne Ebberts
Tel. 05692-987 3190
susanne-ebberts@landkreiskassel.de

Helgard Hesse
Tel. 0561-1003 1688
helgard-hesse@landkreiskassel.de

Achim Rache
Tel. 0561-1003 1685
achim-rache@landkreiskassel.de

Assistenz

Thomas Günther
Tel. 05692-987 3191
thomas-guenther@landkreiskassel.de

Christina Prell
Tel. 0561-1003 1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Jörg Stange
Tel. 05692-987 3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Sprachen

Programmverantwortung

Jenny Giambalvo-Rode
Tel. 0561-1003 1661
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Graziella Rode
Tel. 0561-989 2123
graziella-rode@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff
Tel. 05671-8001 2223
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Assistenz

Kerstin Gück
Tel. 05671-8001 2224
kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Hanne Heudtlass
Tel. 0561-989 2123
hanne-heudtlass@landkreiskassel.de

Klaudia Vogt
Tel. 0561-1003 1698
klaudia-vogt@landkreiskassel.de

EDV und Beruf

Programmverantwortung

Thomas Ewald
Tel. 0561-1003 1695
thomas-ewald@landkreiskassel.de

H. Friedrich Lammers
Tel. 0561-1003 1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Elfriede Schäth
Tel. 05692-987 3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Assistenz

Brigitte Böhle
Tel. 05692-987 3192
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Regina Piller
Tel. 05671-8001 2222
regina-piller@landkreiskassel.de

Öffentlichkeitsarbeit

Jürgen Strothmann
Tel. 0561-1003 1671
juergen-strothmann@landkreiskassel.de

Kundenmanagement

Jörg Stange
Tel. 05692-987 3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard
Tel. 0561-1003 1689
sabine-lenhard@landkreiskassel.de

Christina Prell
Tel. 0561-1003 1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Leitungsteam

Gesamtleitung

Katharina Seewald
Tel. 0561-1003 1690
katharina-seewald@landkreiskassel.de

Pädagogische Leitung

Gerhard Klingelhöfer
Tel. 0561-1003 1670
gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de

Verwaltungsleitung

Sven Hebestreit
Tel. 0561-1003 1680
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

Leitungsassistentz

Kerstin Schultheis
Tel. 0561-1003 1693
kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

Die vhs in Kassel und Region

vhs-Haus Kassel

Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel
 Tel. 0561-10031681, Fax 0561-10031660
 vhs@landkreiskassel.de
 Tram 1 und 3, Haltestelle Weigelstraße
 RT 5, RT 3, RT 4, Tram 4/8,
 Bus 12, 500, Haltestelle Rathaus

Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Straße 74, 34127 Kassel
 Tel. 0561-9892123, Fax 0561-9892124
 Öffnungszeiten:
 Mo. u. Di. 9:00 - 13:00, Do. 14:00 - 17:00
 Tram 1 und 5, Haltestelle Mombachstraße

vhs-Haus Hofgeismar

Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar
 Tel. 05671-80012222, Fax 05671-80012228
 regina-piller@landkreiskassel.de
 RT 3, RE 3 (Hagen), Eurobahn (Münster)

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik

Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191, Fax 05692-9873227
 thomas-guenther@landkreiskassel.de
 RT 4, RE 4

vhs-Haus Lohfelden

Brunnenstraße 9, 34253 Lohfelden
 Tel. 05608-959650 oder 0561-516931
 Fax 05608-959651
 vhs@landkreiskassel.de
 KVG-Buslinie 37, Haltestellen Lohfelden,
 Vollmarshausen, Mitte u. Kirche

vhs-Haus Baunatal

Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal
 Tel. 0561-4756649
 vhs@landkreiskassel.de
 Tram 5, Haltestelle Kleingartenverein
 Bus 51, Lärchenweg



Ahnatal

Irmgard Thiel
 Tel. 05609-9495

Fuldaabrück

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-9873191

Liebenau-Hueda

Günter Lambrecht
 Tel. 05676-8246

Schauenburg

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Bad Emstal

Klaus Ferrari
 Tel. 0152-0881 6443

Fuldatal

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Liebenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Söhrewald

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-9873191

Bad Karlshafen

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Grebenstein

Heidi Nebenführ
 Tel. 05674-1287

Lohfelden

Marie José Kuhn
 Tel. 0561-516931

Trendelburg

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Baunatal

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Habichtswald

Elfriede Schäth
 Tel. 05692-9873193

Naumburg

Gertraude Frost
 Tel. 05625-1073

Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel
 Tel. 05609-3329 777

Breuna

Irene Dippel
 Tel. 05693-7632

Helsa

Gisela Hohmann
 Tel. 05605-5538

Nieste

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-9873191

Vellmar-Obervellmar

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Calden

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Immenhausen

Sabine Hebestreit
 Tel. 05673-994 705

Niestetal

Gerhard Becker
 Tel. 0561-522 269

Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri
 Tel. 05606-2297

Espenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Kaufungen

Loni Salzmann
 Tel. 05605-6739

Oberweser

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671/8001 2222



documenta 14: Μαθαίνοντας από την Αθήνα

Αθήνα 8.4.–16.7.
Κάσσελ 10.6.–17.9.
2017

Kassel – Athen

Auf dem Weg zur documenta 14
Semesterschwerpunkt Griechenland

Griechenland

Geschichte von Kriegen und Finanzen

Kassel
Fr. 19.2. / 19:30 - 21:00
Siehe auch Seite 18

Platon

*Ein Klassiker der westlichen Philosophie-
geschichte*

Kassel
Mi. 16.3. / 20:00 - 21:30
Siehe auch Seite 19

Aristoteles

Der bedeutendste Philosoph der Antike

Kassel
Mi. 23.3. / 20:00 - 21:30
Siehe auch Seite 19

Herkules - vom griechischen Halbgott zum Vorbild aufgeklärter Herrscher auf europäischen Thronen: seine Heldentaten

Kassel
Mi. 8.6. / 20:00 - 21:30
Siehe auch Seite 47

ATHEN

Eine literarische Einladung

Q2082
Kassel
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine
Siehe auch Seite 30

South as a State of Mind #6 [documenta 14 #1]

Die Leiterin der Kommunikation der d14
spricht und diskutiert über den aktuellen
Stand der Vorbereitungen in Kassel und
Athen.

Q2409
Kassel
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine
Siehe auch Seite 50

On the road & on the run mit BAZON BROCK BESUCHERSCHULE mobil

Bazon Brock überblendet Kassel und Athen
übereinander und regt an, im Hinblick auf
die doc 14 Kassel und seine Gebäude unter
dem Aspekt Athens und seinen Bauwerken
aus dem 4./5. Jh. zu betrachten.
Kassel
Fr. 17.6. / 19:00 - 22:00
Siehe auch Seite 50

On the road & on the run mit BAZON BROCK BESUCHERSCHULE mobil

Q2506
Kassel
Sa. 18.6. / 10:00 - 16:00
So. 19.6. / 10:00 - 14:00
Siehe auch Seite 50

Das Orakel von Delphi

Kassel
Fr. 20.5. / 18:00 - 22:00
Siehe auch Seite 51

Griechische Volkstänze

Q2348
Kassel
Di. 23.2. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
Siehe auch Seite 44

Q2349
Wolfhagen
Mo. 22.2. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
Siehe auch Seite 44

Griechische Küche

Q3924
Baunatal-Großenritte
Mi. 13.4. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine
Siehe auch Seite 114

Griechisch essen & trinken

Q3960
Kassel
Fr. 22.4. / 19:00 - 22:00
Siehe auch Seite 116

Griechischer Wein

Die alte neue Weinkultur

Q3965
Kassel
Sa. 23.4. / 15:00 - 19:00
Siehe auch Seite 116

Altgriechisch A2

Q4620
Kassel
Fr. 26.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
Siehe auch Seite 136

Neugriechisch A1.2

„Griechisch in 24 Stunden“

Q4680
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 26.2. / 17:30 - 19:45, 6 Termine
Siehe auch Seite 138

Q4681

Kassel
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 10 Termine
Siehe auch Seite 138

Neugriechisch A2

Q4682
Kassel
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
Siehe auch Seite 139

Neugriechisch B2

Q4684
Kassel
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 € Siehe auch Seite 139



Gesellschaft

Im Studium Generale geht es in diesem Semester um moderne Philosophie, um Wirtschaft, Filmgeschichte und um den gestirnten Himmel - unser Universum.

Die alte Geschichte wird uns auch in diesem Semester weiterhin beschäftigen. Gemeinsam mit der Universität Kassel werden wir die Veranstaltungsreihe zum Germanicus-Feldzug vor 2000 Jahren fortsetzen. Auch unsere Region wird dabei wieder eine Rolle spielen. Das gilt auch für eine Reihe von Veranstaltungen, in denen die Landgrafschaft Hessen-Kassel im 18. Jahrhundert betrachtet wird.

In der Grünen Nordspitze des Landkreises sind wir im Frühjahr zur Geschichte der Burg Schöneberg unterwegs. In Carlshafen verbinden wir die Stadtgeschichte mit einem Ausblick auf die Zukunft des historischen Hafenbeckens.

Zum Thema „Eisenbahn und Industriekultur“ beschäftigen wir uns mit der großen „Kurfürst-Friedrich-Wilhelms-Nordbahn“, aus der nie eine gute „Mitte-Deutschland-Verbindung“ hat werden können. Klein und heißt geliebt, das war die Herkulesbahn, die wir im Vortrag und mit einer Begehung würdigen. Vielleicht wird auch hier noch ein Zukunftskapitel zur Geschichte ergänzt?

Griechenlands Krise – das ist auch europäische und deutsche Außen- und Interessenspolitik. Ein Rückblick in die jüngere Zeitgeschichte hilft, die gegenwärtigen Probleme kritisch zu würdigen.

Dazu gehört in gewisser Weise durchaus auch der Umgang mit den Flüchtlingen; gemeinsam mit der Evangelischen Akademie werden wir Flüchtlingsfragen und Menschenrechte erörtern.

Mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden starten wir ab Februar in einen Klima-Frühling, mit Vortrag zum „kontrollierten Raubbau“ der natürlichen Ressourcen und Besuchen bei den regionalen Erzeugern regenerativer Energien.

Das Thema Nationalsozialismus steht auch in diesem Semester auf dem Programm. Wir wenden uns Tätergruppen zu, die – mit Ausnahme der Wehrmacht – relativ unbekannt sind. Bedeutende Historikerinnen und Historiker werden neueste Forschungsergebnisse vorstellen.



Ansprechpartner/-innen

Studium Generale | Geschichte | Politik und Zeitgeschehen
Philosophie | Recht und Finanzen | Ehrenamt
Familie, Erziehung, Schule | Länderkunde

Thomas Ewald, Kassel
Tel. 0561-1003 1695 | thomas-ewald@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel
Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2222 | regina-piller@landkreiskassel.de

Verbraucherfragen | Gäste-, Stadt- und Naturführer
Welt und Umwelt

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel
Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2222 | regina-piller@landkreiskassel.de

Welt und Umwelt | Bauen und Technik

Dr. Wolfgang Jacob, Kassel
Tel. 0561-1003 1697 | wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Arbeit und Leben

Thomas Ewald, Kassel
Tel. 0561-1003 1695 | thomas-ewald@landkreiskassel.de



STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:

- 1. Geschichte, Politik, Wirtschaft
- 2. Kunst, Musik, Film
- 3. Literatur und Philosophie
- 4. Naturwissenschaften

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier Kursen.

Geschichte, Politik, Wirtschaft

- Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution
- Deutsche Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts
- Politik und Wirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR
- Weltwirtschaft und Weltpolitik

Literatur und Philosophie

- Geschichte der deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik
- Geschichte der deutschen Literatur im 19. und 20. Jahrhundert
- Philosophische Theorien der Antike
- Grundlegende philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

Kunst, Musik, Film

- Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus
- Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts
- Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne
- Filmgeschichte

Naturwissenschaften

- Geschichte der Erde
- Der gestirnte Himmel - unser Universum
- Darwin und die Stammesgeschichte des Menschen
- Biologische Grundlagen menschlichen Handelns

Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen. Für jeden Kurs, an dem Sie teilgenommen haben, bekommen Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Pro Semester bieten wir aus jedem Bereich einen Kurs an, so dass alle hintereinander belegt werden können. In insgesamt vier Semestern (2 Jahren) werden alle Kurse aus allen Bereichen einmal behandelt.

Jeder Kurs besteht aus drei Abenden zu jeweils 90 Minuten. Sie erhalten zu jedem Kurs ein Papier mit den wesentlichen Inhalten und Literaturhinweisen. Welchen oder welche Kurse Sie belegen wollen, ist allein Ihre Sache. Ob eines, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen. Ihre Fragen beantwortet sehr gerne Thomas Ewald, Tel. 0561 1003 1695.

Folgende Kurse stehen in diesem Semester auf dem Programm:

Weltpolitik und Weltwirtschaft

Q1000

Jürgen Strothmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45

Mi. 2.3. / 18:15 - 19:45

Mi. 9.3. / 18:15 - 19:45

3 Termine

30 €

Philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

Q1001

Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 16.3. / 18:15 - 19:45

Mi. 23.3. / 18:15 - 19:45

Mi. 13.4. / 18:15 - 19:45

3 Termine

30 €

Zur Geschichte des Hollywoodfilms

1930 - 1990

Q1002

Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 20.4. / 18:15 - 19:45

Mi. 27.4. / 18:15 - 19:45

Mi. 4.5. / 18:15 - 19:45

3 Termine

30 €

Der gestirnte Himmel - unser Universum

Q1003

Dr. Marion Irmgard Müller, Diplom-Geologin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 11.5. / 18:15 - 19:45

Mi. 18.5. / 18:15 - 19:45

Mi. 25.5. / 18:15 - 19:45

3 Termine

30 €

Geschichte



2000 Jahre Germanicus-Feldzug

Im Jahr 15 n. Chr. unternahm der römische Feldherr Germanicus einen Feldzug von Mainz Richtung Norden, der ihn auch ins Land der Chatten in Nordhessen führte. Die Motivation hierzu war nicht zuletzt Vergeltung für die Vernichtung der Legionen des Varus sechs Jahre zuvor durch den Cheruskerfürsten Arminius.

Die Universität Kassel und die vhs Region Kassel nehmen dieses Jubiläum des Germanicus-Feldzuges zum Anlass einer Veranstaltungsreihe, bei der das Verhältnis von Römern und Germanen unter verschiedenen Aspekten erläutert wird. Die Ergebnisse regionalgeschichtlicher Forschungen spielen hierbei eine erhebliche Rolle.

Die ersten vier Veranstaltungen dieser Reihe fanden im vergangenen Semester statt. Die für das aktuelle Semester geplanten Veranstaltungen finden Sie im Folgenden. Auch im Herbst wird es weitere Veranstaltungen geben. Verantwortlich für die Universität Kassel ist Prof. Dr. Kai Ruffing, Inhaber der Professur für Alte Geschichte, verantwortlich für die vhs Region Kassel ist Thomas Ewald, Programmverantwortlicher für Geschichte.



Verkehrswege im römischen Hessen

Vortrag

Für den Personen- und Warenverkehr waren Wasserläufe und unbefestigte Landwege bis zum Chausséebau des späten 17. Jahrhunderts von zentraler Bedeutung. Für die Neuzeit belegen Postregister etwa der Fürsten von Thurn und Taxis die verschiedenen Stationen und Pferdewechsel. Dieses Postsystem ist auf die Vorgeschichte nicht direkt übertragbar. Über den Transport von Gütern und Nachrichten über weite Strecken liegen erst aus dem römischen Reich schriftliche Überlieferungen vor. Gepflasterte römische Straßen sind als archäologische Denkmäler stellenweise erhalten. Für weite Bereiche jenseits des Limes sind die Wegeführungen jedoch nur anhand von archäologischen Denkmälern zu erschließen. Dies kann über die Verteilung von bestimmten Fundgegenständen gelingen. So sind z.B. bronze- und eisenzeitliche Grabhügel Zeiger von Altwegen oder eben – Schuhnägel. Der Vortrag versucht, die verschiedenen kulturhistorischen Quellen aufzuzeigen, die für die Rekonstruktion von Altwegen vorgeschichtlicher Zeit zur Verfügung stehen. Die Referentinn arbeitet beim Deutschen Archäologischen Institut und ist Mitglied der Römisch-Germanischen Kommission.

Dr. Gabriele Rasbach
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 10.5. / 18:00 - 20:00
5 €

Germanicus - ein numismatisches Nachleben

Vortrag

Münzen sind eine zuverlässige Quelle: Unverfälscht sprechen sie zu uns - oder schweigen. Im Fall des Germanicus helfen sie uns, das aus der antiken Literatur gewonnene Bild des unter Kaiser Tiberius dienenden Feldherrn von dieser Seite auszuleuchten. Der Referent ist Leiter des Geldmuseums der Deutschen Bundesbank und Privatdozent am historischen Seminar der Goethe-Universität Frankfurt.

Dr. Reinhold Walburg
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 2.6. / 18:00 - 20:00
5 €

Germanicus in der römischen Kunst und darüber hinaus

Vortrag

Von dem römischen Staatsmann und Feldherrn Germanicus sind eine Reihe von Porträts überliefert. An verschiedenen Orten des Römischen Reiches waren Statuen aufgestellt, oft gemeinsam mit solchen des Augustus oder des Tiberius. Auch die berühmte Gemma Claudia (Wien, Kunsthistorisches Museum) macht deutlich, dass Germanicus eng in das dynastische Gefüge des heute sogenannten iulisch-claudischen Kaiserhauses eingebunden war. Der Vortrag stellt die erhaltenen antiken Bildnisse des Germanicus vor, wird aber auch Werke späterer Epochen vorstellen, vom Barock bis hin zu Gerhard Polts umstrittener Satire „Germanikus“ (2004). Der Referent ist Leiter der Antikensammlung des Hessischen Landesmuseums Kassel.

Dr. Rüdiger Splitter
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 9.6. / 18:00 - 20:00
5 €

Die Rolle der Flüsse in den römisch-germanischen Auseinandersetzungen

Vortrag

Vom Beginn der römischen Expansion an spielten die Flüsse als Transport- und Kommunikationswege eine entscheidende Rolle. Neben der militärischen Funktion muss die Bedeutung für den Nachschub mit Luxus- und Massengütern betrachtet werden. Über die Binnenwasserstraßen wurden jährlich Zehntausende von Ölamporen in die Lager und Zivilsiedlungen rechts und links des Rheins transportiert. Entlang dieser „Lebensadern“ des Imperiums entstand eine Wirtschaftszone, von der die Menschen beiderseits der Reichsgrenze profitierten. In der Spätantike schließlich gilt es, die Rolle der Flüsse in der Völkerwanderung unter verschiedenen Facetten zu beleuchten. Nur dann kann man sich ein fundiertes Bild vom Leben in den germanischen Provinzen und ihrem Vorland machen. Einen wesentlichen Beitrag hierzu leistet die experimentelle Archäologie, auf deren Ergebnisse und die sich hieraus ergebenden Folgerungen im einzelnen eingegangen wird. Der Referent lehrt und forscht an der Universität Trier.

Prof. Dr. Christoph Schäfer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 16.6. / 18:00 - 20:00
5 €

Antike Reisewege in den hessischen Mittelgebirgen, Teil 4

Nachdem wir die wichtigsten Marschwege vom Limes über Kassel bis Hedemünden und vom Niederrhein über Warburg und den Reinhardswald bis Hedemünden erkundet haben, schließen wir die letzte Lücke in unserem vorzeitlichen Wegenetz: vom Habichtswald zum Reinhardswald.

Anschließend beschäftigen wir uns intensiv mit dem von Tacitus erwähnten Hauptort der Chatten, dem rätselhaften Mattium. Maden, Metz, Matzoff, Kirchberg, Fritzlar, Geismar, Gudensberg, Obervorschütz, Dissen sind seit langem Favoriten, wenn die Diskussion über Mattium geführt wird.

Wir werden uns mit der Geschichte dieser Orte befassen und die zahlreichen eisenzeitlichen und frühmittelalterlichen Burgen (Ringwälle) im Kernland der Chatten aufsuchen und erforschen.

Ziel ist es, ein Gesamtbild des chattischen Kerngebietes in der Römerzeit zu gewinnen.

Kursabende: 19.4., 26.4., 3.5., 17.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6. Am 10.5. Besuch des Vortrags „Verkehrswege im römischen Hessen“.

Exkursionen: 23.4., 7.5., 28.5., 18.6.

Interessenten, die an den bisherigen Veranstaltungen nicht teilgenommen haben, sind uns ebenfalls herzlich willkommen.

Q1020

Dr. Udo Schlitzberger, Klaus Fröhlich
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 19.4. / 20:00 - 21:30 / 8 Termine
Anmeldung bis 14.4.
75 €

Archäologie

Archäologische Funde aus der Region

In diesem Semester wird eine theoretisch-praktische Einführung in die alltäglichen Sachgüter unserer vor- und frühgeschichtlichen Vorfahren gegeben. Es sind praktische Übungen mit mind. 2 Exkursionen integriert. Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

Q1021

Dr. Jürgen Kneipp
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 26.2. / 19:00 - 21:00 / 12 Termine
80 €



Einführung in die Familienforschung

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiert die Grundlagen der Genealogie. So bekommen Sie Hilfe für die Entdeckung der Geschichte der eigenen oder anderer Familien. Hierbei erfahren Sie auch einiges über die Wappen-, Siegel- und Ordenskunde, über die Anfertigung eines Stammbaums, über Berufe, Namen, Titel und historische Ereignisse. Wenn Sie sich bereits mit Familienforschung beschäftigen, wird dieser Kurs eine gute Ergänzung sein und Ihnen die Möglichkeit geben, eigene Erfahrungen einzubringen.

Q1026

Christian Klobuczynski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 8.3. / 16:15 - 17:45 / 8 Termine

Anmeldung bis 2.3.

58 €

Stadtwanderungen

Auf drei Teilstrecken wird Kassel durchwandert. Die Atmosphäre der verschiedenen Stadtteile, Entwicklungen und Veränderungen, sowohl vergangene als auch heutige, werden betrachtet. Das, was diese Stadt so liebenswert macht, soll in seiner Vielfalt wahrnehmbar werden.

Die Wanderungen sind nicht barrierefrei und finden bei jedem Wetter statt.

Stadtwanderung - Vom Dorfrand in den Vorderen Westen

Von den Feldern ausserhalb Bad Wilhelmshöhes kommend, wartet Wahlershausen mit Gärten, Fachwerkhäusern, Dorfbach (Drusel), Brücklein und fotogenen Winkeln auf. Dörfliches Flair in Kassel ist zu sehen. Entlang der Wege wird Stadtgeschichte erlebbar. Es geht hinein in den Vorderen Westen, geleitet vom „Grün“, das sich vom Berg bis zur Stadthalle hinzieht.

Treffpunkt ist die Endstation der Straßenbahnlinie 1 in Wilhelmshöhe.

Q1027

Ingeborg Wäsche

Kassel

Treffpunkt: Endstation Tram 1, Wilhelmshöhe

Fr. 27.5. / 16:00 - 19:00

Anmeldung bis 23.5.

9 €

Stadtwanderung - Ein Viertel verändert sich

Exkursion

An der Stadthalle beginnend, werden die Auswirkungen betrachtet, die sich durch die Strassenumbaumassnahmen in der Goethestrasse und in der Friedrich-Ebert-Strasse für das „Königstor“ ergeben. Durch die dort ansässigen Betriebe - Kleingewerbe, Kindergärten, Gastronomie, Stadtwerke bis hin zu weltweit tätigen Unternehmen - ist hier eine quirlige Vielfalt spürbar. Auf der „Neuen Fahrt“ endet diese Teilstrecke am Florentiner Platz. Treffpunkt ist vor der Stadthalle in der Friedrich-Ebert-Straße.

Q1028

Ingeborg Wäsche

Kassel

Treffpunkt: vor der Stadthalle

Fr. 3.6. / 16:00 - 19:00

Anmeldung bis 30.5.

9 €

Kasseler Sparkasse

Versprochen ist gut,
garantiert
ist **besser**

Mehr als ein Versprechen.

Bei uns dürfen Sie stets erstklassige Leistungen erwarten. Davon sind wir so fest überzeugt, dass wir Ihnen die Service- und Beratungsqualität verbindlich garantieren.

Sollte es trotz größter Sorgfalt passieren, dass etwas mal nicht ganz perfekt funktioniert, entschuldigen wir uns bei Ihnen im Falle einer Panne mit einer Gutschrift von 5 EURO.

Qualitäts Garantie
Kasseler Sparkasse



Stadtwanderung - Die städtische Fulda entdecken

Exkursion

Entlang der Fulda, beidseits auf ufernahen Strassen und Wegen, sind Neubauten entstanden. Alte Bausubstanz wurde z.T. liebevoll integriert. Wie wirken diese Uferseiten im direkten Vergleich auf uns? Verschlungene Wege, stille Winkel und das stete Vorbeifliessen der Fulda ergeben eine ganz eigene vom Fluss dominierte Ansicht Kassels. Treffpunkt und Start ist vor der Documenta -Halle.

Q1029

Ingeborg Wäsche
Kassel

Treffpunkt: vor der documenta-Halle
Fr. 10.6. / 16:00 - 19:00
Anmeldung bis 6.6.
9 €

Zur Geschichte der Burg Schöneberg

Exkursion

Startpunkt ist das Stadtmuseum Hofgeismar. Hier sind ein Modell der Burg sowie Fundstücke ausgestellt. Anschließend soll eine Erkundung der hochmittelalterlichen Burganlage auf dem Schöneberg stattfinden. Die wechselhafte Geschichte der Grafschaft Schöneberg begann im 12. Jahrhundert mit dem Bau der Höhenburg durch die Edelherrn von Eberschütz und endete im 15. Jahrhundert mit dem Verkauf des Besitzes durch die Erbin an den hessischen Landgrafen. Die Burg hatte ihre Bedeutung verloren und verfiel.

Q1030

Harald Schmidt
Hofgeismar

Stadtmuseum, Petriplatz 2
So. 24.4. / 15:00 - 17:30
Anmeldung bis 14.4.
8,50 €

Die Gründung Bad Karlshafens

sowie eine mögliche Öffnung des historischen Hafenbeckens

Exkursion

Rathaus, Hafenbecken und der Landgraf - Carl Kanal stehen in Verbindung mit der Gründung Bad Karlshafens 1699. Entstehung und Entwicklung des von Landgraf Carl als Hafenstadt konzipierten Ortes sind Gegenstand eines Rundgangs.

Die aktuelle Diskussion zur Öffnung des Hafenbeckens zur Weser wird thematisiert.

Q1031

Harald Schmidt
Bad Karlshafen

Rathaus, Hafenplatz 8
So. 22.5. / 14:00 - 16:30
Anmeldung bis 10.5.
8,50 €
Eigene Anreise

Ein Blick zurück - Kasseler Geschichten anhand alter Quellen

Das Stadtarchiv Kassel bietet ein Seminar zur Einführung in die Arbeit mit Originalquellen vom Mittelalter bis in die Neuzeit an. Anhand verschiedener Archivalien aus den Beständen des Stadtarchivs lernen Sie unter anderem, alte Handschriften zu lesen oder mittelalterliche Urkunden zu datieren. Und natürlich erhalten Sie spannende Einblicke in die praktische Arbeit im Archiv.

Q1036

Dr. Stephan Schwenke
Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1
(Marstallgebäude)
Do. 25.2. / 16:00 - 17:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 22.2.
25 €

Die Wirtschaftspolitik der Aufklärung in Hessen-Kassel

Vortrag

Nach der Not des Siebenjährigen Krieges (1756-63) war das Hauptinteresse der Regierung der wirtschaftliche Wiederaufbau des Landes. Nachdem in schneller Folge Einrichtungen der sozialen Fürsorge (Findelhaus 1761, Brandversicherungsanstalt 1767, Landkrankenhaus 1772) gegründet wurden, galt es, Gewerbe und Handel zu fördern. Zahlreiche Beispiele zeugen von dieser wirtschaftspolitischen Aktivität. Nach den Grundsätzen des Merkantilismus wurde ebenfalls die Landwirtschaft gefördert, vor allem aber die Neugründung von Manufakturen mit staatlichen Zuschüssen. Verschiedene dieser Manufakturen stehen am Anfang von Kassels Entwicklung zur Industriestadt.

Karl-Hermann Wegner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 18.4. / 19:30 - 21:30
5 €

Landgraf Friedrich II. und der Katholizismus

Vortrag

Eine bis heute unzureichend erforschte Seite der Persönlichkeit Friedrichs und seiner Regierung ist seine Konversion zur katholischen Kirche (1749), ihre Geheimhaltung, Entdeckung (1754) und ihre Folgen, die vor allem durch die „Assekurationsakte“ (1754 / 55) bestimmt wurden.

Alle „Befürchtungen“ am Anfang von Friedrichs Regierung haben sich nicht erfüllt, sondern diese wurde zu einer der glücklichsten, die Hessen erlebte. Dabei blieb Friedrich in seinem persönlichen Leben seinem katholischen Glauben bis an sein Lebensende treu verbunden. Schönes Zeugnis dafür war sein „Geistliches Haus“, die Elisabethkirche (1770-74), die der Vortrag in ihrer Einzigartigkeit und ihrem künstlerischen Reichtum vorstellen wird. Darüber hinaus sollen der bisher immer sehr konfessionell bestimmten Betrachtung des Phänomens neue Gesichtspunkte hinzugefügt werden.

Karl-Hermann Wegner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 12.5. / 19:30 - 21:30
5 €



Bildung und Wissenschaft im Bergpark

Exkursion

Der Bergpark zur Zeit Landgraf Friedrichs II. lässt wie in einem modernen „Erlebnispark“ die Bildung der Aufklärungszeit und zugleich die Anfänge des Landschaftsgartens nach englischem Vorbild lebendig werden. Das chinesische Dorf Mulang (1780-85) steht für Interesse und Wertschätzung fremder Kulturen, der „Philosophenweg“ für die Gegenwart der Antike mit Vergils Grab und Cestiuspyramide (1775), Grotte der Sybille und Eremitage des Sokrates (1780), Plutogrotte und Merkurtempel (1782-83). Dabei sollen auch heute verschwundene Bauten wie die Halle des Plato, die Moschee oder der Tempel des Apoll lokalisiert und beschrieben werden. Kaffee- oder Imbisspause am Weg vorgesehen (Selbstversorgung!).
Treffpunkt: Parkeingang Ecke Kurhausstraße / Mulangstraße

Q1040

Karl-Hermann Wegner

Kassel

Bergparkeingang, Ecke Kurhausstr./Mulangstr.
Mi. 1.6. / 15:00 - 18:00
Anmeldung bis 24.5.
9 €

Bergbau, Industrie und Handel im 18. Jahrhundert

Exkursion

Die Exkursion führt zu den Zeugnissen von Berg- und Hüttenwerken, Manufakturen sowie Gewerbe- und Handelsplätzen im Lössetal, am Hirschberg und am Meißner. Gezeigt und erläutert werden die Energiequellen der Zeit wie die Mühlen-, Walk- und Hammerwerke an der Losse, der Roßgang (Göpelwerk) der „Alten Hütte“ bei Oberkaufungen, das Fuhrleutedorf Helsa und als Schwerpunkt Großalmerode, das als „Industrieort“ im Jahr 1775 zur Stadt erhoben wurde. Im dortigen Museum sehen wir die einzigartigen Produkte des Glasnerhandwerks (Großalmerode war seit 1537 Vorort des Hessischen Gläsernbundes, der weit über Hessen hinaus reichte), der Ton- und Porzellanherstellung sowie der Industriekeramik, die bis in das 20. Jahrhundert weltweit abgesetzt wurden. Nach einer Kaffee-Pause (Selbstzahler) stehen die Braunkohle- und Alaunergruben an Hirschberg und am Meißner auf dem Programm.
Abfahrt: 13.00 Uhr vor der vhs in der Wilhelmshöher Allee, Rückkunft dort gegen 19 Uhr.

Q1041

Karl-Hermann Wegner

Kassel

Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21
Mi. 8.6. / 13:00 - 19:00
Anmeldung bis 25.5.
35 €



Foto: Mazbin

Rund um die Markthalle - Geschichte(n) und „Schmegegghöhlerchen“

Exkursion

Bei einem Spaziergang rund um die Markthalle erfahren Sie Wissenswertes und Anekdoten über den Stadtteil, den alten Marstall und das Markttreiben im Kassel von gestern und heute. Anschließend können Sie in der Markthalle an verschiedenen Ständen regionale bzw. exklusive „Schmegegghöhlerchen“ probieren und die Führung bei einem „Schobben“, Prosecco oder Cappuccino ausklingen lassen. Entdecken Sie einen Teil Kassels, der sowohl die Geschichte als auch die kulturelle und kulinarische Vielfalt der Stadt und Region widerspiegelt. Wir treffen uns am oberen Haupteingang der Markthalle.

Kosten: Führung 7 € (wird abgebucht oder mit Überweisungsträger bezahlt) + 8 € für die Schmegegghöhlerchen (wird vor Ort eingesammelt).

Q1042

Dr. Kirsten Beißner

Kassel

Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 26.2. / 11:00 - 12:30
Anmeldung bis 19.2.
7 €

Q1043

Dr. Kirsten Beißner

Kassel

Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 18.3. / 15:00 - 16:30
Anmeldung bis 11.3.
7 €

Rund um die Markthalle - Führung mit und exklusiven Köstlichkeiten

Exkursion

Kosten: Führung 7€ (wird abgebucht oder mit Überweisungsträger bezahlt) + 11,- € für die kulinarischen Köstlichkeiten (wird vor Ort eingesammelt). Wir treffen uns am oberen Haupteingang der Markthalle.

Q1044

Dr. Kirsten Beißner

Kassel

Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 26.2. / 15:00 - 16:30
Anmeldung bis 19.2.
7 €

Q1044A

Dr. Kirsten Beißner

Kassel

Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 18.3. / 11:00 - 12:30
Anmeldung bis 11.3.
7 €

Bergparkgenüsse

Exkursion

Die Tour „Bergparkgenüsse“ bringt Ihnen den Bergpark Wilhelmshöhe nicht nur per Pedes, sondern auch geschmacklich näher. Beginnend am Großen Gewächshaus, werden Sie abseits touristischer Attraktionen über das Ökonomiegelände auf die nördliche Seite des Parks vorbei am Hexenhäuschen und dem Neuen Wasserfall entführt. An entlegenen Orten mit teilweise fantastischer Aussicht können Sie probieren, welche „Schmegegghöhlerchen“ Nordhessen zu bieten hat.
Dauer: 2 Std
Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.
Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

Q1045

Julia Friedrich

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Sa. 28.5. / 14:00 - 16:00
Anmeldung bis 23.5.
12 €

Q1046

Julia Friedrich

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Sa. 16.7. / 14:00 - 16:00
Anmeldung bis 11.7.
12 €

Die Wiege der Wasserkünste Wasser für die Kaskaden

Exkursion

Ahne, Drusel, Eder und der Bergbau im Habichtswald, was haben sie gemeinsam? Wo befindet sich die Ahnequelle? Woher und wie kommt das Wasser seit über 300 Jahren zu den barocken Wasserkünsten? Diese und viele weitere Fragen werden bei der Tour durch die „Wiege der barocken Wasserkünste“ beantwortet. Beginnend auf dem Parkplatz-Essigberg (gut erreichbar mit dem Bus - Linie 22), führt die Wanderung auch ab-



seits von befestigten Wegen zu den „Geheimnissen“ der Wasserversorgung für die barocken Wasserkünste.

Start: Parkplatz Essigberg, Habichtswald (Buslinie 22 bis Essigberg, kurzer Fußweg vom Bus zum Parkplatz)

Ende: Besucherzentrum Herkules
Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an! Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

Q1047

Julia Friedrich, Roger Busch
Habichtswald

Parkplatz „Essigberg“
Sa. 19.3. / 13:45 - 16:15
Anmeldung bis 14.3.
16 €

Q1047B

Julia Friedrich
Habichtswald

Parkplatz „Essigberg“
Sa. 21.5. / 13:45 - 16:15
Anmeldung bis 10.5.
16 €

Die Wiege der Wasserkünste II, Wasser für den Steinbruch

Exkursion

Beginnend in der Nähe der Druselquelle führt der Weg über den Ziegenkopf, durch vulkanisches Gestein und entlang der Levadas zum Elysium, der „Insel der Seligen“. Wir befinden uns nicht auf Madeira oder in der griechischen Antike, sondern im Einzugsgebiet der romantischen Wasserkünste. Wie werden die romantischen Wasserbilder im Bergpark Wilhelmshöhe mit Wasser versorgt? Was haben verlassene Bergbaustollen mit einem Steinbruch zu tun? Welcher „Topf“ liefert die Basis für brodelndes Wasser im Bergpark?

Darüber werden wir reden (wird zu reden sein). Die Wanderung beginnt am Forsthaus neben dem Golfplatz Wilhelmshöhe (gut erreichbar mit dem Bus-Haltestelle Ehlener Kreuz) und führt auch abseits von befestigten Wegen zu den „Geheimnissen“ der Wasserversorgung für die romantischen Wasserkünste bis zum Lac.

Start: Parkplatz Forsthaus am Golfplatz Wilhelmshöhe (Ehlenerstraße 31, Kassel), Habichtswald (Bus bis Ehlener Kreuz, kurzer Fußweg zum Parkplatz)

Ende: Nahe Schloß Wilhelmshöhe
Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an. Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

Q1047A

Julia Friedrich, Roger Busch
Kassel

Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus am Golfplatz Wilhelmshöhe
Sa. 23.4. / 13:45 - 16:15
Anmeldung bis 18.4.
16 €

Q1047C

Julia Friedrich
Kassel

Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus am Golfplatz Wilhelmshöhe
Sa. 25.6. / 13:45 - 16:15
Anmeldung bis 20.6.
16 €

Stadt-Rad-Führungen

Die Stadtführungen per Rad werden von „stadt-erfahren-kassel“ für kleine Gruppen (max. 7 Teilnehmer) durchgeführt und sind auch für Ungeübte geeignet. Es werden weitgehend verkehrsarme und radverkehrsgeeignete Strecken benutzt. Teilnehmende sollen ihre eigenen Räder oder Mieträder mitbringen. Wittlungsgerechte Kleidung und Radhelm sind zu empfehlen.

Der Kasseler Norden*Exkursion*

Treffpunkt: 10 Uhr, Universität, Holländischer Platz, Infopoint

Wir starten am Universitätscampus am Holländischen Platz auf dem früheren Industriegelände der Fa. Henschel, suchen die aus dieser Zeit erhaltenen Industriegebäude auf und besuchen dann das Wohnhaus Philipp Scheidemanns. Entlang der Ahna finden wir Spuren der vielfältigen Industriebetriebe der Nordstadt, lernen aber auch landschaftlich reizvolle ruhige Ausflugsziele, Wohnquartiere und Grünflächen der Kasseler Nordstadt bis zum Hegelsberg kennen. Die Rückfahrt führt uns zum Hauptfriedhof, vorbei am Industriegelände Mittelfeld und einigen ehemaligen Zwangsarbeiterlagern. Die Fahrt endet im damaligen Industrieviertel der Unterstadt, dem heutigen „Schillerviertel“ mit seinen neuen Zukunftsplänen.

Weitere Angebote und Kontakt:
www.stadt-erfahren-kassel.de
Lennart König, Tel. 0561 6027840

Q1048

Lennart König
Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Sa. 4.6. / 10:00 - 12:00
Anmeldung bis 30.5.
9 €

Der Kasseler Osten: Forstfeld und Bettenhausen

Exkursion

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Umwelthaus, Wilhelmstr. 2, 34117 Kassel

Dauer : 2 - 2,5 Stunden, Streckenlänge ca. 12 km, leichter Schwierigkeitsgrad, ebene Strecke

Wir fahren vom Umwelthaus quer durch die Karlsaue und das Naturschutzgebiet Fuldaue zum Wahlebach. Nach einem Abstecher in die Lilienthalstraße an den Standort der ehemaligen „Munitionsfabrik“ fahren wir in die Gartenstadt Forstfeld, queren die Leipziger Straße und radeln die Losse entlang in das Mühlenviertel und den Messinghof. Wir suchen den jüdischen Friedhof auf und fahren durch den sehenswerten alten Ortskern Bettenhausens zur früheren Textilfabrik Salzmann. Von dort aus kehren wir über den Platz der Deutschen Einheit und die Unterneustadt zur Innenstadt zurück.

Q1049

Lennart König
Kassel

Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2
Sa. 25.6. / 10:00 - 12:30
Anmeldung bis 20.6.
9 €

Verschörungstheorien: Wie sie funktionieren und warum sie boomen

Verschörungstheorien werden immer populärer. In Internet-Foren, auf Pegida- und sogenannten Friedens-Demos wird heftig gegen die „Lügenpresse“ agitiert: Für den Ukraine-Konflikt seien in Wahrheit die USA verantwortlich. Die Flüchtlingsströme basierten auf einem geheimen Plan der CIA. Die Finanz- und Wirtschaftskrise gehe auf das Konto von Rothschild, Rockefeller & Co. Warum sind solche Verschwörungstheorien selbst unter vermeintlich fortschrittlichen Menschen verbreitet, warum bauen sie so oft auf Antiamerikanismus und Antisemitismus auf? Was unterscheidet Verschwörungstheorien von echter Aufklärung und Kritik? Tobias Jaecker erläutert die Hintergründe und präsentiert aktuelle Beispiele.

Dr. Tobias Jaecker ist Kommunikationswissenschaftler und Journalist. Jüngste Buchveröffentlichung: „Hass, Neid, Wahn. Antiamerikanismus in den deutschen Medien“ (Campus, 2014). Website: www.jaecker.com.

Kooperationspartner: Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Sarah-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V.

Dr. Tobias Jaecker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 15.4. / 18:00 - 20:00
5 €



Täter des Holocaust

Veranstaltungsreihe

In dieser Vortragsreihe werden Tätergruppen des Holocaust näher betrachtet. Dabei geht es um Gruppen, die in der Regel nicht oder nur bedingt als Täter wahrgenommen werden. Die Wehrmacht, die sog. Trawniki Männer, zu meist sowjetische Kriegsgefangene, und die Mitglieder der Zivilverwaltung in den besetzten Gebieten werden behandelt. Außerdem wird Alfred Rosenberg, der Chefideologe der NSDAP, ins Blickfeld genommen. Er war ein prominenter Nationalsozialist, doch ist bislang seine Rolle bei der Vernichtungspolitik unterschätzt worden.

Die Exkursion nach Mittelbau-Dora schließlich ermöglicht die Beschäftigung mit zwei weiteren Tätergruppen: einerseits mit der Konzentrationslager-SS, andererseits mit den Technokraten des Raketenbaus, die genau wussten, unter welch grausamen Bedingungen die Häftlinge unter Tage arbeiten mussten.

Die Veranstaltungsreihe wird präsentiert in Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sarah-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

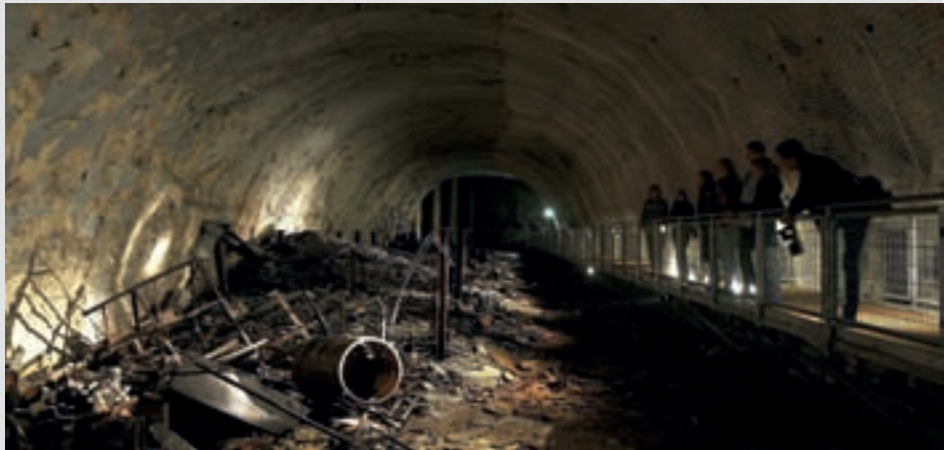
Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich. Für die Exkursion melden Sie sich bitte an unter 0561 1003 1681.

Das Ende der Legende von der saubereren Wehrmacht und die neuen Legenden

Erst die Ausstellung „Vernichtungskrieg - Verbrechen der Wehrmacht 1941 - 1944“ aus dem Jahr 1994 hat die Legende von der „sauberen Wehrmacht“ zerstört und damit eine heftige Debatte ausgelöst. Seitdem ist klar, dass die Wehrmacht als Tätergruppe nicht vernachlässigt werden darf. Im Übrigen eine Tatsache, die kaum ein Historiker zuvor hätte anzweifeln können, die aber nicht ins öffentliche Bewusstsein gelangt war. Hannes Heer, der Leiter der damaligen Ausstellung, wird noch einmal die Debatte und die zugrunde liegenden Fakten zusammenfassen. Hannes Heer ist darüber hinaus der Meinung, dass auch heute wieder die Täterschaft der Wehrmacht in mancherlei Hinsicht in Zweifel gezogen wird. Dafür wird er Beispiele bringen und zur Diskussion stellen.

Hannes Heer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.3. / 19:00 - 21:30
5 €



Von nichts gewusst? Die deutsche Zivilverwaltung in den besetzten Gebieten und der Holocaust

Viele ehemalige Angehörige der deutschen Zivilverwaltung in den besetzten Gebieten behaupteten nach dem Krieg, von den Verbrechen der SS und Polizei nichts gewusst zu haben und schon gar nicht daran beteiligt gewesen zu sein.

Prof. Flemming wird in seinem Vortrag dieser Behauptung nachgehen und erläutern, was die Zivilverwaltung mit polizeilicher Verfolgung, der Zwangsrekrutierung von Arbeitern und dem Holocaust zu tun hatte.

Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.3. / 19:00 - 21:30
5 €

Handlanger der SS: Die Rolle der Trawniki-Männer

Die Trawniki-Männer gehörten zu den „fremdvölkischen“ Hilfstruppen der SS. Es handelte sich überwiegend um sowjetische Kriegsgefangene, die im SS-Ausbildungslager Trawniki angelernt wurden und erheblichen Anteil an der Vernichtung der polnischen Juden hatten. Angelika Benz hat in ihrer Promotion an der Humboldt-Universität zu Berlin die Rolle der Trawniki-Männer als Handlanger der SS, ihre Motive und Handlungsräume untersucht. Die Promotion liegt auch als Buch vor: Handlanger der SS. Die Rolle der Trawniki-Männer im Holocaust.

Angelika Benz wird an diesem Abend ihre wichtigsten Forschungsergebnisse präsentieren und zur Diskussion stellen.

Dr. Angelika Benz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 14.4. / 19:00 - 21:30
5 €

Alfred Rosenberg und der Holocaust

2013 wurden die Tagebücher von Alfred Rosenberg gefunden. Rosenberg war einer der radikalsten Antisemiten und der Chefideologe der NSDAP. Sein antisemitisches Werk „Der Mythos des 20. Jahrhunderts“ zählte zu den

meistverkauften Büchern in der Zeit des Nationalsozialismus. Oft wurde seine Rolle bei der Vernichtung der europäischen Juden unterschätzt. Seine Tagebücher sprechen eine andere Sprache.

Gemeinsam mit Jürgen Matthäus hat unser Referent, PD Dr. Frank Bajohr, die Tagebücher herausgegeben und kommentiert. Frank Bajohr lehrt und forscht am Münchner Institut für Zeitgeschichte. Dort leitet er das Zentrum für Holocaust-Studien. In seinem Vortrag an diesem Abend wird er Rosenbergs Rolle beim Holocaust und im Machtgefüge der NSDAP erläutern und zur Diskussion stellen.

PD Dr. Frank Bajohr
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.4. / 19:00 - 21:30
5 €

Exkursion in die Gedenkstätte Mittelbau-Dora

Exkursion

Am 28. August 1943 wurde Dora-Mittelbau als Außenlager des Konzentrationslagers Buchenwald bei Nordhausen in Thüringen gegründet. Ab Oktober 1944 wurde der Komplex zum eigenständigen „Konzentrationslager Mittelbau“. Es handelte sich um die größte unterirdische Rüstungsfabrik des Zweiten Weltkrieges. Die Rakete V2 und die Flugbombe V1, von Hitler und Goebbels „Wunderwaffen“ genannt, wurden hier produziert. 60.000 Häftlinge durchliefen das Lager unter unsäglichen Bedingungen. Mindestens 20.000 Menschen kamen um, bevor der Komplex im April 1945 von der US-Army befreit wurde.

Heute befindet sich auf dem Gelände eine Gedenkstätte mit einer Ausstellung. Wir werden das Gelände und einige der Stollen in einer fachlichen Führung kennenlernen.

Der Bus startet um 9:00 Uhr vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 21, und wird dort gegen 17 Uhr wieder eintreffen.

Q1057

Thomas Ewald, Dr. Gunnar Richter
Gedenkstätte Mittelbau-Dora

Sa. 4.6. / 9:00 - 17:00
35 €



Der erste Weltkrieg - ein Soldat berichtet in die Heimat

In Zusammenarbeit mit dem Geschichtsverein Naumburg

Auf Dachböden oder Schubladen finden sich immer wieder Dokumente und Gegenstände, die aus der Zeit des ersten Weltkrieges stammen. So auch bei der Familie Brede in Altdorf. Die Postkarten von Heinrich Brede eines Soldaten im 1. Weltkrieg veranschaulichen die Erlebnisse eines einfachen Kriegsteilnehmers. Er war eingebunden in die Aufgaben der Luftschiffahrt (Zeppeline). Von seiner Einberufung, seiner Teilnahme an den Kriegseinsätzen in Belgien und Frankreich und der herrschenden Kriegspropaganda, berichtet er auf Ansichtskarten im Sütterlin. Über hundertfünfzig Karten und Dokumente seiner Dienstzeit wurden aufgearbeitet. Die Beschäftigung mit dem Material ermöglicht auch eine politische Einordnung in die damaligen Verhältnisse. Nationalistische und chauvinistische Interessen in Deutschland und Europa führten zu den beiden großen Katastrophen des 1. und 2. Weltkrieges.

Klaus Albrecht
Naumburg-Altendorf
Dorfgemeinschaftshaus, Hufeisenstr. 26
Do. 25.2. / 18:00 - 19:30
5 €

Über den Dächern der Uni

Exkursion

Die Universität Kassel am Holländischen Platz wird von verschiedenen Aussichtspunkten erkundet. Von hier aus ist die gegenwärtige Struktur der Gebäude und Anlagen sehr gut zu erkennen. Aber auch die Geschichte dieses Stadtquartiers mit der „alten Henschelerei“ hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind. Treffpunkt ist der Info-Point der Universität in der Henschelstr. 4. Die Tour dauert zwei Stunden.

Q1061
Lennart König
Kassel
Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 15.4. / 10:00 - 12:00
Anmeldung bis 11.4.
9 €

Q1062
Lennart König
Kassel
Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 20.5. / 14:00 - 16:00
Anmeldung bis 13.5.
9 €

Auf den Spuren jüdischen Lebens im Vorderen Westen Kassels

Exkursion

Der Vorderer Westen verdankt seine Entstehung der Initiative des jüdischen Unternehmers Sigmund Aschrott. Er wurde zu einem beliebten Wohnviertel auch für zahlreiche jüdische Familien der Stadt, zu denen seit dem

Ende der 1930er Jahre in „Judenhäuser“ Zwangseingewiesene hinzukamen. Der Spaziergang folgt ihren Spuren, sucht zudem Orte auf, die mit der Entrechtung und Verfolgung der Juden im Nationalsozialismus verbunden waren. Treffpunkt ist die Parkstraße, Ecke Westendstraße. Der Spaziergang endet am August-Bebel-Platz.

Kooperationspartner: Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Sarah-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V.

Q1063
Wolfgang Matthäus
Kassel
Treffpunkt: Parkstraße, Ecke Westendstraße
So. 15.5. / 15:00 - 17:00
Anmeldung bis 9.5.
7 €

Erzwungene Wege

Bund der Vertriebenen Ausstellung

vhs-Ausstellung

Die Ausstellung zeigt Schicksale von Flucht und Vertreibung und durchmisst zeitlich und räumlich das Europa des 20. Jahrhunderts. Eine chronologische Linie bietet einen Überblick über die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Flucht, Vertreibung und Genozid im 20. Jahrhundert. Neben den menschlichen Tragödien werden auch die kulturellen Verluste dargestellt. Zeitzeugenberichte reflektieren europäische Einzelschicksale. Themenräume sind Heimat, Fluchtwegen, Lagern, Rechtssituation und Dialog über das Geschehene gewidmet. Sie berichten von traumatischen und existenziellen Erfahrungen der Leidtragenden. Hauptursache für Vertreibungen ethnischer Gruppen und Minderheiten war die Idee des ethnisch homogenen Nationalstaates. Menschen wurden auf den Weg gezwungen oder vernichtet, weil sich Staaten davon eine Frieden fördernde Wirkung versprachen oder weil sie gewaltsamen Hegemonialansprüchen im Weg standen. Zudem waren Rassismus und Antisemitismus Motive für Vertreibung und Vernichtung.

P1070
Dr. Klaus-Peter Lorenz
Kassel
Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21
Mo. 18.1. / 8:00 - 20:00
Ausstellungsdauer vom 18. Januar bis zum 14. Februar 2016
gebührenfrei

Politische Zeiten: Erinnern, Verdrängen, Vergessen

Im Beiprogramm zur Ausstellung wird die Flucht und Vertreibung der Deutschen zum Ende des Zweiten Weltkrieges thematisiert im „Fortdauern“ in Erinnerungen, in den Verdrängungen und in den teilweise überwundenen Tabus und „Denkverboten“. Zum Auftakt führt Prof. Claus Leggewie mit einem Vortrag über „Politische Zeiten“ in die „Geschichte danach“ ein. Er beschäftigt sich wissenschaftlich und publizistisch mit dem Nachleben der Geschichte in der kollektiven Erinnerung.

Prof. Dr. Claus Leggewie
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 19.1. / 19:30 - 21:45
gebührenfrei

Sabrina Janesch liest: Katzenberge

Eine junge Frau, halb Deutsche, halb Polin, fährt durch die im Nebel versunkene niederschlesische Landschaft: Nele Leibert ist auf dem Weg zum Grab ihres Großvaters. Ihre Gedanken schweifen in die Vergangenheit. Ihr geliebter „Djadjo“ war eigensinnig und der Nachtseite des Lebens ausgeliefert. Unablässig kämpfte er gegen die Dämonen, die die Deutschen in Schlesien zurückließen. Noch seine Enkeltochter steht im Bann der Geschichte. Nur eine Reise ins Gestern kann den Fluch bannen. Und so begibt sich Nele Leibert bis nach Galizien, an den Rand der Zeit. Dabei wird sie vom Erbe ihres Großvaters und einem schrecklichen Verdacht heimgesucht. - „Diesem Buch sind viele Leser zu wünschen.“
Günter Grass

Ausgezeichnet mit dem Mara-Cassens-Preis für das beste Romandebüt des Jahres, dem Nicolas-Born-Förderpreis und dem Anna Seghers-Preis.

„Federleicht pendelt der Roman zwischen Gegenwart und Vergangenheit hin und her und beschwört dabei das Leben dreier Kriegs- und Nachkriegsgenerationen herauf.“ Hanns-Josef Ortheil

Sabrina Janesch
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 26.1. / 19:30 - 21:45
5 €



Kasseler Unterwelten

Exkursion

Die Projektgruppe Kassel Total des ViKoNauten e.V. und die vhs Region Kassel bieten Einblicke und Erlebnisse der besonderen Art: Kasseler Unterwelten

Am Pfingstwochenende vom 14. bis 16. Mai 2016 begehen die Teilnehmer/-innen auf einer zweistündigen erlebnisreichen und vielfältig inszenierten Stadtführungstour drei, der Öffentlichkeit unzugängliche, unterirdische Areale der Stadt Kassel.

Ein Hochbunker mit unterirdischem Gang, ein historischer Bier- und Eislagerkeller und ein Felsenkeller, der in der Zeit des Zweiten Weltkriegs zum öffentlichen Luftschutzstollen umgebaut wurde, versprechen eindrucksvolle Erlebnisse und interessante Einblicke in die Geschichte(n) der Stadt.

Im dunklen Labyrinth der Keller fällt Licht auf die wechselvolle Stadtgeschichte.

Kassel Total – Geschichte(n) hautnah!

ACHTUNG: Die Route entspricht den ersten drei Orten der erfolgreichen Veranstaltungsreihen unterirdischer Stadtführungen „Unterwandern“ und „Tiefgänge“ im Bereich Kölnische Straße.

Samstag, 14.5, Sonntag, 15.5. und Montag, 16.5.16: Täglich vier Touren um 11:00, 14:00, 17:00 und 20:00 Uhr.

Dauer: 2 Stunden. Kosten: 20 € pro Person. Maximal 20 Personen pro Tour.

Die Teilnahme von Kindern unter 12 Jahren wird nicht empfohlen.

Empfohlene Ausrüstung: Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe, Taschenlampe. Die Touren sind nicht barrierefrei.

Teilnahmevoraussetzung ist die Unterzeichnung einer Teilnahmeerklärung vor Ort.

Treffpunkt: 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn am Kulturbunker, Friedrich-Engels-Str. 27. Weitere Informationen: www.kassel-total.de

Kassel

Kulturbunker, Friedrich-Engels-Str. 27
Anmeldung bis 18.4.
20 €

Q1087

Sa. 14.5. / 11:00 - 13:00

Q1088

Sa. 14.5. / 14:00 - 16:00

Q1089

Sa. 14.5. / 17:00 - 19:00

Q1090

Sa. 14.5. / 20:00 - 22:00

Q1091

So. 15.5. / 11:00 - 13:00

Q1092

So. 15.5. / 14:00 - 16:00

Q1093

So. 15.5. / 17:00 - 19:00

Q1094

So. 15.5. / 20:00 - 22:00

Q1095

Mo. 16.5. / 11:00 - 13:00

Q1096

Mo. 16.5. / 14:00 - 16:00

Q1097

Mo. 16.5. / 17:00 - 19:00

Q1098

Mo. 16.5. / 20:00 - 22:00

Machandel

Regina Scheer liest im Begleitprogramm „Erzwungene Wege“

Ein großer Familien- und Generationenroman über die DDR und wie sie unterging.

Regina Scheer spannt in ihrem beeindruckenden Debütroman den Bogen von den 30er Jahren über den Zweiten Weltkrieg bis zum Fall der Mauer und in die Gegenwart. Sie erzählt von den Anfängen der DDR, als die von Faschismus und Stalinismus geschwächten linken Kräfte hier das bessere Deutschland schaffen wollten, von Erstarrung und Enttäuschung, von dem hoffnungsvollen Aufbruch Ende der 80er Jahre und von zerplatzten Lebensträumen. „Die große Rekonstruktion: Regina Scheers Roman „Machandel“ erzählt vom Krieg bis zur Wende und darüber hinaus. Sie fasst die deutsche Zeitgeschichte in ein faszinierendes Kaleidoskop.“ Frankfurter Allgemeine Zeitung, Andreas Platthaus

Regina Scheer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 12.2. / 19:30 - 21:45
8 €

Pfalzreise Aufstand und Rebellion in der Pfalz und Baden (1789-1849) - eine politische Radreise

Ein Klassiker der Politischen Radreisen wird bereits zum 8. Mal durchgeführt mit neuer Route - dieses Mal mit den landschaftlichen Highlights Weinstraße, Lautertal, Dach des Pfälzer Waldes, Elmsteiner Tal - werden wir eintauchen in verwunschene Landschaften. Die Demokratiebewegung in der 1. Hälfte des 19. Jahrhunderts, u.a. kämpfte Friedrich Engels mit den Freischärlern in der Pfalz, werden wir durch Gespräche mit Historikern und Besuchen an den Orten des Geschehens aufspüren. Nach Rastatt, damals, im Sommer 1849, letzter Zufluchtsort der Aufständischen aus Baden und der Pfalz und heute Ort eines ausgezeichneten Freiheitsmuseums, werden wir zwei Tage in Bergzabern Station machen. Dort wurde im Herbst 1792 die erste Republik auf deutschem Boden ausgerufen. Die Radreise findet vom 7. bis zum 14. August 2016 statt. Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt.

Thomas Handrich

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 26.2. / 18:00 - 19:30
gebührenfrei

Eisenbahn und Industriekultur

Die Kurfürst Friedrich Wilhelms Nordbahn

Von Westfalen nach Thüringen, oder von Haueda nach Gerstungen

Die Bahnhofsumbauten in Melsungen und Rotenburg, die Schließung und der Verkauf von Bahnhöfen, die Einführung der Regiotram – die hessische Nordbahn, die in den 1840er Jahren zwischen der hessisch-westfälischen Grenze bei Warburg und der thüringischen Grenze bei Gerstungen als FRIEDRICH-WILHELMS-NORDBAHN (später: KURFÜRST-FRIEDRICH-WILHELMS-NORDBAHN) gebaut worden war, hat während der letzten Jahre viele Veränderungen und Rückbauten erfahren. Planung und Bahn sowie die Geschichte der Strecke bis heute sollen hier vorgestellt werden.

Reinhold Salzmann

Kassel
Henschel-Museum+Sammlung e.V., Wolfhager Str. 109
Fr. 26.2. / 20:00 - 21:45
5 €

Die historische Herkulesbahn in Kassel-Wilhelmshöhe

Mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins Neue Herkulesbahn Kassel e.V.

Die Geschichte(n) der Herkulesbahn und die Chancen für einen teilweisen Neuaufbau – jetzt als Teil des modernen Straßenbahnnetzes – werden im Vortrag angerissen.

Peter Klemt

Kassel
Henschel-Museum+Sammlung e.V., Wolfhager Str. 109
Do. 17.3. / 19:30 - 21:00
gebührenfrei

Die Neue Herkulesbahn in Kassel-Wilhelmshöhe

Mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins Neue Herkulesbahn Kassel e.V.

Exkursion

Eine Wanderung auf der Steilstrecke der Herkulesbahn soll die technische Pionierleistung verdeutlichen, die vor über 110 Jahren vollbracht wurde.

Die Wanderstrecke beträgt ca. 2 km und endet an der Haltestelle Neuholland, Dauer ca. eine Stunde. Geeignete Kleidung mit festem Schuhwerk wird empfohlen.

Q1104

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Peter Klemt
Kassel

Herkules Terrassen, Schloßpark 26
So. 8.5. / 14:30 - 16:15
Treffpunkt Aussichtsterrasse vor dem Herkules südliche Ecke
Anmeldeschluss 2.5.
gebührenfrei



Kasseler Hauptbahnhofsgechichten

Als eine der ersten Städte im deutschen Raum bekam Kassel einen Hauptbahnhof – schon in den 1830er-Jahren wurde die Einrichtung hier so bezeichnet!

Die Wahl des Standortes gestaltete sich schwierig, mehrere Örtlichkeiten gelangten in die jahrelang sich hinziehende Diskussion. Die früh entstandene Anlage bedurfte mehrerer größerer Umbauten, in denen die Fortschritte des Eisenbahnwesens, aber auch Elemente der Stadtentwicklung ihren Niederschlag fanden. Der Vortrag beleuchtet dieses seit Anfang an facettenreiche Bild von Werden und Sein der bis heute reizvollen Bahnhofsanlage näher und widmet sich dabei auch der Frage, ob und was von der ursprünglichen Anlage noch heute anzutreffen ist.

Dr. Lutz Münzer

Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1

Do. 12.5. / 18:30 - 20:00

6 €

Film-Geschichten aus Italien

25 Jahre Krise und Neubeginn Italiens im italienischen Spielfilm

vhs Region Kassel in Kooperation mit der vhs des Schwalm-Eder Kreises

Wochenendseminar

Zu Beginn der 1990er Jahre ist das politische System Italiens in eine tiefgehende Krise geraten. Diese hat zu einer radikalen Umgestaltung des Parteiensystems und zum Hervortreten neuer politischer Akteure geführt. Zunächst standen hierbei die Mailänder Staatsanwälte im Vordergrund mit ihrem Anliegen eines rechtsstaatlichen Neubeginns der italienischen Politik. Für nahezu zwanzig Jahre hat dann Silvio Berlusconi die italienische Politik grundlegend geprägt. In jüngster Vergangenheit hat eine neue Riege junger Politiker um den aktuellen Ministerpräsidenten Matteo Renzi die politische Führung in Italien übernommen. Diese wechselvolle politische Geschichte soll anhand von italienischen Spielfilmen zu ihren verschiedenen Etappen (Nuovo Cinema Paradiso, Il Divo/Der Göttliche, 1992 und Il Caimano/Der Italiener) und auf Basis zusätzlicher Informationen zur italienischen Gesellschaft und Politik nachgezeichnet und diskutiert werden.

P1118

Dr. Stefan Böckler

Melsungen

vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstr. 2

Fr. 29.1. / 18:00 - 20:45

Sa. 30.1. / 10:00 - 17:30

So. 31.1. / 10:00 - 13:00

Am Freitagabend bieten wir im Bildungsbahnhof einen kleinen italienischen Imbiss an, der vor Ort zu zahlen ist.

Am Samstagmittag ist von 13:00 bis 14:30 Uhr eine Mittagspause in einem italienischen Restaurant vorgesehen (nicht im Preis).

Perfekte Anreise zum Bildungsbahnhof Melsungen mit Regiotram und CANTUS von Kassel (nicht im Preis). Wir beraten gern! Anmeldung bis 11.1.

35 €

Einschließlich Gebühren für die Kinofilme

Kooperationspartner der vhs

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine der ältesten Arbeitsgemeinschaften für politische Bildung. Sie besteht seit 1946. Der DGB Landesbezirk Hessen und der Hessische Volkshochschulverband e.V. stellen ihr die Aufgabe, mit allen Interessierten in Seminaren, Arbeitskreisen, Bildungsurlaubsveranstaltungen sowie bei Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen Themen aus Politik, Geschichte und Wirtschaft zu behandeln.

Weitere Informationen bei Thomas Ewald, Tel. 0561-10031695.

Gedenkstätte Breitenau

Bereits im Frühjahr 1933 wurden erste Konzentrationslager eingerichtet. Insgesamt entstanden siebzig solcher „frühen Konzentrationslager“. Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde das Lager Breitenau eingerichtet. Von Juni 1933 bis März 1934 waren in Breitenau 470 politische Gefangene aus 139 hessischen Gemeinden inhaftiert.

Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zu meist ausländische Zwangsarbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindestens 200 Frauen. Von Breitenau aus wurden deutsche Juden weiter in die Konzentrationslager Buchenwald und Auschwitz deportiert. Heute befindet sich auf dem Gelände die Gedenkstätte Breitenau.

Dort wird mit einer künstlerisch gestalteten Dauerausstellung, einem Medienraum, einem Archiv und einer Bibliothek an die Verfolgten und Ermordeten des frühen Konzentrationslagers und späteren Arbeitserziehungslagers der Gestapo Kassel erinnert. Für Schulklassen, Gruppen und Einzelbesucher werden Studienbesuche und Führungen angeboten. Darüber hinaus kann man sich anhand der Akten mit Einzelschicksalen beschäftigen. Außerdem finden in der Gedenkstätte Breitenau zahlreiche Bildungsveranstaltungen statt.

Leiter der Gedenkstätte ist Dr. Gunnar Richter.

Kontakt:

Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen

Tel: 05665 / 3533, Fax: 05665 / 1727

E-Mail: gedenkstaette-breitenau@t-online.de

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit setzt sich ein für die Verständigung zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion. Sie veranstaltet

Vorträge, Konzerte, Ausstellungen und Reisen.

Kontakt:

Dagmar Fuhr

Tel. 0561 / 9200 949 54

Fax. 0561 / 9200 949 59

Internet: <http://www.cjz-kassel.de>

Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft engagiert sich in der Vertiefung der „besonderen Beziehungen“ zwischen Deutschland und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft dient der Förderung internationaler Verbundenheit, der Toleranz und der Verständigung der Völker, insbesondere im Nahen Osten.

Kontakt Manfred Menzel-Machemehl, Tel. 0561-31740240

Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG wirkt seit über 50 Jahren an der Erhaltung und Vertiefung der kulturellen Beziehungen zu Italien (Vorträge, Studienfahrten, gesellige Treffen) mit.

Kontakt Tel. 0561-873528

Der Naturpark Habichtswald – Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotope und prägnante Basaltkuppen ab. Die Landschaft ist hügelig bis gebirgig und damit geradezu ideal für die aktive Freizeitgestaltung.

Der Naturpark Habichtswald bietet ein interessantes Programm an. Bei vielen Veranstaltungen begleiten unsere Naturparkführer große und kleine Besucher auf ihrer Entdeckungstour. Sie stehen aber auch jederzeit gerne für Sonderführungen zur Verfügung. Das 2009 eröffnete Naturparkzentrum befindet sich auf dem Dörnberg bei Zierenberg.

Kontakt: Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg
Telefon: 05606 533266 und 533327; Fax: 05606 533291

info@naturpark-habichtswald.de

www.naturpark-habichtswald.de

Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

Der bundesweit organisierte Verein bewahrt das Vermächtnis der Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus, klärt über Ursprünge des Nationalsozialismus auf, stellt Verfolgung und Widerstand in den kommunistischen Diktaturen dar und setzt sich mit Rassismus, Ausländerfeindlichkeit und Antisemitismus auseinander.

Kontakt: Ernst Klein, Tel. 05693-469

Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der 1834 in Kassel gegründete Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten die führenden hessischen Historiker Georg Land-



au und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardi (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848). Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.

Telefon: 0561 70798-0

E-Mail: kontakt@geschichtsverein-kassel.de

Verein „Stolpersteine“

Im Frühjahr 2012 hat sich in Kassel der Verein „Stolpersteine“ gegründet. Zweck des Vereins ist die Erinnerung an Verfolgte des NS-Regimes, die Förderung der Toleranz in der Gegenwart und des Dialogs mit Minderheiten. Insbesondere die Durchführung des Gedenk-Projektes „Stolpersteine“ des Künstlers Gunter Demnig, möglichst im Einverständnis mit den Nachfahren der Opfer, ist hierbei von Bedeutung. An Opfer des Nationalsozialismus wird durch einen in den Boden eingelassenen Stein (Stolperstein) erinnert; in der Regel dort, wo der letzte Wohnort des Opfers war. Der Vereinszweck wird außerdem verwirklicht durch die Dokumentation der Biographien der Opfer. Die genauen Termine der Steinverlegungen werden in der Presse bekannt gegeben. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht. Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V., Jochen Boczkowski, Tel. 0561 61470

Evangelisches Forum

Das Evangelische Forum ist eine Bildungseinrichtung der Evangelischen Kirche in Kassel. Mit seinem Programm greift es sowohl Fragen des aktuellen Stadtgesprächs als auch Themen von gesamtgesellschaftlicher Bedeutung auf und bringt Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Weltanschauungen miteinander ins Gespräch. Im Streit der Meinungen bringt es Themen und Traditionen des christlichen Glaubens ins Spiel.

Kontakt:

Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer
Mauerstr. 15, 34117 Kassel
Telefon 0561 / 28760-24
E-Mail: ruediger.jungbluth@ekkw.de

Angebote der vhs im Justizvollzug

Örtliche Arbeitsgemeinschaft Volkshochschule Region Kassel und Justizvollzugsanstalten (JVA) Kassel I und II
Verantwortlich für die JVA
August H. Brede
Verantwortlich für die Volkshochschule
Thomas Ewald

Künstlerisches Gestalten, Frau Niederhoff
Kreatives Schreiben am PC, Herr Noé
Spanisch, Frau Bachmann
Schachgruppe, Herr Mauer
Töpfern, Herr Penteker

Themen im Gespräch - Für Frauen

Aktuelle und historische Themen aus Gesellschaft, Politik und Kultur werden gemeinsam ausgesucht, diskutiert und durch Hintergrundinformationen, Lektüre, Bild- und Filmmaterial vertieft. Hierzu werden gelegentlich Referentinnen und Referenten eingeladen. Auf Wunsch finden auch Theaterbesuche, Besichtigungen und Exkursionen statt.

Q1124

Für Frauen
Heidrun Schmidt-Ewald
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 22.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
75 €

Q1125

Für Frauen
Heidrun Schmidt-Ewald
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 22.2. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine
75 €

Q1126

Für Frauen
Dr. Barbara Richarz-Riedl
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 24.2. / 10:40 - 12:10 / 15 Termine
75 €

Q1127

Für Frauen
Dr. Barbara Richarz-Riedl
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
75 €

Frauenwanderung 2016 Frauen machen sich auf den Weg

Anlässlich des Internationalen Frauentags 2016 machen wir Frauen uns auf den Weg. Auf unserer Wanderung werden wir den Spuren von Frauen und ihren Geschichten von gestern und heute nachgehen und die Möglichkeit haben, uns darüber auszutauschen.

Unsere 7 km lange Wanderroute führt uns sowohl ein Stück über den Kassel-Steig sowie über den Märchenlandweg – rund um Espenau. Vom Bahnhof Espenau-Mönchehof starten wir, um über den Schäferberg, wo wir einen großartigen Blick in das Kasseler Becken haben, wieder zum Bahnhof Espenau-Mönchehof zurückzukehren. Dabei müssen wir an einigen Stellen eine mittlere Steigung überwinden.

Die Wanderung wird circa zwei Stunden dauern. Bitte an gutes Schuhwerk denken! Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Café am Seerosenteich einzukehren und die Wanderung bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen.

Q1128

Treffpunkt Bahnhof Espenau - Mönchehof
Samstag 12.3.2016 um 13:00 Uhr
Anmeldeschluss 4.3.2016
Anmeldung an das Frauenbüro Landkreis Kassel, Tel. 0561/1003-1540 und - 1543, frauenbuero@landkreiskassel.de
gebührenfrei
Teilnehmerinnenzahl auf 30 begrenzt

Griechenland

Geschichte von Kriegen und Finanzen

Seit Beginn des 19. Jahrhunderts wurden in Griechenland demokratische Entwicklungen durch ausländische Mächte niedergeschlagen. Unter der Wehrmacht musste Griechenland Produktion und Maschinen an Deutschland ausliefern, Widerstand wurde vernichtet. 1945 intervenierten die USA und Großbritannien. 1967 wurde die demokratische Bewegung weggeputscht. Nach dem Sturz der Diktatur 1974 geriet der Parlamentarismus in die Hände zweier korrupter Parteien. Bei der Aufnahme Griechenlands in EU und Eurozone störte sich niemand am „osmanischen Klientelismus“, an Hochrüstung und Steuerflucht. Die Maßnahmen der Troika – IWF, EZB, Europäische Kommission – sind zwar finanztechnisch angelegt, sollen aber eine politische Alternative verhindern, die der transatlantischen „westlichen“ Logik widerspricht.

Werner Rügemer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 19.2. / 19:30 - 21:00
5 €

Im Zeichen der Menschenrechte

Die Flüchtlinge und wir

Wochenendseminar

Tagung an der Ev. Akademie in Hofgeismar, in Kooperation mit dem Politischen Bildungsforum Hessen der Konrad-Adenauer-Stiftung, der Diakonie im Schwalm-Eder-Kreis und der vhs Region Kassel

Angesichts der Flüchtlingskrise ist die Beachtung der Menschenrechte wichtiger denn je. Deshalb sollen auf der Tagung folgende Fragen erörtert werden: Was sind „Menschenrechte“ und was beinhalten sie im Einzelnen? Welchen Umgang mit den Flüchtlingen erfordern die Menschenrechte? Wird unser Umgang mit den Flüchtlingen den Menschenrechten (immer) gerecht?

Auf der Tagung sollen sowohl Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Politik als auch Flüchtlinge zu Wort kommen.

Q1135

Dr. Konstantin Broese, Christine Leuchtenmüller, Dr. Klaus-Peter Lorenz
Hofgeismar

Ev. Tagungsstätte, Gesundbrunnen 8
Fr. 8.4. / 16:00 - 21:30
Sa. 9.4. / 9:00 - 18:00
So. 10.4. / 9:00 - 13:00

Weitere Informationen zur Veranstaltung:
ev.akademie.hofgeismar@ekkw.de
www.akademie-hofgeismar.de
Tel. 05671- 881118 (Frau Lerner)
Anmeldung bis 30.3.



Rechtsextremismus als Herausforderung für die Pädagogik

Tagung an der Ev. Akademie Hofgeismar in Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung und der vhs Region Kassel

Wochenendseminar

Die Aufdeckung der Morde des sog. „Nationalsozialistischen Untergrunds“ (NSU) im November 2011 hat Deutschland erschüttert. Diese Morde, aber auch der nach wie vor hohe Anteil fremdenfeindlicher Straftaten und Erhebungen zu rechtsextremen bzw. fremdenfeindlichen Einstellungen in der Gesamtbevölkerung machen deutlich, dass der Auseinandersetzung mit Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit eine unverändert hohe Relevanz zukommt. Dieser Herausforderung muss sich auch die Pädagogik stellen. Deshalb geht diese Tagung der Frage nach, welche Möglichkeiten es für nachhaltiges pädagogisches Engagement gegen Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit gibt.

Q1136

Dr. Konstantin Broese, Uwe Jakubczyk, Dr. Klaus-Peter Lorenz
Hofgeismar

Ev. Tagungsstätte, Gesundbrunnen 8
Sa. 18.6. / 9:00 - 18:00
So. 19.6. / 9:00 - 13:00

Weitere Informationen zur Veranstaltung:
ev.akademie.hofgeismar@ekkw.de
www.akademie-hofgeismar.de
Tel. 05671- 881118 (Frau Lerner)
Anmeldung bis 10.6.

Aktiv im Dritten Lebensalter

Bildungsurlaub

Vor dem Ruhestand machen Sie sich Gedanken über die neue Situation im dritten Lebensalter. Sie halten inne in der aktiven Berufszeit, um den ruhigeren Lebensabschnitt aktiv gestalten zu können. Sie denken nach über mehr Einsatz im Ehrenamt. Sie wünschen sich vielleicht mehr Zeit, um sich endlich ausruhen zu können oder für die Enkelbetreuung. Diese und auch andere Fragen rund um den neuen Lebensabschnitt werden thematisiert.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der 1. und letzte Tag sind An-/Abreise.

R1152

Kezia Rosenkranz

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 13.11. - So. 20.11.

430 €

Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,
+ EZ-Zuschlag 50 €
Eigenanreise

S1152

Kezia Rosenkranz

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 11.2. - Sa. 18.2.2017

430 €

Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,
+ EZ-Zuschlag 50 €
Eigenanreise

Philosophie und Religion

Religion und Religionskritik heute

Die Moderne kann als ein Prozess fortschreitender Säkularisierung verstanden werden. Um so mehr überrascht das Phänomen, dass unsere Gegenwart geprägt ist von einem Anwachsen und Erstarken religiöser Fundamentalismen jeglicher Art. Vor diesem Hintergrund wollen wir einige der klassischen Positionen der Religionskritik untersuchen: Ludwig Feuerbachs „Das Wesen des Christentums“, die sich daran anschließende Religionskritik von Karl Marx in der Schrift „Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung“ und Sigmund Freuds „Die Zukunft einer Illusion“. Schließlich wenden wir uns einigen aktuellen Diskussionsbeiträgen wie Dawkins „Der Gotteswahn“ oder Onfrays „Wir brauchen keinen Gott“ zu.

Q1300

Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
Anmeldung bis 16.2.

75 €



Platon

Vortrag

Platon ist einer der zentralen Klassiker der westlichen Philosophiegeschichte; sein Werk berührt alle grundlegenden Gebiete der Philosophie und besitzt eine einzigartige Wirkungsgeschichte. Der Vortrag informiert über Platons Person und bietet einen neuen Diskussionsansatz zu den literarischen Aspekten der Schriften des Philosophen (die ‚ungeschriebene‘ Lehre Platons, Dialogform, Schriftkritik)

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.3. / 20:00 - 21:30

5 €

Aristoteles

Vortrag

Was wissen wir über den Schüler Platons, den Lehrer Alexanders des Großen und Begründer der Philosophen-Schule des Peripatos? Der Vortrag versteht sich als eine Einladung, in einem kursorischen Überblick das Leben des bedeutendsten Philosophen der Antike kennen und verstehen zu lernen.

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.3. / 20:00 - 21:30
5 €

Was ist Fundamentalismus?

Vortrag

Fundamentalismus ist nicht nur ein Phänomen im gegenwärtigen Islam. Fundamentalistische Erscheinungen begegnen uns in allen religiösen Bewegungen. Begriff und Phänomen, die ursprünglich aus dem protestantischen Christentum stammen, sind nur aus den Zeitumständen und der sozialen Situation ihrer Entstehung zu verstehen. In dem Vortrag soll versucht werden, Erscheinungsformen des Fundamentalismus zu begreifen als Suche nach Sicherheit in einer scheinbar aus den Fugen geratenen Welt. Fundamentalismus ist auch ein Spiegel der Gesellschaft, die ihn hervorgebracht hat.

Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 9.3. / 20:00 - 21:30
5 €

Religionen der Welt zwischen Fundamentalismus und Welteinheitsspiritualität

Durch IS und Boko Haram wird erneut ins Bewusstsein gerufen, welche gewaltige Kraft und welch zerstörerisches Potential Religion auch in der Gegenwart haben kann. Wir werden uns im Kurs mit den Weltreligionen befassen, uns aber auch mit den Erscheinungsformen gegenwärtiger Religiosität auseinandersetzen. Atheismus, Naturreligiosität, Fundamentalismus und Esoterik stehen dabei im Mittelpunkt. Schließlich wird der Frage nachgegangen, welche positiven und welche negativen Auswirkungen Religion auf die individuelle Psyche und auf die Gesellschaft haben kann.

Material wird gegen eine geringe Gebühr gestellt.

Q1304

Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
75 €



Sinti und Roma - die vergessenen Minderheiten

Die Diskriminierung und Verfolgung der europäischen Roma und Sinti hat lange Traditionslinien, die bis in die Gegenwart reichen. Kaum eine andere Minderheit wird so umfassend mit negativen Stereotypen belegt. Die Folgen sind verheerend: Die Chancen für sozialen Aufstieg sind massiv beschränkt, rassistische Angriffe keine Seltenheit. Trotzdem bleibt der gesellschaftliche Aufschrei aus.

Auch der allgemeine Kenntnisstand und Wissen über die aktuellen Lebenssituationen und politischen Perspektiven hier lebender Roma und Sinti sind sehr gering.

Der Referent, Thomas Handrich, ist ein profund Kenner der Materie und unterstützt von Roma bewohnte Dörfer im Osten der Slowakei.

Thomas Handrich
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 25.2. / 19:30 - 21:00
gebührenfrei

Die Kopernikanische Wende in der Erkenntnistheorie

Immanuel Kants Kritik der reinen Vernunft

Die ‚Kritik der reinen Vernunft‘ ist sicherlich das für die Entwicklung der modernen Philosophie einflussreichste Werk.

Immanuel Kant hat in seinem Hauptwerk nicht nur das bisherige Bild der wissenschaftlichen Erkenntnis von den Füßen auf den Kopf gestellt hat: Die Beziehung zwischen erkennendem Subjekt und zu erkennenden Objekt kann in seiner Sicht nicht von den Strukturen des Objekts her, sondern nur von den gegenstandskonstituierenden Leistungen des Erkenntnissubjekts aus verstanden werden.

Auf Basis dieser grundsätzlichen Wende in der Erkenntnistheorie hat Immanuel Kant gleichzeitig die Leistungen und Grenzen der Philosophie insgesamt neu bestimmt.

Der Vortrag soll dieser grundlegenden Bedeutung der Kritik der reinen Vernunft, aber auch den Grenzen der dort gegebenen Antworten auf die Grundfragen der Philosophie nachgehen.

Dr. Stefan Böckler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 18.4. / 18:00 - 19:30
5 €

Brandschutz

Tipps für Nicht-Feuerwehrleute

Tagesseminar

Bearbeitet werden die Themen: Brandschutz im Haushalt, in der Freizeit, am Arbeitsplatz, thermische Verletzungen und die Folgen sowie Rauchmelder.

Die durchschnittliche Zahl der jährlichen Brandopfer ist in Deutschland erschreckend hoch: 150 tote Kinder, 500 tote Erwachsene, Tausende von schweren und schwersten Brandverletzungen.

In der Bevölkerung ist nur ein sehr geringes Brandschutzbewusstsein vorhanden. Hinzu kommen die geringen Kenntnisse auf dem Brandschutzsektor. Zwar baut man den vom baulichen Brandschutz geforderten Schutz ein. Aber über das wieso und warum und über die Handhabung im Brandfall macht sich kaum jemand Gedanken. Dabei gilt: Nur wer Bescheid weiß, spielt nicht mit dem Feuer!

Q1501
Udo Schaffland
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 5.3. / 10:15 - 13:00
gebührenfrei

Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

Wochenendseminar

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick. Das Arbeitsfeld: Gemeinnützigkeit, tatsächliche Geschäftsführung, Kassenbuchführung, Jahresabschlüsse, Verein als Arbeitgeber, Steuervergünstigungen, Zuwendungsbestätigungen, Haftungsfragen. Ein Musterfall wird vom Geschäftsvorfall bis zur Steuerzahlung vorgestellt. Spezielle Fragen wie etwa Inhalte und Formen von Vereinssatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht können ebenfalls behandelt werden. Weitere Termine und ein Aufbau-seminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

Q1506
Edgar Oberländer
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 16.4. / 9:15 - 16:45
Anmeldung bis 21.3.
15 €

Recht im Alltag

Rechtsschutz in Steuersachen

Tagesseminar

Die Steuerverwaltung greift millionenfach in die Sphäre der Bürger ein. Diese sollten daher die rechtlichen Möglichkeiten zur Wahrung eines effektiven Rechtsschutzes kennen. Der Vortragende, ein ehemaliger Finanzbeamter, gibt hierüber einen Überblick. Dabei werden unter anderem die Zulässigkeit eines Einspruchs, und hierbei insbesondere die Einhaltung der Einspruchsfrist einschließlich der Fristenberechnung, behandelt. Auch Probleme, die bei Versäumung der Einspruchsfrist auftreten können, werden besprochen. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten für Änderungs- und Billigkeitsanträge erklärt. Eine steuerliche Beratung ist hiermit nicht verbunden.

Q1405
Bernhard Suck
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 18.3. / 17:00 - 20:00
Anmeldung bis 14.3.
14 €

Freiwilligendienste im IB

Freiwilligen Dienste

FSJ FÖJ VAP BFD

im Internationalen Bund

Königsplatz 57 · 34117 Kassel
Tel. 0561-5746370

IB

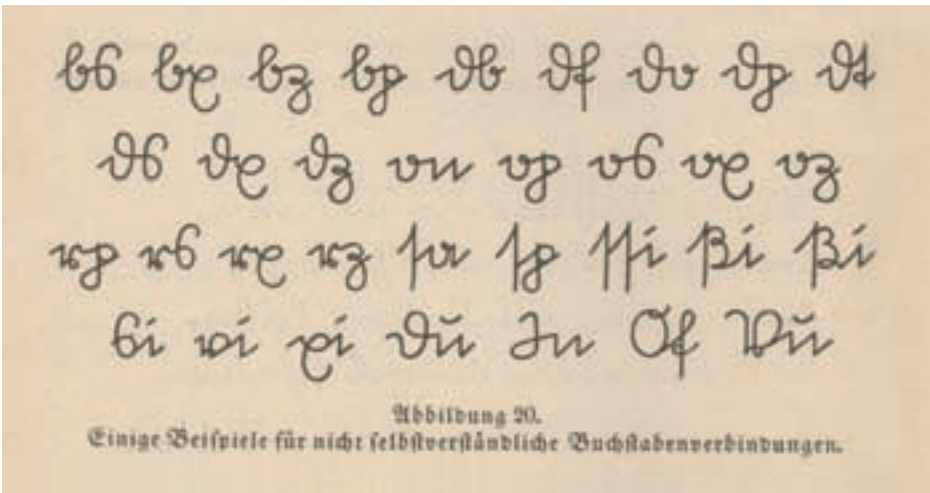


Abbildung 20.
Einige Beispiele für nicht selbstverständliche Buchstabenverbindungen.

Sütterlin – die altdeutsche Handschrift erlernen

Für Ortschronisten, Familiengeschichtsforscher, Deutschlehrer und alle, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten

In Kooperation mit dem Zentrum Rembrandtstraße Baunatal

Wochenendseminar

Die heutige allgemeine Schreibschrift (die lateinische Schrift) gilt seit 1941. Bis dahin wurde in der alten deutschen Handschrift geschrieben. Die Sütterlin-Schrift wurde 1911 von dem Berliner Graphiker Ludwig Sütterlin entwickelt. Sie ist eine spezielle Form der älteren deutschen Kurrentschrift. Bis 1942 wurde Sütterlin in den deutschen Schulen gelehrt, bevor es vom lateinischen Alphabet abgelöst wurde. In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten: Urkunden, (Liebes-) Briefe der Großeltern, Ortschroniken, Behördenbriefe, Kriegstagebücher oder Kochrezepte. Doch dieser Schatz wird bald nicht mehr zugänglich sein, wenn die (alte-) deutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann. Sie erlernen in einem Einführungskurs, die Sütterlinschrift zu schreiben und zu lesen. Teilnehmende, die diese Schrift neu erlernen möchten oder bereits kennen und Erlerntes auffrischen wollen, sind willkommen.

Q1502

Birgit Tröbe

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 26.2. / 17:00 - 20:15

Sa. 27.2. / 9:00 - 12:15

Fr. 4.3. / 17:00 - 20:15

Sa. 5.3. / 9:00 - 12:15

4 Termine

Anmeldung bis 15.2.

19 €

+ 3,50 für Lehrheft und Schreibheft, die in der ersten Unterrichtsstunde erworben werden können. Bitte ein Schreibgerät, möglichst einen Füllhalter, mitbringen.

aktive Väter II

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde

In Kooperation mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., der Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck und der vhs Region Kassel

Einführung in die Erlebnispädagogik

Wochenendseminar

Modul 2

- Einführung in die Erlebnispädagogik
- Praxis der Erlebnispädagogik I
- Winter drinnen und draußen

Q1602

Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, André Van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Habichtswald

Hütte der Kirchengemeinde Kassel-

Jungfernkopf, Außenbezirk 6

Sa. 13.2. / 10:00 - 17:00

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:

0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de .

Treffpunkt: Parkplatz Herkules.

195 €

Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

aktive Väter III

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde

Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel

Kreative Methoden in der Vater-Kind-Arbeit

Wochenendseminar

Modul 3

Kreative Methoden in der Vater-Kind-Arbeit in Theorie und Praxis

- Was für ein Zirkus! Grundlegende Zirkus-techniken wie Jonglage, Akrobatik, Umgang mit Feuer und vieles mehr. Die Väter können das Erlernte zuhause mit ihren Kindern vertiefen. Durch die Vielfalt der Möglichkeiten im Zirkus ist für jeden etwas dabei. Im Vordergrund stehen der Spaß und das eigene Interesse. ZirkusTopia e.V. bietet ergänzend eine Eltern-Kind Gruppe an für alle, die unter Anleitung weiter machen möchten.

- Vorlesen ist mehr als Lesen. Aus der Praxis eines Lesepatens, etwas Methodisches zum Wie des Lesens und ausgewählte Leseempfehlungen.

- Bewegungsspiele

Q1603

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Helmut Knauf, Alexander Koisser Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofsplatz 1

Sa. 19.3. / 10:00 - 17:00


Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:

0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de

195 €

Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!



Institut Legato

Ambulante Einrichtung zur Förderung von Schülern mit Teilleistungsstörungen

**Legasthenietherapie
Dyskalkulieetherapie**

Königsplatz 59
34117 Kassel
T. 0561 - 10 40 28

Mo - Fr ab 11.00 Uhr
legato-kassel@freenet.de
www.institut-legato.de

Mit Hilfe einer Legasthenie-/Dyskalkulieetherapie können Schüler:

- mit ihren Schwächen selbstbewusster umgehen
- im sozialen Umfeld (Elternhaus, Schule...) eine Entspannung erfahren
- eine Schullaufbahn einschlagen, die ihren Fähigkeiten bzw. ihrer Intelligenz angemessen ist
- ihre Les- und Rechtschreibleistungen sowie ihre Rechenfähigkeit verbessern

Zusätzlich bieten wir einen speziellen **Englisch-Förderkurs** für lese-rechtschreibschwache Schüler an sowie ein **Wahrnehmungstraining** zur gezielten Behandlung von Teilleistungsschwächen **nach Brigitte Sindelar** für Vorschul- und Schulkinder



aktive Väter IV

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde

Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel

Praxis der Erlebnispädagogik II - Naturcamp

Wochenendseminar

Modul 4

Praxis der Erlebnispädagogik - lernen, sich zu reduzieren

- Gestaltung eines Wochenendes draußen
- Aufbau eines Camps
- Rund ums Feuer
- Abenteuerspiele
- Klettern und Schwingen
- Treffen und Zielen
- Grillen

Q1604

Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, André Van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Gersfeld-Dalherda (Rhön)

Sa. 21.5. / 12:00 - 19:00

So. 22.5. / 8:00 - 12:00

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de

195 €

Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

aktive Väter V

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde

Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel

Organisation, Rechtliches, Ausbildungsabschluss

Wochenendseminar

Modul 6

Diesem Ausbildungsschritt geht ein Praxisseminar (Modul 5) in Form der Mitarbeit bei einem Vater-Kind-Angebot mit Übernachtung voraus.

Auswertung des Praxisseminars

Rechtliche Grundlagen: Aufsichtspflicht u.a.

Planung und Organisation der Angebote

Projektarbeit

Abschluss der Ausbildung

Q1605

Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz Naumburg-Elbenberg

Ev. Freizeitheim, Haus Waldeck-Marburg, Naumburger Str. 4

Fr. 1.7. / 18:00 - 22:00

Sa. 2.7. / 9:00 - 18:00

So. 3.7. / 9:00 - 16:00

3 Termine

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de

195 €

Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

Marburger Konzentrationstraining (MKT) Kindertraining (Vorklasse bis 11 Jahre)

Mit begleitenden Elternabenden

Für Kinder, die leicht ablenkbar sind: In spielerischen Übungen werden die Wahrnehmung mit allen Sinnen und das Gedächtnis geschult. Das Ziel besteht darin, die Konzentrationsfähigkeit und das Arbeitsverhalten des Kindes positiv zu verändern sowie das Selbstbewusstsein zu stärken.

Q1631

Christel Grätz

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 5.4. / 16:30 - 18:00

Di. 5.4. / 19:30 - 21:15

Di. 12.4. / 16:30 - 18:00

Di. 12.4. / 19:30 - 21:15

Di. 19.4. / 16:30 - 18:00

Di. 19.4. / 19:30 - 21:15

Di. 26.4. / 16:30 - 18:00

Di. 3.5. / 16:30 - 18:00

Di. 10.5. / 16:30 - 18:00

Di. 10.5. / 19:30 - 21:15

Die Elternabende beginnen bereits am Tag des 1. Kindertrainings um 19:30 Uhr. 6 Übungstermine für Kinder, 4 Elternabende. Anmeldung bis 17.3.

50 €

+ Materialkosten 5 €

Marburger Konzentrationstrainings werden wir auf Nachfrage gern an anderen Orten / Schulen einrichten! Kontakt: 0561-1003 1696.

Welt und Umwelt

Geologie und Paläontologie in Nordhessen

Einführung in die Erdwissenschaften

Welche erdgeschichtlichen Vorgänge prägten unsere heutige Landschaft?

Warum kann man im Habichtswald Muscheln und in der Stadt Mammutzähne finden? Gibt es bei uns in Nordhessen Erdbeben und Vulkanausbrüche?

Die großen weltweiten Zusammenhänge: Aufbau der Erde unter unseren Füßen bis zum Erdkern, Bewegung der Kontinente, Wandel des Klimas, Entwicklung der Lebewesen geben uns Antwort auf diese und viele weitere Fragen.

Kleine Experimente und Exkursionen in die Umgebung schaffen einen praktischen Bezug.

Q1701

Ira Waldow, Diplom-Geologin

Kassel

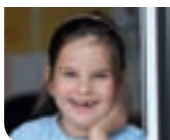
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine

60 €

vitos

Jugendhilfe Idstein



Kompetent für Menschen.

Der Fachbereich Erziehungsstellen der Vitos Jugendhilfe Idstein betreut seit mehr als 40 Jahren Erziehungsstellen-Familien. Der Fachdienst Kassel sucht für die Region Nordhessen

Sozialpädagogische Pflegefamilien (Erziehungsstellen)

die Kindern und Jugendlichen mit Entwicklungsbeeinträchtigungen verlässliche Lebensorte bieten wollen. Ob Familie, Lebensgemeinschaft oder Single, wenn Sie einem Kind mit besonderem Förder- und Unterstützungsbedarf ein sicheres Zuhause, Entwicklungschancen und einen dauerhaften Bezugsrahmen geben wollen, dann melden Sie sich bei uns. Wir bieten Ihnen intensive Beratung, Fortbildung und Supervision und eine angemessene Aufwandsentschädigung. Wir benötigen von Ihnen nachweisliche pädagogische Kompetenz durch eine entsprechende Ausbildung oder qualifizierte Erfahrung.

Ihre Ansprechpartnerin: **Ursula Günther** · Tel. 0561 - 22 07 08 23
ursula.guenther@vitos-kalmenhof.de · www.vitos-kalmenhof.de
Vitos Jugendhilfe Idstein, Wittrockstraße 14, 34121 Kassel

Ein Unternehmen des
LWVHessen



Das Weltall selbst erkunden

Himmelsbeobachtungen mit leistungsfähigen Instrumenten an insgesamt 5 Abenden stehen im Mittelpunkt des Astronomiekurses für Fortgeschrittene. Wie sind Galaxien aufgebaut? Wie entstehen Sterne? Welche Eigenschaften haben die Planeten und andere Objekte in unserem Sonnensystem? Diesen und weiteren Fragen wird sich der Kurs widmen und dabei in Kooperation mit der Volkssternwarte Rothwesten die Instrumente der Sternwarte für die Beobachtungen nutzen können.

Treffpunkt für den Kursauftakt ist das Naturparkzentrum auf dem Dörnberg bei Zierenberg.

Die Anfahrt erfolgt über die L 3214 zwischen Zierenberg und Calden-Ehrsten.

Die Himmelsbeobachtungen sind witterungsabhängig und können nur bei klarem Himmel stattfinden. Dadurch kann es zu Terminverschiebungen kommen.

Zusatztermine nach Absprache sind möglich.

Q1702

Ralf Gerstheimer
Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald
Mo. 2.5. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine
30 €

Blütenpracht und reiche Ernte

Sie träumen von einem prächtigen Staudenbeet, von selbst gezogenen, frischen Kräutern, von Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten? Aber im Alltag mit dem Garten tauchen viele Fragen und Unsicherheiten auf: Wie teile ich den Garten auf, welche Pflanz- und Pflegearbeiten fallen an? Was kann ich säen oder pflanzen, und wann ist die richtige Zeit dazu? Im Kurs werden wir diesen und anderen Fragen nachgehen. Theoretisches Grundwissen, praktische Fertigkeiten und Anregungen werden vermittelt.

Beginn: Di. 31.5., 18.00 - 19.30 Uhr, im Garten der Kursleiterin, Wahlebach 107, 34123 Kassel

Weitere Termine:

7.6. und 21.6., jeweils Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Q1703

Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin
Kassel

Wahlebachweg 107, Garten
Di. 31.5. / 18:00 - 19:30 / 3 Termine
15 €

Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs schauen wir nach den Hoffnungszeichen des Vorfrühlings, beobachten das Aufblühen des Frühjahrs, freuen uns an der Üppigkeit des Frühlommers und genießen die Fülle des Sommers. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleiben Zeit und Raum für den Austausch über die Gartenerfahrungen der Teilnehmenden.

Beginn: 1.3., 18.00 - 19.30, im Garten der Kursleiterin: Wahlebachweg 107, 34123 Kassel

Weitere Termine: 12.4., 3.5., 14.6., 5.7. jeweils 18.00 - 19.30 Uhr Wahlebachweg 107

Q1704

Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin
Kassel

Wahlebachweg 107, Garten
Di. 1.3. / 18:00 - 19:30 / 5 Termine
25 €

Was bedeuten unsere Parks und Gärten?

Spaziergang in der Karlsaue

Exkursion

Bei Spaziergängen in unseren öffentlichen Parks und Gärten fallen uns allerlei Dinge ins Auge, die den Orten eine bestimmte Anmut geben. Das können z.B. die Pflanzen sein, Formen und Verzierungen, der Verlauf der Wege, Skulpturen oder vielleicht der Grundriss der Anlage. Diese Merkmale wurden den Parks zu ihrer Zeit bewusst gegeben und hatten ihre Bedeutung. Uns erschließt sich diese Bedeutung heute nicht mehr von selbst, da wir nicht den gleichen Erfahrungshorizont haben wie die Menschen der betreffenden Zeiten. Die Stimmungen und Bedeutungen, die wir in den Parks aus heutiger Sicht lesen, haben selbstverständlich ihre Gültigkeit. Die hier angebotenen Spaziergänge sollen helfen, unsere heutige Sicht durch Einblicke in die Entstehumstände zu ergänzen.

Unser erster Spaziergang führt uns in die Karlsaue (Treffpunkt: vor dem Hauptportal der Orangerie), der zweite in den Bergpark Wilhelmshöhe (Treffpunkt: vor dem Hauptportal von Schloss Wilhelmshöhe, auf der dem Park zugewandten Seite)

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

Q1705

Dr. Sarah Thelen
Kassel

Hauptportal der Orangerie
Do. 2.6. / 14:00 - 16:00
7 €



Was bedeuten unsere Parks und Gärten?

Spaziergang im Bergpark Wilhelmshöhe

Exkursion

Zweite Exkursion in den Bergpark Wilhelmshöhe
Treffpunkt: vor dem Hauptportal von Schloss Wilhelmshöhe, auf der dem Park zugewandten Seite.

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

Q1706

Dr. Sarah Thelen
Kassel

Schloss Wilhelmshöhe
Fr. 3.6. / 14:00 - 17:00
10 €

Freiwillig bei den Johannitern.

Hilf anderen und ziehe selbst daraus Gewinn: für Deine persönliche Entwicklung und für Deine beruflichen Perspektiven.

Weitere Informationen:

☎ 0561 94043-0

www.johanniter.de/kurhessen

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Ornithologische Exkursionen

Vogelbeobachtung auf dem Hauptfriedhof

Exkursion

Treffpunkt: Hauptfriedhof, Eingang Auferstehungskirche in der Mombachstraße.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

Q1707

Herbert Teubert

Kassel

Hauptfriedhof, Eingang Mombachstr.

Mi. 13.4. / 9:00 - 11:00

7 €

Bitte Ferngläser und Fotoapparat mitbringen

Biologie und Mythologie des Waldes

Exkursion

Wanderung in die wunderbare Welt des wilden Waldes - für Baumliebhaber und solche, die es werden wollen.

Rinde, Blätter, Frucht und Blüte - jeder Teil ist voller Güte. Während eines gemütlichen Spaziergangs durch den Frühlingswald sehen Sie die Natur erblühen, riechen ihre unterschiedlichen Aromen, lauschen dem Rauschen im Blätterwald oder den Geschichten rund um die zauberhaften Riesen.

Von der Biologie der Bäume über märchenhafte Erzählungen bis zum uralten Internet-Gepolter der Gewächse erzählt Diplom-Biologin Felicia Molenkamp viel Wissenswertes, Kurioses sowie Amüsantes über das Wunder „Baum“. Selbstverständlich stellt die Kursleiterin auch Rezepte für die kulinarische Zubereitung oder zur Heilanzwendung unserer einheimischen Gehölze vor. Lassen Sie sich überraschen von den Botschaften der Bäume und ihrer ökologischen Bedeutung für unser Leben.
Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

Treffpunkt: Straßenbahn Endstation Linie 8

Q1709

Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin

Kassel

Hessenschanze

Di. 3.5. / 16:00 - 19:00

10 €

Die Welt des Unsichtbaren

Das Mikroskop als Hobby

Wochenendseminar

Mit dem Einstieg in das Rentenalter ergibt sich für viele die Frage: Was nun?

Als Alternative zum Briefmarkensammeln oder Modellbau bietet sich die Arbeit mit einem Mikroskop als Hobby an.

Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der Natur, die gerne etwas mehr über die Welt des Mikrokosmos wissen möchten und ein Mikroskop ihr Eigen nennen oder eventuell eines erwerben wollen. Der Kurs ist für Neulinge und

Wiedereinsteiger gedacht, um die Handhabung der Gerätschaften zu erlernen oder zu verbessern, sowie den Interessierten mit den zu entdeckenden Proben vertraut zu machen. Eigene Geräte können mitgebracht werden, es sind jedoch ausreichend Kursgeräte vorhanden.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Q1710

Wolfgang Grigoleit

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Sa. 23.4. / 11:00 - 14:00

14 €

Exkursion in den Reinhardswald

Exkursion

Exkursion in den Reinhardswald mit Thema Naturschutz im Wald, alte Waldbestände und Alleen, Feuchtwiesen, Ornithologie, Wild und Jagd.

Treffpunkt: Parkplatz Kühbacher Wiese an der Waldstraße zur Sababurg um 8.30 Uhr. Dauer: 3 - 4 Stunden.

Anfahrt mit eigenen Pkw, nach Möglichkeit Fahrgemeinschaft.

Festes Schuhwerk ist erforderlich, Rucksackverpflegung, möglichst Fernglas, bei Interesse an Natur- und Landschaftsfotografie auch Fotoapparat.

Fahrt in eigener Verantwortung.

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

Info vhs Tel. 0561-1003-1697

Q1711

Reinhardswald

Haltestelle Kühbacher Wiese

Sa. 21.5. / 8:30 - 11:30

10 €

Naturbeobachtungen in der Dönche

Exkursion

Das Landschaftsschutzgebiet Dönche ist eine der flächenmäßig größten innerstädtischen Grünanlagen Deutschlands. Mit ihrer Trockenheide, ihren Hochstaudenfluren, Tümpeln, Röhrichen und Hutewaldbereichen ist die Dönche ein interessanter Kasseler Naturraum, in dem sich Beobachtungen zu Wildpflanzen, Gehölzen, Vögeln und anderen Tieren sowie zu den unterschiedlichen Landschaftsformen machen lassen.

Die Veranstaltung ist ergebnisoffen angelegt. Wir folgen der Interessenslage der Teilnehmenden und gehen auf diejenigen Aspekte der Natur ein, die sich während der Exkursion beobachten lassen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist auf jeden Fall nötig.

Treffpunkt: Kassel, Heinrich-Schütz-Allee, Abzweig zur Feuerwache, nach 50m links an der Wegetafel am Eichenwald.

Q1712

Dr. Sarah Thelen

Parkplatz im Eichenwald

Fr. 13.5. / 14:00 - 16:00

7 €

Antibiotika in Wildkräutern

Vortrag

Es werden unsere einheimischen essbaren Wildkräuter und ihre antibiotisch wirkenden Inhaltsstoffe vorgestellt.

Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 22.3. / 20:00 - 21:30

5 €

Aus kontrolliertem Raubbau

Klima anheizen, Natur vernichten, Armut produzieren

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Lesung

Die große Nachhaltigkeitslüge: Angesichts der Klimakatastrophe ruhen alle Hoffnungen auf der Green Economy, die das Wirtschaften nachhaltig und sozial machen soll. Elektro-Autos statt CO2-Schleudern, Biosprit statt Benzin, subventioniert von der Politik und ausgezeichnet mit Nachhaltigkeitspreisen. Wirtschaftswachstum und Konsum, so die frohe Botschaft, sind gut für die Welt, solange sie innovativ und intelligent gemacht sind. Die technikbegeisterte Mittelschicht hört das gern. Doch der Rohstoffhunger des grünen Kapitalismus ist riesig: Selbst für nachhaltiges Palmöl, das in Biodiesel und Fertigprodukten steckt, werden Regenwälder gerodet und Menschen vertrieben, wie Kathrin Hartmann in aufrüttelnden Reportagen aus Indonesien zeigt.

Eine schonungslose Abrechnung mit der Illusion des grünen Wachstums, dem Zynismus von Wirtschaft, Politik und NGO und unserem verschwenderischen Lebensstil.

Wiebke Kirchhof, Kathrin Hartmann

Lohfelden

Bürgerhaus, Lange Str. 22

Do. 18.2. / 19:00 - 20:45

6 €

Die Biogasanlage Lohfelden

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Exkursion

In einer Bioabfallvergärungsanlage der Abfallentsorgung des Landkreises Kassel wird seit 2011 durch die Nutzung von Pflanzenabfällen und Biomüll, die über die braune Tonne entsorgt werden, eigenes Biogas gewonnen. Über ein passendes Nahwärmekonzept der Gemeinde Lohfelden werden öffentliche Liegenschaften beheizt. Die Anlage stellt einen wichtigen Baustein zur Versorgung mit regenerativen Energien in unserer Region dar. Im Rahmen der Führung werden Details zur eingesetzten Technik sowie den Produktionsabläufen erklärt. Auch die Besonderheit im Vergleich zu herkömmlichen Biogasanlagen wird erläutert. Die Teilnehmer können hier Einblick in die Abläufe gewinnen, die sonst nicht sichtbar sind.

**Q1722**

Wiebke Kirchhof, Peter Schäfer
Lohfelden-Vollmarshausen
 Biogasanlage, Sandwiesen 5
 Fr. 11.3. / 14:30 - 16:15
 Anmeldung bis 2.3.
 gebührenfrei

Besuch im Windpark Söhre

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Exkursion

Der Windpark Söhrewald umfasst fünf Anlagen, die zusammen eine Nennleistung von 15 MW besitzen und wurde Ende 2013 errichtet. Nach einem kurzen Fußweg durch den Wald haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen Einblick in die Nutzung von Windenergie im Wirtschaftswald zu erhalten. Im Rahmen der Führung werden Details zu dieser Technologie erklärt und es besteht die Möglichkeit, sich einen eigenen Eindruck aus nächster Nähe zu machen. Um auch das Innenleben eines Windrades zu verstehen, wird der Eingang einer Anlage für die Teilnehmer geöffnet. Für alle Fragen rund um das Thema Windenergie steht der Referent mit seinem Fachwissen zur Verfügung.

Q1723

Wiebke Kirchhof, Dipl. Ing. Lars Rotzsche
Fuldabrück
 Haltestelle „Kiliansblick“
 Fr. 22.4. / 14:30 - 16:15
 NVV-Haltestelle „Kiliansblick“, Fahrtrichtung Bergshausen, Linie 38
 Landstraße L3460, ehemals B83, zwischen Bergshausen und Dörnhagen
 Anmeldung bis 11.4.
 gebührenfrei

Elektrizitätswerk Vogt'sche Mühle - Vom Fullewasser in die Steckdose

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Exkursion

Die historischen Wurzeln der Vogt'schen Mühle reichen bis ins Mittelalter zurück. Am Kasseler Fuldaufer, heute im Herzen der Stadt, betrieb das Kloster Ahnatal schon im 12. Jahrhundert eine Mühle. Seit 1958 ist die Vogt'sche Mühle im Besitz der Familie Lange, die bis heute Strom für 670 Haushalte auf eine besonders schonende Weise der Wasserkraftnutzung herstellt. Das Wasserkraftwerk ist mehrfach umgebaut und modernisiert worden und hat im Sinne dezentraler Stromerzeugung wie auch der Nutzung der regenerativen Kraft des Flusswassers eine hohe Bedeutung für eine ökologische Energiewende.

Q1724

Wiebke Kirchhof, Annette Vogt-Lange
Kassel
 Wasserkraftwerk „Vogt'sche Mühle“, Weserstr. 4
 Fr. 3.6. / 14:30 - 16:15
 Anmeldung bis 20.5.
 gebührenfrei

Obstbaumschnitt und -pflege

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem angelehnt an den Öschbergschnitt gelehrt. Nach einer theoretischen Einführung gibt es praktische Übungen auf der Wiese.

Q1740

Patricia Saif
Baunatal-Altenbauna
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5
 Sa. 19.3. / 9:00 - 16:45
 Anmeldung bis 4.3.
 28,50 €
 Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

Bauen und Technik

Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln*Wochenendseminar*

Tipps für den eigenen Hausbau. Vertragsformen und -formulierungen, die richtige Firmenwahl, Gewährleistung, Festpreis, Gesamtkosten, Angebotsvergleiche, Eigenleistungen, Grundstücksauswahl, Hausformen, Fertighäuser, Bausätze, Ausbauhäuser, 3-Liter-Haus, ökologische Bauweisen, Vermeidung von Giftstoffen und Schimmel, Baufinanzierung, Qualitätssicherung u. v. m.

Q1746

Volkhard Bouchon
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
 Fr. 15.4. / 17:00 - 20:00
 Sa. 16.4. / 9:00 - 18:00
 40 €

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen

Volkhard Bouchon
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Fr. 18.3. / 18:00 - 21:00
 5 €

Heimwerken von Anfang an*Tipps und Tricks*

Wozu brauche ich Spax-Linsenkopf und Rundkopfschrauben? Wie lese ich eine Montage- oder Aufbauanleitung für Möbel? Wofür benutze ich Lasuren, Lacke, Acryl- oder Binderfarben? Fragen über Fragen für die angehenden Heimwerkerinnen und Heimwerker. Sie werden in die Lage versetzt, gezielt Gespräche in Heimwerkerläden führen zu können, und bekommen so Basiswissen, das einen Überblick für das „Machbare“ liefert. Auf Wunsch kann ein Zusatztermin für praktisches Arbeiten an einem „Kompaktwochenende“ angeboten werden.

Q1748

Michael Rohde, Möbeldesigner
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
 Di. 23.2. / 19:00 - 20:30 / 8 Termine
 40 €

SYLT
 Jugendseeheim

Jugend- und Freizeiteinrichtungen
 Eigenbetrieb des Landkreises Kassel
 Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel
Anmeldung und Information
 0561/1003-1155 www.jufkk.de

Angebote für alle



Länderkunde

Die Holzape - ein Waldbach

Vorgestellt wird der Verlauf der Holzape von ihrem Quellgebiet im Staufenberger Bruch durch die verschiedenen Wald- und Wiesenlandschaften bis zur Mündung nahe dem Wasserschloss Wülmersen in die Diemel. Die Holzape ist dank ihrer Lage als zentrales Gewässer im Reinhardswald vor Eingriffen durch Menschen weitgehend verschont geblieben. Sie konnte somit an vielen Stellen die Eigendynamik eines natürlichen Bachlaufs bewahren. Ihre zahllosen und ausgeprägten Mäander beeindrucken den Besucher des Holzapetals immer aufs Neue. Die den Bachrand begleitende Flora sowie die an und im Bach lebende Tierwelt können sich gegenüber anderen regulierten Bächen in der Kulturlandschaft besser und ungestörter entfalten.

Heinz Siebert

Liebenau-Haueda

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.

Mo. 14.3. / 20:00 - 21:30

5 €

Kamtschatka

Leben auf heißem Untergrund: Vulkane, Riesenseeadler, Braunbären und Lachse

Kamtschatka, eine vulkanisch hochaktive Halbinsel im Fernen Osten Russlands bewahrt bis heute einen selten gewordenen Schatz: Eine in weiten Teilen unberührte und wilde Natur, deren Lebensformen permanenten Einflüssen, hervorgerufen durch gewaltige Kräfte aus dem Erdinneren, ausgesetzt sind. Der Vortrag nimmt den Besucher mit in eine faszinierende Landschaft und gibt Einblicke in die ebenso bedrohliche wie lebensspendende Wirklichkeit Kamtschatkas, mit der sich der Mensch ebenso wie der majestätische Riesenseeadler sowie der imposante Kamtschatka-Braunbär auseinandersetzen haben. Eine wichtige Lebensgrundlage für alle bilden die Millionen zählenden Lachse während der jährlichen Wanderung zu ihren Geburtsorten.

Bei diesem Lichtbildervortrag steht der geografisch südliche Bereich Kamtschatkas, ausgehend von der Hauptstadt Petropawlowsk-Kamtschatski in Richtung Kurilensee, im Fokus.

Peter-Joachim Focke

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12

Fr. 18.3. / 19:00 - 20:45

6 €



Die Republik Uganda

Ein Reisebericht durch einen ostafrikanischen Binnenstaat

Mit der ostafrikanischen Republik Uganda wird ein Land mit einer wechselhaften, zeitweise leidvollen Geschichte vorgestellt.

Mensch und Natur haben sich jedoch durch die erlittenen Verletzungen nicht nachhaltig beschädigen lassen. Die unbändigen lebenserhaltenden Kräfte erwiesen sich einmal mehr stärker als alle destruktiven Energien.

So präsentieren sich dem Besucher nicht nur eine sich langsam erholende Flora und Fauna inmitten einer abwechslungsreichen Landschaft, sondern ebenso Menschen, die entschlossen an einer besseren Zukunft für sich und ihre Nachkommen arbeiten.

Vorgestellt werden u. a. „tierische Highlights“, wie die bedrohten Berggorillas, Schimpansen sowie der sehr scheue Schuhschnabel in ihren spezifischen Lebensräumen.

Peter-Joachim Focke

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12

Fr. 15.4. / 19:00 - 21:30

5 €

Kultplätze in Nordhessen

Unter Kultplätzen versteht man gemeinhin Orte, an denen unsere Vorfahren kultische Handlungen vorgenommen haben. Sie dienten der Gemeinschafts- und Bewusstseinspflege. Religiöse Vorstellungen lassen sich anhand von Funden nachweisen. Während einige Kultplätze zeitgeschichtlich oder inhaltlich eindeutig zuzuordnen sind, gibt es auch viele ungesicherte Annahmen. Von der Vorgeschichte (Steinzeit) über, keltische, germanisch, römische, neuzeitliche Anlagen bis in die Jetztzeit sollen Beispiele gezeigt werden: Warburger, Caldener, Züschenener und Altendörfer Steinkammergräber; Ringwallanlage Calden, Kloster Burghasungen, diverse Menhire und bear-

beitete Felsformationen.

Klaus Albrecht

Liebenau-Haueda

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.

Mo. 18.4. / 20:00 - 21:45

5 €

Island in Sommer und Winter

Der Globetrotter Reinhard Pantke war 2014 und 2015 mehrere Monate auf Island unterwegs und präsentiert die einzigartigen Landschaften im Wandel der Jahreszeiten. Dampfende Geysire und schmatzende Schlammquellen, bizarre Eisberge und Höhlen, wilde Fjordlandschaften mit riesigen Vogelkolonien, öde Hochlandwüsten, lebensfrohe Islandpferde und die in den kurzen Polarsommern im ständigen Tageslicht „explodierende“ Farbenpracht der isländischen Natur sind einige Facetten der einzigartigen Urlandschaften, die Reinhard Pantke per Rad und wandernd erlebte.

Hinzu kommen Winterimpressionen mit tief verschneiten Bergwelten und geisterhaften Polarlichtern. Ein kurzer Abstecher auf die Färöer-Inseln, die quirlige Hauptstadt Reykjavik, verschiedene Nationalparks und die abgelegenen Westfjorde ergänzen die digitale Diashow mit Bildern und kurzen Filmsequenzen.

Reinhard Pantke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 15.3. / 19:30 - 21:30

6 €



Kultur



Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“ betont auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland".

Fantasievolle und eigenwillige Problemlösungen für den Alltag sind immer mehr gefragt. Was liegt da näher, als das eigene kreative Potential zu entdecken und zu entfalten? In unseren Angeboten der kulturellen Bildung setzen Sie sich mit Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst auseinander. Dadurch werden kreative Kräfte freigesetzt, die es Ihnen ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern für die Auseinandersetzung mit privaten, kulturellen und gesellschaftlichen Themen.

Wir laden Sie ein, sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen, zu singen, zu tanzen, zu spielen, zu experimentieren mit Farbe, Ton, Holz, Metall, Stein, Textilien, Texten und neuen Medien.

Ansprechpartner/-innen

Literatur | Lesungen | Kunst | Fotografie

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel
Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-80012222 | regina-piller@landkreiskassel.de

Literatur | Kunst | Künstlerische Techniken

Barbara Benedix, Kassel
Tel. 0561-1003 1686 | barbara-benedix@landkreiskassel.de

Jörg Stange, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3189 | joerg-stange@landkreiskassel.de

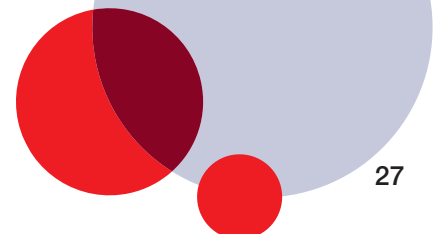
Theater und Kleinkunst | Vom Klang der Dinge | Musik Tanz Aktuell

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-1003 1685 | achim-rache@landkreiskassel.de

Christina Prell, Kassel
Tel. 0561-1003 1691 | christina-prell@landkreiskassel.de

Standard- und Lateinamerikanische Tänze | Internationaler Volkstanz | Künstlerische Techniken

Jörg Bollerhey, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2231 | joerg-bollerhey@landkreiskassel.de





Literatur

Lesungen

Franz Hohler stellt einen Querschnitt seines Schaffens vor

Lesung

An diesem Abend führt uns Franz Hohler durch sein reichhaltiges literarisches Gesamtwerk. In seinen Geschichten löst sich die Wirklichkeit unmerklich auf und macht Ereignissen Platz, die sich unserer kühlen Logik entziehen. Mit ungewöhnlich wachem Blick für beunruhigende Details erzählt er von der Brüchigkeit und der Tragikomik unseres Alltags, aber auch von seiner Poesie. Ein heiterer Abend mit einem hintergründigen Kritiker steht bevor, ein ebenso fröhlicher wie nachdenklicher Spaziergang durch unsere Zeit. (Teatro Dimitri in Verscio)

Franz Hohler

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Fr. 29.1. / 19:30 - 21:15

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!

Vorverkauf: 13,00 Euro

15 €

All you need is love

Ein John-Lennon-Programm mit Lesung und Musik

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Achim Amme und Band widmen sich John Lennon in Bild, Text und Ton. Grundlage ist die Biographie von Philip Norman über eine der größten Legenden der Popmusik: John Lennon. Dieses Werk gab schon zu heißen Diskussionen Anlass. „Eine gewaltige Biographie – unpräzise, sehr lesbar und mit jenem notwendigen Zug von Besessenheit, die sich an der Liebe zur Musik entzündet.“ (Frankfurter Allgemeine Zeitung).

Achim Amme

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Aula, Zum

Steinborn 1

Sa. 23.1. / 19:30 - 21:45

Veranstaltung in der Elisabeth-Selbert-Schule, für Schüler ermäßigter Eintritt 8,00 Euro.

16 €

Risiko

Geheim-Expedition 1914 nach Afghanistan - nach historischer Vorlage

Steffen Kopetzky liest

Ein funkelnader Abenteuerroman, der auf historischen Fakten beruht. Er folgt einer legendären Afghanistan-Expedition auf der 5000 Kilometer langen Reise und begegnet historischen Personen wie Lucien Camus oder Alois Musil, auch genannt Musil von Arabien. Geheimexpedition des Deutschen Reichs an den Hindukusch: Nach einem Plan des Orientkenners Freiherr Max von Oppenheim ziehen sechzig Mann mit der Bagdadbahn, zu Pferd und auf Kamelen durch Wüsten und Gebirge. Das Ziel: den Emir von Afghanistan und die Stämme der Paschtunen im Namen des Islam zum Angriff auf Britisch-Indien zu bewegen. Als der Erste Weltkrieg beginnt, muss die unterlegene deutsche Flotte durchs Mittelmeer nach Konstantinopel fliehen. Funker Stichnote hat es nach den ersten Seegefechten eilig, sein Schiff so schnell wie möglich zu verlassen und schließt sich als Funkoffizier einer geheimen Expedition nach Kabul an. Ihre Reise führt sie nach Syrien, Bagdad, Teheran, Isfahan und schließlich durch die persische Wüste.

Steffen Kopetzky

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Bibliothek,

Kurfürstenstr. 20

Do. 3.3. / 19:30 - 21:15

8 €

Gefühlige Zeiten. Die zwanghafte Sehnsucht nach dem Echten

Neo-Romantik im virtuellen Zeitalter

Lesung

Wenn die Band ›Unheilig‹ singt: »Kein Augenblick ist je verloren, wenn er im Herzen weiterlebt« oder Mark Foster zu Geigenklängen intoniert »Ich geh auf Reisen. Ich mach alles das, was ich verpasst hab. Ich lass alles hinter mir. Hab was Großes im Visier«, dann sind wir am Puls unserer Zeit. Die Utopie von einem echten, wahren Leben treibt uns um – manchmal in erschreckend abgedroschenen Phrasen. Von Shabby-Chic über Extremsport bis Rückzug – wir sind auf der Jagd nach dem echten Gefühl. Die einen ziehen sich in ihre Eigenheim-Idyllen zurück, heiraten in einem Traum von Weiß und pflegen ihren Dialekt. Die anderen suchen ruhelos das Glück in der Ferne – mithilfe von Eventtourismus oder gar im militärischen Kampf für das vermeintlich Gute. Christian Saehrendt sucht nach der Kraft hinter all diesen paradoxen Fluchtbewegungen – und stellt fest: Wir leben in einer Epoche der Neo-Romantik, die wie vor gut 200 Jahren als Folge einer tiefgreifenden Entfremdung zu verstehen ist.

Dr. Christian Saehrendt

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 20.2. / 19:00 - 20:45

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!

Vorverkauf: 10,00 Euro

12 €

Portugal: Ein Kultur- und Geschichtsporträt

„Der portugiesische Traum“

In jüngerer Vergangenheit erlebten wir Porto und Lissabon als europäische Kulturhauptstädte, dort ebenfalls die „Expo 98“ und zur gleichen Zeit beispielsweise die Verleihung des Literatur-Nobelpreises an José Saramago – daneben bereits früher die literarischen Leistungen des legendären Fernando Pessoa.

Portugal ist – gerade historisch gesehen – noch viel mehr: eine Nation der erfolgreichsten Entdecker, eine Nation der Literaten bis hin zu Pessoa, ein Land der Musik (mit Größen ihrer Zeit wie Teixeira, Almeida, Seixas oder Vianna da Motta) und ein Land der Kunst und Architektur voller Kostbarkeiten. Gezeichnet wird eine filigrane, auch multimediale Skizze dieses vielschillernden Landes im südwestlichsten Zipfel Europas. Das schließt an das großdimensionierte Brasilien-Porträt vom November 2015 an und unterstreicht die historische und kulturell wie sprachlich tief verwurzelte Brücke zwischen den beiden Ländern.

Jochem Wolff, Jochen Mayer

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 27.2. / 19:00 - 21:15

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!

Vorverkauf 8 €

10 €

Aberland

Gertraud Klemm liest

Bürgerliche Mütter, bürgerliche Töchter: ein bitterböses Porträt zweier Frauen-Generationen. Elisabeth, 58, versucht würdevoll zu altern. Ihr gutbürgerliches Leben ist am ehesten charakterisiert durch das, was sie alles nicht getan hat: Sie hat nicht studiert und nicht gearbeitet, sie hat ihre Kinder nicht vernachlässigt und ihren Mann nicht mit dem Künstler Jakob betrogen, sie hat der Schwiegermutter nicht die Stirn geboten und stellt noch immer nicht den Anspruch, ins Grundbuch der Jugendstilvilla eingetragen zu werden. Mit Zynismus und verhaltener Selbstreflexion beobachtet sie das Altern der Frauen um sie herum. Sie beobachtet ihre Kinder, vor allem Franziska, 35, die zu Wutausbrüchen neigt, mit den Anforderungen der Gesellschaft an ihre Mutterrolle hadert und die theoretische Gleichberechtigung von Mann und Frau im Alltag nicht einlösen kann. Auch sie hat ihre Visionen nicht verfolgt: Es scheint, als habe sich dieser zahnlose Feminismus von einer Generation an die nächste vererbt.

Gertraud Klemm

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 12.3. / 19:00 - 21:15

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!

Vorverkauf 10 €

12 €



Proteste - Liebe - und nie wieder Krieg

Aufbrüche und Hoffnungen in den Sechzigern

Eine literarisch - musikalische Revue mit Sabine Wackernagel und Lisa Sommerfeld am Piano

1960 war noch lange nicht 1968. Es roch noch nach Blumenkohl in den ungelüfteten Treppenhäusern, auf den Straßen standen noch Ruinen, das Nachkriegsgefühl der 50er Jahre war noch lange nicht überwunden. Dennoch ging es Jahr für Jahr aufwärts, nicht nur wirtschaftlich, sondern in allen Bereichen der Gesellschaft. Allmählich wurde es bunter in der Bundesrepublik, die Jugend meldete sich zu Wort, alte Konventionen wurden über Bord geworfen, da gab es viel Streit, aber auch viel Spaß. Davon handelt dieser Abend, an dem die Schauspielerin Sabine Wackernagel und die Musikerin Lisa Sommerfeld mit Schlagern und Songs, Anekdoten, Zeitzeugnissen und literarischen Rückblicken die Atmosphäre eines spannenden Jahrzehnts aufleben lassen. Eine unterhaltsame Revue mit viel Musik und interessanten Texten.

Sabine Wackernagel, Lisa Sommerfeld
Baunatal-Altenbauna

Cineplex, Friedrich-Ebert-Allee 8a, Saal 6
Fr. 18.3. / 19:30 - 21:45
8 €

Ruhige Straße in guter Wohnlage

Pascale Hugues liest

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Niedrige Wohnblöcke mit Flachdach stehen dicht an die paar wilhelminischen Häuser gedrückt, die die Bombenangriffe überstanden haben. Misshandelt durch die stürmische Geschichte des 20. Jahrhunderts. Pascale Hugues, Französin in Berlin, gräbt unter der Oberfläche ihrer Straße, sucht in Archiven, sammelt Tratsch und Legenden und lässt sich von Nachbarn deren Geschichten erzählen. Eine uralte Dame mit Dünkel. Bei ihr defilierte in den zwanziger Jahren die Berliner Hautevolee. Jüdische Emigranten, in der ganzen Welt verstreut. Eine ehemalige Sekretärin beim Oberkommando der Wehrmacht. In ihrem kleinen Zimmer ist ihr kurzes Glück, ihre große Liebe vor dem Krieg, erstarrt. Eine Damenoberbekleidungsverkäuferin muss samt Palisanderschrank und Katzen ausziehen, weil die Gentrifizierung ihre Rechte einfordert. Und die Straße hat ihre gequälten Weltverbesserer, ihre Stänkerer und Parias, ihr Bordell – und ihre Paradiesvögel: Otto Waalkes, Tangerine Dream und David Bowie.

Pascale Hugues
Zierenberg

Historisches Rathaus, Marktplatz 1
Sa. 16.4. / 19:30 - 21:15
Abendkasse ab 19:00 Uhr
10 €



Ich koch dich tot!

Lesung aus Ellen Bergs Buch

Schmeckt's dir nicht, Schatz? Beim ersten Mal ist es noch ein Versehen: Statt Pfeffer landet Rattengift im Gulasch – und schon ist Vivi ihren Haustyranen Werner los. Als sie wenig später vom schönen Richard übel enttäuscht wird, greift sie erneut zum Kochlöffel. Fortan räumt Vivi all jene Fieslinge, die es nicht besser verdient haben, mit den Waffen einer Frau aus dem Weg – ihren Kochkünsten. Dann trifft sie Jan, der ihr alles verspricht, wovon sie immer geträumt hat. Vivi beschließt, dass jetzt Schluss sein muss mit dem kalten Morden über dampfenden Töpfen. Als ihr aber mehrere Unfälle passieren, keimt ein böser Verdacht in ihr. Sollte Jan ihr ähnlicher sein als gedacht? Zu dumm, dass sie sich ausgerechnet in diesen Schuft verliebt hat. Doch Vivis Kampfgeist ist geweckt ...

Ina Rudolph
Baunatal-Altenbauna

Buchhandlung Eulenspiegel
Do. 21.4. / 19:30 - 21:15
Vorverkauf in der Buchhandlung „Eulenspiegel“ am Marktplatz Baunatal. Abendkasse öffnet um 19:00 Uhr
8 €

„Pariser Flair“. Eine musikalische Stadtführung

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Lesung

Marie Giroux zeigt, dass Paris ganz andere Vorzüge hat als seinen Eiffelturm oder sein Musée du Louvre, angefangen mit seinen schönen Frauen... Giroux eröffnet dem Publikum neue Perspektiven. Das Duo nimmt Sie mit auf eine ungewöhnliche Besichtigung der verschiedenen Stadtviertel, sowohl musikalisch als auch poetisch. Das Flair dieser Welt wird in jedem Chanson erneut – und immer auf andere Weise – lebendig: Feine Ironie, Sehnsucht, Koketterie, Trauer und Hoffnung. Sie hören von (meist schönen) Frauen und Männern, ihren Beziehungen, Gedanken, ihrem Glück und ihrem Leid.

Marie Giroux, Jenny Schäufler
Zierenberg

Historisches Rathaus, Marktplatz 1
Sa. 21.5. / 19:30 - 21:15
Abendkasse ab 19:00 Uhr
15 €

Wer hat den schlechtesten Sex

Eine literarische Stellensuche

Die schönste Sache der Welt. Die Glücklichen unter uns kommen hin und wieder in ihren Genuss, die meisten aber haben Probleme mit dem Kommen, dem Nicht-Können, dem zu heftigen Wollen. Die größten Probleme jedoch haben Schriftsteller, denn die richtigen Worte für die körperliche Liebe zu finden: Das ist eine Kunst.

Früher ging es in der Literatur meist züchtig zu und der Geschlechtsakt wurde mit einem »Am nächsten Morgen« dezent übersprungen, aber ein Gegenwartsroman scheint ohne Fellatio und Cunnilingus kaum mehr vorstellbar zu sein. Rainer Moritz begibt sich auf Stellensuche: Es geht um peinliche Verrenkungen, tierische Vergleiche, um das Non-Verbale, um die »Angstblüten« des Alterssex und um Spielarten, die die Generation seiner Eltern nicht dem Sexualleben Mitteleuropas zugeordnet hätte. Stöhnend kommen u. a. Elfriede Jelinek, Clemens J. Setz, Peter Härtling, Sibylle Berg, Martin Walser, Michael Kleeberg, Andreas Altmann und Karen Duve zu Wort.

Rainer Moritz
Schaumburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 28.5. / 19:00 - 21:00
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf 10 €
12 €

Europäische Salonkultur, George Sand und Frédéric Chopin

„Verspielt, verführerisch und vollendet...“

Die Wurzeln einer Salonkultur reichen weiter zurück als die der brillanten, für uns so modellhaft erscheinenden europäischen Salons vor zweihundert Jahren und danach. Jene Salongesellschaften des 19. Jahrhunderts trafen zusammen, um sich im Zeichen neuer Literatur und Musik zu erbauen, zu debattieren und zu bewerten.

Geführt wurden diese Salons von bedeutenden Frauen, unter denen George Sand, langjährige Gefährtin von Chopin, herausragte. Sie galt als femme fatale, vor allem aber als Salonnière und meisterhafte Romanautorin, die engste Freunde wie de Musset oder Flaubert als Ikone unter den Dichterinnen des 19. Jahrhunderts empfanden.

„Eines Tages werde ich zu meinen Kindern sagen, dass Sie im Bereich der Gedanken die größte aller Frauen sind, vielleicht aller Zeiten. Sie haben einen so weiten Horizont, dass er nur mit Adlerflügeln durchmessen werden kann.“ (Victor Hugo)

Jochem Wolff
Schaumburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 2.7. / 19:00 - 21:15
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf 8 €
10 €



Wege zum literarischen Verstehen

Lesen bereichert das Leben

Anregungen für den Lesespaß

„Man hat einen großen Gewinn von dem Bücherlesen, wenn man sich mit jemandem über das Gelesene zu unterhalten sucht.“ J. A. Bergk

An fünf Frühlingsabenden werden Bücher für jeden Lesegeschmack vorgestellt: Krimis, anspruchsvolle Literatur, Liebes- und Abenteuerromane, Sachbücher. Kurze Leseproben runden den Eindruck ab. Leseanregungen werden gegeben, aber es müssen keine bestimmten Texte gelesen werden. So ergibt sich immer wieder ein Austausch über Gelesenes, der Spaß macht, häufig amüsant ist.

Q2053

Annegret Becker
Vellmar-Obervellmar

Stadtbücherei, Mittelring 20a
Mi. 24.2. / 19:30 - 21:00 / 5 Termine
25 €

ATHEN. Eine literarische Einladung

Bedauerlicherweise gibt es in deutscher Übersetzung nur sehr wenige literarische Texte über das heutige Athen. Die Hauptrolle spielt die Stadt aber in den zur Lektüre empfohlenen Werken. Am ersten Kurstermin wird eine Auswahl vorgestellt.

Q2082

Angela Makowski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine
40 €

Versehrte Lebensläufe

John Williams: Stoner

Judith Hermann: Aller Liebe Anfang

Mit diesen Romanen beginnen wir. Nicht die erzählten Geschichten allein, sondern die Sprache, die Dramaturgie, folglich ihre Wirkung auf den Leser und seine Wahrnehmung werden den Lektüre- und Diskussionsverlauf bestimmen. Wünsche und Entscheidungen der Teilnehmenden können Akzente und Ergänzungen beitragen. Alle Texte sind als TB erhältlich.

Q2084

Dr. Gertrude Betz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 7.3. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine
50 €

Kasseler Literarisches Café:

E.T.A. Hoffmann: Erzählungen und Romane

E.T.A. Hoffmanns Texte erfreuen sich nach wie vor bei einem breiten Lesepublikum großer Beliebtheit; sie zeichnen sich durch eine interessante Verknüpfung von romantisch-spielerischer Fabulierlust und psychologischer Genauigkeit aus. Ihre Komplexität, ihre ironische Phantastik und ihre ästhetische Verdichtung fordern zu ständig neuer, nie an ein endgültiges (Sinn-)Ziel gelangender Lektüre heraus. Ein einführender Vortrag und eine kleine Auswahl an Textstellen sollen eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Literatur haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen.

E.T.A. Hoffmann: „Der goldene Topf“

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 12.5. / 20:00 - 21:30
5 €

Literatur und gesellschaftliche Wirklichkeit

Ausgehend von Literaturbeispielen unterschiedlicher Art (erzählende, poetische u.a. Texte), werden gesellschaftlich relevante Themen und individuelle Erfahrungen diskutiert. Bei Bedarf und wenn möglich werden fachkundige Referentinnen und Referenten hinzugezogen. Die Themen werden zu Beginn gemeinsam geplant.

Q2085

Dr. Gertrude Betz
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 9.3. / 9:30 - 11:00 / 10 Termine
50 €

Es können Kosten für Lektüre entstehen.

Unbekannte Romane von Alfred Döblin: „Wallenstein“ und „Pardon wird nicht gegeben“

Dieser Kurs analysiert die beiden wenig bekannten Romane von Alfred Döblin und betrachtet dabei die Lebens- und Zeitumstände des Autors. Welche Thematik und welche Motive werden aufgegriffen? Wie wird das Thema „Schuld“ behandelt?

E.T.A. Hoffmann: „Die Elixiere des Teufels“

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 19.5. / 20:00 - 21:30
5 €

E.T.A. Hoffmann: „Der Sandmann“

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 30.6. / 20:00 - 21:30
5 €

E.T.A. Hoffmann: „Das Fräulein von Scuderi“

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 7.7. / 20:00 - 21:30
5 €

E.T.A. Hoffmann: „Lebens-Ansichten des Katers Murr“

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 14.7. / 20:00 - 21:30
5 €

Q2088

Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 5 Termine
25 €

Shakespeares Dramenwelt und ihre Interpretation

Anhand der Dramen Macbeth, King Lear und Hamlet wollen wir besprechen, welches Menschen- und Weltbild Shakespeare in seinen Schauspielen entwickelt. Dabei soll auch die Biographie von Shakespeare und die Zeit von Elisabeth I und die Wirkungsgeschichte berücksichtigt werden.

Q2091

Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 18.4. / 16:30 - 18:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 11.4.
25 €



Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten

Einmal wenn ich dich verlier

Liebesgedichte und Lebensstationen von Rainer Maria Rilke

Wochenendseminar

Rainer Maria Rilke ist einer der bedeutendsten Lyriker deutscher Sprache. Das Seminar beschäftigt sich mit den Lebensstationen und dem dichterischen Werk des Lyrikers, wobei im Mittelpunkt der Veranstaltung die Liebesgedichte stehen. Aber auch die Betrachtungsweisen seiner menschlichen Innenwelt werden in die gemeinsame Arbeit mit einfließen, zudem die literarischen Symbolismen seiner Dichtung. Stellvertretend für Rilkes Liebesgedichte soll das „Liebeslied“ genannt sein: „Wie soll ich meine Seele halten, dass/ sie nicht an deine rührt? Wie soll ich sie/hinheben über dich zu andern Dingen?/ Ach gern möchte ich sie bei irgendwas/Verlorenem im Dunkel unterbringen/...Doch alles, was uns anrührt, dich und mich, /nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich, /der aus zwei Saiten eine Stimme zieht...“

Wir versuchen, in seinen Gedichten menschliche Grunderfahrungen zu entdecken und damit Rilkes Dichtung der Außen- und Innenwelt in unsere persönliche Sichtweise einzuordnen.

Q2095

Dr. phil. Werner Seibel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 7.3.

64 €

Es können Kosten für Fotokopien entstehen.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Liebesgedichte und Lebensstationen von Hermann Hesse

Wochenendseminar

Hermann Hesse ist nicht nur weltbekannter Literat gewesen, sondern auch anerkannter Maler. Der Nobelpreis von 1946 hat das dichterische Werk des Autors gewürdigt. Hesses Lyrik ist auch in der heutigen Zeit noch aussagekräftig, ist aber zugleich auch der Romantik verpflichtet. Spiritualität und Individualität zeichnen Hesses Sprache aus, die autobiographische Wesenszüge nicht ausschließen. Seine Liebesgedichte sind immer auch Wegezeichen seiner unruhigen Lebensstationen, seien es seine Reisen, seine persönlichen Lebenskrisen, seine gescheiterten Liebesbeziehungen. In seinem Gedicht „Weil ich dich liebe“ heißt es: „Weil ich dich liebe, bin ich des Nachts/So wild und flüsternd zu dir gekommen,/Und dass du mich nimmer vergessen kannst,/Hab ich deine Seele mitgenommen./Sie ist nun bei mir und gehört mir ganz/Im Guten und auch

im Bösen;/Von meiner wilden, brennenden Liebe/Kann dich kein Engel erlösen.“
Wir gehen auf dichterische Spurensuche.

Q2096

Dr. phil. Werner Seibel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 21.5. und So. 22.5. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 9.5.

64 €

Es können Kosten für Fotokopien entstehen.

Schreibwerkstatt 1

Wie entsteht aus einer Idee eine Geschichte? Wie lässt sich die Spannung in einer Geschichte aufbauen und darüber das Interesse von Leserinnen und Lesern halten? Worauf muss man beim Überarbeiten eines Textes achten? Diese Fragen werden in der Schreibwerkstatt durch eine Mischung aus inhaltlichen Inputs und eigenen Schreibübungen bearbeitet. Feedback durch die Gruppe und die Möglichkeit der Überarbeitung gehören selbstverständlich dazu.

Q2100

Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 23.3. / 14:00 - 16:00 / 7 Termine

14-tägig

Der Sonntag, 8.5.2016, ist als Tagesseminar integriert. (Raum 405, 10-17 Uhr)

Anmeldung bis 14.3.

63,50 €

Schreibwerkstatt 2

Q2101

Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 23.3. / 16:00 - 18:00 / 7 Termine

14-tägig

Der Samstag, 7.5.2016, ist als Tagesseminar integriert. (Raum 405, 10-17 Uhr)

Anmeldung bis 14.3.

63,50 €

Autorenwerkstatt - mal ausprobieren!

Tagesseminar

Bei diesem Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, einen ersten Einblick in die Autorenwerkstatt zu erhalten. An diesem Tag beschäftigen wir uns mit möglichen Herangehensweisen an Figuren und Geschichten und werden kreativ tätig. Eigene Geschichten und Ideen können mitgebracht werden, sind aber keine Voraussetzung zur Teilnahme an dem Kurs.

Q2102

Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Sa. 12.3. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 4.3.

33 €

Materialkosten 3€ an die Kursleiterin

Autorenwerkstatt

Wochenendseminar

Den richtigen Weg zur eigenen Geschichte zu finden ist oft nicht leicht und mit Hindernissen gesät. In diesem intensiven Workshop werden Autoren und Autorinnen Werkzeuge gezeigt und konkrete Hilfsmittel in die Hand gegeben, um diese Hindernisse zu überwinden. Seien es Schreibblockaden, unfertige Figuren oder ein löchriger Plot. Dieser Kurs ist besonders dann gut geeignet, wenn Sie bereits an einer konkreten Geschichte arbeiten und sich mit Hindernissen konfrontiert sehen oder eine Idee haben und keinen Anfang finden. Jede Geschichte wird während des Kurses intensiv durchgecheckt, die Hauptfiguren betrachtet, Schwierigkeiten aufgedeckt und aus dem Weg geräumt. Zudem zeigen verschiedene (Schreib-)Übungen Wege aus Blockaden und helfen diese in Zukunft erst gar nicht entstehen zu lassen. Gearbeitet wird in einer kleinen Gruppe, so dass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt. (Gruppengröße 5-7)

Q2103

Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Fr. 18.3. / 18:00 - 21:00

Sa. 19.3. / 10:00 - 16:00

So. 20.3. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 14.3.

82 €

Materialkosten 3€ an die Kursleiterin

Einfach schreiben - Wege zur Kreativität

Sie lernen, ersten Impulsen nachzugeben und einfach „drauflos“ zu schreiben. In einer kleinen Gruppe werden verschiedene Schreibübungen ausgeführt und kurze Texte, Essays und Geschichten zu verschiedenen Themen formuliert. Der Spaß am Schreiben und des sich Ausdrückens steht im Vordergrund sowie die Möglichkeit, neue Wege zu beschreiten, um den eigenen Schreibhorizont zu erweitern. Dieser Kurs regt sicherlich auch Ihre Kreativität an, gibt Impulse für neue Geschichten und hilft, Schreibblockaden zu überwinden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß am Schreiben haben oder diesen wiederfinden möchten.

Q2104

Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Fr. 22.4. / 17:00 - 20:00 / 4 Termine

14-tägig

Anmeldung bis 11.4.

47 €

3€ Kosten für Fotokopien



SchreibStoff - und wie geht es weiter?

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre eigenen Geschichten, Texte oder Auszüge aus Romanen der Gruppe vorzustellen und ein erstes Feedback zu Ihrer Arbeit zu erhalten. Dramaturgische Hindernisse oder Probleme mit einzelnen Figuren werden untersucht und ggf. Übungen und Lösungen vorgeschlagen um die Weiterarbeit an Ihrem Stoff voranzutreiben.

Q2105
Frauke Lodders
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 29.4. / 17:00 - 21:00 / 5 Termine
14-tägig
Anmeldung bis 18.4.
67,50 €

Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

Wie werden Texte fluffig und geschmeidig wie Zuckerwatte? Indem man alles Geschwurbelte und Harzige entfernt und der Leichtigkeit der eigenen Gedankenwelt freien Lauf lässt. Im inspirierenden Ambiente einer kleinen Buchhandlung wird eine Expedition in ein Reich angetreten, in dem die Rechtschreibkorrektur von Word keinen Zutritt hat. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust aufs Schreiben haben und Neugier und Experimentierfreude wieder entfachen wollen. Anhand von literarischen Beispielen werden Kunstgriffe erklärt und gemeinsam kreative Herangehensweisen erarbeitet. (Gruppengröße 6-10) Bitte Schreibzeug mitbringen.

Q2108
Nicole Zaspel
Kassel

Hofbuchhandlung Vietor, Ständeplatz 17
Di. 12.4. / 18:30 - 20:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 4.4.
60 €
Materialkosten (Kopien etc.) ca. 5€ bitte direkt an die Kursleiterin

Schreiben mit Leib und Seele

Wochenendseminar

Oft fehlt das letzte Quäntchen Mut oder die passenden Worte, um das auszudrücken, was man eigentlich sagen wollte. Wenn Herz und Hirn nicht im Einklang schreiben, fühlt man sich gelähmt und lustlos. Sie suchen einen frischen Zugang zu Ihrem ganz persönlichen Schreibstil? Wir experimentieren ein Wochenende lang mit Hilfsmitteln, um der inneren Blockade freundlich lächelnd die Stirn zu bieten. (Gruppengröße 5-10)

Q2109
Nicole Zaspel
Kassel

Hofbuchhandlung Vietor, Ständeplatz 17
Sa. 16.4. / 17:00 - 20:30
So. 17.4. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 4.4.
55 €

Meer schreiben - Die reisende Schreibwerkstatt

Sylt 2016

Kompaktkurs

Eine Woche kreatives Schreiben auf Sylt. Die Weite des Meeres schenkt der Fantasie Raum, die Inselform zeigt äußere und innere Grenzen, Strandgut, der Wind, der Sand, das Salz ... Schreib-Experimente draußen und drinnen, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres und freie Textarbeit stehen auf dem Inselprogramm der reisenden Schreibwerkstatt. Es geht um kreative Lust und erlernbares Handwerk.

Q2110
Kirsten Alers
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 13.2. - Sa. 20.2. / 8:00 - 20:15 / 9 Termine
Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271.
Am 14.12. Vorbesprechung im Haus Wortwechsel, Kaufungen.
13.2. (Anreise) bis 20.2. (Abreise) Seminar auf Sylt.
Anmeldung bis 14.12.
500 €

Schreiben befreit!

Schreibwerkstatt für Frauen

Kreatives Schreiben, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres, freie Textarbeit, Methoden gegen Schreibblockaden, Projekte (Lesungen, Veröffentlichungen): Immer geht es um kreative Lust und erlernbares Handwerk. Der weibliche Blick auf Lebensgeschichten steht im Mittelpunkt von Erzählungen, Gedichten, Märchen und anderem.

Q2111
Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 22.2. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

Q2112
Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 22.2. / 14:30 - 16:30 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

Q2113
Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 24.2. / 16:00 - 18:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

Q2114
Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 24.2. / 19:00 - 21:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

Q2115
Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 25.2. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

Kreatives Schreiben

Jahresgruppe

Zu einem Thema oder einer Textsorte schreiben, den heilsamen Effekt des Schreibens erfahren, eine eigene Schreibstimme entwickeln, Autobiografisches und Fiktives verfassen, assoziativ formlos drauflos oder mit Handwerkszeug ausgestattet eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht schreiben – Kreatives Schreiben ist vielfältig und bedient unterschiedlichste Funktionen des Schreibens. In einer Gruppe Gleichgesinnter lassen sich Spaß am Texten und Vorlesen mit schreibenden Wanderungen im Innen und Außen verbinden. Einige der Schreibwerkstatttreffen finden in Cafés und Museen in Kassel statt.

Q2116
Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Di. 23.2. / 17:00 - 20:00 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271. Monatliche Termine.
Anmeldung bis 15.2.
100 €

„Spurensuche“ II

Biografisches Schreiben für Frauen

Wochenendseminar

Eine Fortsetzung für die „fortgeschrittenen“ Teilnehmerinnen der letzten Semester.

Q2121
Angelika Reimer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 29.4. / 18:00 - 21:00
Sa. 30.4. / 10:00 - 17:00
So. 1.5. / 10:00 - 13:00
3 Termine
Anmeldung bis 15.4.
85 €



Im Herzen der Toskana der eigenen Biografie nachspüren

Schreibkurs für Frauen

Auslandsseminar

Kompaktkurs

Dort, wo sich die Wiege der Renaissance befindet, wollen wir uns in einer kleinen Gruppe zum Schreiben inspirieren lassen. Dazu lädt die wunderschöne Villa Palagione zwischen Volterra und San Gimignano ein. Umgeben von leuchtenden Mohnwiesen und kühlen Zypressenhainen ist dieses ehemalige Jagdschloss aus dem 16. Jh. ein idealer Ort. Täglich wollen wir vier bis fünf Stunden (autobiografisch) schreiben, je nach Wetterlage mal drinnen, mal draußen und uns dabei auf Entdeckungsreise zu uns selbst begeben. Im Programm enthalten sind mehrere Ausflüge, z.B. in die mittelalterliche Stadt Lucca mit ihrer imposanten Stadtmauer. Auch Florenz, der Hauptstadt der Toskana mit all ihren Kulturschätzen, wird ein ganztägiger Besuch abgestattet. Ins 7 km entfernte Volterra, das mit kunstvollen Souvenirs und Skulpturen aus Alabaster lockt, können wir entweder wandern oder mit dem Kleinbus der Villa gelangen. Es bleibt aber immer genügend Zeit und Muße für einen Museumsbesuch, einen Bummel über den Markt, oder einem Cappuccino in der Sonne, bei dem man dann den Leuten beim Flanieren zuschauen kann. Für diese Reise sind keine speziellen literarischen Kenntnisse oder Fähigkeiten notwendig, es reichen Neugier und Offenheit für die Methode.

Die 480 € Seminarkosten beinhalten nur die Ausflüge und den Schreibkurs. Die Buchung für Unterkunft und Verpflegung (ca. 470 €/DZ) erfolgt über das deutsche Büro der Villa Palagione. Die eigene An- und Abreise muss selbst organisiert werden. Nähere Informationen dazu gibt es auf der Homepage www.Villa-Palagione.org oder direkt bei Sabine Stadtfeld, T. 089-61209751. (info@villa-palagione.org)

R2122

Angelika Reimer

Italien

Toskana, Villa Palagione
Sa. 10.9. - Sa. 17.9. / 18:00 - 13:00 /
8 Termine
vor Anmeldung Rücksprache mit der Kursleitung: 030-76803636
Anmeldeschluss 10.7.
480 €

Lyrik verstehen und schreiben

Der Kurs bietet die Möglichkeit an, Gedichte von Autoren, auch durch Zeitepochen hindurch, zu lesen und zu verstehen (Hesse, Rilke, Kästner, Kaléko u.a.). Hiervon ausgehend, werden Anregungen geschaffen, Eigenversuche in Lyrik zu unternehmen, Texte selbst zu schreiben und hilfreiche Techniken (Motivationsformen) zum Gedichteschreiben zu lernen. Sich selbst textlich auszudrücken kann ermutigen, kreatives Schreiben als Bereicherung des persönlichen Lebens zu entdecken. Ein fortsetzender Aufbaukurs ist vorgesehen.



Q2124

Dr. phil. Werner Seibel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 3.3. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine
14-tägig
45 €

Es können Kosten für Fotokopien entstehen.

Lyrik verstehen und schreiben

Aufbaukurs

Der Aufbaukurs bietet die Möglichkeit an, Grundlagen der Lyrik in erweiterter Form zu verstehen und Texte von bekannten Autoren zu bearbeiten. Es sollen Anregungen geschaffen werden, auch eigene Gedanken lyrisch zu begreifen. Der Umgang mit Texten bekannter Dichter soll wiederum zum kreativen Schreiben ermutigen und erkennen lassen, dass Lyrik eine Bereicherung des persönlichen Lebens sein kann. Ein Folgekurs ist vorgesehen.

Q2125

Dr. phil. Werner Seibel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine
14-tägig
45 €

Es können Kosten für Fotokopien entstehen.

Auf dem eigenen Wortweg wandeln

Wochenendseminar

Der Wortweg beginnt mit einem Wort. Buchstabe für Buchstabe wandelt es sich in ein neues Wort. Daraus entsteht ein einzigartiges Buch, in dem jedem Wort eine Seite gewidmet ist, die den Raum für eigene Gedanken weitet. Mit Collagetechnik werden die einzelnen Buchstaben mit Texten, Gedichten, Bildern, Gebeten, Gedanken und Farben gestaltet. Jede einzelne Seite gibt durch einen Fens-terausschnitt innerhalb des Wortes den Blick auf ein Stückchen der Folgeseite frei. Das Wandelbuch wird so zu einem sehr persönlichen Kunstwerk.

Q2129

Ellen Volkhardt

Baunatal-Altenbauna

Sa. 20.2. und So. 21.2. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 11.2.
60 €

Theater und Kleinkunst

Theater versinnbildlicht im wahrsten Sinne des Wortes das Leben: Es berührt unsere Sinne, entwirft Bilder - setzt alles in ein anderes Licht. Es verdichtet die Wirklichkeit, stellt grundlegende Fragen und lässt neue Wirklichkeiten entstehen, ist kunstvolles Spiel, Drama, Satire oder Kabarett - auf großer oder kleiner Bühne. Lassen Sie sich entführen in die Welt des Theaters oder der „Kleinen Künste“, sei es eher theoretisch erklärend oder praktisch im eigenen Tun. Vorhang auf - die Bühne gehört Ihnen!

Alles Theater!

Die Spielzeit 2015/16 des Staatstheaters Kassel

Die Dramaturginnen und Dramaturgen des Staatstheaters besprechen ausgewählte Produktionen aus dem Spielplan des Staatstheaters Kassel.

Q2150

Termine und Themen:

- 23.2. ANTIGONE, von Sophokles (Michael Volk)
- 22.3. DIE LIEBE ZU DEN DREI ORANGEN, Oper von Sergej Prokofjew (Jürgen Otten)
- 19.4. TERROR, von Ferdinand von Schirach (Thomaspeter Goergen)
- 10.5. DIE TOTE STADT, Oper von Erich Wolfgang Korngold (Jürgen Otten)
- 14.6. EIN VOLKSFEIND, von Henrik Ibsen (Thomaspeter Goergen)

Änderungen vorbehalten.

Michael Volk, Thomaspeter Goergen, Jürgen Otten
Kassel
Staatstheater, Personaleingang
Di. 23.2. / 11:00 - 12:30 / 5 Termine
27,50 €



Grease - Musical-Workshop

(Ab 16 Jahren)

Wochenendseminar

Das Kultmusical „Grease“ macht einfach nur Spaß. Songs wie „Summer Nights“ oder „You're the One that I want“ kennen alle! Bei diesem Workshop steht die Kombination aus Singen und Tanzen im Vordergrund. Kleine Übungen zu Schauspiel- und Tanzimprovisation stärken das Körper- und Selbstbewusstsein und runden das Workshop-Programm ab. Ob mit Erfahrung oder ohne Vorkenntnisse - in einer ungezwungenen Atmosphäre und unter professioneller wie humorvoller Anleitung können Sie viel ausprobieren, neue Seiten an sich kennen lernen und außerdem jede Menge Spaß haben! Das Erarbeitete wird zum Abschluss mit einer kleinen Präsentation vor Freunden und Familie aufgeführt. Bitte bequeme Kleidung, tanzgeeignete Schuhe oder Socken und etwas zum Trinken mitbringen. Mehr Infos auch unter www.haraldburesch.at.

Q2155

Harald Buresch, Regisseur
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 12.3. und So. 13.3. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 26.2.
96 €

Improvisationstheater 60+

Spaß am Improvisieren ist keine Frage des Alters. Mit anderen Szenen aus dem Steggreif improvisieren, noch nicht wissend, wohin die Reise geht, um dann im Spielverlauf spontan zu entscheiden, was geschehen soll, das ist Improvisationstheater. Es gibt kein Drehbuch, keinen doppelten Boden und keine Souffleuse.

Sie lernen im Hier und Jetzt zu sein und den eigenen Impulsen zu vertrauen. Mit Leichtigkeit und Freude werden die eigene Geschichte, geträumtes Leben oder Ihre Fantasie lebendig gemacht und im kreativen Spielen miteinander umgesetzt. Entdecken sie mit „Impro-Theater“ ihre schöpferischen Potentiale. Manfred Spitzer, ein anerkannter Hirnforscher, stellte dazu fest: „Theaterspielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn.“

Voraussetzungen: keine

Q2163

Stephanie Braun
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 26.2. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine
75,50 €

Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

Auditive Wahrnehmung - Zuhören als Kulturtechnik

„Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen ein.“

(Lorenz Okens, 1779 – 1851, Mediziner und Naturforscher)

Das Hören ist ein höchst empfindlicher Sinn. Unser Ohr ist 24 Stunden am Tag auf Empfang. Wir können es nicht abschalten. Unsere akustische Wahrnehmung versorgt uns dabei mit lebenswichtigen Informationen aus unserer Umwelt. Wir werden vor Gefahren gewarnt, wir können uns orientieren. Beim Hören bedarf es der Unterscheidung zwischen der rein körperlichen Fähigkeit „Hören zu können“ und der komplexen psychologischen Fähigkeit „gekonnt Hören können“, also „Zuhören können“.

Eine gute Zuhörfähigkeit ist Grundvoraussetzung für unsere soziale Kommunikation. Zuhören können ist eine Kulturtechnik. Sie ermöglicht, sich in die Gesellschaft einzumischen. Als Orientierungsmöglichkeit in der heutigen Medienwelt ist eine gute Zuhörfähigkeit von grosser Bedeutung.

Wie erstelle ich ein eigenes Hörstück, wie spreche ich fürs Hörspiel, wie kann ich mich selbst beim Hörfunk beteiligen? Auf den folgenden Seite finden Sie Angebote zur praktischen Auseinandersetzung mit dem Hören, dem „Hörenmachen“.

„Wer lernt, bewusst zu hören, gewinnt Autonomie gegenüber der akustischen Reizflut: Weghören, wenn es nicht sinnvoll ist, weiter aufmerksam zu sein; hinhören, wenn es lohnenswert erscheint; zuhören, wenn es sich als lohnenswert erweist; abschalten, wenn es sich nicht mehr lohnt“ (Kahlert, J.)

Weitere Infos bei:

- Stiftung Zuhören, www.zuhoeren.de
- Hessische Landesanstalt für privaten Rundfunk und neue Medien (LPR) www.lpr-hessen.de
- Netzwerk Medienkompetenz Nordhessen (MKNH) www.medienkompetenz-nordhessen.de
- Medienblitz e.V. - Verein zur Förderung der Medienkompetenz, www.medienblitz-hessen.de
- Freies Radio Kassel (FRK) www.freies-radio.org

Hörspiele sprechen

Wochenendseminar

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen und sind so im einen Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein plappernder Keks.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

Q2170

Natalie Gorris
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 16.4. und So. 17.4. / 11:00 - 16:00
Anmeldung bis 1.4.
60 €

Hör Genuss und Phantasie

Musik-Mix mit Audacity selber machen

Tagesseminar

Sie lernen die kostenlose Audio-Bearbeitungssoftware AUDACITY kennen. Von der Installation der Software, der Bearbeitung der Audiodateien mit Blenden bis zum Export einer von Ihnen hergestellten Montage arbeiten Sie mit diesem Schnittprogramm. Dabei entsteht mit Rekordern, Laptops sowie Ihren eigenen Aufnahmen ein kleines Hörstück. Grundlagen der Arbeit am Computer mit MS-Windows sollten vorhanden sein. Eigene Aufnahmegeräte/Notebooks können eingesetzt werden.

Q2171

In Kooperation mit dem Medienblitz e.V.
Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Sa. 19.3. / 9:30 - 15:30
Anmeldung bis 11.3.

32 €

Bitte mitbringen: USB Stick und, wenn vorhanden, eigene Audios.

Ohrenschmaus in der Stadt - spazierend Hören

Ein Hörspaziergang in der Stadt

Tagesseminar

Das Vogelzwitschern neben dem Straßenbahnquietschen, das Fahrradklingeln in der Unterführung, das Ticken des Ampelgrooves. Spazierend zu lauschen, hinzuhören, darum geht es bei diesem Ohrenschmaus. In der Stadt akustische Genüsse zu erleben, scheint angesichts des dauernden Lärmrauschens unmöglich. Während wir spazierend hören, entdecken wir überraschende Klänge und begegnen der vielfältigen Klangwelt der Stadt Kas-



Foto: Erwin Lorenzen/pixelio.de

sel. Mit diesem Hörspaziergang wird angeboten, sich ausschließlich auf das Hören zu konzentrieren. Für neugierige Menschen von 8 - 88 mit der Lust auf ungewohnte Hör-Erfahrungen.

Q2172

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge

Kassel

Hotel Kurfürst-Wilhelm, Wilhelmsh. Allee 257,
vor dem Eingang

Sa. 25.6. / 9:30 - 11:00

Anmeldung bis 10.6.

3 €

Erm.: 1,50 € (Kinder bis 12 Jahre)

Radio zum Anfassen

Bürgermedien kennenlernen

In den neuen Räumen des Freien Radio Kassel bieten wir einen Rundgang durch die Studios. Hier ist es möglich, Radio selber zu machen. Stadtteilradio, Kabarett, Schellackplatten, Informationen zur lokalen Kulturszene, Radyo Kassel(türkisches Radio) oder Schulradioprojekte sind nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Programmangebote im Freien Radio Kassel.

Wir informieren über die Sendestrukturen, zeigen welche technischen und räumlichen Möglichkeiten vorhanden sind.

Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen.

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Sa. 17.6. / 16:00 - 18:00

Ohne Voranmeldung! Eintritt frei

Musik

Wege zum musikalischen Verstehen

Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie wecken ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen und biografische Aspekte von Komponisten/innen und den jeweiligen Epochen.

Musik am Fluss - Wie das Mississippi-Delta die Musik der Welt veränderte

Die Region zwischen dem südlichen Illinois und New Orleans im Süden der USA ist in der Musikgeschichte als Mississippi-Delta bekannt und gilt als der Geburtsort des Blues. Sie kann sogar gut und gerne als Wiege gesamten der Pop- und Rockmusik des 20. Jahrhunderts bezeichnet werden. Dabei spielte der Mississippi - nicht nur in den Texten zahlreicher Blues-Songs - eine maßgebliche Rolle. Der Vortrag wird in dieses faszinierende Themenfeld einführen und mit zahlreichen Hörbeispielen einen stimmungsvollen und interessanten Abend bieten.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.14

Do. 3.3. / 18:00 - 19:30

5 €

Fließende Bewegung - Wie wird Wasser zu Musik?

Das Wasser war schon immer eine Inspirationsquelle der Musik. Immer wieder haben Komponistinnen und Komponisten versucht, die Bewegung des Wassers in Töne zu bannen. Der Vortrag stellt einige Beispiele - wie etwa Händels Wassermusik, Chopins Regentropfen-Prélude oder Wagners Vorspiel zu Rheingold - vor. Diese werden dann in ihrer jeweiligen Art der Annäherung an das Wasser verglichen. So soll mit zahlreichen Hörbeispielen der Frage nachgegangen werden, ob es so etwas wie feste Bestandteile einer Wassermusik gibt.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.14

Do. 17.3. / 18:00 - 19:30

5 €

Moldau, Donau, Rhein und Fulda - Große europäische Flüsse in der Musik

Die großen Flüsse Europas haben immer wieder Niederschlag in Mythologie, Kunst und Kultur gefunden, und auch auf die Komponisten haben sie seit jeher eine große Faszination ausgeübt. Der Vortrag stellt Moldau, Donau und Rhein in verschiedenen musikalischen Porträts vor und wendet sich dann der Frage zu, inwiefern auch die Fulda eine musikalische Abbildung erfahren hat.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.14

Do. 14.4. / 18:00 - 19:30

5 €

Als der Punk nach Kassel kam - Rebellion im Zonenrandgebiet

Als die Punkmusik Anfang der 1980er Jahre Deutschland erreichte, war die Kasseler Szene von einiger Bedeutung. Ein recht hoher Anteil der ersten Veröffentlichungen auf diesem Gebiet entstand in der Fuldastadt. Das hatte sicherlich auch mit dem Lebensgefühl im „Zonenrandgebiet“ zu tun, hing aber vor allem mit jenem Kasseler Plattenlabel zusammen, dessen Name das widerspiegelt: „Iron Curtain Records“. Der Vortrag führt an passendem Ort - der legendären Kasseler Punkkneippe „Mutter“ - in die Geschichte dieses Labels und der ersten Kasseler Punkbands sowie in ihr Umfeld ein und bietet so mit zahlreichen Hörbeispielen auch eine Zeitreise in die 80er Jahre.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

„Mutter“, Bunsenstr. 15

Do. 10.3. / 20:00 - 21:30

5 €



„La Principessa 2016“

Eine Kooperation des Verein „cavata cassel“ und der vhs Region Kassel

Kassel gehörte in der Zeit zwischen 1550 und 1630 zu den Musikzentren in Europa. Dem Erbe dieser Zeit gewidmet ist das Festival „La Principessa 2016“, das vom 23.09. - 25.09.2016 in der Evangelischen Akademie Hofgeismar stattfindet. „cavata cassel e.V.“ und die Evangelische Akademie Hofgeismar veranstalten gemeinsam dieses Wochenende mit Konzerten für Jung und Alt, Workshop und Ausstellung. Mit Dame Emma Kirkby konnte eine der bedeutendsten Interpretinnen Alter Musik gewonnen werden, die darüber hinaus die künstlerische Schirmherrschaft des Festivals übernommen hat. Die Schirmherrschaft von kulturpolitischer Seite hat Minister Boris Rhein, Hessisches Ministerium für Wissenschaft und Kunst, übernommen. Bereits ab Mai 2016 werden mehrere Veranstaltungen auf das Festivalwochenende hinführen. In Kooperation mit der vhs Region Kassel finden drei musikbegleitete Vorträge statt, die aus unterschiedlicher Sicht die musikhistorische Situation in Kassel und Nordhessen in der Zeit um 1600 beschreiben. www.la-principessa.de

Elisabeth von Hessen - Musik einer aristokratischen Künstlerin

Elisabeth von Hessen war in vielerlei Hinsicht eine außergewöhnliche Persönlichkeit. Musikisch begabt und hervorragend ausgebildet, beherrschte sie viele Sprachen, dichtete, erlernte u.a. das Lautenspiel und komponierte. Die Geistesverwandtschaft mit einem ihrer Lautenlehrer, Georg Schimmelpfennig, hat der Musikwelt ein außergewöhnliches Madrigalheft beschert. An seinem Beispiel wird in einem lebendigen Dialog von Text und Musik das außergewöhnliche Wirken einer deutschen Aristokratin zu Beginn des 17. Jahrhunderts erfüllbar gemacht. Begleitende Illustrationen. Musik: Jochen Faulhammer, Gesang, und Andreas Düker, Laute.

Dr. Angelika Horstmann Hofgeismar

Ev. Tagungsstätte, Schlößchen Schönburg, Gesundbrunnen 8
Do. 19.5. / 19:00 - 21:00
10 € / ermäßigt 7 € / Kinder bis 12 Jahre frei

Die fürstliche Kindstaufe der Elisabeth von Hessen und ihre Musik

Festlichkeiten am Kasseler Hof um 1600

Feste und Feiern waren seit jeher wichtige Instrumente des Regierens. Sie dienten der Vermittlung von Macht und Herrschaftsanspruch der adeligen Elite. Anlässlich der Taufe seiner ältesten Tochter Elisabeth veranstaltete Moritz der Gelehrte 1596 mehrtägige Festlichkeiten mit Ritterspielen, Theateraufführungen, Musik und Lustbarkeiten. Der Glanz einer Residenz von europäischem Rang in Kassel wurde noch einmal beschworen. Zahlreiche Vertreter des Hochadels und der Regierungen aus ganz Europa reisten zur Taufe nach Kassel. Dieser Vortrag stellt die Musik der Zeit um 1600 am Beispiel dieses glanzvollen Festes in ihren kulturellen Zusammenhang vor. Musik: Enselble „camerata cavata“

Prof. Hartmut Broszinski Kassel

Kasseler Sparkasse, Wolfsschlucht 9
Do. 9.6. / 19:00 - 21:00
10 € / ermäßigt 7 € / Kinder bis 12 Jahre frei

Die Casseler Hofcapelle - Klangkörper einer vergessenen Kulturmetropole des 16. Jahrhunderts

In der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts erlebte Kassel als Residenz der Landgrafschaft Hessen-Kassel einen großen Aufschwung. Insbesondere dem künstlerischen Ehrgeiz von Landgraf Moritz dem Gelehrten ist der Aufstieg Kassels zu einer europäischen Kulturmetropole zu verdanken. Beispielhaft zeigt sich diese Entwicklung an der Casseler Hofcapelle, die Moritz zu einem Ensemble formte, das einerseits Talente wie Heinrich Schütz förderte, andererseits Musiker von europäischem Rang als Gäste an den Kasseler Hof lockte. Der musikalisch ausgestaltete Vortrag gibt einen Einblick in das Musikleben dieser glanzvollen Epoche. Musik: Dagmar Jahn und Jochen Faulhammer, Gesang, Lothar Jahn, Saiteninstrumente

Dr. Lothar Jahn Hofgeismar

Ev. Tagungsstätte, Schlößchen Schönburg, Gesundbrunnen 8
Mi. 13.7. / 19:00 - 21:00
10 € / ermäßigt 7 € / Kinder bis 12 Jahre frei

Nordhessische Kindermusiktage 2016

„Auf zu neuen Ufern!“

Eine Veranstaltung in Kooperation des Konzertverein Kassel e.V. mit der vhs Region Kassel

„Auf zu neuen Ufern!“ lautet im März 2016 das Motto der Nordhessischen Kindermusiktage mit dem Vogler Quartett, eines ambitionierten Projekts, welches nun schon zum zwölften Mal Schulklassen und ein international renommiertes Profi-Streichquartett gemeinsam auf die Bühne bringt. Über 20 Schulen aus der Stadt und dem Landkreis Kassel haben bereits an den Kindermusiktagen teilgenommen und dafür Stücke geschrieben, komponiert, arrangiert, getanzt und gespielt. In diesem Jahr dreht sich alles um die magische Zahl 12: Es gibt zwölf Töne - nicht immer entsteht daraus Zwölftonmusik. Es gibt zwölf Monate, zwölf Heldentaten vollbringt Herkules, zwölf Tierkreiszeichen stehen am Sternenhimmel, zwölf Apostel sitzen beim Abendmahl und zwölf Feen waren geladen - die Ideen sprudeln nur so. Man darf also gespannt sein ...

Anmeldung von Schulklassen bitte unter: info@konzertverein-kassel.de
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 11.3. / 10:00 - 11:15
Weitere Infos unter: www.kindermusiktage.org

Stimmbildung / Gesang / Chöre

Unsere Angebote vermitteln Ihnen Kenntnisse über Stimme, Klang und Ton, um musikalische Grundlagen zu erschließen und Ihnen einen befreiten Umgang mit der eigenen Stimme zu ermöglichen und zu fördern.

Stimmbildung für Vielsprechende

*Atmung, Stimme, Artikulation - Grundkurs
Wochenendseminar*

Die Stimme verleiht unseren Äußerungen den ganz individuellen Klang. Nicht selten kommt es für Vielsprechende im Laufe der Zeit zu stimmlichen Problemen, wie z. B. Räusperzwang, Heiserkeit, Kloßgefühl im Hals etc. Um dem vorzubeugen, können Sie mehr über Ihre Sprechstimme erfahren und Möglichkeiten erlernen, wie Sie Ihre Stimme schonend, klangvoll, den Situationen angemessen akzentuiert und ausdrucksvoll einsetzen können. Transfer-situationen für den Alltag werden aufgegriffen. Bitte eine Decke und/oder Isomatte mitbringen.

**Q2220**

Elisabeth Packeiser, Logopädin

Kassel

Praxis für Logopädie Packeiser,

Wilhelmshöher Allee 259

Fr. 18.3. / 18:00 - 21:00

Sa. 19.3. / 9:00 - 15:00

Anmeldung bis 4.3.

45 €

+ 7 € für Raummiete, Arbeitsmaterialien/

Kopien

Stimmbildung für Vielsprechende*Aufbaukurs**Tagesseminar*

Atmung, Stimme, Artikulation wollen gepflegt werden. Vieles aus dem Grundkurs konnten Sie ausprobieren und evtl. im Alltag umsetzen. Nun braucht es ein Update, Rückmeldung, Auffrischung und Korrektur für das, was in Vergessenheit geriet. Anknüpfend an den Grundkurs, wird die Freude am Sprechen und besonders die individuelle Arbeit an der Stimme noch mehr in den Vordergrund rücken. Bitte eine Decke und/oder Isomatte mitbringen.

Q2221

Elisabeth Packeiser, Logopädin

Kassel

Praxis für Logopädie Packeiser,

Wilhelmshöher Allee 259

Sa. 16.4. / 10:00 - 15:00

Anmeldung bis 1.4.

45 €

+ 5 € für Arbeitsunterlagen an Kursleitung

Vokal-Labor*Songs aus dem „New Real Book 1-3“**Wochenendseminar*

Auch die guten alten Songs aus dem Realbook bekommen Zuwachs! Die neuen Songs - vielleicht wundert sich der ein oder andere über die Titelauswahl - sind, genau wie die alten, echte Hinhörer! Schauen wir mal, wie wir die neuen jazz-Klassiker interpretieren! Freut euch auf ein wunderbares Wochenende. Bitte mitbringen: dicke Socken und gute Laune. Eine Auswahl: Chain of fools, Easy, Killing me softly, Lush life, Mercy Mercy Mercy, Nature boy, Stormy weather, Baby its cold outside, Unforgettable, Lets Stay together...

Q2222

Christel Thomas

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 16.4. und So. 17.4. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 1.4.

60 €

Stimmbildung*Für Mitglieder von Chören, Gesangsgruppen, interessierte Sänger/-innen und Chorleitungen**Wochenendseminar*

Sie erhalten grundlegende Informationen über die natürlichen Funktionen der Stimme und was diese für das eigene Singen bedeuten. Dabei stehen insbesondere die Körperhaltung und die Atmung im Fokus. Ein weiterer Aspekt ist der ausgewogene Klang im Chor, der durch Beschäftigung mit den Resonanzräumen und Gesangsregistern erarbeitet werden soll, um einen homogenen Klang des Chores zu erreichen und die Textverständlichkeit zu gewährleisten. Die praktischen Übungen beziehen den ganzen Körper mit ein und helfen, die Stimme zu entfalten. Diese Übungen sind gruppenorientiert, können aber auch einzeln erprobt werden. Die Unterstützung der Stimme durch den ganzen Körper ist ein wichtiges Ziel dieser Übungen. Es sind sowohl Sänger/-innen als auch Chorleiter/-innen willkommen.

Q2225

Domenik Franz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 23.4. und So. 24.4. / 11:00 - 15:00

Anmeldung bis 8.4.

40 €

Sing und Swing - vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Popsongs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Unser traditionelles Sommerkonzert in der Konzertmuschel/Bergpark Wilhelmshöhe, (Termin wird zum Semesterbeginn bekannt gegeben) zusammen mit anderen Chören ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

Q2230

Ulrike Meyerholz, Dörte Gassauer

Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5

Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 21 Termine

und ein Konzert

55 €

Choradio - vhs-Chor

In diesem vhs-Chor können sich unverzagte Sängerinnen und Sänger stimmlich erproben und gemeinsam traditionelle und populäre Lieder in drei- und vierstimmigen Sätzen einstudieren. Die Liedauswahl folgt den Neigungen der Teilnehmenden. Gelegentliche Auftritte können das Programm abrunden, wobei der Spaß immer im Vordergrund steht. Neue Sänger/-innen sind herzlich willkommen! Bitte einfach zu Semesterbeginn in die Probe kommen.

Q2231

Waldemar Sheljaskow

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 18 Termine

45 €

Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

Praktische und theoretische Grundkenntnisse werden für das gewählte Instrument vermittelt, um Ihnen eine Hinwendung zu verschiedenen Stilrichtungen der Musik zu ermöglichen.

Ziele:

- sichere musikalische und technische Grundlagen
- Hintergrundwissen zum besseren Verständnis und zur Interpretation von Musik durch Musiktheorie und -geschichte

Stilrichtungen:

- Folklore, Pop, Blues, Rock, Ethno, Klassik
- Schwerpunkte, die von den Kursleitungen gesetzt werden, können in Absprache mit den Teilnehmenden geändert werden. Ggf. können Instrumente auf Anfrage gestellt werden.

Orchester der vhs Region Kassel

Das Orchester ist offen für alle, die ihr Instrument nicht nur alleine spielen, sondern die Freude am Musizieren mit anderen teilen wollen. Wir spielen klassische, romantische sowie neuere Orchestermusik. In diesem Semester bereiten wir ein Sommerprogramm mit einem Hornkonzert und fröhlicher Sommermusik vor. Bei uns können Sie langsam ins Orchesterspiel hineinwachsen, denn wir nehmen uns Zeit für das Erarbeiten der Programme. Wir freuen uns über neue Mitspieler/-innen bei den Streichern und Hörnern. Schauen Sie einfach in den Proben vorbei und sprechen Sie mit uns.

Q2232

Jürgen Obwald

Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal

Do. 10.9. / 18:00 - 21:00 / 18 Termine

und ein Sommer-Konzert

51 €



Didgeridoo

Bauen, spielen und entspannen

Tagesseminar

Ursprünglich von den australischen Aborigines gespielt, entführt das archaische Blasinstrument in fantasievolle Traumwelten. Die vielfältigen Klangvariationen können ohne Notenkenntnis erzeugt werden und wirken tief entspannend und anregend zugleich. Untersuchungen belegen, dass regelmäßiges Didgeridoo-Spielen gegen Schnarchen und Tinnitus wirkt. Didgeridoo-Rohlinge oder Klang-/Schwirrhölzer werden bemalt und die Spieltechniken werden vermittelt. Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Unterstützung zur Spieltechnik (Grundton, kreative Klangvariationen, Zirkularatmung). Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Bitte Decke, einen Imbiss und Getränke mitbringen.

Q2233

Ulrich Soppa

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 8.5. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 22.4.
40 €

Altblockflöte

Die Altblockflöte, die „flauto dolce“, bietet einen weichen, wohlklingenden Ton, eine bequeme Hand- und Körperhaltung für Erwachsene und eine Menge an Spielliteratur aus allen Sparten der Musik. Wenn Sie zuvor Sopranblockflöte gespielt haben, können Sie leicht auf die Altblockflöte umsteigen. Wenn Sie bisher ein anderes Instrument gespielt haben oder endlich eines lernen möchte, sind Sie herzlich willkommen. Mit der Altblockflöte erschließt sich Ihnen ein Instrument, mit dem man im Zusammenspiel mit anderen, aber auch für sich allein viel Freude am Musizieren haben kann. Notenkenntnisse sind von Vorteil, werden aber auch im Zusammenhang mit dem Instrument erlernt bzw. erweitert. Vermittelt wird das Spiel auf der Altblockflöte mit barocker Griffweise. Eine Instrumentenbesprechung wird Teil der ersten Unterrichtsstunde sein. Für die ersten Stunden können einige Leihinstrumente kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Sie haben Fragen? Lassen Sie sich von uns beraten: 0561-1003-1685.

Grundkurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die das Spiel auf der Altblockflöte erlernen oder ihre Grundkenntnisse erweitern möchten.
(Kleingruppe)

Q2234

Ina Biesewig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 25.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
72 €

Aufbaukurs I

Fortsetzung des Grund- und Aufbaukurses I. Erweiterung des Tonraumes bis c², Erarbeitung von ein bis dreistimmigen Stücken verschiede-

ner Musik-Epochen und Bereiche. Geeignet für alle, die ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten.

Q2235

(Kleingruppe)

Ina Biesewig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 26.2. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine
72 €

Aufbaukurs II

Fortsetzung Aufbaukurs I, Erweiterung des Tonraumes bis e². Geeignet für alle, die ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten.

Q2236

(Kleingruppe)

Ina Biesewig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 26.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
72 €

Gitarre

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Weg, das Gitarrespielen über praktische und theoretische Grundkenntnisse zu erlernen.

Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Lieder mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Im Vordergrund steht allein die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument ist für den Unterricht und zu Hause erforderlich. Sie können sich für die ersten Kursstunden ein Instrument bei uns ausleihen. Wir halten eine begrenzte Anzahl von Instrumenten für Sie bereit. Das erleichtert Ihnen vielleicht den Einstieg.

Wir bieten Ihnen zwei Kurstypen, die sich im Preis unterscheiden:

1. Kleingruppen-Unterricht mit 5 - 6 Teilnehmenden
2. Großgruppen-Unterricht mit 9 - 12 Teilnehmenden

Ein Quer- oder Wiedereinstieg ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen zuvor ein Beratungsgespräch, um zu klären, welcher Kurs bzw. welche Stufe sinnvoll ist: Telefon 0561-1003-1685.

Grundkurs

Eine Einführung in das Spiel der akustischen Gitarre-Liedbegleitung. Vermittelt werden die wichtigsten Grundakkorde sowie einfache Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Q2238

(Kleingruppe)

Christian Christe

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 29.2. / 18:30 - 19:15 / 12 Termine
54 €

Q2239

(Kleingruppe)

Michael Brüll

Bad Emstal-Sand

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5
Di. 12.4. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine
Anmeldung bis 1.4.
54 €

Q2240

(Kleingruppe)

Lars Kraume

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 23.2. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine
72 €

Q2241

Andreas Goßmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 23.2. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine
50 €

Q2242

Klaus Macpolowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 24.2. / 15:30 - 16:30 / 12 Termine
40 €

Q2243

(Kleingruppe)

Christian Christe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 25.2. / 16:30 - 17:15 / 12 Termine
54 €

Q2244

(Kleingruppe)

Christian Christe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 25.2. / 17:15 - 18:00 / 12 Termine
54 €

Q2245

(Kleingruppe)

Jens Hobein

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 26.2. / 16:15 - 17:00 / 12 Termine
54 €

Q2246

(Kleingruppe)

Lars Kraume

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 22.2. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine
72 €

Aufbaukurs I

Liedbegleitung: Vertiefung, Erweiterung der Akkord- und Griffkenntnisse. Neue Spiel- und Zupftechniken. Voraussetzung: Grundkurs oder Beherrschung der Grundakkorde ohne Barré-Akkorde.

Q2247

(Kleingruppe)

Christian Christe

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 29.2. / 17:45 - 18:30 / 12 Termine
54 €

**Q2248**

(Kleingruppe)

Michael Brüll**Bad Emstal-Sand**

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5

Di. 12.4. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine

Anmeldung bis 1.4.

54 €

Q2249

(Kleingruppe)

Lars Kraume**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Di. 23.2. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine

72 €

Q2250**Andreas Goßmann****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 23.2. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine

33,50 €

Q2251

(Kleingruppe)

Klaus Macpolowski**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 24.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine

72 €

Q2252

(Kleingruppe)

Christian Christe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 25.2. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine

54 €

Q2253

(Kleingruppe)

Jens Hobein**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 26.2. / 17:00 - 17:45 / 12 Termine

54 €

Q2254

(Kleingruppe)

Lars Kraume**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Mo. 22.2. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine

72 €

Aufbaukurs II

Liedbegleitung: Aufbauend auf dem Grund- und Aufbaukurs I werden weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Voraussetzung: Aufbaukurs I oder Grund- und erste Barré-Akkorde.

Q2256

(Kleingruppe)

Klaus Macpolowski**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 24.2. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine

72 €

Q2257

(Kleingruppe)

Christian Christe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 25.2. / 18:45 - 19:30 / 12 Termine

54 €

Q2258

(Kleingruppe)

Lars Kraume**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Mo. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine

72 €

Aufbaukurs III

Voraussetzung: Aufbaukurs II oder Grundakorde, Barré-Kenntnisse und Anschlagmuster in üblichen Taktarten und Zupftechniken, Erfahrung in der Liedbegleitung.

Q2262

(Kleingruppe)

Christian Christe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 25.2. / 19:30 - 20:15 / 12 Termine

54 €

Aufbaukurs IV

Voraussetzung: Aufbaukurs III oder Grund-, Barréakkorde und Anschlagmuster in üblichen Taktarten, Picking-Kenntnisse, Erfahrung in der Liedbegleitung. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

Q2266

(Kleingruppe)

Christian Christe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 25.2. / 20:15 - 21:00 / 12 Termine

54 €

Aufbaukurs V – Spielkreise

Voraussetzung: Aufbaukurs IV oder Grund- und Barréakkorde, diverse Rhythmen aus Rock und Pop, Powerchords. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

Q2267

(Kleingruppe)

Jens Hobein**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 26.2. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine

54 €

Q2268**Klaus Macpolowski****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 24.2. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine

72 €

Aufbaukurs VI – Spielkreis

Voraussetzung: Aufbaukurs V oder Tonleiterkenntnisse, einfache Notenkenntnisse, Erfahrung mit Begleitmustern. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

Q2272

(Kleingruppe)

Klaus Macpolowski**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 24.2. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine

72 €

Projekt: Band

Du spielst ein Instrument? Willst aber nicht immer nur allein üben? Oder suchst du eine neue Herausforderung? Dann bist du in diesem Projekt richtig! Musik in einer Band zu machen, bringt neben viel Spaß auch einige neue Aufgaben mit sich wie zum Beispiel das musikalische Kommunizieren oder Arrangieren. Jeder wird an seinem individuellen Leistungsstand abgeholt und gefördert, ebenso passt sich auch der Schwierigkeitsgrad der Songs den Teilnehmenden an. Bei einer Vorbesprechung können Songvorschläge eingebracht werden. Am Projekt-Ende werden alle eingeübten Songs aufgenommen und jeder Teilnehmende erhält eine CD.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen)

Q2277

Bitte mitbringen: Eigene Instrumente. Ggf. können diese nach Absprache in der Vorbesprechung gestellt werden.

Christian Christe**Kassel**

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Mi. 9.3. / 19:30 - 21:30 / 10 Termine sowie

Vorbesprechung am Mi. 2.3. / 19:30 - 20:30

107 €

+ 15 € Studiomierte

Bauer & Hieber

Ihr Notenspezialist

Kassel

Noten und klassische CDs

Bauer & Hieber bei Musik Eichler

Ständeplatz 13 • 34117 Kassel

Tel: 0561 / 9 18 88 61 • Fax: 9 18 88 63

kassel@bauer-hieber.com • www.bauer-hieber.com



Ukulele

Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Eltern und Interessierte

Manche mögen s leicht. Wer Lust auf Liedbegleitung hat, kann mit der viersaitigen Schwester der Gitarre fast alles machen: vom einfachsten Kinderlied bis zum swingenden „Somewhere over the Rainbow“. Eine Einführung in die Grundlagen des Ukulelen-Spiels für alle, die gerne mit Kindern mehr singen möchten und/oder Tipps und Tricks für dieses wunderbare Instrument suchen. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Grifftechniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte Notenblätter mitbringen.

Aufbaukurs II

Q2278

Voraussetzung: Aufbaukurs I. Neueinstieg nur nach Rücksprache mit Kursleitung möglich.

Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Do. 4.2. / 15:00 - 16:15 / 6 Termine

25 €

Aufbaukurs III

Q2279

Voraussetzung: Aufbaukurs II. Neueinstieg nur nach Rücksprache mit Kursleitung möglich.

Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Do. 4.2. / 16:30 - 17:45 / 6 Termine

25 €

Mundharmonika - Folk- und Countryharp I

Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besondere Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. Auf anschauliche Art werden die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Neben einem Folk-Stück und einem Spiritual zum Einstieg, werden das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab EUR 33,- erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen.

Q2280

Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

So. 22.5. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 6.5.

40 €

Keyboard/Klavier

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard oder Klavier schnell und unkompliziert zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Melodien zu spielen und mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrument zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein.

Grundkurs

Q2284

[Kleingruppe]

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Di. 15.3. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine

Anmeldung bis 4.3.

90 €

Q2285

[Kleingruppe]

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mi. 16.3. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine

Anmeldung bis 4.3.

90 €

Aufbaukurs I

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard oder Klavier schnell und unkompliziert zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Melodien zu spielen und mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Musizieren genügt. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrument zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein.

Q2286

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorkenntnisse

[Kleingruppe]

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mo. 14.3. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine

Anmeldung bis 4.3.

90 €



Q2287

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorkenntnisse

[Kleingruppe]

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Di. 15.3. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine

Anmeldung bis 4.3.

90 €

Aufbaukurs II

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard oder Klavier schnell und unkompliziert zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Melodien zu spielen und mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Musizieren genügt. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrument zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein.

Q2289

Voraussetzung: Aufbaukurs I oder entsprechende Vorerfahrungen

[Kleingruppe]

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mi. 16.3. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine

Anmeldung bis 4.3.

90 €

Perkussion

Perkussion (lat.: percutere/schlagen) gilt in der Musik als Oberbegriff für das Spiel aller Instrumentenarten aus dem Bereich der Schlag- und Effektinstrumente, einschließlich des menschlichen Körpers als Instrument. Die Perkussion gilt als die urtümlichste Form des Musizierens und ist in Instrumentierung und Spielweise stark durch regionale Besonderheiten geprägt. Wir stellen Ihnen einige populäre Percussionsstile und Richtungen sowie die damit verbundenen typischen Rhythmen und Spielweisen vor.

Bodhrán-Irische Rahmentrommel

Tagesseminar

Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern. Nach einer kurzen Einführung steht die Vermittlung der Technik im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie die Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Schwerpunkte. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, werden diese, in Abstimmung mit der Gruppe und deren Spielniveau, erweitert. Notenkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen, da nur eine begrenzte Anzahl an Bodhráns vorhanden sind. Diese werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Geeignet für Neueinsteigende und fortgeschrittene Anfänger/innen.

**Q2292**

Guido Plüschke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

So. 24.4. / 12:30 - 16:00

Anmeldung bis 8.4.

35 €

Conga-Trommeln**Wochenendseminar**

Die Conga ist die universale Trommel für fast alles, was in Lateinamerika und Westafrika zum Tanzen anregt. Im Mittelpunkt stehen daher einfache Rhythmen aus diesen Kulturräumen. Unterstützt durch Übungen zur Rhythmus-schulung mit Stimme, Händen und Füßen bietet dieses Seminar eine Einführung in die grundlegenden Spieltechniken der Conga, die den ganzen Körper zum „Grooven“ bringen. Instrumente werden gestellt, eigene können gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Q2293

Jörn Briehl

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher

Allee 19, Saal

Sa. 23.4. / 10:00 - 16:00

So. 24.4. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 8.4.

50 €

Afrikanische Percussion

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Percussion auf Djembe, Basstrommel und verschiedenen Percussions- Instrumenten unter Einbezug von Körper und Stimme. Rhythmus und Bewegung sind eng miteinander verknüpft, können ungeahnte Energien freisetzen und viel Spaß bereiten! Im Mittelpunkt stehen einfache Basis-Grooves und die Freude am gemeinsamen Trommeln und Grooven. Ziel ist es, einen einfachen traditionellen afrikanischen Rhythmus mehrstimmig zu spielen. Instrumente stehen gegen eine Leihgebühr bereit.

Grundkurs

Voraussetzungen: keine

Q2294

Birgit Schließer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee

19, Saal

Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 10 Termine

64,50 €

+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

Aufbaukurs

Voraussetzung: Grundkurs oder Interessierte mit guten Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung.

Q2295

Birgit Schließer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee

19, Saal

Fr. 4.3. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine

64,50 €

+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

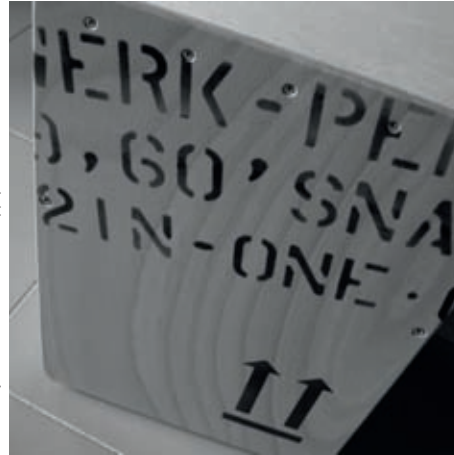


Foto: Jellyfish media - Marcel Filipp/pixeltio.de

Cajón - die Trommelkiste

Für den einen ist es nur eine Holzkiste, für den anderen das kleinste Schlagzeug der Welt. Die Cajón hat in den letzten Jahren eine Erfolgsgeschichte hingelegt. Sie ist praktisch, quadratisch und ein Wunderwerk an Klangvielfalt. Dieser Kurs richtet sich an alle, denen es schon lange in den Fingern juckt und die einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert.

Wochenendseminar**Q2296**

Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 11:00 - 15:00

Anmeldung bis 4.3.

40 €

+ 10 € Leihgebühr an Kursleitung

Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Voraussetzung: eigenes Instrument.

Q2297

Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 25.2. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine

64,50 €

Aufbaukurs

Geeignet für alle, die ihre Spieltechniken verfeinern und ergänzen wollen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Voraussetzung: Grundkurs und eigenes Instrument.

Q2298

Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 25.2. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine

64,50 €

Cajón - Sommer-Ferienkurs

Für alle, denen es schon lange in den Fingern juckt und die einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Eine eigenes Instrument sollte vorhanden sein, ggf. können einzelne gegen 10 € geliehen werden.

Q2299

Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 18.7. - Fr. 22.7. / 18:00 - 19:30 /

5 Termine

Anmeldung bis 1.7.

32,50 €

Tanz Aktuell

Die nachstehenden Kurse und Wochenendseminare geben Einblicke in unterschiedliche Richtungen des aktuellen Tanzgeschehens. Neben traditionellen Tanzstilen wie Flamenco, Stepp-Tanz und Rock'n'Roll reicht die Palette über Salsa, Tango-Argentino, Carleston bis hin zu Hip Hop und Hoop-Dance.

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Der Orientalische Tanz - Raqs Sharqi (wörtlich übersetzt: Tanz des Ostens) ist ein weiblicher Solotanz, der seinen Ursprung im Vorderen Orient hat. Er entwickelte sich über Jahrhunderte vom rituellen Geburts- und Fruchtbarkeitstanz über den Fest- bis hin zum heutigen Folkloretanz. Es ist ein sinnlicher Tanz, dessen weiche und runde Bewegungen die Mitte des Körpers, das Zentrum, bewusst und lebendig machen. Der Tanz kann voller Temperament, aber auch voller Weichheit sein. Ziel der Kurse ist, über den Tanz ein neues, sensibles Körperbewusstsein zu erfahren und die kulturellen Besonderheiten dieser Tanzkunst kennen zu lernen.



Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

Grundkurs - Für Frauen ab 50+

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnesstraining. Ganz gezielt fördert er u. a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie mit: leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Tuch für die Hüften, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken.

Q2300

Marlene Röse
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 23.2. / 11:00 - 12:30 / 10 Termine
50 €

Q2301

Birgit Göbel, Saida
Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Mi. 2.3. / 19:45 - 21:00 / 8 Termine
34 €
+ 10 € Raumnutzung an Kursleitung

Grund- und Aufbaukurs I für Frauen

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schritt-kombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

Q2304

Marlene Röse
Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 22.2. / 19:30 - 20:45 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs I für Frauen

Neue Moves, Kombinationen und Schrittfolgen für eine Choreografie zu moderner arabischer Musik. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

Q2305

Ute Dib
Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €

Q2306

Ute Dib
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs II für Frauen

Der Saidi (Stocktanz) gehört zur Ägyptischen Folklore, kommt aus Oberägypten und ist ursprünglich ein reiner Männertanz. Bitte Tanzstock mitbringen. Choreografie incl. Skript.

Q2307

Karin Hartmann, Shahena
Baunatal-Altenbauna

Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €
+ Raummiete ca. 25 € an Kursleitung

Aufbaukurs II und III für Frauen

Aufbauend auf den Themen des letzten Kurses werden die Grundbewegungen mit abwechslungsreichen Drehungen verbunden sowie raffinierte Schritt-kombinationen und Akzente zu verschiedenen orientalischen Rhythmen einstudiert, um die Tanztechnik zu verbessern. Ein Augenmerk liegt auch auf der Grundhaltung des Körpers, um diese zu optimieren und in der Verbindung der Tanztechniken mit der Aktivierung des Beckenbodens.

Q2308

Agnes Herz
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 2.2. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs III für Frauen

Unterrichtet wird eine Tanzroutine, d.h. das komponierte Musikstück ist aus verschiedenen Themen zusammengesetzt. Choreografie incl. Skript.

Q2311

Karin Hartmann, Shahena
Baunatal-Altenbauna

Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €
+ Raummiete ca. 25 € an Kursleitung

Bollywood - Tanzen wie im indischen Film

Für Frauen

Tagesseminar

Neue Kombinationen und ausgefallene Schrittfolgen zu Musik im Bhanghra-Style.

Q2312

Ute Dib
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 12.3. / 14:00 - 18:30
Anmeldung bis 4.3.
24 €

Tribaltanz

Für Frauen

Grundkurs

Tribal ist wie eine Sprache - der gemeinsame Tanz wie eine gute Unterhaltung: Zuerst werden die schönsten Tanzkombis aus aller Welt erlernt. Sie kombinieren orientalischen Tanz mit Flamenco und indischem Tanz, Hula, Hip-Hop. Grundlagen sind Neas Fundamentals und Improvisational Tribal Style. Echter Tribal kennt keine Choreografie: Die jeweiligen Kombis sind immer mit einem nonverbalen Zeichen verknüpft und werden in unterschiedlichen Formationen getanzt - als Duo, Trio, Quartett, im Kreis, u.v.m. Tribal macht Spaß und erzeugt eine besondere Energie - untereinander und fürs Publikum. Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im orientalischen Tanz

Q2313

Stefanie Saur
Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Fr. 26.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €
+ 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

Aufbaukurs

Tanzen im Fluss - Wir üben alle erlernten und neue Kombinationen aus Neas Fundamentals und ITS im Fluss verschiedener Musiken mit wechselnden Formationen. Tänzerinnen mit guten Kenntnissen aus dem ATS/ITS sind herzlich willkommen. Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich. Let's tribal !

Q2314

Stefanie Saur
Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Fr. 26.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €
+ 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

Salsa Paartanz

Salsa ist ein populärer, mit rhythmischer Musik, Spaß und Lebensfreude verbundener Gesellschaftstanz. Orientiert am ursprünglichen Tanzstil der Kubaner, werden afro-kubanische Bewegungsformen, Schritt-, Dreh- und Führungstechniken ebenso vermittelt wie Rhythmusgefühl, Zusammenhänge von Bewegungsabläufen und Timing, die es leicht machen, abwechslungsreiche Figuren auszuführen. Das Lebensgefühl des Salsa, mit Spaß und Lust auf Neues, steht dabei immer im Vordergrund. Um Paaranmeldung wird gebeten.

Q2320

Grundkurs für Paare
Wochenendseminar
Remo Albanesi, Susanne Panknin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 15.4. / 19:00 - 21:30
Sa. 16.4. / 14:00 - 18:00
So. 17.4. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 1.4.
42 €

**Q2321**

Aufbaukurs II

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Salsa Cubana und Rueda de Casino, beispielsweise Teilnahme am Aufbaukurs I.

Remo Albanesi, Susanne Panknin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €**Hoop Dance/Hula-Hoop - Tanz mit dem Reifen***Grund- und Aufbaukurs*

Hoop-Dance ist mehr als ein Hüftschwung mit dem Reifen. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, macht unglaublich viel Spaß, ist spannend und bietet geradezu unendlich viele Möglichkeiten, damit zu spielen und zu tanzen. Angefangen vom Hüftschwung, wird er



www.robortosaban.ar

Tango Argentino*Grundkurs für Paare**Wochenendseminar*

Tango ist Begegnung, ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz, ein Dialog von Führen und Folgen, eine intensive Kommunikation zwischen Mann und Frau. Es ist ein in jedem Alter erlernbarer Tanz, der Spaß und Freude bereitet und große Kreativität zulässt. Um Paaranmeldung wird gebeten.

Q2324

Ulrich Görtz, Birgit Mann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 11.3.

41 €

Rock'n'Roll*Grund- und Aufbaukurs*

Wenn es Ihnen beim Rock'n'Roll in den Beinen kribbelt, lernen Sie hier abwechslungsreiche Schrittfolgen, Tanz- und leichte akrobatische Figuren, bei denen der Spaß an der tänzerischen Bewegung im Vordergrund steht. Paare und Singles sind herzlich willkommen.

Q2328

Martin Walke, Heike Lengelsen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal

Mo. 22.2. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine
50 €

auch außerhalb des Körpers, vertikal und horizontal, um die Arme und Beine geschwungen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, den Tanz mit dem Reifen kennenzulernen und mit Musik die erlernten Kombinationen im eigenen Flow zu entdecken. Die speziellen Hula-Hoop-Reifen werden gestellt. Bitte bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

Q2330

Andrea Döhne

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 22.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
67,50 €**Stepptanz 60plus**

Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu leben. Nach den Filmen von Fred Astaire und Shirley Temple wollte fast jeder schon mal mit dem Steppen beginnen. Dieser Kurs macht es möglich. Mit guter Laune und viel Spaß lassen wir die Füße tanzen.

Q2331

Grundkurs

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 24.2. / 11:30 - 12:30 / 15 Termine
50 €**Q2332**

Aufbaukurs

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 24.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
75 €**Stepptanz**

Tanz, Tanz und nochmals Tanz steht im Mittelpunkt. Neben Exercises, der Erarbeitung fester Schrittkombinationen und Platz, die „eigenen Schritte“ zu entdecken, stehen Spaß und die Begeisterung, Musik mit den Füßen zu machen, an erster Stelle.

Q2333

Grundkurs

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 24.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €**Q2334**

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung

Voraussetzung: Grundkurs

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 24.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
50 €**STEPvisite - Showgruppe**

Tänzer und Tänzerinnen, die Bühnenluft wittern möchten, sind hier richtig. Mit den erarbeiteten Choreografien ist eine abendfüllende Stepp-Tanz-Show geplant. Voraussetzung: Aufbaukurs I oder fortgeschrittene Stepp-Tanz-Kenntnisse.

Q2335

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 24.2. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine
50 €

→ Ballett für Kinder und Jugendliche
Siehe Kurs Q6231 ff., Seite

Zeitgenössische Tanztechnik - Basics

Ein kompaktes Grundlagentraining für „Frischlinge“. Was man mit seinen Füßen alles anstellen kann und wozu es gut ist, auch mal auf den Bauch zu hören. Vom ABC des Modern Dance zu einer kleinen, aber feinen Choreografie. Mirjam Henß vermittelt erste Tanzerfahrung mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und viel Humor.

Q2337

Mirjam Henß

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2

Mo. 29.2. / 19:45 - 21:00 / 10 Termine
62,50 €

+ Raummiete an Kursleitung 5 €



Zeitgenössischer Tanz und Tanztheater 50plus

Nur Mut! Tanz, Theater, Bewegung, Ausdruck; der Körper hat viel zu erzählen, auch wenn vielleicht keine großen Sprünge mehr möglich sind. Ein schonendes Warm-up und ein fundiertes Körpertraining führen zu dynamischen Bewegungssequenzen und kleinen Choreografien. Hier finden Sie Fitness für Leib und Seele in einem modernen Tanztraining für alte Hasen und junggebliebene Alte!

Q2338

Mirjam Henß
Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater,
Kurfürstenstr. 2

Do. 3.3. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine

50,50 €

+ 5 € für Raumnutzung an Kursleitung.

Charleston

Der gute Laune Tanz - Grundkurse

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefina Baker nach Europa brachte, hat einen mitreißenden Charakter und einen recht sportlichen Effekt. Grundlage sind isolierte Bewegungen, die einen in die Lage versetzen, einzelne Körperteile getrennt voneinander bewegen zu können. Charakteristisch sind die X / O Kombination der Beine und das schwunghafte „Schlenkern“ der Extremitäten in alle Richtungen. Er vereint Beweglichkeit und Witz und macht deshalb riesigen Spaß - auch oder gerade, weil man ihn ohne Partner/-in tanzen kann. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Q2340

Tagesseminar

Birgit Kaiser

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater,
Kurfürstenstr. 2

So. 28.2. / 17:00 - 19:00

Anmeldung bis 24.2.

10 €

+ € 2 für Raumnutzung an Kursleitung

Q2341

Birgit Kaiser

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater,
Kurfürstenstr. 2

Mi. 2.3. / 17:50 - 18:50 / 15 Termine

Anmeldung bis 26.2.

50 €

+ € 7,50 für Raumnutzung an Kursleitung

Tanz des Lebens - DanseVita®

Wir begeben uns auf eine gemeinsame, lebendige Tanzreise, die vitalisierend und befreiend wirkt. DanseVita lädt Frauen und Männer aller Altersgruppen ein, in Bewegung Energie zu tanken und Ihre Lebensfreude zu spüren. Mal kräftig und wild, mal meditativ und sanft, aber immer jenseits von richtig und falsch! DanseVita bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einer bunten Mischung aus Musik, freiem Tanz und dem Angebot an vielfältigen Übun-

gen tanzend inspirieren zu lassen. DanseVita stärkt und harmonisiert Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur das Interesse, dabei zu sein. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Q2344

Antje Holbein

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26

Fr. 26.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine

67,50 €

Internationale Volkstänze

Einfach tanzen

Wochenendseminar

Einfache Folklore-Tänze aus aller Welt werden spielerisch erlernt. Diese Bewegungen sind wohltuend und machen Spaß. Ein kleiner Tanz-Tag, den Frau/Mann sich gönnen kann. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

Q2346

Birgit Ewald

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal

Sa. 19.3. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 9.3.

18 €

Tanzen ist gehüpftes Glück

Aufbaukurs

Tanz ist seit Menschengedenken Ausdrucksmittel zur Verständigung und zur Bewältigung alltäglicher Ereignisse. Leichte bis mittelschwere Folkloretanzformen sowie meditative Tänze vermitteln Spaß und Genuss an innerer und äußerer Bewegung.

Q2347

Petra Einrauch

Kassel

Evang. Lukaskirche, Leuschnerstr. 40

Di. 9.2. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine

Neuaufnahme nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Tel: 0561-407600

90 €

Griechische Volkstänze

Grundkurs

Liebhaber Griechenlands kennen und schätzen die positive Lebenseinstellung der Griechen, die sich in den Tänzen und der Musik ausdrücken. Lernen Sie die beliebtesten Volkstänze von Thrakien bis Kreta kennen und lassen Sie sich von der Stimmung des Syrtaki verführen. Es handelt sich meist um Kreistänze, bei denen jeder mitmachen kann. Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung mit.

Q2348

Konstantinos Karageorgos

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal

Di. 23.2. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine

50 €

Q2349

Konstantinos Karageorgos

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Mo. 22.2. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine

50 €

Line Dance

Line Dance gehört zum Country- und Westerndance und wird, wie der Name sagt, in Linien (Reihen) getanzt. Seine Wurzeln gehen zurück auf die europäischen Auswanderer, die ihr Glück in Amerika suchten. Daher weist er durch vielfältige Schrittfolgen, Bewegungen und Aufstellungen Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen auf, darunter u.a. Clubtanz der Iren, Twist, Cha Cha Cha und Walzer. So vielfältig die Tänze, so vielfältig die Musik. Ein Partner wird nicht benötigt. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe (keine Turnschuhe) mit.

Info- und Orientierungsabend

Für alle Neueinsteiger die erfahren und ausprobieren möchten, was Line Dance eigentlich ist. Für Wiedereinsteiger, die erfahren möchten welcher Kurs der Richtige ist.

Q2352

Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 10.2. / 18:00 - 19:30

5 €

Beginner

Für Neu- und Wiedereinsteiger.

Q2353

Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 24.2. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine

40 €

Q2354

Sabine Najda

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Fr. 26.2. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine

40 €

Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schrittcombinationen vermittelt.

Um von der Improver - Lernstufe in die nächsthöhere, die Intermediate, zu wechseln, kann es nötig sein, diesen Kurs über mehrere Semester zu wiederholen. Details dazu können Sie im Kurs oder unserem Info- und Orientierungsabend mit der Kursleiterin besprechen.

**Q2355**Sabine Najda
KasselBürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 24.2. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine
40 €**Q2356**Sabine Najda
WolfhagenLandratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Fr. 26.2. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine
40 €**Intermediate/Advanced**

Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus den Beginner- und Improverkursen.

Es werden komplexe Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

Q2357Sabine Najda
KasselBürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine
40 €**Partner Dance**

Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus dem Beginnerkurs

An diesem Abend werden 2 - 3 Partnertänze für Anfänger eingeübt.

Bei Gefallen und Bedarf, können weitere Termine vereinbart werden.

Q2358Sabine Najda
KasselBürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 20.7. / 18:00 - 19:30
5 €**Irish Set Dance - Für Paare***Grundkurs**Wochenendseminar*

Irish Set Dance ist eine schwungvolle Tanzform zu gleichermaßen mitreißender irischer Musik. Im Gegensatz zum irischen Stepptanz wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, dem sogenannten Set. Getanzt werden Figuren mit dem eigenen Partner, mit anderen Personen im Set und auch mit dem ganzen Set gemeinsam.

Q2360Miriam Watschong
Hofgeismar-HümmeGenerationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Sa. 12.3. und So. 13.3. / 14:00 - 18:30
Anmeldung bis 2.3.
36 €**Kreistänze****Für Frauen ohne Tanzerfahrung.**

Wir lassen uns bewegen von einfachen meditativen und traditionellen Kreistänzen und erleben, wie wir schon mit den ersten Grundschritten Freude im Tanz und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

Q2362Katharina Schulz
KasselOlof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 24.2. / 10:30 - 11:30 / 12 Termine
55 €**Q2363**

Für Frauen mit Vorkenntnissen in Kreistänzen.

Wir lassen uns mitnehmen zu den Tänzen Mittel- Süd- und Osteuropas, zur Kraft und Tiefe traditioneller und meditativer Tänze.

Katharina Schulz

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 24.2. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
60 €**Getanzte Lebensfreude***Grund- und Aufbaukurs für Frauen*

Zu bewegender und kraftvoller Musik tanzen wir traditionelle und meditative Tänze aus Mittel-, Süd- und Osteuropa und erleben dabei Lebensfreude, Entspannung und die Kraft des Frauenkreises.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Tanzsocken

Q2364Birgit Wehnert
KasselEvang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18
Di. 23.2. / 19:30 - 21:00 / 11 Termine
55 €

+ Raumkosten, ca. 15 bis 20 €

Gesellschaftstänze - Für Paare**Info- und Orientierungsabend**

Für alle Neu- und Wiedereinsteiger von Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen + Disco Fox.. Sie haben die Gelegenheit, in Gesprächen mit den Kursleitenden, die für Sie passenden Kurse zu finden.

Jörg Bollerhey

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 17.2. / 20:00 - 21:30
gebührenfrei**Disco-Fox***Grund- und Aufbaukurs*

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen neben Grundschritten und Grundfiguren auch interessante Variationen und bekommen Tipps zu Führung und Haltung.

Q2366Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-ElgershausenElgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 2.3. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302
50 €**Standard- und Lateintänze****Grundkurs**

Grundschritte und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive

Q2370Bernd Schneider, Anja Nierling
KasselHermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
50 €**Q2371**Michael Peter, Christina Fornoff
KasselBürgerhaus Harleshhausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 26.2. / 18:15 - 19:15 / 15 Termine
50 €**Grund- und Aufbaukurs**

Grundschritte und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive sowie Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung.

Q2372Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-ElgershausenElgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 2.3. / 20:15 - 21:45 / 10 Termine
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302
50 €**Aufbaukurs I**

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs

Q2374Bernd Schneider, Anja Nierling
KasselHermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine
50 €



Aufbaukurs II

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs + Aufbaukurs

Q2376

Bernd Schneider, Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 22.2. / 21:00 - 22:00 / 15 Termine
50 €

Q2377

Jürgen Böhm, Glenda Böhm

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
So. 28.2. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine
50 €
vierzehntägig

Aufbaukurs III

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten. Vorkenntnisse: sehr gute Kenntnisse, z.B. Aufbaukurs I + II.

Q2379

Jürgen Böhm, Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 26.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
50 €

Langsamer Walzer

Grund- und Aufbaukurs

Der Langsame Walzer, auch Englischer Walzer genannt, gehört zu den Standardtänzen und wird im 3/4 Takt getanzt. Nach dem Grundschritt wird eine Figurenfolge erlernt, die ein Vorankommen im Raum ermöglicht. Berücksichtigt werden dabei auch Fuß- und Haltungstechnik.

Q2382

Bernd Schneider, Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 20.5. / 19:30 - 21:00 / 7 Termine
35 €

Tanzkreis - Für Paare

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere Tanzerfahrung in Standard- und Lateintänzen haben, weitere Schritte erlernen und bekannte Figurenfolgen wiederholen und vertiefen möchten. Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse, z.B. Grund- und Aufbaukurse

Q2383

Jürgen Böhm, Glenda Böhm

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 28.2. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
50 €
vierzehntägig

Q2384

Jürgen Böhm, Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 23.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

Q2385

Jürgen Böhm

Helsa

Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 24.2. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
60 €

Q2386

Jürgen Böhm, Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 26.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine
50 €

Q2387

Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 26.2. / 20:30 - 21:45 / 15 Termine
62,50 €

Q2388

Vorkenntnisse: Sehr gute Kenntnisse, z.B.

Aufbaukurs III (inklusive Slow-Fox)

Michael Peter, Christina Fornoff

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 26.2. / 19:15 - 20:30 / 15 Termine
62,50 €

Freies Tanzen mit Anleitung

Freies Tanzen für Paare jeder Altersklasse, vom Anfänger bis zum Turnierpaar. Unter Anleitung können Sie bereits gelernte Schritte (z.B. aus unseren Grund- und Aufbaukursen) auf einer großen Tanzfläche üben und verfeinern.

Q2390

Bernd Schneider

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 4.3. / 19:30 - 21:45 / 5 Termine
37,50 €

Kunst

Kunst- und Kulturgeschichte

„In Siebenmeilenstiefeln durch die Kunst“

oder: Von Giotto die Bondone bis zu George Grosz und hinein in die Moderne

Vortrag

George Grosz, ja den kenne ich, aber wer ist Giotto? Und ist Manet schon die „Moderne“ oder erst Otto Dix, Andre Breton, Max Beckmann oder wer? Ob uns ein Überblick über die Epochen weiter hilft?

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 2.3. / 20:00 - 21:30
5 €

„Rembrandt, wie wir ihn sonst nicht kennen“

Zarte Stiche, herbe Themen, Missionar oder Philosoph oder was?

Vortrag

Rembrandt ist nicht mit ein paar Sätzen zu erklären. Dieser Alleskönner auf Leinwand und Kupferplatte mit schroffen Kontrasten, magischen Farbspielen und unvergleichlichem „Hell-Dunkel-Spiel“ ist geheimnisvoll und unverwechselbar zugleich. Vieles hat man ihm zugeschrieben, manches wieder aberkannt. Ein Phänomen über die Jahrhunderte und zeitlos allemal.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30
5 €

„René Magritte: der berühmteste Surrealist“

Vortrag

Und was ist mit Max Ernst, Salvador Dali, Arnold Böcklin, Umberto Boccioni oder Pablo Picasso?

Vielleicht sollten wir auch einen Blick auf den Kubismus, Symbolismus, Dadaismus oder Futurismus werfen. Haben die alle ein bisschen von allem gemacht? War das neu oder haben die nur die Achsen, die Sichten, die Gewohnheiten verschoben? Gab es in dieser Zeit nicht auch den Herrn Freud? Immerhin meinte André Breton: „Das Wunderbare ist immer schön, so unwirklich es auch sei.“

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 20.4. / 20:00 - 21:30
5 €

„Lovis Corinth - Ein Leben in Bildern“

Ein Entarteter, der ein gefeierter „Deutscher Impressionist“ war

Vortrag

Neben Liebermann und Slevogt wurde auch Corinth so genannt. München und Berlin waren seine Wirkungsstätten, Ostpreußen seine Heimat. Er liebte Frans Hals, die Niederländer überhaupt, konnte zärtlich sein und grob, feinfühlig und barsch. In seinen Selbstporträts kann man „seine“ Seelenzustände ablesen. Seine Beziehung zu Kassel hatte einen besonderen Grund - finden wir's heraus. Und warum dann „entartet“?



Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und
Politologe

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 27.4. / 20:00 - 21:30
5 €

„Kunst am Bau“

*Vom Tempelrelief zum Kirchenportal,
Altaren und ihren Bildern*

Vortrag

Die Kunst am und im Bau ist doch nur eine staatliche Fördermaßnahme bei öffentlichen Bauten. Wirklich? Von Göttern, Pferden, Adlern und anderen Symbolen. Sind es nur Augenfänger oder verbergen sich Botschaften? Gibt es gravierende Unterschiede zwischen „damals und heute“? Schauen wir uns mal in den Kirchen um.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und
Politologe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.5. / 20:00 - 21:30
5 €

Herkules

- vom griech. Halbgott zum Vorbild aufgeklärter Herrscher auf europäischen Thronen“: seine Heldentaten

Vortrag

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und
Politologe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 8.6. / 20:00 - 21:30
5 €

Künstlerinnen - Eine Chronologie

Die Fülle an Künstlerinnen und die damit verbundenen spannenden Fragen erfordern eine Fortsetzung des im WS2015 begonnenen Seminars; zumal durch eine weitere, aktuelle Ausstellung in Frankfurt mit dem Titel 'Sturmfrauen' neues und bis dato nicht so bekanntes Material zur Verfügung steht. Die Teilnahme am ersten Kurs ist keine Voraussetzung.

Q2412
Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
60 €

STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:
Geschichte, Politik, Wirtschaft
Kunst, Musik, Film
Literatur und Philosophie
Naturwissenschaften
siehe Q1000, Q1001, Q1002, Q1003 im Bereich Gesellschaft

Spätgotische Ausdrucksformen

In hochverfeinerter Formensprache klingt die Gotik aus. In der Architektur entstehen komplizierte Gewölbeformen, Turm- und Raumlösungen. Filigrane Formen bestimmen die Skulptur und das Kunsthandwerk, das wir neben der der Baukunst und der Malerei behandeln wollen.

Q2429
Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 25.2. / 18:00 - 19:30 / 5 Termine
25 €

Gerhard von Reutern und die Anfänge der Willingshäuser Künstlerkolonie

Gerhardt von Reutern kam durch seine Frau Charlotte von Schwertzell aus der in Willingshausen ansässigen Familie in den Ort in der hessischen Schwalm. Gemeinsam mit Ludwig Emil Grimm entstanden 1825 erste Landschaftsstudien. Sie legten den Beginn der Willingshäuser Malerei. Gerhardt von Reuterns Anteil soll in diesem Kurs behandelt werden.

Q2430
Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöhe Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 25.2. / 16:00 - 17:30 / 3 Termine
15 €

Ein Schloss in Schlesien

Schloss Fischbach, ein preußisches Anwesen im Riesengebirge, diente Prinz Wilhelm von Preußen, seiner Gemahlin Marianne und den gemeinsamen Kindern als geliebter Rückzugsort. Außergewöhnliche Zimmeraquarelle der Biedermeierzeit geben uns ein stimmungsvolles Zeitbild.

Q2431
Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 17.3. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine
Anmeldung bis 7.3.
10 €

Hessische Dorfkirchen und ländliche Herrensitze

Exkursion

Die jahrhundertealten Dorfkirchen in Hessen sind ein Teil des kostbaren historischen und kulturellen Erbes unserer Region. Manche gehören als Patronatskirchen zu den hessischen landadeligen Stammsitzen. Vielfältige Zusammenhänge verknüpfen bis heute die beeindruckenden Kirchen mit dem von Leben erfüllten Gutshäusern und Schlössern, die sich häufig noch in Familienbesitz befinden. Konkrete Angaben zur An- u. Abreise erhalten Sie vor Exkursionsbeginn.

Q2432
Dr. Karin Mayer-Pasinski
Region Nordhessen
Di. 10.5. / 8:00 - 20:00
Anmeldung bis 29.4.
55 €
+ Eintritt und Verpflegung



welterbe bergpark wilhelmshöhe •
herkules und oktogon • löwenburg •
schloss wilhelmshöhe • ballhaus •
gewächshaus • weißensteinflügel •
torwache • hessisches landesmuseum •
neue galerie • staatspark karlsaue •
astronomisch-physikalisches kabinett •
marmorbad • insel siebenbergen •
museum schloss friedrichstein •
schloss und schlosspark wilhelmsthal •





Vorträge in der Korkfabrik

Biennale in Venedig

Die Biennale in Venedig feierte im gleichen Jahr wie die documenta in Kassel ein rundes Jubiläum; sie wurde 2015 bereits 120 Jahre alt und damit ist sie genau doppelt so alt wie die documenta in Kassel. Vier Vorträge widmen sich den Orten, den anderen Situationen, die in der Lagune gegeben sind und natürlich den ausstellenden Künstlerinnen und Künstler zu den jeweiligen Themen. Einen eigenen Vortrag bekommt die Biennale 2015, denn sie wurde von Okwui Enwezor kuratiert, der auch 2002 die 11.documenta gestaltet hat.

Biennale in Venedig - 1. Die Idee

Vortrag und Diskussion

In dem ersten Vortrag wird die Idee der Biennale vorgestellt und die einzelnen Stationen, die in der Geschichte dieser Ausstellung eine Rolle gespielt haben respektive spielen. Die Ursprünge lagen bereits im 19. Jahrhundert, d.h. noch vor dem Ersten Weltkrieg etc. Wie ist die Ausstellung organisiert? - Und natürlich lebt im Hintergrund immer auch der Gedanke an die documenta, die es damals aber eben noch gar nicht gab.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 4.3. / 19:30 - 21:00
5 €

Biennale in Venedig - 2. Die Räume

Vortrag und Diskussion

Der zweite Vortrag beschäftigt sich mit den räumlichen Gegebenheiten in der Lagunenstadt Venedig. Jahrzehntelang waren die Häuser in den Giardini die Unterkünfte der Kunst, dann kamen immer mehr in der Stadt existente Palazzi hinzu und schlußendlich läßt sich eine immer stärkere Expansion des Arsenale als Ausstellungsort konstatieren.



Foto: Valerie Hammerbacher/pixello.de

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 22.4. / 19:30 - 21:00
5 €

Biennale in Venedig - 3. Ein Streifzug durch die Kunst

Vortrag und Diskussion

Der dritte Vortrag wird ein Streifzug durch die Geschichte der ausgestellten Kunst sein. Und ein gewisser Schwerpunkt wird darin bestehen, dass Arbeiten gezeigt werden, die sich direkt auf die Stadt Venedig beziehen. Wie sehen KünstlerInnen die Stadt?

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 13.5. / 19:30 - 21:00
5 €

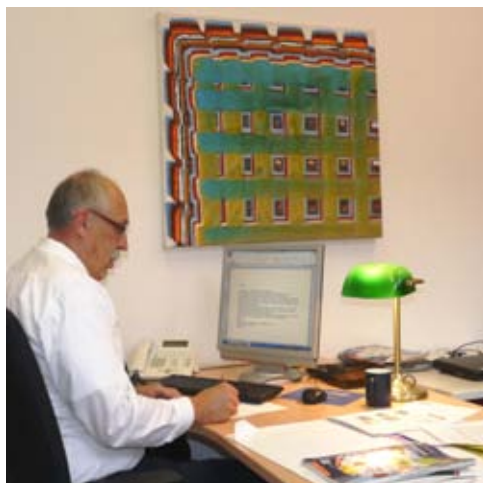
Biennale in Venedig - 4. Die 56. Biennale 2015 kuratiert von Okwui Enwezor

Vortrag und Diskussion

In dem vierten Vortrag wird die 56. Biennale 2015, kuratiert von Okwui Enwezor, vorgestellt zu dem Thema „All the world futures“. Hier sollen sowohl Stimmungsbilder vermittelt werden als auch einzelne künstlerische Positionen. Länderbeiträge in den Giardini, im Arsenale und in der Stadt.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 10.6. / 19:30 - 21:00
5 €



Kunst zum Ausleihen **Artothek** KASSEL

Machen Sie Ihr Zuhause oder Ihr Büro zu einem Ort der Kunst. Die Artothek macht es möglich. Mit einem gültigen Bibliotheksausweis





„Kunst und Kultur am Freitagnachmittag“ beschäftigt sich im Frühjahrsemester mit „Glaubenssachen“.

Die beliebte Reihe bieten wir in Kooperation mit der vhs Warburg/Westfalen an.

Syrisch-orthodoxe Kirche im Kloster Warburg

Glaubenssachen I

Exkursion

Die Syrisch-Orthodoxe Kirche von Antiochien ist eine selbstständige altorientalische Kirche. Nach Jakob Baradaï, dem Begründer der Unabhängigkeit der Kirche, wurden ihre Mitglieder Jakobiten genannt, besonders in der arabischen Sprache. Diese Bezeichnung wird von ihnen abgelehnt. Es gibt 2 bis 3,5 Millionen Gläubige, 75% leben in Indien, in Deutschland etwa 100.000. Die Kirche von Antiochien ist nach der Urgemeinde in Jerusalem die älteste christliche Kirche überhaupt. Die Syrisch-Orthodoxe Kirche ging aus den christlichen Gemeinden der syrischen Bevölkerung hervor, die um die Zeitenwende Mesopotamien mit seinen angrenzenden Gebieten besiedelte und sich damit auf die Herrschaftsgebiete zweier miteinander verfeindeter Großreiche verteilte: Der eine Teil lebte im Römischen Reich, der andere im Partherreich, das im 3. Jahrhundert vom persischen Sassanidenreich abgelöst wurde.

Q2434

Andzelika Kassin
Warburg

Syrisch-Orthodoxes Kloster, Klosterstr. 10
Fr. 26.2. / 14:30 - 16:15
Eigene Anreise!
Anmeldung bis 15.2.
9 €

Die Mevlana-Moschee in Kassel

Glaubenssachen II

Exkursion

In Kassel gibt es bereits seit den sechziger Jahren kleine Gebetshäuser für die islamische Bevölkerung. Im Jahr 2008 legte der Oberbürgermeister Bertram Hilgen den

Grundstein für die Mevlana Moschee Kassel-Mattenberg, die für etwa 300 Gläubige ausgelegt ist. Im Sommer 2010 wurde Richtfest gefeiert, und mittlerweile ist es ein lebendiges religiöses Zentrum geworden. Mit ihrem Kuppeldach und dem Minarett ist sie ein markanter Punkt im Stadtbild geworden.

Q2435

Andzelika Kassin
Kassel

Mattenberg-Mevlana-Moschee,
Mattenbergstr. 66
Fr. 11.3. / 14:30 - 16:15
Anmeldung bis 1.3.
12 €

Besuch im buddhistischen Tempel in Warburg - Wat Buddhometta e.V.

Glaubenssachen III

Exkursion

Der Buddhismus hat seinen Ursprung in Indien. Weltweit hat er zwischen 230 und 500 Millionen Anhänger – und ist damit die viertgrößte Religion nach Christentum, Islam und Hinduismus. Er ist hauptsächlich in Süd-, Südost- und Ostasien verbreitet. Etwa die Hälfte aller Buddhisten lebt in China. Die Buddhisten berufen sich auf die Lehren des Siddhartha Gautama, der in Nordindien lebte, nach den heute in der Forschung vorherrschenden Datierungsansätzen im 6. und möglicherweise noch im frühen 5. Jahrhundert v. Chr. Er wird als der „historische Buddha“ bezeichnet, um ihn von den mythischen Buddha-Gestalten zu unterscheiden, die nicht historisch bezeugt sind. „Buddha“ (wörtlich „Erwachter“) ist ein Ehrentitel, der sich auf ein Erlebnis bezieht, das als Bodhi („Erwachen“) bezeichnet wird: Eine fundamentale und befreiende Einsicht in die Grundtatsachen allen Lebens, aus der sich die Überwindung des leidhaften Daseins ergibt.

Q2436

Andzelika Kassin
Warburg

Wat Buddhometta Warburg e.V., Bahnhofstr. 82
Fr. 22.4. / 14:30 - 16:15
Eigene Anreise!
Anmeldeschluss 12.4.
9 €



Besuch im Hugenottenmuseum Bad Karlshafen

Glaubenssachen IV

Exkursion

Hugenotten ist seit 1560 die gebräuchliche Bezeichnung für die französischen Protestanten. Ab 1530 wurde die Glaubensausübung der Protestanten durch den katholischen Klerus und den König stark unterdrückt. Ausgerechnet im fortschrittlichsten europäischen Land fand der erste Pogrom der Neuzeit, die Pariser Bluthochzeit der Bartholomäusnacht statt - Im Morgengrauen des 24. August 1572 begann das große Morden. Es starben 2.000 Hugenotten in der Hauptstadt, in den anschließenden Wochen weiter 10.000 Hugenotten in anderen Städten. Noch stärkere Verfolgungen unter Ludwig XIV. ab 1685 führten zu einer Fluchtwelle von einer Viertelmillion Hugenotten in die protestantisch dominierten Gebiete in Europa und Übersee. Das Leben der reformierten Christen in Frankreich und ihre Verfolgung als Minderheit im katholischen Frankreich sind das Ausgangsthema der Karlshafener Präsentation. Im zweiten Schritt wird die Aufnahme und die Integration der aus Frankreich in deutsche Territorien geflohenen Hugenotten gezeigt: Brandenburg-Preußen, Hessen-Kassel und Franken stehen im Vordergrund.

Q2438

Andzelika Kassin
Bad Karlshafen

Hugenottenmuseum, Hafenplatz 9a
Fr. 10.6. / 14:30 - 16:30
Eigene Anreise!
Anmeldung bis 1.6.
16 €

Evangelische Stadtkirche Zierenberg

Exkursion

Die Stadt Zierenberg wurde Ende des 13. Jahrhunderts von Landgraf Heinrich I. von Hessen, einem Enkel der hl. Elisabeth, zur Befestigung seines Territoriums gegründet. Mit der Gründung wurde 1293 auch der Bau der frühgotischen Stadtkirche begonnen. Sie bildet heute mit dem ältesten Fachwerkrathaus Hessens den Mittelpunkt der Stadt. Der Chorraum und der untere Teil des Kirchturms gehören einer ersten Bauphase bis etwa 1343 an. Das Langhaus wurde ab 1430/36 unter dem Baumeister Hans Meynworten errichtet. Die Kirche ist mit Wandmalereien aus dem 14. und 15. Jahrhundert versehen. Es

handelt sich um Kalkseccomalereien, d.h. Malereien, die auf den trockenen Putz aufgetragen wurden (im Gegensatz zum Fresko, das auf den feuchten Putz gemalt wird). Die Bilder in der Zierenberger Kirche sind ein Zeugnis für die Frömmigkeit des späten Mittelalters. Ein Gang durch die Altstadt rundet die Exkursion ab.

Q2437

Dr. Vera Leuschner
Zierenberg

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Fr. 22.4. / 17:00 - 19:15
Eigene Anreise!
Anmeldung bis 11.4.
7,50 €



South as a State of Mind #6 [documenta 14 #1]

Henriette Gallus und South as a State of Mind, das temporär zum Magazin der documenta 14 umgestaltet ist, sind in diesem Seminar die Protagonisten. Die Leiterin der Kommunikation der d14 spricht und diskutiert über den aktuellen Stand der Vorbereitungen in Kassel und Athen. Die gedruckte Ausgabe des documenta-Magazins wie auch die Online-Version geben Auskunft über die zeitgeistige Verfassung im Vorfeld des Weltkunstereignisses 2017 in Kassel.

Q2409

Angela Makowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine
40 €

Kultur im Dialog

Kultur-Spaziergang durch Kassel

Kassel hat in der Innenstadt viele schmückende Kunstwerke. Wir beachten sie im Vorübergehen kaum. Nachdem wir in den vergangenen Semestern viele Objekte gefunden und kennengelernt haben, z.T. auch mit den jeweiligen Künstlern gesprochen haben, wollen wir unsere Nachforschungen fortsetzen. Wir beginnen in der Volkshochschule und gehen dann zu Fuß vor Ort. So kann das kulturelle Leben in Kassel vertrauter werden. Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

Q2500

Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 23.2. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine
67 €
+ eventuelle Eintritte

Q2501

Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 25.2. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine
67 €
+ eventuelle Eintritte



www.robertosaban.ar

Die Vision des Tango in Uruguay

Gemälde von Roberto Saban

Die Ausstellung wird Februar/März 2016 im Foyer der Volkshochschule Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel zu sehen sein.

Botschaft der Republik Östlich des Uruguay
in der Bundesrepublik Deutschland



„Kassel, Kunst + Kaffee“

Als eine Gelegenheit für diejenigen, die sich Kassels Kulturschätzen in kleinen Einheiten nähern wollen, wird dieser Kurs zu Kunstwerken im öffentlichen Raum und zu den Menschen, die diese in Kassel bewirken, angeboten (auch Atelierbesuche sind möglich). Beim anschließenden integrierten Kaffeetrinken in einem jeweils nahen Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden.

Q2502

Angela Landgrebe

Kassel

Treffpunkt: Kassel, Kunst + Kaffee
Mi. 24.2. / 15:30 - 17:30 / 5 Termine
14-tägig
40 €
+ eventuelle Eintritte

Q2503

Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 2.3. / 16:00 - 18:00 / 10 Termine
14-tägig
67 €
+ eventuelle Eintritte

On the road & on the run mit BAZON BROCK

BESUCHERSCHULE mobil

Kassel, die Stadt des Klassizismus und Neoklassizismus, Schöpfung einer ganz neuen Antike, kann sich zu Recht als eine Verkörperung der Idee "Athen" verstehen. Bazon Brock überblendet die beiden Städte übereinander und regt die Kasseler Bevölkerung an, im Hinblick auf die doc 14 Kassel und seine Gebäude unter dem Aspekt Athens und seinen Bauwerken aus dem 4./5. Jh. zu betrachten.

Vortrag

Bazon Brock

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 17.6. / 19:00 - 22:00
5 €

Q2506

Wochenendseminar

Angela Landgrebe, Bazon Brock

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 18.6. / 10:00 - 16:00
So. 19.6. / 10:00 - 14:00
2 Termine
Anmeldung bis 10.6.
100 €
+ eventuelle Eintritte



Das Orakel von Delphi

Vortrag

Das Orakel von Delphi war wohl das bekannteste Orakel des westlichen Altertums. Heute ist Delphi eine Metapher für Orakel insgesamt. Dabei steht schon der Begriff Orakel sowohl für den Ort an dem es stattfindet (in diesem Fall Delphi) als auch für die Person, durch die es übertragen wird (in Delphi war dies die Orakelpriesterin, die Pythia) und ebenso für das eigentliche, den Inhalt des Orakelspruchs, den man als Äußerung eines über-oder unterirdischen Wesens erachtete und von dem man sich einen Vorteil gegenüber jeder normalen oder vernünftigen Sehweise erwartete. Dabei ist die Suche nach einem Orakel das höchst vernünftigste Misstrauen der Vernunft gegen sich selbst. Jede intelligente Vernunft erkennt die Grenzen des Vernünftigen und sucht nach Wegen darüber, über sich selbst, hinaus.

Inhalt des Vortrags wird ein Exkurs sein über das Orakelwesen und eine Hinführung zu einer besonderen Form des Zeichnens, dem sogenannten „Automatischen Zeichnen“, in dem Inhalte aus dem Unbewussten auftauchen, deren Aussagen durchaus als Orakel, auch im delphischen Sinne, verstanden werden können.

Ugo Dossi
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 20.5. / 19:00 - 22:00
5 €



Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“

- ein interessanter Baustein für die neue GRIMMWELT auf dem Weinberg

Tagesseminar

Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“ zielt als Baustein bereits verschiedene Gebäude in Deutschland. Dabei spannt sich der Bogen von dem altherwürdigen, barocken „Zwiefaltener Münster“ bis zur Fassade der Galeria Kaufhof auf dem Berliner Alexanderplatz. Auch für den Neubau der GRIMMWELT in Kassel fiel die Wahl der Außengestaltung auf den „Gauinger Travertin“.

Was ist das für ein Material, das den Zuschlag für das zukünftige Ausstellungshaus erhielt? Woher stammt es? Welche Eigenschaften verleihen ihm seine Attraktivität? Derartige Fragen versucht der Workshop zu beantworten. Dabei ist neben einer vorbereitenden theoretischen Einführung auch eine sich anschließende



de Begehung der Grimmwelt vorgesehen, bei der das Gestein in Verbindung mit der architektonischen Gestalt des Gebäudes „begriffen“ werden soll. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Laien, die sich einen vertiefenden Überblick über das neue museale Bauwerk auf dem Weinberg wünschen. Es lohnt sich, eine Lupe und Kamera mitzubringen.

Q2510

Peter-Joachim Focke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 29.4. / 15:00 - 18:00
Anmeldung bis 15.4.
17 €

Außenbegehung der GRIMMWELT auf dem Weinberg

Eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit

Exkursion

Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“, der das Gebäude der GRIMMWELT ummantelt, offenbart dem aufmerksamen Betrachter einen faszinierenden Einblick in eine längst vergangene Lebenswelt. Der Kalktuff ist voll von Versteinerungen aus dem Pflanzen- und Tierreich und lädt ein zu einer Entdeckungstour in eine Zeit vor 11,2 - 7,5 Mio. Jahren. Das Zielgebiet ist die „Mittlere Schwäbische Alb“ mit dem geografischen Schwerpunkt rund um den Ort „Zwiefalten“. In der einstündigen Führung wird den Teilnehmern nicht nur theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sondern auch das Beobachten und Erasten des Materials ermöglicht. Es lohnt sich, eine Lupe sowie eine Kamera mitzuführen, um von den diversen Motiven eigene Fotos anzufertigen!

Q2512

Peter-Joachim Focke
Kassel

Treffpunkt: Eingangsbereich Grimmwelt
Fr. 6.5. / 15:30 - 16:30
Anmeldung bis 29.4.
5 €

Q2513

Peter-Joachim Focke
Kassel

Treffpunkt: Eingangsbereich Grimmwelt
Fr. 3.6. / 15:30 - 16:30
Anmeldung bis 27.5.
5 €

Q2514

Peter-Joachim Focke
Kassel

Treffpunkt: Eingangsbereich Grimmwelt
Fr. 1.7. / 15:30 - 16:30
Anmeldung bis 24.6.
5 €

Q2516

Peter-Joachim Focke
Kassel

Haupteingang der Grimmwelt
Fr. 5.8. / 15:30 - 16:30
Anmeldung bis 29.7.
5 €

R2516

Peter-Joachim Focke
Kassel

Haupteingang der Grimmwelt
Fr. 2.9. / 15:30 - 16:30
Anmeldung bis 26.8.
5 €

Dendrologische Führung auf dem Weinberg

Exkursion

Der Weinberg als innenstadtnaher Bereich ist Standort einer Fülle interessanter und wertvoller Baumarten, die auf dieser Führung erkundet werden sollen. Der eineinhalbstündige Rundgang richtet sich an alle Liebhaber von Bäumen, die Freude an der Begegnung mit diesen Lebewesen haben und sich Informationen zu den hier angepflanzten Arten wünschen.

Q2517

Peter-Joachim Focke
Kassel

Treffpunkt: Eingangsbereich Grimmwelt
Sa. 21.5. / 15:00 - 16:30
Anmeldung bis 13.5.
8 €



Kultur in Aktion

Ausstellung im LandMuseum Wülmersen

Aus Alt mach Neu

Ausstellungsbesuch

„Not macht erfinderisch“ – mit zwei Händen und Köpfchen dem Wert von Dingen gerecht zu werden, indem man sie repariert und nicht wegwirft – das gilt hierzulande schon lange nicht mehr. Rund 100 Jahre seit Beginn der Industrialisierung hat es gedauert, bis es üblich war, im wohlhabenden Teil der Welt kaputte Dinge durch Neukauf zu ersetzen. Nicht die Not sondern die Lust am Tun bestimmt eine neue Lust zu schneiden, häkeln, hämmern. Die Kultur der Reparatur ist alt und zeugt von kreativem Denken und geschickten Händen. Die Ausstellung „Aus Alt mach Neu“ präsentiert aus der Sammlung des LandMuseums in Kooperation mit der Museumslandschaft Kassel, Abteilung Volkskunde, ausgewählte reparierte Dinge alltäglichen Gebrauchs, deren Flickstellen ihre eigene Geschichte erzählen können. Die Regionale Abfallentsorgung Kreis Kassel zeigt ihre Bemühungen zum Recycling, die Designerin Hanna Bayer präsentiert im Rahmen ihrer Upcycling-Produktion Taschen aus alten Museumstransparenten. „Not macht erfinderisch“ – das gilt ganz besonders für Spielzeugkreationen von Kindern aus Asien, Afrika und Lateinamerika. Die Wanderausstellung „WeltSpielZeug“ des Kinderhilfswerks PLAN ist zu Gast und macht mit phantasievollen Werken aus 30 Ländern auf die Situation von Kindern in Entwicklungsländern aufmerksam.

Q2540

Dorothea Fellinger

Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen

So. 24.4. / 11:00 - 18:00 / 162 Termine

Öffnungszeiten: Di-Fr 11-18 Uhr, Sa 14-17 Uhr, So 11-18 Uhr, Eintritt 3 €

Kontakt: LandMuseum Wülmersen, Telefon 055675-7210818

gebührenfrei

Eintritt 3 €, vor Ort zu zahlen

Internationaler Museumstag im LandMuseum Wülmersen

Einfälle statt Abfälle – Spielzeugbau in der Ausstellung „Aus Alt mach neu“

Ausstellungsbesuch

Familien sind am Museumstag im LandMuseum zum Bau von phantasievollen Spielzeugen eingeladen. Verschiedene Materialien werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Die mit einem Foto dokumentierten Ergebnisse dürfen mit nach Hause genommen werden. Die kunstvollen Gegenstände in der Sonderchau „WeltSpielZeug“ geben die Inspiration. Für viele Kinder in Afrika, Asien und Lateinamerika gehören industriell hergestellte Spiel-

waren zu den unerfüllten Träumen. In der Wanderausstellung des Kinderhilfswerks PLAN können 250 Spielzeuge bewundert werden. Zusätzlich vermitteln Fotos den Erfindungsreichtum der Mädchen und Jungen, die sich ihr Spielzeug selbst machen. Dafür verwenden sie alles, was sie in der Natur und in ihrem Alltag finden: Werkstoffe aus Müll wie Plastik, Glas, Pappe, Draht, Blech ... In den armen Ländern ist es allgemein üblich, den Müll auf nützliches Rohstoffmaterial zu durchforsten und möglichst viel zur Reparatur, als Ersatzteil oder auch zur Neuherstellung einzusetzen. Teamarbeit wird großgeschrieben und mit vielen guten Einfällen werden die Spielzeuge durchaus zu Gegenständen des Kunstgewerbes. Was werden die Museumsgäste bauen?

Q2541

Dorothea Fellinger

Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen

So. 22.5. / 11:00 - 18:00

Informationen: 05675-7210348

gebührenfrei

Malte Vief

Gitarre solo

„HeavyClassic“ – konzertante Musik, die rockt! Der Gitarrist Malte Vief ist sowohl Musiker als auch Komponist. Aus klassisch-konzertanten und rockigen Elementen sowie folkloristischen Anklängen hat der Künstler mit den Jahren einen ganz persönlichen Stil kreiert, den er selbst als „HeavyClassic“ bezeichnet. Seine musikalischen Wurzeln liegen unverkennbar im Bereich einer klassischen konzertanten Ausbildung, doch lässt sich Viefs Musik nur schwer einem bestimmten Genre zuordnen.

Malte Vief

Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3

Sa. 19.3. / 20:00 - 21:30

Kartenvorbestellung unter 06693-1619 wird empfohlen.

Eintritt: 12,00 €, vor Ort zu zahlen

Ramschladen - akustische Poesie auf drei Gitarren

Der Ramschladen ist die musikalische Spielwiese, auf der verschiedene Musikstile zuhause sind. Drei Gitarren bilden einen Raum aus Klängen, der mit allerlei Instrumenten ausgeschmückt wird. Ramschladen-Lieder entstehen aus dem Gefühl, einen Gedanken teilen zu wollen.

Dieser liegt dann vor uns in der Hand und er erhält ein musikalisches Gewand. Das geht in die Welt, wie es gefällt - als akustische Poesie.

Christian Hansel Ramschladen

Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3

Fr. 22.4. / 20:00 - 21:30

Kartenvorbestellung unter 06693-1619 wird empfohlen.

Eintritt: 12,00 €, vor Ort zu zahlen

Künstlerische Techniken

Alle Angebote im künstlerischen Bereich sind in der Regel für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnissen geeignet, es sei denn, sie sind ausdrücklich als Grund- oder Aufbaukurse gekennzeichnet. Entstehende Materialkosten sind selbst zu tragen. Modellhonorare und andere Nebenkosten werden im Kurs anteilig umgelegt.

Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen.

Zeichentechniken

Mappenvorbereitungskurs

Illustration / Grafisches Zeichnen

Dieser Kurs empfiehlt sich, wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä. Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an. Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen.

Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

Q2550

Ulrike Vater

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Do. 25.2. / 17:45 - 20:00 / 8 Termine

90 €

Mappenvorbereitungskurs an Wochenenden

Kompaktkurs

Diese Kurse sind eine intensive Vorbereitung für die Bewerbungsmappe und Aufnahmeprüfung an einer Kunsthochschule / Fachhochschule, insbesondere für die Bereiche Illustration / Grafikdesign / Visuelle Kommunikation und Freie Kunst.

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die ge-



stalterischen Fähigkeiten anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Verschiedene künstlerische Techniken in Grafik und Malerei werden vermittelt und themenbezogene Arbeiten für die Mappe entwickelt.

Die Kurse sind auch für Interessierte geeignet, die sich zeichnerisch und malerisch weiter bilden möchten, ohne eine Mappe anzufertigen. Beim ersten Termin bringen Sie bitte Ihre vorhandenen Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit. Weitere Materialien werden beim ersten Treffen besprochen.

Q2551
Dit Coesebrink
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 12.3. / 10:00 - 18:00
So. 13.3. / 10:00 - 18:00
Sa. 23.4. / 10:00 - 18:00
So. 24.4. / 10:00 - 18:00
4 Termine
Anmeldung bis 4.3.
175 €

Zeichnen macht Spaß!

Das sagt Ihnen jedes Kind. Nur wir Erwachsenen lassen es zu, dass uns der eigene Anspruch oder die vermeintlich mangelnde Kreativität und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. In diesem Kurs geht es ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um „klassische“ Zeichenübungen. Es soll vielmehr die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen Zeichenübungen und eigenwilligen, größtenteils unbekanntem Techniken werden wir zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Der Kurs soll Lust auf mehr machen. Experimentieren ausdrücklich erwünscht! Bitte beim ersten Termin mitbringen: schwarze Filzstifte, Bleistift, Papier. Weitere Materialien können im Lauf des Kurses gegen geringes Entgelt erstanden werden.

Q2552
Ulrike Vater
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 24.2. / 17:45 - 20:00 / 6 Termine
45 €
+ eigene Materialkosten

Was ist Illustration? Was ist Kunst?

Wir werden mit vielen illustrativen Übungen und kleinen Projekten beginnen. Themen werden von mir vorgeschlagen und/oder selbst gewählt. Nebenbei beantworten wir folgende Fragen: Wie verlief die Illustration in der Geschichte? Wer illustriert erfolgreich? Was ist

Ästhetik? Dabei beschäftigen wir uns mit verschiedenen Techniken, die selbstständig erprobt werden, z.B. Tusche, Acryl, Bleistift- und Kugelschreiberskizzen, Collagetechniken mit 3D-Elementen, künstlerische Typografie, auf Wunsch Hilfe bei Computergrafiken und Layoutgestaltung (Bildkomposition, Farbstimung...). Im Idealfall entwickeln Sie dabei Ihren eigenen Stil mit selbsterwählten Gestaltungsmitteln. Die Übungen sind konkrete Aufgaben, wie z.B. die Gestaltung einer Postkarte von Kassel, eines Zeitschriftencovers, von Piktogrammen, Kinderbuchillustration, Sachillustration, Werbung, ein kurzes Märchen der Gebrüder Grimm, dazu ein Plakat zur Ausstellung des Grimm Museums...

Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock A3 oder A2, Bleistifte, Kugelschreiber, andere Stifte
Wer mag, kann einen Laptop mitbringen!

Q2553
Christiane Behnke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 26.2. / 18:00 - 20:15 / 12 Termine
90 €
+ eigene Materialkosten

Grundlagen der Zeichnung

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Grund- und Aufbaukurs in den Bereichen Perspektive und Proportion. Von einfachen Körpern bis hin zur Figur und dem Portrait versuchen wir zeichnerische Zugänge zu erarbeiten. Bitte mitbringen: Bleistifte 3B, Knetradiergummi, Bleistiftradiergummi, Zeichenblock DIN A 3.

Q2555
Siegfried Rinke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 23.4. und So. 24.4. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 11.4.
64 €
+ eigene Materialkosten

Zeichnen lernen

Grundkurs

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Gegenständlich oder naturalistisch, das Porträt oder der ganze Mensch. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler).

Q2557
Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8
Mi. 24.2. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine
41 €
+ Material

Comicfiguren zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Comics sind der Schmutzdecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kriert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein? Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, an zwei Tagen erhalten Sie das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen. Bitte mitbringen: Skizzenbuch/block A3, Bleistift und Radiergummi.

Q2560
Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen
Haus der Begegnung Teichstr. 8
Sa. 27.2. / 13:00 - 18:00
So. 28.2. / 13:00 - 18:00
2 Termine
Anmeldung bis 17.2.
55 €

Aktzeichnen

Grundkurs

In diesem Zeichenkurs entwickeln Sie Ihre Kenntnisse um Proportionen und Anatomie des menschlichen Körpers. Sie erlernen die zeichnerischen Grundlagen des Aktzeichnens und erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Technik.

Q2568
Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 3.5. / 17:30 - 19:30 / 10 Termine
Anmeldung bis 25.4.
67 €
+ Material- und Modellkosten ca. 35 € direkt im Kurs

Portraitzeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Der Kurs vermittelt behutsam die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektive sowie Licht und Schatten. Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Technik. Bitte mitbringen: DIN A3 Papier, Bleistifte 2B und 7B

Q2570
Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 23.2. / 10:00 - 12:00 / 7 Termine
60 €
+ 25€ Modellkosten zusätzlich direkt im Kurs



Zeichnen und Farbe

Grund- und Aufbaukurs

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

Q2574

Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 24.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

Zeichnen und Farbe am Wochenende

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen die-

nen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Knetradiergummi, Anspitzer, Aquarellfarben, etc. Für das Arbeiten im Freien bitte auch einen Klapphocker.

Q2576

Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 24.6. / 17:00 - 20:00
Sa. 25.6. / 10:00 - 16:00
So. 26.6. / 10:00 - 15:00
3 Termine
Anmeldung bis 13.6.
72 €
+ eigene Materialkosten

Frottage und Collage

Tagesseminar

Frottage, das „Durchpausen“ von Untergründen auf Papier ist durch die Künstler, insbesondere Max Ernst, bekannt geworden. Mittels Kreide, Kohle, Bleistift und Farbstift können die Strukturen von Blättern, Holz, Reliefs aller Art sichtbar gemacht werden. Fantasie und Experimentierfreude lassen daraus interessante Formen und Gestaltungen entstehen. Eine Weiterverarbeitung zur Collage wird möglich durch das Aufkleben von Material-Fundstücken, Papier-, Foto- und Zeitungsausschnitten.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Material nach eigenen Wünschen bitte mitbringen. Eine Grundausstattung ist vorhanden.

Q2583

Inga Zieglmeier
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 12.3. / 11:00 - 16:00
So. 13.3. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 29.2.
41 €

Zeichnen im Gewächshaus Wilhelmshöhe

Tagesseminar

Die vielfältigen Formen und Farben der Pflanzen im Gewächshaus bieten nicht nur Anregungen für die Sinne, sondern auch für eine künstlerische Umsetzung mit Stiften und Farben.

Unser Thema: von der organischen Form zur lebendigen Zeichnung. Eine Pause kann im Café gegenüber eingelegt werden.

Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Farben nach Wahl, z.B. Grafitstift, Farbstifte, Kreiden, Aquarellfarben, (Klapp-)Hocker (falls vorhanden, es gibt aber auch Bänke).

Q2585

Inga Zieglmeier
Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Gewächshaus
Sa. 16.4. / 11:00 - 15:00
Anmeldung bis 4.4.
25 €
+ Eintritt Gewächshaus

Skizzieren und Zeichnen im Bergpark

Tagesseminar

Skizzen sind sowohl eigenständige Kunstform als auch Studien zu einem komplexeren Werk. Sie entstehen zügig, deuten an, ermöglichen es, auch bewegte Szenen festzuhalten. Durch den geringen Materialaufwand sind Skizzen ein geeignetes Mittel für das Zeichnen unterwegs. Während des Spaziergangs im Bergpark werden verschiedene Stationen eingelegt, auch gründlichere Ausarbeitungen sind möglich.

Bitte mitbringen: Stifte, bei Interesse Kreiden, Skizzenblock ca. DIN A4.

Im Bergpark werden wir an verschiedenen Orten zeichnen, die eigenen Vorlieben können berücksichtigt werden.

Bei schlechtem Wetter Alternativprogramm, bitte Handy-Nr. angeben!

Q2586

Inga Zieglmeier
Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Pavillon, Parkplatz oberhalb Endstation Linie 1
Sa. 11.6. / 11:00 - 15:00
Anmeldung bis 30.5.
25 €
+ eigene Materialkosten

Linolschnitt deluxe

Der Linolschnitt, als klassische Hochdrucktechnik, erlebt derzeit eine weltweite Renaissance. Nach einer Einführung in diese kontrastreiche Form der Druckgrafik, die schon Picasso schätzte, wird der Weg vom Entwurf über den Schnitt bis zum Druck individuell begleitet. Dabei kann eine Kleinserie mit eigenen Motiven gedruckt werden - jeder Abzug ein künstlerisches Unikat. Für Gruß- oder Glückwunschkarten steht sogar eine entsprechende Handdruckpresse zur Verfügung. Schneidwerkzeuge und Walzen sind kostenlos auszuleihen.

Q2588

Jan Hendrik Neumann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Fr. 15.4. / 16:00 - 18:00 / 7 Termine
Anmeldung bis 31.3.
60 €
Verbrauchsmaterialien können beim Kursleiter zum Selbstkostenpreis erworben werden (ca. 20€ je nach Verbrauch)

25.000 Künstler-, Bastel- und Hobbyartikel auf 1.100 m²

t
www.idee-shop.com

idee.
der creativmarkt



Maltechniken

Mal-Erfahrung machen

Verschiedene Techniken

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, ob Ihnen das Malen Spaß macht? Trauten sich aber bisher nicht, weil Ihre Grundkenntnisse im Malen und Zeichnen viel zu lange zurück liegen? Wissen nicht, wie und mit welcher Technik Sie anfangen sollen? Mit Aquarellfarben leichte, spontane Bilder malen, sich mit Acryl- oder Dispersionsfarben kräftig ausdrücken, mit Pastell malen oder einfach frei mit Tusche- oder Zeichenstiften Objekte erfassen - oder vielleicht eine Mischung all dieser Techniken ausprobieren? Vorkenntnisse in Malerei sind nicht nötig.

Material wird von der Kursleitung gestellt und im Kurs abgerechnet.

Keilrahmen nach Wunsch bitte mitbringen.

Q2605

Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Mi. 24.2. / 10:00 - 12:00 / 8 Termine

94 €

+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Mal(en) probieren

Grund- und Aufbaukurs

Machen Sie das Malen zu ihrem Hobby. Holen Sie sich Anregungen und Anleitungen zu verschiedenen Maltechniken. Sie können nach Herzenslust mit vorhandenem Material probieren!

Q2607

Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Sa. 12.3. und So. 13.3. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 2.3.

80 €

+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Malen mit Aquarell-, Acryl-, Pastell- oder Ölfarben sowie Zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

Q2609

Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum

Mi. 24.2. / 18:15 - 20:30 / 8 Termine

60 €

+ Material

Q2610

Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum

Di. 23.2. / 9:00 - 12:00 / 8 Termine

80 €

+ Material

Mit Malerei kreativ in den Tag

Grund- und Aufbaukurs

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei. Durch individuelle Unterstützung bei Motivwahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren.

Q2612

Petra Löffler

Bad Emstal

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“

Mi. 24.2. / 10:15 - 12:00 / 8 Termine

67 €

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.



Foto: Tim Reckmann/pixelio.de

Acrylmalerei im Sommer: Märchen, Mythen, Träume

Grund- und Aufbaukurs

Mit Mitteln der Acryl- und Aquarellmalerei können Sie in anregender Umgebung zu Motiven aus der Antike, den Märchen, fremden Kulturen oder persönlichen Träumen Ihre Kreativität in eigene Bilder umsetzen. Sie erhalten vielfältige Anregungen sowie technische Anleitung und individuelle Hilfestellungen. Bei schönem Wetter kann auch draußen gemalt werden.

Bitte mitbringen: Farben und Pinsel. Leinwände und Blöcke können vor Ort erworben werden.

Q2613

Petra Löffler

Bad Emstal-Balhorn

Atelier für Kunsttherapie/Naturheilpraxis

Petra Löffler, Simmenhäuser Weg 5

Sa. 4.6. / 14:30 - 18:00

So. 5.6. / 9:30 - 13:00

Anmeldung bis 25.5.

32 €

Acrylmalerei

Grund- und Aufbaukurs

Entdecken Sie ihre malerischen Fertigkeiten. Mit Hilfe von Vorlagen oder eigenen Motiven, können Sie mit unterschiedliche Techniken einen eigenen Stil entwickeln. Gerne auch experimentell. Mit Materialien wie Sand, Strukturpaste, Papiere, Schablonen, Sprays oder Fundstücken entstehen so kleine Kunstwerke für Zuhause oder zum Verschenken. Pinsel und Farben können selbst mitgebracht werden. Keilrahmen werden nicht gestellt.

Q2614

Dorothee Nitsche

Vellmar

Ahnatalschule, Kunstraum

Do. 25.2. / 18:00 - 20:00 / 8 Termine

75 €

+ ca. 20 € für Material, ohne Keilrahmen (nach Verbrauch)

Maltreff am Vormittag

Aquarell- oder Acrylmalerei

Nutzen Sie den Schwung des Vormittags, um Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In inspirierender Atmosphäre können Sie das Malen erlernen oder Ihre Kenntnisse unter individueller Anleitung auffrischen und vertiefen. Ob Aquarell, Acryl, Pastell oder Mischtechniken - alles ist möglich.

Q2615

Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Di. 23.2. / 10:00 - 12:00 / 8 Termine

94 €

+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Mal-Ferien

Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stillleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

Q2618

Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 10:00 - 17:00 / 4 Termine

Anmeldung bis 21.3.

150 €

+ eigene Materialkosten



Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigkeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse.

Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

Q2620

Erika Oppelt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 23.2. / 10:00 - 12:00 / 15 Termine
100 €
+ 12 € Materialkosten an die Kursleitung

Q2625

Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

Q2626

Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 22.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

Q2627

Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 24.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

Wasser, Farbe und Lust - Aquarellmalerei

Wochenendseminar

Mit Lust und Laune ein Wochenende lang in die Technik und Geheimnisse des Aquarellierens einsteigen und damit die Grundlage für jede andere Maltechnik erlernen. Lasieren, Lavieren, Nass-in-Nass-Malen - alles ist möglich und wird Ihnen kompetent vermittelt. Viel Spaß in der Gruppe trägt zur Kreativität bei und lässt wunderschöne Werke entstehen. Aquarellfarben, Papier und Pinsel können mitgebracht werden.

Fortgeschrittene können lernen, auf großen Formaten zu aquarellieren oder verschiedene Texturmalmittel einzusetzen.

Q2630

Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Sa. 9.4. und So. 10.4. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 30.3.
80 €
+ 15 € für Material

Q2631

Ursula Porada
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Sa. 21.5. und So. 22.5. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 11.5.
80 €
+ 15 € für Material

Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stilleben und freies Arbeiten.
Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

Q2632

Fritz Röbbing
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 22.2. / 18:00 - 21:00 / 8 Termine
80 €
+ Material

Q2633

Fritz Röbbing
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 23.5. / 18:00 - 21:00 / 8 Termine
Anmeldung bis 15.5.
80 €
+ Material

Kreativ malen mit Acryl und Pigmenten

Wochenendseminar

Konservative Malmedien waren gestern! Heute entstehen ausdrucksstarke Bilder mit Acrylfarbe, Pigmenten, Rost, Sand und Spachtelmasse. Die Kombination natürlicher Farben und herkömmlicher Kunstmaterialien setzt bewusst auf Kontraste und ergibt doch eine wunderbare Harmonie.
Keilrahmen nach Wunsch bitte mitbringen!

Q2634

Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Sa. 2.7. und So. 3.7. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 22.6.
80 €
+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Acrylmalerei - Kreative Techniken

Grundkurs + Aufbaukurse

Acrylmalerei von Anfang an. Die Grundlagen werden vermittelt. Verschiedene Techniken und Variationen mit Strukturmasse, Sand oder gecrashtem Seidenpapier können ausprobiert werden. Schritt für Schritt entstehen ganz persönliche Bilder.
Bitte mitbringen: einfache Leinwände auf Keilrahmen - Größe nach Wunsch.

Q2635

Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Do. 25.2. / 10:00 - 12:00 / 8 Termine
94 €
+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Acryl- oder Ölmalerei entdecken

Grundkurs + Aufbaukurse

Machen Sie sich Schritt für Schritt mit der Acryl- oder Ölmalerei vertraut oder erweitern Sie Ihre Erfahrungen. Holen Sie sich wertvolle Tipps zum Material, dem Bildaufbau, dem Entwurf eigener Motive sowie über Perspektiven und plastisches Malen. Das praktische Arbeiten steht im Vordergrund, ob am eigenen oder vorgegebenen Motiv. Vorhandene Farben, Pinsel und Leinwände können mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden.

Der erste Termin ist eine Vorbesprechung (ca. 60 Min., Material, Motivwahl, etc.)

Q2637

Konstanze Becker
Fuldatal-Simmershausen

Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 5
Do. 14.4. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine
Anmeldung bis 3.4.
48 €
+ Material (vor Ort zu zahlen)

Intensiv-Workshop Malerei

Öl- und Acrylmalwochenende

Wochenendseminar

Hier können Sie das Zusammenspiel von Technik und Kreativität auf großformatigen Leinwänden erproben. Alle wichtigen Techniken der Malerei, das Malen mit Ölfarben, Acryl- und Gouachefarben und z.B. die Spachteltechnik, können hier gelernt und angewendet werden. Die Fragen des „Was“ und „Wie“ werden gemeinsam diskutiert, so dass Bilder mit eigener Bildsprache und künstlerischer Qualität reifen können. Wir werden Wege erarbeiten, wie Ideen umgesetzt und Probleme gelöst werden können, die sich dem künstlerischen Prozess in den Weg stellen.
Bitte vorhandene Materialien, wie Leinwand, Farben, Pinsel und Maltücher bitte mitbringen. Bei Fragen zu den Materialien mailen Sie bitte direkt an coesebrink@googlemail.com.

Q2639

Dit Coesebrink
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 16.4. und So. 17.4. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 4.4.
78 €
+ ca. 8 € Materialkosten an den Kursleiter



Foto: Andreas Kroll/pixelio.de

Acryl-Malworkshop

Malen mit Acrylfarben

Tagesseminar

Mit viel Zeit und Mühe widmen wir uns einen ganzen Tag der Acrylmalerei. Es werden grundlegende Material-, Skizzen-, Kompositions- und Farbgestaltungsfragen geklärt. Die Schritte zum eigenen Werk werden individuell besprochen und angeleitet. Selbstgewählte Scherpunkte können vertieft werden. Dieser Workshop ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder Acrylmalblock, Skizzenmaterial, Wassergläser, Farbpalette, Allzweckrolle, Malhilfsmittel etc.)

Q2642

Erika Oppelt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 12.3. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 1.3.
36 €

Ölmalerei in der Nass-in-Nass-Technik

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Abstrakt oder realistisch, diese verblüffende Technik hält ungeahnte Möglichkeiten bereit. Die nasse Leinwand ermöglicht absolut homogene Farbverläufe, aber auch die realistische Darstellung von Wasser, Wolken, Bäumen und Blumen bis hin zu Seifenblasen, Steinen und Wassertropfen. Die vorgegebenen Motive werden so gewählt, dass an einem Nachmittag ein Bild fertig gestellt werden kann. Eigene Motive sind natürlich auch möglich.

Bitte mitbringen: Blei- und Buntstifte, Radierer (für die Vorzeichnungen), Küchenpapier, Öltücher und Feuchttücher, Folie zum Abdecken des Arbeitsplatzes. Vorhandene Leinwände, Farbe oder Pinsel können mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

Q2645

Konstanze Becker
Fuldatal-Simmershausen
Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 5
So. 5.6. / 14:00 - 19:00
Anmeldung bis 25.5.
25 €
+ Material (vor Ort zu zahlen)

Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

Grund- und Aufbaukurs

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Neuanmeldungen nur auf Warteliste möglich.

Q2652

Christine Reinckens
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 23.2. / 16:30 - 19:30 / 8 Termine
80 €
+ eigene Materialkosten

Ölmalerei

Aufbaukurs

Wochenendseminar

In diesem Aufbaukurs überprüfen und erweitern Sie in Einzel- und Gruppenkorrekturen Ihr malerisches Ausdrucksvermögen. Individuelle Hilfestellungen, orientiert am Können der Einzelnen, zeigen die Vielfalt der Möglichkeiten, eigene Bildideen sensibel umzusetzen. Auch Acrylfarben sind willkommen.

Q2654

Christine Reinckens
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 19.3. und So. 20.3. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 7.3.
80 €
+ eigenes Material

Ölmalerei

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Mischtechnik. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

Q2658

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 22.2. / 18:30 - 20:45 / 15 Termine
112,50 €
+ eigene Materialkosten

Öl- und Aquarellmalerei

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Arbeiten sollen individuell erarbeitet werden.

Materialbesprechung am ersten Abend.

Q2659

Elmar Kuhnert
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 23.2. / 17:00 - 19:15 / 15 Termine
112,50 €
+ eigene Materialkosten

Q2660

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 22.2. / 16:00 - 18:15 / 15 Termine
112,50 €
+ eigene Materialkosten

Freie Malerei

Individuelle Bildentwürfe und -lösungen sollen gefunden und realisiert werden. Es wird mit allen Malmaterialien gearbeitet, die eine rasche und dauerhafte Bildgestaltung ermöglichen (Ölfarbe, Acrylfarbe, Gouache usw.). Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde (Materialbesprechung) mit.

Q2661

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 22.2. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

Q2662

Elmar Kuhnert
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 23.2. / 10:00 - 12:15 / 15 Termine
112,50 €
+ eigene Materialkosten

Q2663

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 22.2. / 9:00 - 11:15 / 15 Termine
112,50 €
+ eigene Materialkosten

Malen im Schlosspark Wilhelmsthal

Wochenendseminar

Malerei und Zeichnung bieten die Möglichkeit, das Rokokoschloss mit seinem großflächigen Park und der Grotte neu zu entdecken und zu erleben. Aquarell, Acryl und Zeichnung sind willkommene Techniken zur Übersetzung der Motive in Bilder dieser großartigen Anlage, welche von 1743 bis 1761 erbaut wurde. Andere Techniken (z.B. Öl) sind ebenso einsetzbar. Treffpunkt: Hauptparkplatz des Schlosses, beim Tor. Bitte mitbringen: Malausrüstung incl. Zeichenmaterial, Hocker oder Stuhl.

Q2665

Siegfried Rinke
Calden

Schloss Wilhelmsthal
So. 3.7. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 22.6.
40 €
+ Material



Ausdrucksmalen

für Frauen

Eine Reise ins Land der Fantasie und Träume, in die vielfarbige Welt der inneren Bilder. Gemalt wird stehend auf großen Formaten im Malatelier, einem geschützten Ort zum Ausprobieren und Verändern. Viele leuchtende Farben und eine große Auswahl an Pinseln, Schwämmen, Spachteln usw. stehen bereit und laden Sie zum Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei inhaltlichen Fragen: T. 0561-26910.

Q2673
Ulrike Majewski
Kassel

Atelier, Sternbergstr. 61
Di. 23.2. / 19:00 - 22:00 / 7 Termine
14-tägig
87 €
+ 43 € Raum- und Materialkosten an die Kursleitung

Ausdrucksmalen

Tagesseminar

Ein Tag für Menschen, die Spaß daran haben, mit Farben zu experimentieren, und die dem kreativen Spiel mit Farben und Formen Raum geben wollen. Eine große Auswahl an leuchtenden Farben spricht die Sinne an und weckt die Freude am Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Im Atelier wird im Stehen auf großen Formaten gemalt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Q2674
Ulrike Majewski
Kassel

Atelier, Sternbergstr. 61
Sa. 5.3. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 26.2.
32 €
+ 15 € Raum- und Materialkosten an die Kursleiterin

Mit Farben entspannen und auftanken

Im Malatelier Oedelsheim

Ohne Leistungsdruck in einem geschützten „Wohlfühl-Ambiente“ der Seele Raum geben, sich mit Farben auszudrücken. Impulse aus Musik, Bewegung oder Literatur werden den kreativen Gestaltungsprozess einleiten. So kann eine lustvolle Selbstentfaltung in Gang kommen, die Spannungssymptome reduziert und affektive Stauungen löst. Beim Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien sowie verschiedenen Themen lassen sich mit individueller Begleitung eigene Ressourcen entdecken und weiterentwickeln.

Q2675
Vio Dietrich
Oberweser-Oedelsheim

Malatelier Oedelsheim, Am Bramwald 5
Mi. 24.2. / 17:00 - 19:15 / 6 Termine
67,50 €
+ ca. 6 € Materialkosten an die Kursleiterin

Malen mit farbigen Erden

Wochenendseminar

Farbige Erden aus der Region werden jeweils in einer besonderen Technik auf der Leinwand verankert und mit Farbpigmenten, Kohle, Kreide oder Röteln weiter veredelt. Die Bilder können anschließend gerahmt werden - Tipps hierzu werden im Kurs gegeben. Vorkenntnisse in Malerei sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich. Bitte auf geeignete Kleidung achten.

Q2677
Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Sa. 25.6. und So. 26.6. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 15.6.
80 €
+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Action Painting mit Musik - Open Air

Austoben auf der XXL-Leinwand

Und ... Action! Machen Sie Jackson Pollock Konkurrenz. Malen Sie sich frei - im Freien. Streifen Sie den Alltag ab und lassen Sie die Farben klecksen, spritzen und verlaufen. Vergessen Sie trockene Theorien. Musik bestimmt den Körperrhythmus, bestimmt Farbe und Form - ohne Ordnung, ohne Grenzen, ohne Vorgaben, ohne Plan. Die Bilder müssen anschließend erst trocknen und können nach Absprache mit der Kursleitung zu einem späteren Termin abgeholt werden.

Bitte mitbringen: große Flaschen (ca. 500 ml) einfache Abtön- oder Dispersionsfarben in versch. Farbtönen (wir brauchen viel Farbe!), Malerpinsel evtl. Spachtel und Schwämme sowie Einmalhandschuhe, Küchenrollen, Feuchttücher, Müllbeutel, Wasserbehälter, Malerfolie (2 x 3 m), entspr. Arbeitskleidung, Fön zum Trocknen der Bilder, 1 -2 große Leinwände oder mehrere kleine, die später zu einem Gesamtbild zusammengefügt werden können. Leinwände und Farben können nach vorheriger Absprache auch bei der Kursleitung erworben werden. In diesem Fall bitte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn vorbestellen (Tel. 0561-9790384 oder per Mail: info@endlich-malzeit.de)

Q2682
Konstanze Becker
Fuldatal-Simmershausen

Atelier Endlich-Malzeit, Konstanze Becker, Bergbreite 39
Sa. 16.7. / 15:00 - 18:30
Anmeldung bis 26.6.
20,50 €

Fotografie und Neue Medien

Blickwinkel: Baunatal

Junge Stadt, die älter wird

Ein fotografisches Portrait in Schwarz-Weiß

In Kooperation mit dem ZENTRUM Rembrandtstraße

Licht und Schatten, Details, Ursprüngliches und Neues entdecken und mit der Fotokamera festhalten. Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen. 2016 feiert Baunatal sein 50-jähriges Bestehen - eine junge Stadt. Ziel ist es, ein fotografisches Portrait von Baunatal zu realisieren, im Jubiläumsjahr auf Spurensuche zu gehen.

Es besteht die Möglichkeit, über den Kurs hinaus selbst Filme und Fotos im SW-Labor zu entwickeln - und im Winter 2016/2017 eine Ausstellung zu realisieren!

Q2701
Sabine Große
Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Sa. 12.3. / 10:00 - 16:00
Sa. 14.5. / 10:00 - 16:00
Sa. 11.6. / 10:00 - 16:00
Sa. 9.7. / 10:00 - 16:00
4 Termine

Die Folgetermine werden mit den Teilnehmern festgelegt. Laborarbeiten im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, Kassel. Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118. Anmeldung bis 2.3.
96 €
+ Material

Fotoclub der vhs

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis

Q2702
Ulrich Küthe
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 1.3. / 18:30 - 21:30 / 7 Termine
14-tägig
70 €
+ eigene Materialkosten



7 Tage - 7 Themen

Fotokurs digital/analog und Bildbearbeitung

Jeden Freitag ein neues Thema von z.B. Portrait, Landschaft, Architektur bis Sport. Bildbearbeitung digital und Schwarz-Weiß-Labor.

Kamera und evtl. vorhandene Negative für das SW-Labor bitte mitbringen.

Q2703

Marion Geisler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Fotolabor
Fr. 26.2. / 15:00 - 18:00 / 7 Termine

79 €

Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung

Blickwinkel: Zeitzeichen

Ein fotografisches Portrait in Schwarz-Weiß

vhs-Ausstellung

Was macht die Zeit aus, was sind Spuren vergangener Zeiten? Sie entdecken, sie aufgreifen, beobachten und mit dem Medium der Fotografie festhalten, interpretieren, Neues entstehen lassen: Das war der „Motivrahmen“, nach dem die Fotografen im vhs-Kurs von Sabine Große vorgehen.

Q2704

Sabine Große

Kassel

Den Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Presse.

Digitale Bildbearbeitung

Bildmontage

Wochenendseminar

Der Bananenfisch, die Familie in einer Sardindose oder die Füße als Schuh. Surrealistische Bildmontagen begegnen uns immer wieder in der heutigen Medienwelt. Dieses Foto-Wochenende widmet sich intensiv der Erstellung von surrealen Bildmontagen. Von der Ideenentwicklung über die Suche oder Erstellung von geeignetem Fotomaterial bis zur Ausarbeitung eigener Montagen erfolgt die Auseinandersetzung mit dem Thema.

Erstellt werden die Montagen mit Photoshop Elements, wobei ein Schwerpunkt auf dem Arbeiten mit Ebenen liegt.

Q2724

Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 5.3. / 13:00 - 19:15

So. 6.3. / 10:00 - 16:15

2 Termine

Anmeldung bis 25.2.

49 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte Digitalkamera mit Verbindungskabel zum PC und eigenes Bildmaterial mitbringen.



Photoshop - ganz einfach!

Für Anfänger

Wochenendseminar

Eine einfache Einführung in die Photoshop-Welt der Bildbearbeitung: Die verschiedenen Werkzeuge werden vorgestellt, um damit die grundlegenden Arbeitsschritte für das Bearbeiten eigener Fotografien zu üben.

Der Schwerpunkt wird auf dem Grundverständnis des Funktionierens des Programmes liegen. Dazu werden Themen wie Retusche und das Arbeiten mit Ebenen angeschnitten. Damit wird es jedem Teilnehmenden möglich sein, die eigenen Fotos digital zu bearbeiten.

Q2725

Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 19.3. / 13:00 - 19:45

Anmeldung bis 10.3.

26,50 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte Digitalkamera mit Verbindungskabel zum PC und eigenes Bildmaterial mitbringen.

→ Siehe auch Kurse Photoshop Elements Q5452ff, Seite 164 und Bildbearbeitung Q5449ff, Seite 164

Flyer, Gruß- und Hochzeitskarten mit Photoshop Elements

Wochenendseminar

Photoshop Elements ist ein sehr komplexes Programm, das man auch wunderbar zum Erzeugen von Grafiken und verschiedensten Mischtechniken einsetzen kann. Eigene Fotos können hervorragend mit in die Grafiken eingliedert werden.

Nach diesem Seminar wird es jedem Teilnehmer möglich sein, seine eigene individuelle Einladungskarte zu erstellen.

Mit Hilfe von selbst erzeugten Grafiken, Fotos

und Texten lassen sich Karten für jeden Anlass kreieren.

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Q2726

Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 9.4. / 10:00 - 17:15

Anmeldung bis 15.3.

28,50 €

Bitte eigenes Bildmaterial mitbringen.

Comicfiguren zeichnen

Vorbereitungskurs für Q2563

Tagesseminar

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf den Kurs Q2563.

Vorkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Mit einfachen Formen und einigen Tricks erstellen Sie eigene Comicfiguren, die im Anschlusskurs digital koloriert werden.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien (z.B. Bleistift oder Feder + DIN A4 Zeichenpapier)

Q2562

Wochenendseminar

Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 24.4. / 10:00 - 12:00

Anmeldung bis 13.4.

15 €

Digitale Kolorierung von Comicfiguren

Grundkurs

Tagesseminar

Voraussetzungen: nicht kollorierte Zeichnung einer Comicfigur.

Eine Comicfigur wird eingescannt und mit Hilfe des Programms Photoshop Elements digital koloriert. Dabei erlernen Sie auch die nötigen Grundlagen des Programms Photoshop Elements. Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten Hintergründen, werden die Figuren dann mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: Unkolorierte Zeichnung auf weißem DIN A4 Papier. Diese kann im vorgeschalteten Vorbereitungskurs Q2562 „Comicfiguren zeichnen“ angefertigt werden.

Q2563

Wochenendseminar

Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 24.4. / 13:00 - 16:45

Anmeldung bis 13.4.

26 €



Kunst auf dem iPad

Grundkurs

Wochenendseminar

Das iPad bietet Ihnen die Möglichkeit, mobil kreativ zu sein. So haben Sie Ihr Atelier stets dabei, können Ihre Ideen jederzeit und überall festhalten. Ausprobieren ohne Materialverbrauch. Ständiges Optimieren dank der Funktion „Rückgängig machen“. Oder nutzen Sie das iPad als eigenständiges neues Malwerkzeug. Dadurch ergeben sich völlig neue kreative Möglichkeiten.

Inhalte:

- Übersicht von Eingabestiften und bekannten Painting-Apps
- Einstieg in die Mal-App „Paper“ von FiftyThree
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs und von Pinselwerkzeugen
- Grundlegende Funktionen und Bedienungen
- Eigenschaften und Besonderheiten der digitalen Werkzeuge
- Erste Praxisbeispiele
- Exportmöglichkeiten der gestalteten Bilder und Dateiformate
- Weiterverarbeitung

Bitte mitbringen: iPad, Eingabestift (Stylus), installierte Mal-App „Paper“ von FiftyThree aus dem App Store. Bei Fragen zu den Materialien wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter: Tel: 0176-96636540

Q2729

Giovanni Garretta

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 11.6. / 9:30 - 15:45

So. 12.6. / 9:30 - 15:45

2 Termine

Anmeldung bis 1.6.

78 €

➔ Bitte beachten Sie auch den Kurs
Apple iPad Q5484, Seite 167

Handwerkliches Gestalten

Nanas - geballte Weiblichkeit

Skulpturenworkshop

Wochenendseminar

Mit einer einfachen Bautechnik werden in kurzer Zeit charmante Nana-Kleinplastiken (ca. 20 cm) nach dem Vorbild der bekannten Künstlerin Niki de Saint Phalle hergestellt. Die sinnliche Formgebung und die farbenfrohe Bemalung fördern die Kreativität und wecken die Lust am eigenen Gestalten. Bitte mitbringen: Schürze, Fön, Zeitung, Kunststoffschale

Q2750

Ute Dib

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.5. / 15:00 - 21:00

Anmeldung bis 27.4.

35 €

+ ca. 5 € Material (vor Ort zu zahlen)

Nanas - auf den Spuren weiblicher Kraft

Skulpturenworkshop

Wochenendseminar

Mit Styropor, Kleisterpapier, Farbe und viel Fantasie entstehen in Anlehnung an die leuchtend bunten Nana-Figuren eigene Plastiken. Wir verschaffen uns so einen ganz persönlichen Zugang zu diesen urweiblichen Frauengestalten. Verbunden mit einigen Hintergrundinformationen (Video, Vortrag) nähern wir uns dem Leben und Wirken der außergewöhnlichen Künstlerin Niki de Saint Phalle an. Bitte mitbringen: Schürze, Fön, 2 alte Zeitungen, Kunststoffschalen

Q2752

Ute Dib

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 3.6. / 18:00 - 21:45

Sa. 4.6. / 14:00 - 19:15

So. 5.6. / 13:00 - 19:00

Anmeldung bis 25.5.

69 €

+ ca. 12 € Material (vor Ort zu zahlen)

Nanas + Skinnies, Freie Arbeiten nach Nicki de St. Phalle

Skulpturen nach Arbeiten von Niki de Saint Phalle

Wochenendseminar

Auf den Spuren weiblicher Kraft. Angeregt durch die Arbeiten von Niki de Saint Phalle, werden wir Frauenfiguren entwerfen und bauen, die so üppig und farbenfroh wie ihre Vorbilder sind.

Auf ein Gerüst aus dickem Draht werden Füllmaterial und Gips aufgetragen. Die dünnen Skinnies werden in etwas vereinfachter Technik mit Draht, Gipsbinden und Gips hergestellt. Bei diesen Figuren können Metallelemente, Glas und anderes eingearbeitet und mit der Figur kombiniert werden. Diese Technik bietet Freiraum für eigene kreative Ideen. Zum Abschluss erhält die Figur ihre farbenfrohe Bemalung.

Es kann auch mit Beton gearbeitet werden. Der Zeitrahmen ermöglicht die Fertigstellung einer Figur.

Bitte eine Schürze mitbringen.

Q2754

Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 3.6. und Sa. 4.6. / 12:00 - 18:00

Anmeldung bis 25.5.

91 €

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 15 € vor Ort zu zahlen)

Gipsgussverfahren

Das Gipsgussverfahren ist eine einfache kunsthandwerkliche Technik, die an das Glockengießen erinnert. Mit Ton werden zunächst Objekte und Figuren modelliert oder bestehende Schalen und Vasen genutzt. Im anschließenden Abgussverfahren entstehen dann dauerhafte dekorative Wohnaccessoires oder Gartenobjekte aus Gips passend zur Jahreszeit.

Gipsguss - Wohnaccessoires und Gartenobjekte für Haus und Garten

Grundkurs

Wochenendseminar

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung/-kittel, festes Schuhwerk, größere Plastiktüten.

Q2755

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Sa. 12.3. und So. 13.3. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 2.3.

70 €

+ ca. 15 € für Material

Q2756

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 13.3.

70 €

+ ca. 15 € für Material

Beton - Wohnaccessoires und Gartenobjekte für Haus und Garten

Grundkurs

Wochenendseminar

Beton gilt nicht nur als Baumaterial. Er kann auch bei kunsthandwerklichen Techniken, wie z.B. dem Gussverfahren, eingesetzt werden. Bestehende oder zuvor selbst modellierte Objekte, Schalen und Vasen werden genutzt, um dauerhafte, dekorative Wohnaccessoires oder Gartenobjekte wie Windlichter, Vogeltränken, Trittsteinplatten oder Figuren herzustellen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung/-kittel, festes Schuhwerk, größere Plastiktüten.

Q2757

Sa. 11.6. / 10:00 - 16:00 / 2 Termine

Anmeldung bis 1.6.

70 €

+ ca. 15 € für Material



Holz ist Kunst-Stoff

Holzbildhauerei Grund- und Aufbaukurse

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden.

Q2762

Christine Ermer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 22.2. / 15:45 - 18:00 / 10 Termine
84,50 €
+ 19 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

Q2763

Christine Ermer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 22.2. / 18:00 - 20:30 / 10 Termine
84,50 €
+ 19 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

Q2765

Wochenendseminar

Christine Ermer

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,
Magazinstr. 23

Fr. 4.3. / 18:00 - 21:00

Sa. 5.3. / 11:00 - 18:00

So. 6.3. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 22.2.

79,50 €

+ 14 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

Q2767

Wochenendseminar

Christine Ermer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Fr. 10.6. / 18:00 - 21:00

Sa. 11.6. / 11:00 - 18:00

So. 12.6. / 10:00 - 17:00

3 Termine

Anmeldung bis 30.5.

79,50 €

+ 14 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

Holz ist Kunst-Stoff-Sommerakademie

Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

vhs-Sommer

Inspiriert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann im Habichtswald am Fuße des sagenumwobenen Dörnbergs (Nähe Kassel) der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eignen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wertstoff Holz und die Werkzeuge. Im herrlichen Naturpark Habichtswald bietet die Gemeinschaft „Lebensbogen“ Übernachtungen und Vollverpflegung zu günstigen Preisen.

Zum Seminar bitte in der vhs Region Kassel anmelden: www.vhs-Region-Kassel.de
Übernachtung und Verpflegung bitte direkt bei der Gemeinschaft „Lebensbogen“ buchen: Lebensbogen, Gemeinschaft an den Helfensteinen

Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg

Tel: 05606-5639073, Frau Hilli Sorg

www.lebensbogen.org/tagungshaus@lebensbogen.org

Q2769

Christine Ermer

Zierenberg

Zentrum Helfensteine, Auf dem Dörnberg 13

Di. 16.8. / 14:00 - 18:00

Mi. 17.8. / 9:30 - 18:00

Do. 18.8. / 9:30 - 18:00

Fr. 19.8. / 9:30 - 18:00

Sa. 20.8. / 9:30 - 18:00

So. 21.8. / 9:30 - 12:00

6 Termine

Anmeldung bis 16.7.

250 €

Die 250 € beinhalten die Seminarkosten, ein Stück Holz und die Werkzeugleihgebühr. Übernachtung und Verpflegung sind extra zu bezahlen.

Skulpturen aus Stein

Thüster Kalkstein dient als Ausgangsmaterial für die Skulpturen. Zwei unterschiedliche Arbeitsweisen sind möglich:

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und wird in den Stein übertragen.

2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen erhält der Stein seine Form. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

Q2770

Grundkurs

Ruth Lahrmann

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Di. 12.4. / 18:00 - 20:30 / 10 Termine

125 €

+ ca. 42€ für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

Q2772

Wochenendseminar

Ruth Lahrmann

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 7.3.

80 €

ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung



Steinbildhauerei mit Ytong-Stein für Haus und Garten

Tagesseminar

Auch Ungeübte können unter Anleitung an einem Tag eine einfache Skulptur erstellen, die ihren Platz im Haus oder Garten finden kann. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier statt.

Werkzeuge und Material sind im Kurs erhältlich.

Falls vorhanden bitte mitbringen: Handschuhe und Schutzbrille

Q2773

Roland Strey

Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 7.5. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 27.4.

33 €

+ ca. 10 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).

Skulpturen aus Stein

Bildhauerkurs in den Osterferien

Ferienkurs

Intensives Arbeiten am Stein an vier Tagen einer Woche. Eigene Ideen konzentriert in Skulpturen umsetzen. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pfortnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 0171-1508445).

Q2774

Ruth Lahrmann

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 10:00 - 15:00 / 4 Termine

Anmeldung bis 18.3.

120 €

ca. 40 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

Skulpturen aus Stein

Bildhauerkurs in den Sommerferien

Ferienkurs

Intensives Arbeiten am Stein an vier Tagen einer Woche. Eigene Ideen konzentriert in Skulpturen umsetzen. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pfortnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 0171-1508445).

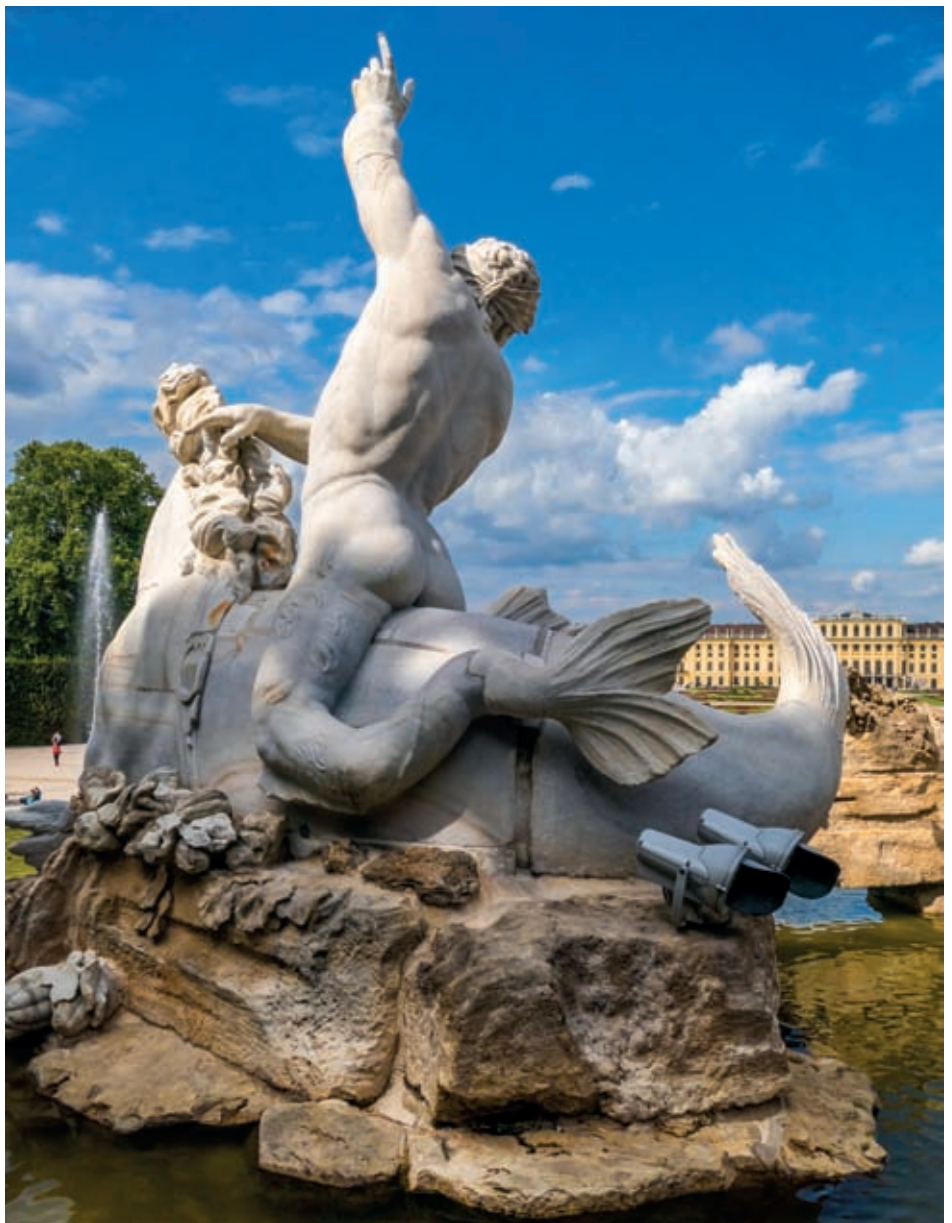


Foto: FotoHiero/pixelio.de

Q2775

Ruth Lahrmann

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Di. 19.7. - Fr. 22.7. / 10:00 - 15:00 / 4 Termine

Anmeldung bis 8.7.

120 €

ca. 40 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

Metallskulpturen - Nützliches und Skurriles

Bildhauerei aus Metall

Wochenendseminar

Fundstücke aus der Schrottkiste und Metallverarbeitung sind die Baumaterialien für freigestaltete Skulpturen. Es wird gehämmert, gesägt, geschweißt oder gelötet. Bei schönem Wetter auch im Freien. Bildhauerische und formale Fragestellungen wie Form, Proportion, Statik und Bewegung werden spielerisch um-

gesetzt. Ob figürlich oder abstrakt, ob als Kunst- oder Gebrauchsgegenstand (Rankgerüste für Pflanzen, Windspiel im Garten) - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Schrottschätze zur Verarbeitung .

Q2780

Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 17.6. und Sa. 18.6. / 12:00 - 19:00

Anmeldung bis 8.6.

82 €

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)

Q2781

Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Di. 3.5. / 16:00 - 20:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 27.4.

96 €

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)



Portraitmodellieren in Ton

Grund- und Aufbaukurs

Der Kurs unterstützt Sie bei der Entwicklung Ihrer individuellen Ausdrucksweise. Sie werden bei der Gestaltung mit Ton angeleitet und gewinnen Kenntnisse der Gesichts-Anatomie. Teilweise werden wir mit Modell arbeiten. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ebenso wie an Fortgeschrittene.

Q2800

Nasira Turganbaj-Reichel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 26.4. / 10:00 - 12:00 / 6 Termine

Anmeldung bis 18.4.

51,50 €

Es entstehen zusätzliche Material- und Modellkosten um 30€.

Gefäße, Töpfe, Schalen

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wir fertigen individuelle Gefäße jeder Art - von kleinen zarten Schalen bis hin zu frei aufgebauten abstrakten Formen. Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und dessen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten kennen.

Q2801

Jorgos Papazissis

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 24.2. / 18:00 - 20:15 / 10 Termine

85 €

beinhaltet 10 € Brennkosten, Materialkosten werden je nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

Aufbaukeramik und Modellieren

Einführung in die Grundtechniken der Aufbaukeramik. Auf das Glasieren der Arbeiten soll bewusst verzichtet werden. Die Formgebung steht im Mittelpunkt.

Q2803

Michael Brüll

Bad Emstal-Sand

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5, Keramikwerkstatt
Di. 12.4. / 15:00 - 16:30 / 6 Termine

Anmeldung bis 1.4.

34 €

Materialkosten nach Verbrauch (2€/kg Ton) an den Kursleiter

Töpfern an der Drehscheibe

Anfänger erlernen hier das Drehen kleinerer Gefäße (Zentrieren, Drehen, Abdrehen, Henkeln, Glasieren). Die Fortgeschrittenen können sich an das Drehen größerer Schalen, Teller, Deckelgefäße, Krüge und Vasen wagen. Es werden Anregungen zur Oberflächengestaltung der Stücke gegeben, diese können mit Ritzen, Rändern und Stempeln unter Verwendung von Engoben und Glasuren gestaltet werden.

Q2804

Laura Grass-Zabel

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt,
Brabanter Str. 47

Do. 4.2. / 16:45 - 19:15 / 8 Termine
Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 20.1.

100 €

incl. Raummiete

+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 3,50 €

+ Brennkosten, 5 €

Q2805

Laura Grass-Zabel

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt,
Brabanter Str. 47

Do. 4.2. / 19:30 - 22:00 / 8 Termine
Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 20.1.

100 €

incl. Raummiete

+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 3,50 €

+ Brennkosten, 5 €

Töpfern

Aufbaukeramik und Modellieren

Eine Einführung in Grundtechniken der Aufbaukeramik und des Glasierens sowie eine individuelle Beratung für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Eigene Ideen verwirklichen oder mit Hilfe von Vorlagen verschiedenste Gegenstände für Haus oder Garten gestalten: Ob Pflanzgefäße, Hausschilder, Windspiele oder etwas anderes geformt werden soll - Sie bekommen fachgerechte Anleitung und werden bei individuellen Gestaltungsprozessen unterstützt. Die erstellten Werkstücke können mit diversen Glasuren und Engoben dekoriert werden.

Q2806

Laura Grass-Zabel

Vellmar

Ahnatalschule, Kunstraum

Do. 12.5. / 18:45 - 21:00 / 7 Termine

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 2.5.

65 €

+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 2 €

+ Brennkosten

Töpferwochenende an der Drehscheibe

Wochenendseminar

In der fachmännisch eingerichteten Töpferei erlernen Anfänger/-innen die Grundbegriffe des Drehens an der Töpferscheibe. Der geschmeidige Ton reagiert sofort auf jede Bewegung der formenden Hände: Erste kleine Vasen und Schalen entstehen. Erlern wird die traditionelle Art der gezogenen Henkel für Tassen und Krüge, das „Abdrehen“, das heißt die Bodenbearbeitung am lederharten Gefäß, und vieles mehr.

Fortgeschrittenen vermitteln die Töpfer Griffe und Handstellungen für ausladende Schalen, hohe Gefäße und allerlei Kniffe aus dem Werkstatt-Alltag.

In der Kleingruppe findet jeder Teilnehmende die Aufmerksamkeit der Anleitenden. Bitte Schürze und Handtuch mitbringen. Am 2. Samstag folgt das Glasieren; der genaue Termin wird von der Gruppe festgelegt.

Q2807

Hans-Ulrich Geß

Bad Karlshafen-Helmarshausen

Töpferei Geß, Gottsbürener Str. 15

Sa. 12.3. / 10:00 - 16:00

So. 13.3. / 10:00 - 16:00

Sa. 19.3. / 13:00 - 15:15

Anmeldung bis 3.3.

135 €

Inkl. Werkstattnutzung und Imbiss

+ Ton 7 €/kg Material- und Brennkosten

Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten

Wochenendseminar

Wenn Sie glauben, Schmuck herstellen könnte Ihnen Spaß machen, ist dieser Kurs richtig. Geeignet für handwerklich talentfreie und mehr oder weniger blutige Anfänger/innen. Wir arbeiten in handwerklich gediegenen Techniken: Ringe, Ohrschmuck, Kettenanhänger u.v.m. Neben Kupfer und Messing gibt es Silber, edle Hölzer und Kunststoff zum Designen und Werken. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

Q2818

Wochenendseminar

Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 19.3. und So. 20.3. / 9:00 - 17:00

Anmeldung bis 7.3.

80 €

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

Q2819

Wochenendseminar

Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 21.5. und So. 22.5. / 9:00 - 17:00

Anmeldung bis 9.5.

80 €

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.



Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

Sommerakademie

Programm: Es gibt freie Themenwahl mit Anleitung zu folgenden Schwerpunkten:

- Endlich selber löten
- Holz und Schmuck
- Meteorit Kunststoff Porzellan, ungewöhnliche Schmuckmaterialien
- Mokumogame, Japanische Schmucktechnik, die begeistert
- Einfache Gusstechniken

Q2820

Anton Zahradnik
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 18.7. / 9:00 - 15:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 4.7.
150 €
Die Materialkosten richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

Kunst-Schmieden

Grundkurs

Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

Q2825

max. 6 Teilnehmende
Kristian Marx, Iris Speck
Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 4.3. / 18:00 - 21:00
Sa. 5.3. / 10:00 - 18:00
So. 6.3. / 10:00 - 16:30
3 Termine
Anmeldung bis 26.2.
110 €
+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

Vater-Kind-Schmieden

Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden.

Q6260

max. 4 Kinder
Kristian Marx, Iris Speck
Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Sa. 2.4. und So. 3.4. / 10-13 Uhr
Anmeldung bis 21.3.16
75 € pro Kind (Elternteil ist frei)
5 € Materialkosten an die Kursleitung



Foto: Thomas Max Müller/pixelio.de

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Hier wird auf altertümliche Art ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuererschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der alten Drechselbank ein Holzgriff gedreht und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

Q2826

Kristian Marx, Iris Speck
Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 15.4. / 18:00 - 21:00
Sa. 16.4. / 10:00 - 18:00
So. 17.4. / 10:00 - 16:30
3 Termine
Anmeldung bis 4.4.
150 €
+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung

Kunstschmieden - Gartenstäbe

Grundkurs

Wochenendseminar

Einen schönen Garten kann man mit dekorativen Zier- oder Pflanzstäben noch schöner gestalten. Lernen Sie das faszinierende alte Schmiede-Handwerk kennen und schmieden Sie Ihre Gartenstäbe nach eigenen Vorstellungen. Auf Wunsch können Sie größere (Voll-) Glas- oder Keramik-Kugeln oder interessant geformte Steine mitbringen und in Ihre Stäbe integrieren.

Max. 6 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

Q2827

Kristian Marx
Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 29.4. / 18:00 - 21:00
Sa. 30.4. / 10:00 - 18:00
So. 1.5. / 10:00 - 16:30
3 Termine
Anmeldung bis 18.4.
110 €
+ 15 € Materialkosten direkt an die Kursleitung

Damast-Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Kompaktkurs

Wir werden ein Mehrlagen-Stahlpaket mit der Hand im Feuer verschweißen, mehrmals ausziehen, falten und erneut verschweißen. Vor der letzten Verschweißung wird ein härterer Stahl als Schneidlage eingelegt. Nach dem Ausschmieden der Messerklinge und der Wärmebehandlung wird sie in Form geschliffen, gehärtet, angelassen und anschließend geätzt. Der Holzgriff wird an der Drechselbank angefertigt und in das Messer eingepasst. Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

Bitte Kaffeetasse und Verpflegung mitbringen!

Q2828

Kristian Marx
Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Do. 26.5. - So. 29.5. / 10:00 - 17:00 /
4 Termine
Anmeldung bis 13.5.
350 €
+ 80 € Materialkosten direkt an die Kursleitung



Mauern mit Natursteinen

ohne Vorkenntnisse

Wochenendseminar

Mit ganz einfachen Mitteln ist es möglich, mit gesammelten Natursteinen selber kleine oder größere Dinge wie Blumenkübel, Wasserbassins, Wandverkleidungen, Gartenmauern, Torpfosten usw. zu mauern. Da finden vielleicht auch die gesammelten Erinnerungs-Steine aus dem letzten Urlaub einen Platz. Es wird vermittelt, wie die Steine vorbehandelt werden, der richtige Mörtel angerührt und welches Werkzeug benötigt wird. Jeder Teilnehmer kann sich „frei Hand“ nach eigenen Vorstellungen einen transportablen Pflanzenkübel mauern. Auch Arbeitstechniken für größere Objekte, wie Mauer / Torpfosten, die mit Hilfe einer Schalung schnell selbst gemacht werden können, werden vorgestellt. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

Hann. Münden, Iserberg 3. Achtung: Zufahrt über Fuldata-Wilhelmshausen (B3) über die Brücke der Schleusen-Anlage!

Q2830

Max. 6 Teilnehmende

Kristian Marx

Hann. Münden

Iserberg 3

Fr. 17.6. / 18:00 - 21:00

Sa. 18.6. / 10:00 - 18:00

So. 19.6. / 10:00 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 6.6.

120 €

+ 15 € Materialkosten direkt an die Kursleitung

Schärfkurs

Endlich scharfe Messer und Scheren!

Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messer- und Schereschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere richtig schärfen lernen möchten.

Themen sind u.a:

- Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf?

- Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen

- Klingen und Schneidegeometrie

Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte

Schärfmittel. Informationen: www.derdamast-schmied.de

Q2831

Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 12.3. / 11:00 - 16:00

Anmeldung bis 29.2.

27 €

+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an Kursleitung

Papp-Architekt aus Berufung

Angeschaut, nachgebaut: Architektur en miniature

Sommerakademie

Ob öffentliches Gebäude oder eigenes Refugium: Zur komplexeren Wahrnehmung und Vermittlung damit verbundener gestalterischer Visionen und Konzeptionen entstehen filigrane, individuelle und einzigartige Architekturmodelle, auf klassische Art manuell gefertigt. Seit über 30 Jahren mit dieser Kunst vertraut, vermittelt der Kursleiter dafür erforderliche Grundtechniken des Modellbaus, die auch ohne Maschineneinsatz begeisterungswürdige Ergebnisse ermöglichen. Bitte Arbeitskleidung mitbringen, Werkzeuge werden gestellt.

Q2833

Jan Hendrik Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 30.7. und So. 31.7. / 10:00 - 17:00

Anmeldeschluss 18.7.

80 €

Verbrauchsmaterialien können beim Kursleiter zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Fotoalben selbst gestalten

Jeder Anlass ist ein guter Grund, ein selbstgemachtes, wertvolles Foto-Buch zu verschenken. Unter Anleitung entsteht ein ganz persönliches Buch, das als Unikat viel Freude und Staunen hervorrufen wird.

Q2836

Cécile Bauer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Fr. 26.2. / 16:30 - 19:00

Sa. 27.2. / 13:30 - 16:45

2 Termine

Anmeldung bis 18.2.

25 €

+ 10 Euro Materialkosten, vor Ort zu zahlen. Bitte Schere, Bleistift, Lineal, Buntstifte, Radiergummi und Schneidmesser (Cutter) mitbringen.

Geschenke zur Konfirmation oder Kommunion

An zwei Werkstatttagen wird ein individuelles Album gestaltet, das sich zur Konfirmation oder Kommunion verschenken lässt. In ihm werden die schönsten Erinnerungen an diesen Tag aufbewahrt, seien es Fotos oder Karten.

Q2837

Cécile Bauer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Fr. 4.3. / 18:00 - 20:00

Sa. 5.3. / 10:00 - 17:00

2 Termine

Anmeldung bis 23.2.

34 €

+ 12 Euro Materialkosten, vor Ort zu zahlen. Mitzubringen sind Schere, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Lineal, Cutter, Farbkasten und Pinsel verschiedener Größen. Das sonstige benötigte Material wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Bogenbau für Erwachsene

Der Holzbogen

Wochenendseminar

Biegsame, elastische Hölzer haben den Menschen zum Bau des Bogens inspiriert. Über Jahrtausende wurde die Kunst des Bogenbaus verfeinert.

An diesem Sonntag wird ein Bogen aus Hickoryholz gefertigt - nach bewährter Art. Dabei wird hauptsächlich mit Raspel und Zieh Klinge gearbeitet.

Von der Erarbeitung eines persönlichen Bogens geht eine ganz besondere Faszination aus. Die Anspannung weicht großer Freude, wenn von diesem Bogen die ersten Pfeile fliegen!

Q2838

Dieter Schaubrick

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 12.6. / 9:00 - 18:00

Beratung durch den Kursleiter: 0176

54569753

Anmeldung bis 2.6.

54 €

+ 139,00 € Materialkosten

Ikebana

- die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis; hier steht die Kreativität im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen.

Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen.

Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

Q2840

Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 3.3. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine

Anmeldung bis 26.2.

43 €

+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend



Foto: Peter Grubbert/pixelio.de

Textiles Gestalten

Woll-Lust - Filzen!

Grund- und Aufbaukurs

Tagesseminar

Lassen Sie sich verführen, reizvolle Filzobjekte herzustellen. Sie verbinden den Charme eines archaischen, Wärme und Weichheit ausstrahlenden Materials mit den Möglichkeiten moderner Gestaltung. Anhand kleiner Objekte erlernen Sie Filztechniken zur Herstellung flächiger und dreidimensionaler Filze. So entstehen mit Hilfe von warmem Wasser und Seife z.B. Blüten, Schmuck, Tischsets, kleine Täschchen und Hohlkörper.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

Q2852
Michaela Triftshäuser
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 13.3. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 1.3.

32 €
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

Schmuckfilzen

Tagesseminar

Gestalten Sie sich Ihren individuellen Schmuck aus Filz: Seien es leuchtend bunte Perlenketten, romantischer Blütenschmuck oder Kreationen aus Filzschnüren. Filzschmuck besticht durch den Charme des Materials: Er ist archaisch und modern, frech und elegant zugleich. An diesem Filztag lernen Sie Herstellungsmöglichkeiten verschiedenster Schmuckelemente kennen und kombinieren: z. B. Kugeln, Scheiben, Stäbchen oder Schnüre. Auch die Kombination mit anderen Materialien, wie Metall oder Glas in Form von Perlen oder Steinchen, kann reizvoll sein. Wenn gewünscht, bitte selber mitbringen.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, spitze Schere und, falls vorhanden, Schmuckzange, Cutter.

Q2854
Michaela Triftshäuser
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 20.3. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 7.3.

32 €
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

Handpuppen filzen

Feuervogel, Elefant & Co.

Tagesseminar

In diesem Kurs geht es um die Herstellung und Gestaltung kreativer Handpuppen mit Hilfe der Schablonentechnik. Ob Feuervogel mit leuchtendem Gefieder, Elefant mit Flugohren, Gruselkrokodil (mit beeindruckenden aber ungefährlichen Filzzähnen) oder süßer Hoppelhase - kreieren Sie einmalige Spielobjekte für sich selbst oder ihre Kinder. Wie filze ich Schnauzen, Ohren, Kulleraugen, Stoßzähne? Das alles kann ich Ihnen zeigen. Viel Spaß beim Filzen und Puppenspielen!

Bitte mitbringen: 1 Stück Oliven- oder Kernseife, 2 mittelgroße Handtücher, Schere

Q2856
Michaela Triftshäuser
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 17.4. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 8.4.

35 €

Upcycling: Schönes aus alten Stoffen

Nähen - Sticken - Flechten - Entwerfen

Wochenendseminar

Zum Beispiel alte Herrenhemden in Streifen reißen, flechten, zusammennähen und als Sets oder Sitzkissen für Tische oder Bänke benutzen oder die Manschetten um leere Konservendosen nähen, die dann als Blumentopf, Stifthalter oder ähnliches verwendet werden können oder aus alten kleinen Stoffstücken neue Oberflächen herstellen, z.B. für E-Books oder Handyhüllen...

Es werden keine großartigen Kenntnisse mit der Nähmaschine vorausgesetzt. Experimentierfreude genügt. Alles weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

Q2860
Monika Schulte
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 18.4. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung im Vorraum des Fotolabors)

Sa. 23.4. / 10:00 - 16:00

So. 24.4. / 10:00 - 16:00

3 Termine

Anmeldung bis 4.4.

60 €

+ eigene Materialkosten

„Was Ihr wollt“ - offener Workshop

Patchworktechniken

Wochenendseminar

Werkstattkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Alle Patchwork-Techniken sind möglich.

Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertig stellen. Oder haben Sie ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Nichts ist unmöglich!

Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

Q2863
Dagmar Stöcker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 3.3. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung im Vorraum des Fotolabors)

Sa. 12.3. / 10:00 - 16:00

So. 13.3. / 10:00 - 16:00

3 Termine

Anmeldung bis 26.2.

72 €

+ eigene Materialkosten

Wolle und Garne
Stricken, Häkeln
Strickfilzen

Stickzubehör
Garne, Bänder, Stoffe
Komplettpackungen

Kurzwaren, Kurse,
Anleitungen,
Reinigungsannahme



Unsere Öffnungszeiten
Mo bis Sa 10 - 13 Uhr
Mo, Di, Do, Fr 15 - 18 Uhr

Teichstraße 16
34130 Kassel
Telefon: 0561 - 67111

Maschenstürmer
~ Fachgeschäft für Handarbeitsbedarf und Wolle ~



Patchwork-Blüenträume

Wochenendseminar

Lass Blumen sprechen - in freier Patchwork-schneidetechnik. Bei dieser entspannten Technik ohne Schablonen darf auch das Schneide-lineal gerne beiseite gelegt werden. Bestens auch für Anfänger geeignet. Sehen Sie in der Vorbesprechung, was man aus den unterschiedlich großen Blöcken alles machen kann.

Q2864

Dagmar Stöcker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 12.5. / 18:00 - 19:00

Sa. 21.5. / 10:00 - 16:00

So. 22.5. / 10:00 - 16:00

3 Termine

Anmeldung bis 6.5.

72 €

+ eigene Materialkosten

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.



Patchwork und Quilten von Anfang an!

Für patchworkinteressierte Nähanfänger und auch Fortgeschrittene (man lernt nie aus) bietet dieser Kurs einen Einstieg in die kreativen Möglichkeiten von Patchwork und Quilten. Je nach Lust und Voraussetzung werden „super easy“ oder „schnelle“ Schnittmethoden und Patchworkmuster vorgestellt, woraus viele Dinge des alltäglichen Gebrauchs, kleine Geschenke oder liebevolle Dekorationen entstehen können. Stoffreste unterschiedlichster Art können so ihre neue Verwendung finden.

Q2868

Britta Kohlhaase
Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Di. 12.4. / 19:00 - 21:15 / 6 Termine

45 €

+ eigene Materialkosten

Kurven und Streifen

Patchworktechniken

Kreise, Kurven, Schwingungen und Wellen lassen sich mit Hilfe von Kreisschablonen oder Streifen in unterschiedlichen Breiten erzielen und in Blütenformen, Wasserimpressionen, Vögel und vieles mehr verwandeln. So entstehen Blöcke in unterschiedlichen Techniken unter sachkundiger Anleitung und werden zu Gebrauchsgegenständen oder Dekorationsobjekten weiterverarbeitet. Auch Nähanfänger finden bestimmt hierbei eine einfache Variante zum Einarbeiten in die Welt des Patchworks.

Q2870

Britta Kohlhaase
Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Di. 23.2. / 9:00 - 11:00 / 6 Termine

40 €

+ eigenes Material

Handarbeitstechniken

Stricken - von Kopf bis Fuß

Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und für Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Beispielsweise stricken mit vielen Farben oder verschiedenen Stricktechniken, Musterstricken, Detaillösungen für den perfekten Sitz. Ungeübte erhalten bei uns Unterstützung ab der ersten Masche. Eigene Garne können selbstverständlich mitgebracht werden. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

Q2900

Christina Geyer
Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 23.2. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

Q2901

Christina Geyer
Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 23.2. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

Q2902

Christina Geyer
Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 24.2. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

Q2903

Christina Geyer
Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 24.2. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

Q2904

Christina Geyer
Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 23.2. / 15:30 - 17:30 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

Q2906

Christina Geyer
Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 24.2. / 10:30 - 12:30 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

Hardanger Stickerei

Diese norwegische Stickkunst ist leicht zu erlernen. Gestickt werden Decken, Schleifen, Gardinen, Kissen, Blusen und anderes.

Q2907

Hannelore Rudolph
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Di. 23.2. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine

52,50 €

+ Material

Q2908

Hannelore Rudolph
Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Mi. 24.2. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine

52,50 €

+ Material

Handarbeiten & Wolle

Alles zum häkeln, nähen, sticken und stricken



Inhaber: Margot Galuschka
Schützeberger Straße 44
D-34466 Wolfhagen
Tel.: 0 56 92 - 53 42
e-mail: info@handarbeiten-galuschka.de
www.handarbeiten-galuschka.de



Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschlägen mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

Q2909

Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15 Mo. 29.2. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis 16.2.
60 €
+ Material

Q2910

Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15 Mi. 2.3. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis 22.2.
60 €
+ Material

Nähen / Mode / Stilberatung

Sockenstricken für jedermann und jede Frau

Für Anfänger mit Strick-Vorkenntnissen

Als geübte Sockenstrickerin (ca. 80 Paar pro Jahr) möchte ich auf Wunsch von interessierten Handarbeitern / innen mein Wissen über Socken bzw. Kaminsocken weitergeben. Gut sitzende Socken, immer nach dem gleichen, einfachen, gut und selbst verfeinerten Modell gestrickt. Leichte Strickvorkenntnisse wären von Vorteil.

Q2911

Elna Wijnbelt-Krause

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mi. 13.4. / 19:00 - 21:00 / 6 Termine
Eigene Wolle bitte mitbringen - die Kursleiterin berät gern: 05672-2716 AB
Anmeldung bis 18.3.
45 €

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Da nicht immer ausreichend Nähmaschinen vorhanden sind, bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Danach kann dann gezielt das Material eingekauft werden.

Q2950

Heide Schimmelpfeng, Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 22.2. / 14:30 - 16:45 / 8 Termine
68 €
+ Material 40 €

Q2951

Heide Schimmelpfeng

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Di. 23.2. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine
68 €
+ Material 40 €

Q2952

Heide Schimmelpfeng

Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mi. 24.2. / 19:30 - 21:45 / 8 Termine
68 €
+ Material 40 €

Q2953

Edeltraud Ernst

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54, Musikraum
Di. 23.2. / 19:30 - 21:45 / 8 Termine
68 €

Q2954

Ingeborg Bechstedt

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.1. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine
Anmeldung bis 13.1.
68 €
+ Material

Q2955

Ingeborg Bechstedt

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.4. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine
Anmeldung bis 8.3.
68 €

Q2957

Monika Ramus

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Mi. 10.2. / 19:00 - 21:15 / 6 Termine
Anmeldung bis 8.2.
45 €
+ Material

Zuschneiden und Nähen

Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert

Nähen von individueller Kleidung für sich selbst oder die Kinder, Herstellung trendstarker Taschen und Accessoires oder das Anfertigen von Spielsachen – „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte – egal ob Kleid oder Sporthose, Zuckertüte oder Tasche, Teddybär oder Spielzelt – fast alles kann an der Nähmaschine umgesetzt werden. Das Vorgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen und Besprechen der Nähprojekte. Hier werden auch zahlreiche Bücher und Hefte von der Kursleitung für diejenigen ausgelegt, die noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem Nähprojekt haben. Bei Bedarf können Nähmaschine und Ausrüstung gestellt werden. Das Material ist selbst mitzubringen.

Zusammen in Hofgeismar, Neue Str. 2

Stoff-Paradies

Modestoffe

Patchwork und Dekostoffe

Zählstoffe und Stickgarne

Wolle und Zubehör

Kurzwaren und Schnitte

Nähmaschinen
Ernst
mit Christine Eiter

Verkauf von

Näh-, Stick- und Overlockmaschinen

brother. **BERNINA**® elna baby lock

Wartung und Reparatur aller Fabrikate

Jeden Dienstag 10-18 Uhr

10 % Rabatt für Kursteilnehmer

Tel. 05671 5960

Mo, Di, Do, Fr 10-18 Uhr
Mi, Sa 10-13 Uhr

www.naemaschinen-ernst.de

Tel. 0561 811821

Rothwestener Str. 13

34233 Fuldataal-Simmershs.



**Q2958**

Martina Petersen
Greibenstein

Ev. Gemeindezentrum, Obere Hofstr. 8

Do. 24.3. / 19:00 - 20:30

9 Termine

Anmeldeschluss 10.3.

74 €

+ 20 Euro Leihgebühr für Nähmaschine und Zubehör - wenn erforderlich.

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mal Lust auf ein eigenes, selbst genähtes Outfit, die eigene coole Tasche, bunte Kindersachen? Modehefte und Bücher für Bekleidung (Erwachsene und Kinder) sowie Taschen sind ausreichend vorhanden, und können zum Schmitterstellen zur Verfügung gestellt werden.

In gemütlicher Atmosphäre kann jeder nähen, was er möchte!

Der erste Abend gilt dem gegenseitigen Kennenlernen und dem Aussuchen der Projekte, die genäht werden sollen. Danach kann das entsprechende Material eingekauft werden. An dem ersten Tag werden Modehefte und Bücher zum Anschauen vorgelegt. Eigene Schnittmuster, oder schon vorhandene Stoffe können am ersten Kursabend mitgebracht werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen, auch Steckerleiste und Verlängerungskabel.

Q2959

Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Do. 25.2. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine

Anmeldung bis 11.2.

68 €

Spaß am Nähen!

Mode für alle Größen

In diesem Nähkurs erhalten Sie individuelle Unterstützung sowohl für den perfekten Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen.

Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am ersten Kurstag oder am Vorbesprechungstermin.

Q2960

Grund- und Aufbaukurs

Elfi Kopler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 22.2. / 17:45 - 19:45 / 10 Termine

67 €

+ eigene Materialkosten

Q2963

Grund- und Aufbaukurs

Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 17.2. / 17:30 - 19:30 / 11 Termine

Info und Materialbesprechung am 1. Termin:

18-19 Uhr

70 €

+ eigene Materialkosten

Q2967

Wochenendseminar

Elfi Kopler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 14.3. / 16:45 - 17:45 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 19.3. / 10:00 - 15:00

So. 20.3. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 7.3.

55,50 €

Q2968

Wochenendseminar

Elfi Kopler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 11.4. / 16:45 - 17:45 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 16.4. / 10:00 - 15:00

So. 17.4. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 4.4.

60 €

+ eigene Materialkosten

Q2969

Wochenendseminar

Christiane Rotter-Liebrecht

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 14.4. / 19:00 - 21:00 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 23.4. / 10:00 - 15:00

So. 24.4. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 4.4.

55,50 €

Nähen am Wochenende

Wochenendseminare

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht!

Unkompliziert und günstig - für jede Größe!

Overlock-Maschine ist vorhanden.

Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl.

Schnitte (Modehefte) mitbringen.

Q2970

Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 9.3. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 19.3. / 10:00 - 17:00

So. 20.3. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 1.3.

65 €

+ eigene Materialkosten

Q2971

Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 13.4. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 16.4. / 10:00 - 17:00

So. 17.4. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 4.4.

65 €

+ eigene Materialkosten

Q2972

Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 4.5. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 7.5. / 10:00 - 17:00

So. 8.5. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 25.4.

65 €

+ eigene Materialkosten

Q2973

Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 18.5. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 21.5. / 10:00 - 17:00

So. 22.5. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 9.5.

65 €

+ eigene Materialkosten

Mann, siehst Du gut aus!

Farb- und Stilberatung für Männer in kleiner Gruppe

Tagesseminar

Auch für Männer ist es enorm wichtig, ein gepflegtes und modisches Äußeres zu zeigen.

Dabei wird man täglich mit neuen Modetrends und Modefarben konfrontiert. Um aus dieser Vielzahl von Möglichkeiten die richtige Wahl zu treffen, ist es hilfreich zu wissen, welche Farben, Muster und Schnitte einem wirklich stehen. Denn gutes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten.

Jeder Mensch hat seine eigene Pigmentierung, die sich auch im Laufe des Lebens nicht verändert. Durch eine Farbberatung wird klar, welcher Typ eher kühle, warme gedeckte oder leuchtende Farben tragen sollte. Die richtigen Farben lassen erholt und frisch aussehen, kleine Fältchen und Augenringe werden reduziert. Es gibt Tipps zu Frisur, Brille und Kleidung für ein gepflegtes Erscheinungsbild und die Grundgarderobe.

Q2991

Suhela Gunkel

Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24

Sa. 12.3. / 14:00 - 18:00

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin gar nicht wohlfühlen.

Anmeldung bis 2.3.

36 €

Auf Wunsch Farbpass, 35 € vor Ort zu zahlen



Rundum schön !

Farb- und Stilberatung für Mollige

Tagesseminar

Für Frauen, die nicht mit den Traummaßen gesegnet sind, ist es manchmal schwierig, die richtige Kleidung zu finden. Oft sind diese Frauen unsicher, was ihnen wirklich steht: Nur Schwarz? Möglichst weite Sachen? Welcher Schnitt überspielt meine Problemzonen? Welche Hosenform steht mir?

Alle Fragen beantwortet durch eine professionelle Farbanalyse, die Ermittlung des Figurtyps, Tipps und Anleitungen für ein typgerechtes Make-up, Frisur und Brille.

Q2992

Suhela Gunkel
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 24.4. / 11:00 - 17:00

Bitte bringen Sie ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

Anmeldung bis 12.4.

49 €

Auf Wunsch Farbpass, 35 € vor Ort zu zahlen

Schminkschule für Frauen

Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie man Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt aufträgt. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Es werden ein Tages- und ein Abend- Make up erstellt.

Q2990

Svenja Stephan
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 9.4. / 9:30 - 15:30

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

Anmeldung bis 24.3.

30 €

Q2994

Svenja Stephan
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 30.4. / 9:30 - 15:30

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

Anmeldung bis 13.4.

30 €

+ 5,00 € Schminkmaterial

Farb- und Stilberatung für Frauen

Tagesseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend; unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz.

Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen.

Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

Q2995

Monika Wendrich
Kassel

Heilhaus, Atelier Silberfaden, Brandastr. 10
Sa. 12.3. / 10:00 - 18:00

Anmeldung bis 3.3.

60 €

Auf Wunsch Farbpass, 45 € vor Ort zu zahlen

Q2996

Monika Wendrich
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 19.3. / 10:00 - 18:00

Anmeldung bis 9.3.

60 €

Auf Wunsch Farbpass, 45 € vor Ort zu zahlen

Haarstyling und Make-up

Tagesseminar

Nicht nur für junge Mütter und gestresste berufstätige Frauen, die durch Kind und oder Arbeit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Styling haben, gibt es eine Anleitung für Haarstyling und Make-up.

Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt: „Quick Styling“ - mit wenigen Arbeitsschritten und mit den kleinen Kniffen im Bereich Make-up und Haare. Natürlich werden die Teilnehmenden unter kundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu festigen und es zuhause so umsetzen zu können.

Q2997

Nicole Berg
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 12.3. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 1.3.

27 €

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkpinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

Q2998

Nicole Berg
Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 16.4. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 14.3.

27 €

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkpinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

Q2999

Nicole Berg
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 6.2. / 10:00 - 14:00

Für neue Teilnehmerinnen nach Beratung durch die Kursleitung: 0163-3438381.

Anmeldung bis 26.1.

27 €

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkpinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.



Gesundheit

„vhs ist gesund!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Ansprechpartner/-innen

Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit | Heilmittel und Heilmethoden | Gesundheit Online | Entspannung und Körpererfahrung

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-10031685 | achim-rache@landkreiskassel.de

Christina Prell, Kassel
Tel. 0561-1003 1691 | christina-prell@landkreiskassel.de

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung
Heilmittel und Heilmethoden
Entspannung und Körpererfahrung | Gymnastik | Fitness
Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung

Susanne Ebberts, Wolfhagen
Tel. 05692-9873190 | susanne-ebberts@landkreiskassel.de

Thomas Günther, Wolfhagen
Tel. 05692-9873191 | thomas-guenther@landkreiskassel.de

Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport
Ernährung

Helgard Hesse, Kassel
Tel. 0561-1003 1688 | helgard-hesse@landkreiskassel.de



Forum für Gesundheit

Diese Vortragsreihe gibt Einblicke in unterschiedliche Aspekte und Methoden der Gesundheitsvorsorge und Lebensführung und regt zur kritischen Reflexion an. Die Themen können in einem anschließenden Gespräch, viele aber auch in einem Tages- oder Wochenendseminar vertieft werden.

Was macht uns Widerstandsfähig?

Das Resilienz-Modell

Wir alle bewundern Menschen, die mit Druck, Konflikten und Niederlagen leichter fertig werden als andere. Die den Herausforderungen des Lebens nicht nur standhalten, sondern sogar daran wachsen. Diese innere Widerstandsfähigkeit heißt Resilienz.

Elke Pfeil, Mediatorin, system. Gesundheitscoach Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 1.3. / 20:00 - 21:30
5 €

→ Siehe auch Kurs Q3021, Seite 73
„Mit Resilienz gestärkt und belastbar durchs Leben gehen.“

Weizen, Roggen und Co.

Getreide in unserer Ernährung.

Welche Getreide sind in einer gesunden Ernährung sinnvoll und welche sind eher zu meiden? Die Verwirrung über Sinn und Unsinn von einzelnen Getreiden wie Weizen in unserer Ernährung wird immer größer. In dem Vortrag wird Getreide aus ernährungstherapeutischer Sicht bewertet. Ferner werden Alternativen bei Unverträglichkeiten gezeigt.

Rainer Brummelte, Dipl. oec. troph., Ernährungswissenschaftler Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 8.3. / 20:00 - 21:30
5 €

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Mit dem Stichwort Hochsensibilität werden Eigenschaften von Menschen beschrieben, die mehr innere und äußere Reize wahrnehmen als andere und diese intensiver verarbeiten. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich aus? Zudem wird der Frage nachgegangen, wie sich diese Gabe am besten zur Geltung bringen lässt und was andererseits dazu führen kann, dass sie als Last erlebt wird.

Matthias Gaenzer, Coach Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 16.3. / 19:00 - 21:00
5 €

Paarberatung - was soll das jetzt noch bringen?

Angesichts hoher Trennungs- und Scheidungsquoten fragen sich viele Menschen, was sie tun können, um ein Scheitern ihrer Partnerschaft zu verhindern. Dieser Vortrag informiert fachkundig über Grenzen und Möglichkeiten einer Paarberatung. Themen sind u.a.: Wie „funktioniert“ eine Paarberatung, wann sollte sie in Anspruch genommen werden, welche Themen können dort behandelt werden, wie ist der Ablauf und wie sind die Erfolgsaussichten einzuschätzen?

Martin Plate, Dipl.-Sozialpädagoge, Systemischer Berater Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 19.4. / 20:00 - 21:30
5 €

Diagnose Brustkrebs

Mitten im Leben trifft Frauen die Diagnose Brustkrebs. Jetzt braucht es fachkundige Beratung und Begleitung, Einfühlsamkeit und vor allen Dingen Zeit, um sich mit der neuen Situation vertraut zu machen und den oft erlebten Schock in Chancen zu wandeln. In dieser Seeleulage ist es wesentlich, Abstand zur oft empfundenen Angst zu bekommen, um lebensnotwendige Entscheidungen in Ruhe treffen zu können und seine Kraftreserven anzuzapfen. Die Referentin ist Tiefenpsychologin, Meditationslehrerin und integraler Coach. Sie berichtet von Ihren vielfältigen Erfahrungen und den mutigen Wegen unzähliger Brustkrebspatientinnen, die sie über viele Jahre begleitet hat.

Theresia Maria Wuttke Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 21.4. / 20:00 - 21:30
5 €

Theresia Maria Wuttke Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Fr. 27.5. / 20:00 - 21:30
5 €

→ Diagnose Brustkrebs
siehe auch Kurs Q3073/74, Seite 77

Endlich „Ich-sein“

Schein oder Sein? Sind Sie wirklich authentisch?

Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie geht Authentizität, Echtheit verloren und wie kann sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 25.4. / 20:00 - 21:30
5 €

→ Mut zum „Ich-sein“
siehe auch Kurs Q3020, Seite 73

Was haben Rückenschmerzen mit einer schiefen Bisslage zu tun?

Einblicke in eine ganzheitliche Kieferorthopädie

Neue Forschungen zeigen, dass viele körperliche Symptome wie z.B. Rückenschmerzen, Tinnitus und chronische Kopfschmerzen mit einer schiefen Bisslage einhergehen. Um diese Spätsymptome weitgehend zu vermeiden, ist es sinnvoll, schon im Kindesalter einen gerade aufgerichteten Körper mit einem darauf balancierenden geraden Biss zu gestalten. Aber auch bei Erwachsenen kann viel Versäumtes wieder gutgemacht werden. Ausgehend von den Zähnen werden Zusammenhänge des Gesamtorganismus' gezeigt, die erstaunlich sind.

Charlotte Gormsen, Kieferorthopädin Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 28.4. / 20:00 - 21:30
5 €

Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

Mit Menschen kommunizieren heißt, miteinander in Schwingung zu kommen. Das kann als anregend und angenehm oder auch als konflikthaft erlebt werden. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Konfliktarten. Sie werden an ein positives Konfliktverständnis und positive Lösungsstrategien herangeführt.

Vera Menneier, Heilpraktikerin Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 10.5. / 20:00 - 21:30
5 €

Gesunde Füße

Eine Physiotherapeutin informiert und leitet praktische Übungen an, die helfen, die Füße und die Beine zu beleben, damit Sie leichter und sicherer durch das Leben gehen können. In Kooperation mit der Stadt Naumburg

Heidrun Richter-Peter Naumburg
Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
Mi. 1.6. / 19:00 - 20:30
5 €



Psychiatrie im Alltag - Ressourcenorientiert dargestellt

Psychische Erkrankungen können stellen für Betroffene und ihre Angehörige erhebliche Belastungen darstellen. Trotz gut ausgebauter sozialpsychiatrischer Hilfsnetzwerke sind Vorurteile noch immer verbreitet und erschweren den Alltag. Die Vortragsreihe möchte ausgewählte Krankheitsbilder verständlich beschreiben und Möglichkeiten für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen vermitteln.

Das Borderline-Syndrom

Frühe, unverarbeitete traumatische Kindheitserfahrungen lassen Betroffene ihr Leben lang „überleben“ auf der Suche nach einem Leben im Gleichgewicht. Kenntnisse über die eigenen Fähigkeiten und Stabilisierungsübungen können zu einer positiven Balance beitragen.

Stefan Mennemeier, Psychiater/ Psychotherapeut Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 15.3. / 20:00 - 21:30
5 €

Gesundheit im Gespräch

Eine Kooperation des Gesundheitsamtes Kassel mit dem Gesundheitsnetz Nordhessen, KISS, der HNA und der Volkshochschule Region Kassel.

Diese Reihe ist als eine kontinuierliche Diskussion von Experten mit Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert.

Rückkehr der Seuchen?

Tuberkulose und andere Infektionskrankheiten. Muss ich mir Sorgen machen?

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 12.4. / 18:30 - 20:00
Eintritt frei!

Ich hör wohl nicht recht!

Neue Behandlungsmöglichkeiten bei Schwerhörigkeit und Hörverlust, Hilfen bei Tinnitus

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 10.5. / 18:30 - 20:00
Eintritt frei!

Stress mit dem Abfluss!

Tumore und Entzündungen von Niere, Blase und Harnwegen

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 14.6. / 18:30 - 20:00
Eintritt frei!

Bipolar / Manisch-depressiv

Ungelöste Kernthemen lassen Betroffene in spezifischen Alltags-Krisen ihre Lebenskraft wie mit einem Turbo einsetzen (Manie), um danach schwere Erschöpfungsphasen voller Selbstzweifel (depressiv) zu überstehen. Der Vortrag stellt Möglichkeiten vor, wie mit dieser Erkrankung balancierend umgegangen werden kann.

Stefan Mennemeier, Psychiater/ Psychotherapeut Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 12.4. / 20:00 - 21:30
5 €

Was sind Psychosen?

Ungelöste Konfliktthemen, reizüberflutende Lebenssituationen und neuropsychologische Aspekte lassen Betroffene in bestehenden Alltags-Krisen den Kontakt zur Um- und Mitwelt einschränken. Sie erleben starke Ängste oder reagieren mit befremdlichen Deutungen ihrer Alltagserfahrungen. Der Vortrag stellt Möglichkeiten vor, wie mit dieser Erkrankung balancierend umgegangen werden kann.

Stefan Mennemeier, Psychiater/ Psychotherapeut Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 7.6. / 20:00 - 21:30
5 €

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Die nachstehenden Angebote stellen aktuelle Ansätze und Konzepte zu den Themenbereichen Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung vor. Sie dienen primär zur Orientierung und Erweiterung des eigenen Wissens und sind nützliche Wegweiser für den individuellen Lebensplan. Natürlich können und wollen sie eine ärztliche Behandlung, ein Coaching oder eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, sollten Sie die Teilnahme an diesen Angeboten mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin abstimmen.

Mut zum „Ich-sein“

Authentizität - wahrhaftig sein

Wochenendseminar

Jenseits unserer vielen Rollen im Berufs- und Familienleben wünschen wir uns, als Mensch gesehen und wertgeschätzt zu werden. Dennoch wagen wir es oft nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten. Darüber gehen wir uns selbst verloren. Wer aber mit sich selbst nicht im Kontakt ist, kann schwerlich eine wirkliche Beziehung aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten.

Sie sind eingeladen, sich selbst und anderen neu zu begegnen und eine stimmige Balance der professionellen Rolle und des authentischen Selbstausdrucks zu finden. Sie entscheiden selbst, wie weit Sie „Ihr Visier öffnen“ wollen. Die Arbeitsweise ist getragen von Achtsamkeit und Respekt gegenüber den Wünschen und Grenzen der Teilnehmenden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

Q3020

Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 21.5. / 10:00 - 18:00

So. 22.5. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 6.5.

64 €

→ Siehe auch Vortrag: Endlich „Ich-sein“, Seite 72

Mit Resilienz gestärkt und belastbar durchs Leben gehen.

Tagesseminar

Psychisch widerstandsfähige (resiliente) Menschen bewältigen Stress, Druck, Frust und Rückschläge besser. Sie verfügen über bestimmte Fähigkeiten, die erlernbar sind. Resilienz ist vergleichbar mit dem körperlichen Immunsystem. Ein starkes Immunsystem hilft, die Anforderungen des Berufs- und Privatlebens gut zu bewältigen. Dieses Seminar fördert und trainiert Ihre psychische Widerstandskraft. Ziele der Veranstaltung sind: Burnout-Prophylaxe und die Verbesserung Ihrer Handlungsfähigkeit in schwierigen Situationen.

Q3021

Elke Pfeil, Mediatorin, system. Gesundheitscoach Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 16.4. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 1.4.

30 €

+ 3 € für Kopierkosten

→ Siehe auch Vortrag Seite 72 „Was macht uns Widerstandsfähig? Das Resilienz-Modell“



Selbstsicherheit und Schlagfertigkeit

Grundkurs

Tagesseminar

Immer wieder gibt es im Alltag Situationen, in denen im richtigen Moment die passenden Worte fehlen. Wie können Sie solchen Situationen angemessen und souverän begegnen? Strategien werden vermittelt, um schlagfertiger und gelassener mit unsachlicher Kritik, spitzen Bemerkungen oder gar dummen Sprüchen umzugehen. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt.

Q3022

**Margret Groß
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 16.4. / 10:00 - 18:30
Anmeldung bis 4.4.
38 €

→ Weitere Seminare zum Thema
Kommunikation und Rhetorik siehe ab
Kurs 5049, Seite 152

Sich entscheiden können

Tagesseminar

Sie erkennen, welche Gegebenheiten Ihre Entscheidungsfindung beeinflussen, was beim Sich-den-Kopf-Zermartern geschieht, was es mit dem Bauchgefühl auf sich hat und wozu es dient. Sie erfahren, wie Sie eigene Parameter und Werte finden, Ihre eigene Ausrichtung wahrnehmen und Prioritäten erkennen, die zu einer Entscheidung und zu authentischem Handeln führen.

In diesem wahrnehmungs-, erlebnis- und lernorientierten Workshop erhalten Sie hilfreiche Orientierung, Ihren Alltag entscheidungsklarer und stressfreier gestalten zu können. Auf die Integrität der Teilnehmenden wird Wert gelegt.

Kleingruppe. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Q3023

**Dorothe Schulz
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 23.4. / 15:00 - 18:45
Anmeldung bis 15.4.
17,50 €

Freude am Leben

Betriebsanleitung für neue Wege im Leben

Tagesseminar

Aufbauend auf Übungen zur Tiefenentspannung, zur Visualisierung und der Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke®, erarbeiten Sie, welche Denk- und Verhaltensweisen wirklich die Ihren sind, welche Sie übernommen haben und von welchen Gedanken- und Verhaltensmustern Sie sich verabschieden

möchten. Es sind Ihre inneren Widerstände, die Ihnen das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren und diese umzusetzen. Sie selbst verpflichten, um das Beste zu sein, was Sie sein können.

Q3024

**Ellen Thiele
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 19.3. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 11.3.
31 €

Q3025

**Ellen Thiele
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 9.4. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 28.3.
31 €

Glück! - Balsam für die Seele!

Ein humorvolles „Arroganz-Training“ für Lebenskünstler/innen

Tagesseminar

Jeder Mensch versucht, glücklich und zufrieden zu leben. Mit Hilfe unterhaltsamer Anekdoten, humorvoller Video-Spots, kleinen Diskussionsrunden und Infoblöcken wenden wir uns den Treitmühlen des Alltags - Liebe, Arbeit, Geld etc. - zu. Vor dem Hintergrund der Unberechenbarkeit des Lebens entdecken wir Wege zum „spirituellen Optimismus“: Nur eine veränderte Einstellung und das Verlassen nicht funktionierender Lösungswege helfen vom „Haben zum Sein“ (E. Fromm) zu gelangen. Das Seminar richtet sich an „echte Lebenskünstler“ und alle, die es noch werden möchten.

Q3026

**Dr. Torsten Reters
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 20.3. / 11:30 - 17:30
Anmeldung bis 4.3.
33 €

Positive Psychotherapie

Übungen für eine ganzheitliche Lebens- einstellung

Tagesseminar

Dieses Seminar stellt praktische Übungsbeispiele aus der Positiven Psychotherapie nach N. Pesechskian vor. Sie sind geeignet für die Entwicklung eines optimistischen Menschenbildes und einer ressourcenorientierten Lebenseinstellung zur Balance der vier wichtigen Lebensbereiche Körper - Arbeit - Kontakt - Phantasie. Die Übungen können individuell, zu zweit oder in Gruppen eingesetzt werden. Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen

Q3027

**Stefan Mennemeier, Psychiater/
Psychotherapeut
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 7.5. / 10:00 - 15:00
25 €

Plötzlich ist alles anders!

Wie leben, wenn sich unser Leben radikal verändert?

Tagesseminar

Das Leben besteht aus fortwährender Veränderung. Manchmal begrüßen wir diese, oft aber erschrecken wir, wenn wir aus dem Vertrauten geworfen werden. Dies kann plötzlich und schockartig geschehen, durch Krankheit oder Unfall, Trennung, Tod des Partners oder Jobverlust. Aber auch natürliche oder lang absehbare Veränderungen sind mitunter schwer zu verkraften. Ob Wechseljahre, der Auszug erwachsener Kinder, das Erreichen des Rentenalters - immer geht es um das Loslassen des Bekannten und um die Bereitschaft sich anzufreunden mit dem Neuen, das kommt. Es geht um die Frage, wie wir mit dem Wind des Wandels zu neuen Ufern segeln können, statt uns aus Angst vor dem Sturm im Keller zu verstecken.

Q3029

**Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl.
Supervisorin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
So. 20.3. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 4.3.
64 €

Neuland entdecken

Coaching für Frauen

Tagesseminar

Herzlich Willkommen zu einem spannenden Tagesausflug auf Ihrer persönlichen Lebenslandkarte. Jede von uns erlebt unterschiedliche Phasen, die uns manchmal intensiv beschäftigen. Das können berufliche oder private Veränderungen genauso sein, wie die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden oder eine Unzufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation. Gönnen Sie sich einen Tag der Selbstbetrachtung und werfen Sie mit uns einen Blick auf Themen, die sie beschäftigen. Coaching mit System trifft in diesem Tagesseminar auf Clowntheater. Diese ungewöhnliche Kombination bietet einen neuen Erfahrungsraum und macht auf überraschende Weise den Blick auf eine andere Perspektive frei.

Q3030

**Sabine Gerl, Susanne Götz
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 19.3. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 11.3.
48 €



Hochsensibilität erkennen und damit leben

Wochenendseminar

Kennen Sie das auch? Sie hören nicht auf, sich Gedanken zu machen, das Abschalten fällt Ihnen schwer, und Sie fühlen sich hin und wieder ausgelaugt? Sie reagieren stark auf manche äußere Reize? Dann gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, die man als hochsensibel bezeichnet. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse über Ihre Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, sich besser abzugrenzen.

Q3031

Matthias Gaenger, Coach

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Sa. 16.4. / 10:00 - 17:00

So. 17.4. / 10:00 - 14:00

55 €

Hochsensible Kinder und Jugendliche

Besonderheiten verstehen und Entwicklung fördern

Tagesseminar

Hochsensible Kinder und Jugendliche nehmen alles intensiver wahr als andere Kinder. Sie müssen mehr Reize und Informationen geistig und seelisch verarbeiten - und auf manche Reize reagieren sie stark. 15 bis 20 Prozent aller Kinder - Jungen und Mädchen - sind auf diese besondere Art und Weise empfindsam. Bei manchen führt das zu einem auffälligen Verhalten - sie ziehen sich zurück, sind verträumt oder im Gegenteil sehr lebhaft, haben große Stimmungsschwankungen und oft auch Konzentrationsschwierigkeiten. Was können Eltern, ErzieherInnen oder LehrerInnen tun, um Kinder und Jugendliche ihrer besonderen Empfindsamkeit gemäß begleiten und fördern zu können?

Q3032

Matthias Gaenger, Coach

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Sa. 23.4. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 8.4.

35 €

Single trifft Single

Amüsante Gespräche, neue Kontakte und Tipps für die Lebensgestaltung

Tagesseminar

Humorvolle Video-Spots (u. a. Anke Engelke, Lorient) und Erkenntnisse der Psychologie öffnen den Weg für einen aktiven Erfahrungsaustausch über das Single-Leben. Diese Themen sind vorgesehen:

Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust. Was bei Schwierigkeiten hilft! Flirt- und Kon-



Foto: Erich Keppler/pixelio.de

taktstrategien! Von der Kunst des Lebens. Wege zum Glück!

Dass bei allen Problemen der Spaß nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Q3033

Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

So. 17.4. / 11:30 - 17:30

Anmeldung bis 1.4.

33 €

Kommunikation in Paarbeziehungen

Tagesseminar

Sich gegenseitig gut zu verstehen ist wesentliche Grundlage für eine glückliche und harmonische Beziehung. Die Qualität der Kommunikation bestimmt die Qualität der Beziehung. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Paare und Einzelpersonen, die sich mit der Kommunikation in ihrer Beziehung auseinandersetzen wollen, um das Miteinander zu verbessern, als auch an Singles, die es beim nächsten Mal besser machen möchten. Es werden gezielt Ideen, Strategien und Techniken vermittelt, die hilfreich sind, um dauerhaft eine glückliche und harmonische Beziehung zu führen. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen bietet der Workshop Zeit und Raum, eigene Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu reflektieren und Neues zu erproben.

Q3034

Frank Michel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 16.4. / 9:00 - 17:00

Anmeldung bis 1.4.

40 €

Achtsame Sprache

Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg

Grundkurs

Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellend gelingt ein Kontakt, wenn man sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitteilt und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist. Diese Einführung macht Sie vertraut mit der dafür nötigen inneren Haltung und Sie lernen, diese Haltung sprachlich auszudrücken. Die Methode wird lebensnah und mit viel Spaß ausprobiert.

Q3035

Nanette Höllerl, Trainerin für GFK nach Rosenberg

Kassel

Yogazentrum „Elfenhain“, Konrad-Adenauer-Str. 143

Fr. 11.3. / 17:30 - 20:30

Sa. 12.3. / 10:00 - 17:00

So. 13.3. / 10:00 - 15:00

Anmeldung bis 26.2.

75 €

+ 10 € für Raumnutzung an Kursleitung



Achtsame Sprache

Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Ohne Übung siegen oft die alten Gewohnheiten und es geschieht leicht, dass Sie weiter sich oder anderen Schuld geben, statt sich mit dem Leben im Hier und Jetzt zu beschäftigen. Diese Fortführung vertieft die innere Haltung der gewaltfreien Kommunikation und bringt Sie in Ihrem ganz eigenen sprachlichen Ausdruck für eben diese Haltung ein Stück weiter. Wir üben wie immer lebensnah und mit viel Spaß.

Q3036

Nanette Höllerl, Trainerin für GFK nach Rosenberg Kassel

Yogazentrum „Elfenhain“, Konrad-Adenauer-Str. 143

Fr. 1.7. / 17:30 - 20:30

Sa. 2.7. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 24.6.

50 €

+ 10 € für Raumnutzung an Kursleitung

Mut macht mobil

Fahr-Ermutigungstraining für Frauen

Tagesseminar

Gehören Sie zu den Frauen,

- die schon seit längerer Zeit einen PKW-Führerschein besitzen, jedoch kaum oder gar nicht fahren?
- die sich über mangelnde Mobilität ärgern?
- die den Mut haben, dieses zu ändern?

Wir bieten Ihnen

- Unterstützung mit Übungen einer Ermutigungs-Trainerin
- eine Schnupperfahrt für jede Teilnehmerin mit einem Fahrschulauto

In Kooperation mit der Fahrschule Güde, Fahrschule Höft und der Fahrschule Weinholz aus Wolfhagen

Q3039

Monika Klapp-Becker, Dipl. Individualpsychologische Beraterin Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Sa. 23.4. / 10:00 - 13:30

Anmeldung bis 11.4.

25 €

Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit

Burnout-Prävention - Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Yoga

Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub bietet einfach anzuwendende Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung aus den Bereichen Meditation und Yoga mit Faszientraining nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Eingebettet in die Auseinandersetzung mit aktuellen gesellschaftspolitischen Zusammenhängen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erarbeiten Sie ihr persönliches ressourcenorientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

Q3045

Nicole Fierek, Ullrich Hesse Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo. 4.1. - Fr. 8.1. / 5 Termine

jeweils 9:00 - 12:30 und 14:30 - 17:00

Anmeldung bis 13.5.

242 €

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Ordnungsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 30 Abenden (120 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

Q3050

Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 25.2. / 18:00 - 21:15 / 30 Termine

Anmeldung bis 12.2.

910 €

Heilmittel und Heilverfahren

Atem ist Leben

„Der Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode „Der Erfahrbare Atem“ ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atmens ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das „Geschehen lassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis ist. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste warme Fußbekleidung mitbringen.

Q3055

Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf®

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 19.3. / 11:00 - 18:00

So. 20.3. / 11:00 - 15:00

Anmeldung bis 4.3.

55 €

In Balance mit den 5 Elementen der TCM: Basis Ernährung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Mensch gesund, wenn das energetische Wechselspiel der Organe ausgewogen ist. Auf der Basis einer energetisch passenden Ernährung gelingt es gut, Odiese Balance zu erhalten oder zurück zu gewinnen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten Einblicke in das Zusammenspiel der Organe sowie in die Funktionsweise der inneren Organuhr. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Q3058

Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Kassel

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)

Di. 1.3. / 18:15 - 19:45 / 6 Termine

45 €



→ Siehe auch Kurs Q3903, Seite 112
Fünf-Elemente-Kochtreff

Fit am PC - Gutes für Augen und Rücken

Die Arbeit am Computer bedeutet Schwerstarbeit für Augen und Rücken. Trockene, brennende und müde Augen sind die Folge, häufig auch Rückenschmerzen und Sehverschlechterung. Sie erhalten Einblick in die Anatomie des Auges und erlernen effektive Übungen, mit denen Sie Ihre Augen entlasten können. Zudem erfahren Sie, welche Übungen gut für Rücken und Augen sind und wie Sie Ihren Bildschirm augen- und rückenfreundlich einrichten. Ernährungstipps für gesunde Augen runden das Programm ab. So „gerüstet“ können Sie auch bei viel Bildschirmarbeit Ihren Augen und Ihrem Rücken ohne großen Aufwand etwas Gutes tun.

Kontaktlinsenträger/innen bringen bitte eine Brille mit. Flache Schuhe sind von Vorteil. Der Kurs ist auch für „Vielleisende“ geeignet.

Q3059

Katja Schirakowski

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 12.4. / 18:00 - 19:45 / 2 Termine

Anmeldung bis 25.3.

30 €

Rückenstärkende Selbsthilfeübungen nach der Dorn-Methode

Wochenendseminar

Die Dorn-Therapie ist eine angenehme und dynamische manuelle Therapie zur Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates. Ein bedeutender Teil dieser Therapie ist eine Reihe von Selbsthilfeübungen, die ermöglichen, verschobene Wirbel und Gelenke wieder zu richten und damit verbundene Beschwerden zu beheben. Die Körperhaltung und die Beweglichkeit der Gelenke werden normalisiert, eine mögliche Beinlängendifferenz kann ausgeglichen werden. In dieser Einführung werden entsprechende Übungen vorgestellt und geübt. Daneben erhalten Sie ergänzend Einblick in die Meridianlehre und Informationen über mögliche Zusammenhänge mit psychischen Problemen, die hinter Wirbel- und Gelenkverschiebungen stehen können. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

Q3065

Anna-Katharina Fischer, Heilpraktikerin/Dipl. Soz. Päd.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 16.4. und So. 17.4. / 11:00 - 17:00

Anmeldung bis 1.4.

54 €

Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflage, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Q3067

Ulrich Bitter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 23.4. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 8.4.

35 €

Gelenk - Entspannung

Tagesseminar

Mithilfe einer Klangschalenreise und begleitenden Mantras nehmen wir die verschiedenen Gelenke wahr und können uns bewusst werden, wo Verspannungen in den Gelenken vorhanden sind. Es werden Techniken vermittelt, die die Muskeln und Bänder entspannen und die Gelenkflüssigkeit zum Fließen bringt, so dass sich die Gelenke bei langfristiger Anwendung wieder optimal einstellen können.

Q3070

Für Frauen

Brigitte Göbel

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlénbach 5

Sa. 21.5. / 11:00 - 18:00

Anmeldung bis 9.5.

28 €

Q3071

Für Frauen

Brigitte Göbel

Hofgeismar

Albert-Schweitzer-Schule, Magazinstr. 21

Sa. 30.4. / 11:00 - 18:00

Anmeldung bis 18.4.

28 €

Diagnose Brustkrebs

Tagesseminar

Mitten im Leben trifft Frauen die Diagnose Brustkrebs. Jetzt braucht es fachkundige Beratung und Begleitung, Einfühlsamkeit und vor

allen Dingen Zeit, um sich mit der neuen Situation vertraut zu machen und den oft erlebten Schock in Chancen zu wandeln. Schenken Sie sich ausreichend Zeit, um alle Informationen zu sammeln und nach innen auf Ihre Seele zu hören. Hier liegt eine wahre Kraftquelle, sich auf den Weg zu machen, um ihn zu meistern. Sie können lernen, Ihren inneren Kompass zu nutzen, um alle Stationen ihres Weges sicher gehen zu können, ihr Immunsystem zu stärken und gesunde Gedanken und Gefühle zu erzeugen. Regelmäßige Meditation und die Arbeit mit positiven Bildern schenkt ihnen Zuversicht und Kraft. So können Sie in Klarheit und innerer Stärke als mündige Patientin der Wahl des Brustzentrums, den Therapievorschlügen Ihrer Ärzte bis zum Einholen einer Zweitmeinung entgegen gehen. Die Dozentin ist Tiefenpsychologin, Meditationslehrerin und integraler Coach. Sie berichtet von Ihren vielfältigen Erfahrungen und den mutigen Wegen unzähliger Brustkrebspatientinnen, die sie über viele Jahre begleitet hat.

Q3073

Für Frauen

Theresia Maria Wuttke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Sa. 23.4. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 11.4.

36 €

Q3074

Für Frauen

Theresia Maria Wuttke

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 28.5. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 13.5.

36 €

Einführung in die Selbsthypnose

Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z. B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Q3075

Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10

Sa. 16.4. / 10:00 - 18:00

Anmeldung bis 4.4.

32 €



Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

Tagesseminar

Das Unbewusste steuert 70% unseres Verhaltens. Die medizinische Heilhypnose - seit 1991 vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt - arbeitet mit dieser unbewussten Ebene und löst Heilwirkungen bei seelischen und funktionellen Störungen, Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen aus. Während der Therapie weiß der Patient immer, was mit ihm geschieht, denn die neuen Hypnosetherapien beziehen auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen ein.

Sie lernen die wichtigsten Therapieformen der Hypnose, deren Anwendungsbereiche, Kontraindikationen, geschichtliche Zusammenhänge kennen und haben die Möglichkeit, selbst eine Heilhypnose zu erleben.

Bitte eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.

Q3076

Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 27.2. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 19.2.
32 €

Kräuterwanderung

Heilende Kräfte der Natur

Exkursion

Auf einer Wanderung suchen wir die Standorte ausgewählter Pflanzen auf. Dabei erleben und erfahren wir vieles über die Heilkräfte und Besonderheiten dieser Pflanzen.

Q3077

Astrid Brede
Fuldatal-Simmershausen

Treffpunkt: an der Grundschule, Hauffstr. 5
Sa. 23.4. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 11.4.
14 €

Q3078

Astrid Brede
Fuldatal-Simmershausen

Treffpunkt: an der Grundschule, Hauffstr. 5
Sa. 18.6. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 6.6.
14 €

Wildkräuterspaziergang

Tagesseminar

Heilkräuter und essbare Wildpflanzen am Wegesrand erkennen lernen! Sie erfahren, welche Pflanze gegen Husten hilft, das Herz stärkt, die Verdauung reguliert oder als Pesto lecker schmeckt.

Treffpunkt: vor der Otto-Haeslerstr. 12, Nähe Straßenbahnhaltestelle Heinrich-Schütz-Allee.

Q3079

Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin
Kassel

Dönche, Treffpunkt: vor der Otto-Haesler-Str 12
Do. 9.6. / 18:00 - 20:15
Anmeldung bis 30.5.
10 €

Gesund bleiben und werden mit wilden grünen Smoothies

Tagesseminar

Welchen Vorteil haben grüne Smoothies mit Wildkräutern für Körper und Seele? Welche Zutaten gehören in den Smoothie, damit er Energie spendet und entschlackt? Einige essbare Wildpflanzen werden vorgestellt und zwei grüne Smoothies mit Wildkräutern zubereitet.

Q3080

Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 23.3. / 18:30 - 21:00
Anmeldung bis 14.3.
15 €
+ Lebensmittelumlage 2 €

Fit und vital in den Frühling - die Frühjahrskur für Frauen

Tagesseminar

Frühjahrs Müdigkeit adé! Denn es werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie es Ihrem Körper erleichtern können, die Umstellung vom Winter zum Frühjahr zu vollziehen. Wir betrachten die Themen Ausleitung/Entgiftung, Ernährung, Bewegung und Massagen – Bausteine einer Frühjahrskur, die sich individuell zusammenstellen lassen. Am Ende des Workshops können Sie die für Sie passenden Elemente für eine ganz persönliche Frühjahrskur herausuchen, die Sie selbst zu Hause durchführen können.

Q3083

Für Frauen
Tarina Simone Kruse, Heilpraktikerin
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 12.3. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 4.3.
28 €

Wechseljahre - Vom Tanz der Hormone zurück in die Balance

Tagesseminar

Das hormonelle Gleichgewicht der Frau beginnt sich im Durchschnitt bereits mit Anfang 40 zu verändern. Früher oder später ist uns klar: Ich bin in den Wechseljahren! Sie erhalten wichtiges Hintergrundwissen darüber, warum die Symptome entstehen, und lernen die Möglichkeiten der Naturheilkunde kennen, die Symptome zu lindern. Ziel ist es, Ihnen ein

besseres Verständnis für die Veränderungen des Körpers in dieser Wandelzeit im Leben einer Frau zu geben, sowie Anregungen und Tipps zur Selbsthilfe.

Q3084

Für Frauen
Tarina Simone Kruse, Heilpraktikerin
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 23.4. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 11.4.
28 €

Reisen und Gesundheit

Yoga - Meditation und Meer

Bewegung in dir - Begegnung mit dir

Kompaktkurs

Mit Yoga eintauchen in den Körper, Gedanken und Gefühle wahrnehmen und über Zentrierung die eigenen Stärken und Grenzen für das finden, was jetzt wichtig ist. Das täglich wiederkehrende Üben von Asanas und Meditation ermöglicht eine stetige Vertiefung und Klärung dieses Prozesses und bildet gute Grundlagen für die eigene Übungspraxis zu Hause (ca. 5 Std. pro Tag). Abendliche Meditationen „nirbija“ (Tagesrückblicke) lassen die Tage auf Sylt ausklingen.

Q3100

Monica Ortiz Vives
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 6.2. - Sa. 13.2. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00
Anmeldung bis 4.1.2016
460 €
Leistungen:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ - Zuschlag 46,20 €
+ Anreise

Yoga und Kreatives Schreiben auf Sylt

Kompaktkurs

Bewegung und Stille, gehen und anhalten, in sich schauen und weitergehen. Sich dem Rhythmus der Gezeiten und des eigenen Weges hingeben, dem Spiegel des Außen im Innen - meditierend und schreibend. Täglich ein- bis zweimal Yoga-Praxis und ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben in der besonderen Atmosphäre der Insel Sylt öffnen Möglichkeiten des Verstehens und das Betreten eines heilsamen Weges.

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Yoga und Schreiben sind willkommen.

**Q3105**

Regine Moschner, Kirsten Alers

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa., 5.3. - Sa., 12.3.

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Informationsabend am Fr., 18.12., 19:30 Uhr,

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21

Anmeldung bis 19.12.

546 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise

Yoga und Meer**Kompaktkurs**

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir begrüßen den Tag mit Yoga-Meditation und üben am Vormittag und am Abend Yoga (ca. 5 Std.). So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

Q3108

Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 12.3. - Sa. 19.3. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00

Anmeldung bis 22.1.

508,50 €

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC und VP

Seminargebühr

+ EZ Zuschlag 46,20 €

+ An- und Abreise

R3101

Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 8.10. - Fr. 14.10. / 19:00 - 21:00 /

7 Termine

Anmeldung bis 9.9.

464,50 €

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC und VP

Seminargebühr

+ EZ Zuschlag 39,60 €

+ An- und Abreise



Foto: Karin Jung/pixelio.de

Ich will Mee(h)r**Entspannung und mehr auf Sylt****Kompaktkurs**

Eine Woche Zeit für mich zum Entspannen, Loslassen und den Wellen des Meeres zuhören zu können.

Auf der herrlichen Insel Sylt werden wir der Frage: „Was will ich mehr als bisher?“ nachgehen, um Altes abzuschließen und Neuem Raum zu geben sowie mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu erlangen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken, Kreativitätstraining, Gesprächen, Bewegung, spielerischer Körperarbeit und Aufstellungen können wir Alltagssituationen aus neuer Sicht betrachten, Stress abbauen sowie die eigenen Wünsche verwirklichen. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Rauschen des Meeres lassen Sie den Kopf freibekommen, füllen Ihre Energiereserven auf, verbessern Ihre Belastbarkeit, um wieder bestens gestärkt für den Alltag zu sein.

Ein Ausflug mit der Gruppe ist ebenfalls geplant. Die restliche Zeit steht für das Kennenlernen der Insel, zum Erholen und Bummeln zur Verfügung.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie Verkleidungs-Sachen (Tücher, Hüte etc.) mit.

Q3109

Susanne Roth

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa., 12.3. - Sa., 19.3.

Hinreise bis 17:00 Unr, Abreise bis 10:00 Uhr

Anmeldung bis 2.2.

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise

Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen**Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt****Kompaktkurs**

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen,

körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik (Energy Dance®), die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt.

Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

R3103

Doris Taskesen

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So., 6.11. - So., 13.11.

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise

Yoga der Achtsamkeit**Kompaktkurs**

Yoga inspiriert dazu, die Augenblicke unseres Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Über diese Präsenz - also das Verweilen im Hier und Jetzt - nicht nur zu reden oder zu lesen, sondern diese lebendige Wachheit unmittelbar selbst zu erfahren, ist Kern des Kurses.

Ziel ist es, Ihre Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Sie lernen, immer mehr aus dieser Präsenz zu leben. Sie erfahren die Kraft und Kreativität Ihrer Spiritualität mitten im Geschehen.

R3104

Regine Moschner

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So., 6.11. - So., 13.11.

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Anmeldung bis 30.9.

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise



Meer sehen - mehr sehen

Wohlfühlwoche auf Sylt - Gestärkt und fit in den Winter

Kompaktkurs

Syltkenner wissen: Die Insel hat zu jeder Jahreszeit ihren Reiz. Nutzen Sie die nicht von Touristen überhäufte spätherbstliche Zeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Durch ein leichtes Fitnessprogramm sowie Entspannungs- und Atemübungen wird der Körper erfrischt und entspannt. Für geistige Aktivitäten sorgen Gesundheits- und Ernährungsvorträge sowie ein Konzentrations- und Gedächtnistraining. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit oder Fernsehen belastet? Ein ganzheitliches Augen- und Sehtraining für Normal- und Fehlsichtige runden das Programm ab. Freuen Sie sich auf schöne Strandspaziergänge und frische Seeluft. Genießen Sie die Geborgenheit in der Gruppe oder nutzen Sie Freiräume für individuelle Unternehmungen.

R3106

**Gisela Kühn
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So.13.11. - So. 20.11.
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Anmeldung bis 14.10.
426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ Anreise

Rücken und Meer

Kompaktkurs

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre. Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt. Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag. Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich,

geistig und seelisch erfrischt können Sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R3107

**Andrea Sauerwald
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So., 13.11. - Sa., 19.11.
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Anmeldung bis 14.10.
386 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 40 €
+ Anreise

Taijiquan

Von Himmel, Meer und Weite zum Oben, Unten und der Mitte

Kompaktkurs

Inmitten der Natur können wir einem zentralen Bild des Taiji - der Mensch zwischen Himmel und Erde - besonders gut nachspüren und uns elementaren Taiji-Prinzipien wie „Sinken/Steigen“, „Öffnen/Schließen“, „Durchlässigkeit und Balance“ widmen. Im Mittelpunkt steht die Vertiefung und Korrektur des 1. Teils der Kurzform/Yang-Stil. ausgerichtet an ausgewählten Prinzipien des Taijiquan, unterstützt durch Aspekte des Qigong, der Strukturellen Bewegungsarbeit und der interaktiven Partnerarbeit. Die Ferne vom Alltag ermöglicht ein hohes Maß an Konzentration auf das eigene Üben. Sie bietet Zeit zur Klärung von Fragen und schafft Raum für vertiefende Erfahrungen auf dem eigenen Übungsweg. Das tägliche Training, verteilt auf Vor- und Nachmittag lässt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

R3100

**Achim Rache
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 1.10. - Sa. 8.10. / 19:00 - 21:00 /
8 Termine
Anmeldung bis 19.8.
432 €
Leistung:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ Zuschlag € 46,20
+ An- und Abreise

Der Berg ruft

Frühlingserwachen - Entspannung in den Bergen

Kompaktkurs

In der herrlichen Bergwelt von Schönau am Königssee eine Woche Abstand gewinnen, entspannen, Natur erleben sowie neue Wege der Kreativität und Lebensfreude in der Gruppe erfahren. Sie lernen bewährte Methoden zur Stressbewältigung wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie gezielte Atem- und Meditationstechniken kennen. Ebenso Kreativitätstraining, Gespräche und spielerische Körperarbeit. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Naturerleben lassen Sie den Kopf freibekommen, füllen Ihre Energiereserven auf, verbessern Ihre Belastbarkeit und Sie sind wieder bestens gestärkt für den Alltag. Ein Besuch des Sole-Heilstollens rundet den Kurs ab. Genießen Sie den Frühling in den Bergen, das Zusammensein mit der Gruppe sowie Ausflüge in die wunderschöne Umgebung. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie ein Handtuch (Sauna im Haus) mit.

Q3116

**Susanne Roth
Schönau am Königssee**

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Mi., 20.4. - Mi., 27.4.
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Informationsabend am 23.3., 20:00 Uhr, vhs,
Wilhelmshöher Allee 19 - 21
426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/HP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ Anreise

Mit Yoga raus aus dem Alltag

Kompaktkurs

Den Körper bewegen - die Seele berühren. Mit Yoga Haltungen (Asanas) wirken wir dem Stress entgegen, bauen ihn ab. Beim abendlichen Rückblick und mit Wahrnehmungsübungen finden wir Ruhe und Zentriertheit. Wir können loslassen, den Alltag hinter uns lassen und uns um unser Wohl kümmern. Gestärkt

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Wirkt sofort!

Der Johanniter-Erste-Hilfe-Kurs

Ob Lebensrettende Sofortmaßnahmen, Erste Hilfe am Kind, im Betrieb oder privat: Bei uns lernen Sie die richtigen Maßnahmen, um Leben zu retten. Wir beraten Sie gerne.

☎ 0561 94043-0

www.johanniter.de/kurhessen

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





und mit neuer Lebenskraft kehren wir wieder in den Alltag zurück.

Q3117

Monica Ortiz Vives

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Sa. 5.3. - Sa. 12.3. / 10:00 - 15:30 / 8 Termine

Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00

Anmeldung bis 22.1.

518,50 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/HP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 70 €

+ Anreise

Yoga und Ayurveda in den Bergen

Kompaktkurs

Mittels der Techniken des Integralen Yogas werden wir sensibler, um unsere geistige und körperliche Freiheit zu vergrößern.

Wir werden sowohl im Haus als auch draußen in der Natur sein, in Paaren und einzeln üben. Die Techniken: Asanas, Pranayamas, Meditation, Mantra-Chanting, ayurvedische Selbst-Massage fördern und entwickeln u.a. unsere Sinne weiter. Wir lernen die ayurvedische Gesundheitslehre kennen, bestimmen unseren Konstitutionstyp und erhalten Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährungsweise. Es wird ausreichend Raum für ausgedehnte Spaziergänge und Zeit zur freien Verfügung geben.

Geeignet für motivierte Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Yoga- und Meditationserfahrungen auf diesem Weg vertiefen und intensivieren wollen.

Q3119

Thais Moliné

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Mi. 16.3. - Mi., 23.3.

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Informationsabend: Fr. 19.2. / 20:00 Uhr,

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21

Anmeldung bis 19.2.

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/HP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise

Freude am Leben

Betriebsanleitung für neue Wege im Leben

Kompaktkurs

Aufbauend auf Übungen zur Tiefenentspannung, zur Visualisierung und der Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke® erarbeiten Sie, welche Denk- und Verhaltensweisen wirklich die Ihren sind, welche Sie übernommen haben und von welchen Gedanken- und Verhaltensmustern Sie sich verabschieden möchten. Es sind Ihre inneren Widerstände, die Ihnen das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren und diese umzusetzen. Sich selbst verpflichten um das Beste zu sein, was Sie sein können.

R3116

Ellen Thiele

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Sa. 5.11. - Sa. 12.11.

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Anmeldung bis 28.9.

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/HP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise

Mit Yoga zur inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken in den Bergen

Kompaktkurs

Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Meditationen sorgen für das Ankommen in Ihrer inneren Mitte für mehr Kraft und Energie in Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein oder erweitern Sie Ihre Yogakenntnisse. Für ausgedehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet.

R3117

Doris Taskesen

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

So. 13.11. - So. 20.11. / 9:00 - 15:00 /

8 Termine

Informationsabend am Mi. 7.9. / vhs, Wil-

helmshöher Allee 19 - 21

Anmeldung bis 17.10.

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ HP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise

Gesundheit Online

Stressreduktion und Entspannung

Online-Selbstlernkurs

In diesem Online-Kurs werden grundlegende Kompetenzen des Zeit- und Stressmanagement vermittelt und Sie erhalten wertvolle Anregungen zur Stressreduktion im Alltag. Sie lernen die Progressive Muskelentspannung kennen und anzuwenden. Zudem erhalten Sie Einblick in andere Entspannungsverfahren wie z.B. die Atementspannung und den Bodyscan, die Sie alle leicht im Alltag umsetzen können. Dieser Online-Kurs besteht aus zehn Modulen und einer einführenden Präsenzveranstaltung. Audiodateien mit Anleitungen stehen Ihnen nach Buchung des Online-Kurses ein halbes Jahr zum Selbstlernen und Vertiefen zur Verfügung. Nach der Präsenzveranstaltung, die eine Einführung in den Online-Ablauf und die angewandten Methoden beinhaltet, entscheiden Sie, ob Sie den Kurs buchen. Die Kosten hierfür betragen 50 €, in denen die 5 € der Prä-

senzveranstaltung bei der Buchung verrechnet werden. Die Dozentin, Janine Allnoch, steht für Ihre Fragen und zur Online-Beratung per E-Mail bis drei Monate nach Kursbeginn zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Lautsprecher, E-Mail Account. Weitere Informationen und Beratung: 0561 /1003-1685 oder -1691.

Weiter Infos: <http://janineallnoch.com/dont-stress-just-relax-info/>

Q3121

Janine Allnoch, Sportwissenschaftlerin (M.A.),

ILP® Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 15.4. / 17:30 - 19:00

Anmeldung bis 1.4.

5 €

Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken

Wer schneller lebt, ist eher fertig!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit wächst durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Q3123

Beate Patzig, MBSR-Lehrerin

Kassel

Tai-Chi-Studio, Frankfurter Str. 92 (Hinterhaus)

Mi. 24.2. / 18:30-21:00 / 8 Termine

sowie ein Tagesseminar, 16.4. / 10:00-17:00 /

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22

90 €

+ € 27 für Raumnutzung

+ € 50 für Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's

an Kursleitung



Inneren Frieden finden

Achtsames Sein

Wochenendseminar

Kummer und Sorgen entstammen überwiegend unseren Gedanken, den Erinnerungen ans Gestern und unseren Fantasien über das Morgen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns her ereignet, verbinden wir uns mit unserem tiefen Wissen um unsere Verbundenheit mit dem Leben. So lösen wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und kommen in Frieden mit dem, was IST.

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Q3125

Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl.

Supervisorin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 7.5. / 10:00 - 18:00

So. 8.5. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 22.4.

64 €

→ **Tanz des Lebens - DanseVita®**,
Kurs Q2344 Seite 44

Wellness für Körper, Geist und Seele

Tagesseminar

Neben verschiedenen kräftigenden Übungen für Rücken, Bauch, Beine, Po und speziellen Stretchings liegt der Schwerpunkt auf Atem- und Entspannungstechniken. In der Kombination von bewusster Bewegung und Atmung werden Muskulatur und Gewebe gestärkt und Verspannungen können sich leichter lösen. Zudem lernen Sie einige ausgewählte Energiepunkte der Akupressur kennen, die bei Schmerzen hilfreich aktiviert werden können. Abgerundet wird der Tag mit Tiefenentspannung und Fantasiereisen. Bitte Decke, Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Q3128

Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13

Sa. 19.3. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 4.3.

32 €

→ **Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur**, Für Frauen ab 50plus
Siehe Kurs Q2300, Seite 42

Zeit für mich!

Loslassen - Entspannen mit Yoga, Pilates und Stretching

Tagesseminar

Die Kombination aus sanft angeleiteten langsamen Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung und passender Musik wirkt wohltuend entspannend. Die Stille genießen und die bewusste Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sie erlernen Übungen aus Yoga, Pilates und Stretching. Phantasiereisen und kleine geführte Meditationen runden das Programm ab. Genießen Sie einen Tag voller Ruhe und schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag.

Bitte bringen Sie eine Decke, kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

Q3129

Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13

Sa. 16.4. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 1.4.

32 €

Aktiv- und Wellnesstag in Breuna

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: einen Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, zweimal Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung für Nordic Walking und eine 1€- Münze für das Schließfach.

Q3130

Ute Mader, Ute Fischenich

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Sa. 12.3. / 9:30 - 19:00

Anmeldung bis 4.3.

79 €

Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

Entspannung mit Klangschalen

Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer



Foto: Essenia Deva/pixelio.de

angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageliege.

Q3131

Regina Kathrin Bolle

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

So. 20.3. / 14:00 - 18:00

Anmeldung bis 11.3.

16 €

Q3132

Regina Kathrin Bolle

Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10

Sa. 4.6. / 14:00 - 18:00

Anmeldung bis 23.5.

16 €

Vom Stress zum Wohlfühl

Gesundheitsförderung mit Klangschalen und Gongs

Wochenendseminar

Viele Menschen empfinden die Klänge von Klangschalen und Gongs als wohltuend und zutiefst entspannend. Sie können hervorragend zur Prophylaxe stressbedingter Gesundheitsstörungen beitragen. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Stress und erstellen Ihre persönliche Stresskarte. Mit Hilfe der Klänge begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise zu Ihren individuellen Stressbewältigungsfähigkeiten und stärken nachhaltig Ihre psychische und physische Gesundheit. In Absprache mit der Kursleitung kann für die Zeit des Kurses eine Klangschale ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug

Q3133

Regina Kathrin Bolle

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 22.4. / 18:00 - 21:00

Sa. 23.4. / 10:00 - 16:00

2 Termine

Anmeldung bis 11.4.

41 €



Wie ein Fels in der Brandung

Entspannung, Kraft und Lebensfreude

Leicht und spielerisch eignen Sie sich Methoden zum Stressabbau und zur Regeneration an, um neue Lebensfreude und Energie zu tanken. Lernen verschiedene Entspannung- und Meditationstechniken, wie das Autogene Training, und die Progressive Muskelrelaxation kennen. Außerdem werden wirksame 3-Minuten-Übungen aus Akupressur, Yoga und bewusstem Atem vermittelt, die einfach in den Alltag integriert werden können.

So fühlen Sie sich kraftvoll, wie ein Fels in der Brandung.

Bitte eine Unterlage, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Q3134

Susanne Roth
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Mo. 11.4. / 17:00 - 18:30 / 8 Termine
40 €

Vital Do-In - im Fluss der Ruhe...

Vital Do-In dient als zeitgemäße Präventionsmaßnahme, um den Alltag leichter bestehen und seelischer als auch körperlicher Belastung sinnvoll entgegenwirken zu können.

Einfache Übungen aus dem Taoistischen Yoga wurden so zusammengestellt, dass Sie eine optimale Vitalisierung und Energiebalance ohne große Anstrengung erzielen können. Sanftes Streichen, Klopfen, Dehnen und Drehen stimuliert Energiepunkte und Organzonen im Organismus. Die Muskulatur wird geschmeidiger, innere und äußere Spannung wird reduziert. Schultern, Arme und Nacken werden systematisch gelockert und entspannt. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

Q3135

Kurt T. Burg
Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mo. 29.2. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine
62,50 €
+ Raumnutzungsgebühren
+ Materialkosten 7,50 €

Q3136

Kurt T. Burg
Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mo. 29.2. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine
62,50 €
+ Raumnutzungsgebühren
+ Materialkosten 7,50 €

Körperschulung

Schwerpunkt Rücken

Für Frauen

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

Q3138

Sabine Ide
Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 24.2. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320
60 €

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methode der Selbstentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wieder zu finden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen, und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

Grundkurse

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

Q3140

Birgit Winkler
Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13
Mo. 22.2. / 18:45 - 19:45 / 6 Termine
Anmeldung bis 15.2.
33 €
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

Q3141

Dagmar Thom
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:15 / 10 Termine
57 €

Autogenes Training, körpertherapeutische Übungen und Fantasiereisen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

Q3145

Grundkurs

Heidmarie Hofmann, Heilpraktikerin
Immenhausen-Holzhausen

Bürgerhaus, Kasseler Str. 70
Do. 25.2. / 18:30 - 20:00 / 11 Termine
Anmeldung bis zum 15.2. nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05544-7209
55 €

Q3146

Aufbaukurs

Heidmarie Hofmann, Heilpraktikerin
Immenhausen-Holzhausen

Bürgerhaus, Kasseler Str. 70
Do. 25.2. / 20:15 - 21:45 / 11 Termine
Anmeldung bis zum 15.2. nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05544-7209
55 €

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

Q3147

Susanne Roth
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 29.2. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine
50 €

BKK HERKULES
... da bin ich sicher!

- ✓ Kostenübernahme zusätzlicher Untersuchungen während der Schwangerschaft. z.B. Nackenfaltenmessung.
- ✓ Kostenbeteiligung an der Hebammenrufbereitschaft
- ✓ Babybonus von bis zu 120,00 Euro
- ✓ Zusätzliche Kindervorsorgeuntersuchungen
- ✓ Bis zu 200,00 Euro Gesundheitsbonus

www.bkk-herkules.de
Betriebskrankenkasse Herkules | Jordanstr. 6 | 34117 Kassel
Telefon: 0561 2 08 55-600 | Mail: sicher@bkk-herkules.de



Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

Q3170

Tagesseminar
Brigitte Kauder

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 12.3. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 4.3.
25 €

Q3171

Grundkurs
Birgit Winkler

Baunatal-Altenbauna
Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13
Mo. 22.2. / 17:30 - 18:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 15.2.
33 €
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

Q3172

Grundkurs
Dörte Petersen, Gesundheits-
/Ernährungsberaterin (TCM)

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 25.2. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine
46 €

Q3173

Grundkurs
Liane Heßler
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 25.2. / 18:00 - 19:15 / 10 Termine
57 €

Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und mehr

Aufbaukurs

Vertiefen Sie bereits erlernte Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung, kombiniert mit Phantasiereisen und Klangschale. Ergänzt durch eine kurze Einführung zur Anwendung von ätherischen Ölen oder Bachblüten zur Entspannung. Eine Zeit zum Loslassen und Auftanken.

Q3174

Liane Heßler
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 25.2. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine
57 €

TrophoTraining®

Die Sekundenübung für Ruhe, Gelassenheit, Regeneration und Lebensfreude

Tagesseminar

TrophoTraining® bewirkt von innen heraus eine Stärkung für konzentrierte Gelassenheit, Entspannung und Stressabbau. Es besteht aus sieben kleinen Übungsschritten, die aufeinander aufbauend eingeübt werden. Sie benötigen für das TrophoTraining® nur 3 x etwa 1 Minute Zeit am Tag und können es zu jeder Zeit an jedem Ort anwenden. Bereits nach kurzer Zeit des Übens stellen sich erfreuliche Ergebnisse wie größere Gelassenheit und ein Wohlgefühl ein.

Q3190

Susanne Baberuxki
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 12.3. / 10:00 - 14:30
Anmeldung bis 2.3.
30 €

Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit verbessern und erhalten möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet.

Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Dabei wird es möglich, sich selbst klarer zu spüren, eigene Grenzen zu erkennen und neue Bewegungs- und Handlungsspielräume zu entdecken. Nicht Leistungsdenken, sondern Neugierde und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Grundkurse

Q3200

Sabine Chelmis
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

Q3201

Sabine Chelmis
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 24.2. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
60 €

Q3203

Maria-Elisabeth Porz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

Q3204

Sabine Chelmis
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

Q3205

Tagesseminar
Maria-Elisabeth Porz
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 12.3. / 14:00 - 17:15
Anmeldung bis 4.3.
18 €

Q3206

Tagesseminar
Maria-Elisabeth Porz
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 23.4. / 14:00 - 17:15
Anmeldung bis 11.4.
18 €

Aufbaukurs

Interessenten/innen - auch mit geringen Vorkenntnissen - können am Aufbaukurs teilnehmen. Wir beraten Sie gerne. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Q3207

Maria-Elisabeth Porz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €

Massagen

Für alle Massageangebote bitte unbedingt bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Bitte nur zu zweit anmelden!

Massage zum Kennenlernen und Wohlfühlen

Tagesseminar

Sie lernen einzelne Griffe ausgewählter Massagetechniken kennen, um in entspannter Atmosphäre ihre wohltuenden Wirkungen auszuprobieren. Inhalte:

- Übungen zur Entspannung und bewussteren Körperwahrnehmung
- Angeleitete und zu zweit ausgeführte Massagen der Klassischen und der Fußreflexzonen-Massage, der Akupressur und der Craniosacral-Methode.



Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Q3250
Therese Bühlmann
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 16.4. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 1.4.
40 €

Die ayurvedische Fußmassage

Tagesseminar

Die ayurvedische Fußmassage hilft dabei, Stress, Hektik, innere Unruhe, Schlafstörungen und sonstige „Wind-Symptome“ (Vata) zu reduzieren. Neben der langen Form der Fußmassage (ca. 45 Min.) wird auch die kurze Form (ca. 20 Min.) vermittelt. Zudem erhalten sie eine kurze Einführung in die Grundzüge des Ayurveda. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, zwei Handtücher und Massageöl mitbringen.

Q3251
Rainer Brummelte, Dipl. oec. troph.,
Ernährungswissenschaftler
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 17.4. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 1.4.
35 €

Ayurvedische Massage

Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Muskelverspannungen können gelöst werden, der Energiefluss wird aktiviert, und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule wird verbessert. Öle und Pulver zur Reinigung und Entschlackung unterstützen die Massage. Sie erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung und Genuss pur. Bitte Laken, gr. Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Q3252
Bettina Reusse
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 13.3. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 4.3.
40 €
+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.

Kopf -, Gesichts- und Handmassage

Tagesseminar

Diese energetische Kopf- und Gesichtsmassage wird mit Akupressurpunkten, Reflexzonen und ayurvedischen Massagepunkten ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress, Kopfschmerzen, Ermüdung, Erschöpfungszustände und Verspannungen. Dabei wird durch die Stimulierung bestimmter Massagepunkte am Hinterkopf und im Gesicht den Körperzellen wieder positive Energie zugeführt. Bei der Hand-Massage werden unter anderem die Reflexzonen der Hände stimuliert, was eine entspannende Wirkung auf den gesamten Körper sowie auf den Geist hat. Genau wie alle anderen Massagen steigert die Handmassage das Wohlbefinden und regt die Durchblutung des Körpers an. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Q3260
Taira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 12.3. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 4.3.
37,50 €

Partner-Massage mit Aromaölen

Tagesseminar

Die Verbindung von wohltuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohltuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, und mit wenigen Tropfen der Essenzen wird ein Massageöl hergestellt. Bitte nur zu zweit anmelden!

Q3265
Bettina Reusse
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 19.3. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 4.3.
40 €

Gegen einen Betrag von 6 € werden Trägeröl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Bitte ein Laken, großes Handtuch, Knierolle und Kopfkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Partnermassage

Tagesseminar

Mit einfachen Massagegriffen, mit Konzentration auf den Partner, mit dem Gespür der eigenen Intuition und mit Zeit füreinander wirken Sie dem Alltagsstress entgegen, sorgen

für Entspannung und tun sich und dem Anderen etwas Gutes. Das Wohlbefinden wird gesteigert und Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt. Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung, eine Decke, eine Unterlage/Isomatte, dicke Socken, ein Handtuch und Massageöl mitbringen.

Q3267
Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 20.2. / 10:00 - 16:45
Anmeldung bis 8.2.
27 €

Q3268
Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 14.5. / 10:00 - 16:45
Anmeldung bis 2.5.
27 €

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3270
Tinka Sabine Hesse
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 22.2. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine
60 €

Q3271
Christina Pöhls
Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

Q3272
Tinka Sabine Hesse
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 25.2. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine
60 €



Power Yoga - Workout

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga-Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in den Feierabend starten.

Grundkurse

Q3273

Verena Piwonka
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 24.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
40 €

Q3274

Iris Cuntze
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine
50 €

Q3275

Verena Piwonka
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 25.2. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine
50 €

Q3276

Iris Cuntze
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 26.2. / 17:15 - 18:15 / 12 Termine
40 €

Q3277

Iris Cuntze
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 26.2. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine
40 €

Q3278

Marija Schwarz
Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 23.2. / 17:00 - 18:15 / 12 Termine
59 €

Q3279

Marija Schwarz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 25.2. / 16:30 - 17:45 / 15 Termine
62,50 €

Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3280

Marija Schwarz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 26.2. / 18:30 - 19:45 / 15 Termine
62,50 €

Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Grundkurse

Q3281

Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mi. 3.2. / 19:10 - 20:25 / 18 Termine
75 €

Q3282

Thais Moliné
Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückweg 21
Do. 4.2. / 18:05 - 19:20 / 18 Termine
Anmeldung bis 15.2.
75 €

Grund- und Aufbaukurs

Q3283

Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 1.2. / 19:10 - 20:25 / 18 Termine
75 €

GESUNDHEITSKURSE? BEI UNS IST DAS DRIN.



**ÜBER 30
ZUSATZLEISTUNGEN**

Jetzt informieren
+ Dankeschön sichern:

Der-Gesundheits-Versteher.



Josef-Fischer-Straße 10 | 34127 Kassel | Telefon: 0561 801 - 8888



Hatha-Yoga

Yoga ist ein altes indisches Selbsterfahrungs-system, das sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt wendet. In Europa ist davon vor allem das Hatha-Yoga bekannt. Im Hatha-Yoga erschließt sich über den Weg des Übens ein tieferes Erleben und Erfahren des eigenen Körpers. Die Verbindung von Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama), Entspannung und Konzentration, stärkt die körperliche Konstitution und verbessert das Allgemeinbefinden. Die Übungen wirken auf natürliche Weise der Zerstretheit und dem Stress entgegen und bringen Körper, Geist und Seele behutsam in Einklang.



Foto: Judith from London

Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen.

Voraussetzungen: keine
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3284

Gordana Langhans
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Di. 1.3. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
50 €

Q3285

Gordana Langhans
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 2.3. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine
Anmeldeschluss 24.2.
50 €

Q3286

Gordana Langhans
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 2.3. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine
Anmeldeschluss 24.2.
50 €

Q3287

Uwe Siekmann
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 22.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
60 €

Q3288

Uwe Siekmann
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 22.2. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine
60 €

Q3289

Meinolf Ernst
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

Q3291

Oovi Patrao
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Do. 25.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
60 €

→ Siehe auch Kurs Q3590ff, Seite 100,
'Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3296

Rita Töllner
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Do. 25.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
75 €

Q3298

Christina Lengyel
Calden
Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 4.2. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine
50 €

Q3299

Marianne Guiard
Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 23.2. / 17:45 - 19:15 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174
60 €

Q3300

Marianne Guiard
Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 23.2. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174
60 €

Q3301

Petra Kimm
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mo. 22.2. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine
60 €

Q3302

Marija Schwarz
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mo. 22.2. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine
75 €

Q3303

Meinolf Ernst
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mo. 22.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
75 €

Q3304

Claudia Tobisch
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
75 €

Q3305

Claudia Tobisch
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
75 €



Q3306
Gabriele Bittner
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

Q3307
Claudia Tobisch
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
75 €

Q3308
Gabriele Bittner
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

Q3309
Petra Kimm
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 25.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

Q3311
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mi. 2.3. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
60 €
+ Raumnutzungsgebühren

Q3312
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 2.3. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
75 €

Q3313
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 2.3. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
75 €

Q3314
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 2.3. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
75 €

Q3315
Gabriele Maria Mader
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

Q3316
Gabriele Maria Mader
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

Q3317
Simone Prager
Niestetal-Heiligenrode
Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 23.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
75 €

Q3318
Schauenburg-Elgershausen
Elgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

Q3319
50 Plus
Marianne Guiard
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174
60 €

Q3320
Iris Wagner
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 22.2. / 19:50 - 21:20 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-532756
60 €

Q3321
Gabriele Lieblein
Vellmar
Ahnatalschule, Mittelring
Mi. 24.2. / 16:15 - 17:45 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00 Uhr
60 €

Q3322
Gabriele Lieblein
Vellmar
Ahnatalschule, Mittelring
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00 Uhr
60 €

Q3323
Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 25.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00 Uhr
60 €

Q3324
Für Frauen
Rita Töllner
Vellmar-West
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Mi. 24.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
75 €

Q3325
Iris Wagner
Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-532756
60 €

Q3326
Marianne Guiard
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

Q3327
Marija Schwarz
Zierenberg
Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 23.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

Q3328
Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 22.2. / 15:15 - 16:45 / 15 Termine
75 €

Q3329
Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 22.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
75 €

Q3330
Rita Töllner
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mi. 24.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
75 €

Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine Isomatte und dicke Socken mitbringen. Voraussetzungen: Yoga-Erfahrungen, mindestens aber Grundkurs.

Q3332
Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 22.2. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine
75 €

Q3333
Alexandra De Neufville
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Di. 23.2. / 8:30 - 10:00 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498518
60 €

Q3335
Rosemarie Hülsmann
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.



Q3336

Iris Wagner
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05606-532756
60 €

Q3337

Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 25.2. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, , Tel. 0561- 818124 nach 17:00
Uhr
60 €

Q3338

Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645
45 €

Q3339

Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 15.2. / 19:50 - 21:20 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645
45 €

Themenorientiertes Yoga

Hatha-Yoga und Ayurveda

Hatha-Yoga und Ayurveda sind zwei Seiten eines Ganzen im altindischen Gesundheitswesen. Sie erlernen klassische Yoga-Übungen und erhalten eine Einführung in das Ayurveda, das die Gesundheitsaspekte speziell beleuchtet. Bei Interesse kann zwei- bis dreimal im Laufe des Semesters ayurvedisch gekocht werden.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3345

Subash Bajaj
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 26.2. / 16:45 - 18:15 / 12 Termine
60 €

Yoga & Ayurveda für das Wohlbefinden

Tagesseminar

Sie erlernen, wie Sie sich mit Hilfe von einfachen Massagetechniken, Grundkenntnissen der Ernährung und Meditation besser vor den physischen und psychischen Belastungen des Alltags schützen können. Diese, aus der ayurvedischen Heilkunst stammende Techniken wie Yoga-Haltungen, Selbstmassage-, At-

mungs- und Meditationstechniken werden ayurvedisch-typgerecht vermittelt. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Q3347

Teil 1
Thais Moliné
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
So. 6.3. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 26.2.
23 €

Q3348

Teil 2
Thais Moliné
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
So. 8.5. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 30.4.
23 €

Hatha-Yoga für den Rücken

Aufbaukurse

Grundformen des Hatha-Yoga werden kombiniert mit Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung des Rückens, zur Förderung des Muskeltonus und Haltungsbewusstseins. Die konzentrierte Ausführung einzelner Übungen beeinflusst positiv das Körperbewusstsein im Zusammenspiel von Meditation und Atemübungen. Voraussetzung: Hatha-Yoga Grundkurs.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3354

Monica Ortiz Vives
Kassel
Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40
Mo. 22.2. / 9:00 - 10:15 / 12 Termine
50 €
+ € 20 Raumnutzung an Kursleitung

Q3355

Monica Ortiz Vives
Kassel
Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40
Mo. 22.2. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine
60 €
+ € 20 Raumnutzung an Kursleitung

Q3357

Monica Ortiz Vives
Kassel
Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40
Do. 25.2. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
60 €
+ € 20 Raumnutzung an Kursleitung

Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

Grund- und Aufbaukurse

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organen zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem

Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieverabausgabung verlocken.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3360

Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 10.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
50 €

Q3361

Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 10.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine
50 €

Q3362

Maria Pallinger
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 9.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
50 €

Q3364

Maria Pallinger
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 8.2. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine
50 €

Q3365

Maria Pallinger
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 8.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
50 €

Q3366

Maria Pallinger
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 8.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine
50 €

Gesundheit in besten Händen

FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE

Dafür sind wir AOK.

Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.

Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen: ● **Bewegung** ● **Ernährung** ● **Entspannung/ Stressbewältigung** ● **Raucherentwöhnung**

www.aok.de/hessen www.vhs-in-hessen.de



Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den Organismus in die Lage, sich tiefgreifend zu regenerieren und Stress abzubauen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Q3367
Grundkurs
Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 1.2. / 17:45 - 19:00 / 18 Termine
75 €

Q3368
Aufbaukurs
Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 3.2. / 17:45 - 19:00 / 18 Termine
75 €

Mit Yoga zur inneren Mitte

Im Wechsel von Spannung in den Asanas (Körperstellungen) und Entspannung mit Atemsequenzen finden Sie zu innerer Ruhe und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die abschließende Meditation lässt die Stunde ausklingen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage, Socken und eine Decke mitbringen. Voraussetzungen: keine

Q3369
Doris Taskesen
Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Mi. 16.3. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
50 €

Yin-Yoga und Faszien-Training

Dieser moderne Yoga Stil hat sich aus Hatha Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, lindert Rückenschmerzen und verbessert den Chi-Fluss, unserer Lebenskraft, im Körper. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehneffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3370
Petra Kimm
Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 23.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

Q3371
Petra Kimm
Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

Q3372
Petra Kimm
Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 25.2. / 15:45 - 17:15 / 12 Termine
60 €

Q3373
Marija Schwarz
Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 26.2. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine
75 €

Q3374
Marija Schwarz
Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 23.2. / 20:05 - 21:35 / 12 Termine
70,50 €

➔ Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur, für Frauen ab 50 plus, Kurs Q2300, Seite 42

Hormon-Yoga

Für Frauen

Hormonyoga stärkt und stabilisiert das Hormonsystem. Jüngeren Frauen kann es bei starken Stimmungsschwankungen, prämenstruellem Syndrom (PMS) und unerfülltem Kinderwunsch helfen, älteren bei Wechseljahres- und Altersbeschwerden. Wir arbeiten mit Reihen aus dem Kundalini Yoga und der Hormonyoga-Reihe von Dinah Rodrigues.

Q3376
Angelika Dörr
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 10 Termine
50 €

Hatha-Yoga für Senioren

Der Hatha-Yoga für Senioren nimmt Rücksicht auf Ihre besonderen Bedürfnisse und Voraussetzungen. Es geht nicht darum gymnastische Höchstleistungen zu vollbringen, sondern seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Durch regelmäßiges, sanftes

Üben werden Ihr Körper und auch Ihr Geist flexibler. Inhalt des Kurses sind Mobilisierung der Gelenke, Körperhaltungen (Asanas) die den Körper kräftigen und die Beweglichkeit fördern, sowie Atemübungen und kleine Meditationen.

Q3377
Viola Becker
Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

Yoga & Tiefenentspannung

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

Q3378
Thais Moliné
Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückweg 21
Do. 4.2. / 19:25 - 20:40 / 18 Termine
75 €

Yoga und Entspannung

Grund- und Aufbaukurse

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die leicht durchzuführen sind. Der Rücken wird gestärkt, die Wahrnehmung für den eigenen Körper gefördert und Stress abgebaut.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Q3380
Kerstin Friebe
Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine
62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

Q3381
Kerstin Friebe
Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 24.2. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine
62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

Q3382
Sabine Ide, Kay Sabine Heinemann-Gross
Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 22.2. / 17:45 - 19:15 / 14 Termine
80 €

**Q3383**

Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 3.2. / 16:30 - 17:30 / 18 Termine
61,50 €

Q3384

Thais Moliné
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Do. 25.2. / 13:00 - 14:00 / 12 Termine
40 €

Yoga body work*Tagesseminar*

Yoga in einer anderen Dynamik und Intensität erleben! Spielerisch und mit Leichtigkeit gehen wir in „Stellung“. Längeres Halten der Asanas fördert sowohl den Muskelaufbau als auch die Dehnfähigkeit unseres Körpers. Geeignet für alle Yoga Praktizierenden.

Q3385

Monica Ortiz Vives
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
So. 24.4. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 8.4.
25 €

Kum Nye Yoga*Grund- und Aufbaukurs*

Kum Nye, ein tibetisches Heil-Yoga, ist ein Übungssystem für Körper und Geist. Es ist einfach und dennoch sehr effektiv und bewirkt, dass Spannungen, Stress und andere körperliche Beschwerden sich deutlich vermindern oder ganz auflösen. Ebenso hilft es, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Sie machen bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3386

Marietta Bettermann-Nolle
Kaufungen-Niederkaufungen

Jugendheim, Windhäuser Str. 28
Di. 23.2. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine
60 €

Pranayama & Meditation*Wochenendseminar*

Pranayama ist das bewusste regulieren unseres Atems. Sanfte Körperübungen aus Yoga und Qigong bereiten den Weg vor für diese „Atempraxis“. Unterschiedliche Atemtechniken werden behutsam angeleitet, so dass sich schrittweise mehr Ruhe und Tiefe entfalten kann. Die Stille, die sich darin erleben lässt, ist das Tor zur Meditation, aus dem Sie im Alltag

Kraft und Freude schöpfen können. Die Achtsamkeitsmeditationen werden sitzend und gehend mit verschiedenen geistigen Ausrichtungen praktiziert. Geeignet für Menschen mit Yoga-Grundkenntnissen.

Q3387

Regine Moschner
Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen,
Richard-Strauss-Str. 29
Sa. 19.3. / 15:00 - 18:30
So. 20.3. / 10:00 - 13:30
Anmeldung bis 4.3.
35 €

YoGong*Wochenendseminar*

Zwei Lebensstilkonzepte zur Pflege der Gesundheit treffen sich: Qigong aus China und Yoga aus Indien. Die Asanas aus dem Yoga öffnen den Körper und seine Energietore, bereiten darauf vor Prana/Qi im Körper fließen zu lassen. Geistige Impulse unterstützen dabei, sich seiner selbst bewusster zu werden. Qigong ist ein Überbegriff für viele mit Atem- und Konzentrationsübungen kombinierte Bewegungsabläufe. Indem das Qi aktiviert wird, werden geistige und körperliche Fähigkeiten gefördert, Blockaden gelöst und die Selbstregulierungskräfte angeregt. Die Synergie dieser zwei Konzepte wird im „YoGong“ vorgestellt, deren Ineinanderfließen mehr Kraft, Ruhe und Harmonie ermöglichen.

Q3390

Regine Moschner
Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen,
Richard-Strauss-Str. 29
Sa. 16.4. / 15:00 - 18:30
So. 17.4. / 10:00 - 13:30
Anmeldung bis 1.4.
35 €

Yoga - Meditation - Entspannung*Tagesseminar*

Ideal zum Entspannen und Aufladen neuer Kräfte. Yoga und Meditation werden in all ihren Aspekten vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3391

Monica Ortiz Vives
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
So. 20.3. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 4.3.
25 €

Yoga, Atmung und Entspannung*Tagesseminar*

Yoga besteht aus mehr als nur den Körperübungen (asanas). Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Bewusstes Atem („pra-

nyama“) schenkt uns Energie für Körper und Seele. Um regenerieren zu können, ist es sinnvoll, bewusst zu entspannen. „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - heißt die besondere Form der Tiefenentspannung, die im Yoga praktiziert wird. Hauptziel ist die integrale Entspannung von Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop lernen Sie den ganzheitlichen Ansatz von Yoga in Form von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kennen. Yoga in seiner ganzen Vielfalt! Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3394

Claudia Tobisch
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
So. 17.4. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 1.4.
15 €

Hatha-Yoga - Sonnengruß*Tagesseminar*

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga, der durch die Wiederholung den Körper energetisiert, reinigt und meditative Wirkung hat. Alle Muskeln werden gedehnt und gestärkt, der Kreislauf angeregt und der Kopf wird frei. Einmal erlernt, lässt sich der Sonnengruß mühelos in den Tagesablauf integrieren. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Q3395

Claudia Tobisch
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Sa. 12.3. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 4.3.
15 €

Lach Yoga (Hasya Yoga) -*Ein heiterer Weg zur Gelassenheit*

Lachyoga ist eine Kombination von Bewegungs-, Entspannungs- und Lachübungen. Sie stärken u.a. das Immunsystem, wirken entspannend, aktivieren die Atmung, stärken Herz und Kreislauf und setzen Glückshormone frei. Neben theoretischen Aspekten stehen Übungen zum Lockern der „Lachmuskulatur“, Tiefenentspannung und immer wieder fröhliches, befreiendes Lachen auf dem Programm. Zudem entwickeln Sie Ideen, Lachen in Ihrem Leben zu integrieren. Je öfter Sie lachen, desto leichter geht es. Bitte lockere Kleidung, Kissen und eine Decke mitbringen.

Q3397

Christoph Heisig
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 19.4. / 19:45 - 21:15 / 3 Termine
Anmeldung bis 11.4.
23 €



Yoga - Sommer - Dance

Ferienkurs

Ausgewählte Prinzipien des Yoga, wie z. B. die Lehre der Chakren, stehen im Mittelpunkt. Chakren sind wichtige Energiezentren im Körper, die mit bestimmten Techniken aktiviert werden können. Damit verknüpft sind Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit und Stabilität sowie auf unsere innere und äußere Balance. Die Übungen können über die Körperebene das jeweilige Chakra aktivieren. Mit kreativen Ausdrucksformen (Tanzen, Malen, Schreiben) werden die dazu gehörigen Themen auf spielerische Weise erforscht. Gezielte Meditationen helfen, die Erfahrungen zu integrieren. Ob entspannen oder auftanken, ob genießen oder das persönliche Wachstum fördern, im Mittelpunkt steht der individuelle Erfahrungsraum jedes Teilnehmenden. Voraussetzungen: Freude an Bewegung und Lust auf kreative Entdeckungsreisen zum eigenen Potential. Bitte Zeichenblock, Malstifte/Wachsmalkreide, Schreibstift, bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

Q3398

Petra Kimm
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 25.7. - Fr. 29.7. / 17:00 - 20:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 8.7.
75 €

Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert wird. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Mit Qigong erlernen Sie eine Methode für die tägliche Praxis.

Das „Gesundheit schützende Qigong“

Grund- und Aufbaukurs

Dieses Qigong stärkt auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alle Funktionen des Organismus. Typische Resultate sind spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung und eine allgemeine Beruhigung. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

Q3400

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 22.2. / 8:45 - 10:00 / 12 Termine
50 €

Das Nieren-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Diese anspruchsvollen Übungen aktivieren die Fähigkeit, Wärme zu entwickeln, sie füllen Kraft- und Substanz-Reserven auf, helfen dabei, sich nach innen zu wenden und Lebens-themen sowie Wertmaßstäbe zu klären. Sie fördern besonders die Distanz zu Alltags-Belastungen und gelten damit in der Chinesischen Medizin als „lebensverlängernd“.

Q3402

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mo. 22.2. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine
60 €

Q3403

Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Do. 25.2. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine
60 €

Qigong - Organstärkendes Gehen

Tagesseminar

Die fünf verschiedenen Geh-Formen des Qigong stärken und regulieren die Funktion der Hauptorgane in der chinesischen Medizin: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Das langsame und bewusste Gehen wird mit einer speziellen Atmung kombiniert, die zu verstärkter Sauerstoffzufuhr und innerer Reinigung des Körpers führt.

Q3404

Barbara Evers
Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Sa. 16.4. / 14:00 - 18:00
Anmeldung bis 1.4.
20 €

+ 7 € für Raumnutzung an Kursleitung

Qigong zur Gesundheitspflege

Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden fließenden Bewegungsabläufe kräftigen den Körper, regen den Energiefluss an und wirken beruhigend auf Gedanken und Gefühle. Geeignet für alle, die ihre Übungspraxis auffrischen oder vertiefen möchten.

Ein Neueinstieg ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich, Tel: 0561-739 27 54

Q3405

Inga Zieglmeier
Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 13 Termine
65 €

Q3406

Inga Zieglmeier
Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Do. 25.2. / 9:30 - 11:00 / 13 Termine
65 €

Daoyin Qigong - Übungen zum Leiten und Dehnen

Die Übungen aus dem „Qigong zur Pflege des Lebens“ wirken belebend und ausgleichend auf Körper und Geist. Äußere Bewegung wird mit innerer Ruhe und Achtsamkeit, äußere Ruhe mit innerer Vorstellung und Wahrnehmung verknüpft. Lassen wir die Bewegung von Innen heraus entstehen, erzeugt dies fühl- und sichtbare körperliche und geistige Belebung und Harmonisierung. Angereichert werden die Übungen mit Hintergrundwissen aus der traditionellen chinesischen Kultur und Medizin.

Q3407

Vera Mennemeier, Heilpraktikerin
Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2
Mo. 11.4. / 18:30 - 19:45 / 12 Termine
64,50 €

Volle Kostenerstattung durch die Krankenkasse?
Pro Jahr 500 Euro für Gesundheitskurse, ohne prozentuale Begrenzung

BKK WIRTSCHAFT UND FINANZEN

Frankfurter Straße 174
34134 Kassel

0800 56 61 800
www.bkk-wf.de



→ Siehe auch Kurs P3597, Seite
Ich beweg' mich: Qigong für Ruhe und
Bewegung - Die Acht Brokate

Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen stärken und harmonisieren die Funktion der inneren Organe und kräftigen unsere Konstitution und Grundvitalität. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

Q3408

Barbara Evers
Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Di. 23.2. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine
50 €
+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

Q3409

Barbara Evers
Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Mi. 24.2. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine
50 €
+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form stärkt und harmonisiert den Rücken und die großen Gelenke. Sie fördert den Muskelstoffwechsel, die Regeneration, gleicht überschießende Dynamik aus und harmonisiert den Energiefluss.

Q3410

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 22.2. / 10:00 - 11:15 / 12 Termine
50 €

Q3411

Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:15 / 12 Termine
40 €

Medizinisches Qigong bei Stoffwechsel-Störungen

„Die Mitte stärken“

Wochenendseminar

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die ausgleichende Kraft. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, stärkt die Abwehrkräfte und reguliert Verdauung sowie Stoffwechsel. Zudem ermöglicht es durch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Q3412

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 23.4. / 12:30 - 17:00
So. 24.4. / 9:30 - 14:00
Anmeldung bis 8.4.
48 €

Das Wildgans-Qigong

Dayan Gong

Das Wildgans Qigong weckt die Lebensenergie und kräftigt den Körper mit weichen, anmutigen Bewegungen im Stehen und Gehen. Ruhe und gelassene Ausstrahlung wechseln mit dynamischer Bewegung. Der Geist entspannt und beruhigt sich. Als einfaches Koordinations-, Balance- und Beweglichkeitstraining übt dieses sehr lebendige Qigong zusätzlich Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Die Gelenke werden gelockert, das gesamte Muskelsystem wird durchgearbeitet. Über wichtige Akupunkturpunkte wird besonders die Nieren und Milzenergie stimuliert. Inspiriert von der Ausstrahlung der Wildgänse, besitzt dieses Qigong eine hohe körperliche und geistige Mobilisierungskraft, die sowohl anregend als auch ausgleichend wirkt.

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Q3414

Norbert Frank
Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock
Do. 25.2. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine
40 €
+ € 8 Raumnutzung an Kursleitung

Qigong im Park

Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

Ferienkurs

„Qigong im Park“ im Kasseler Stadthallengarten bietet Interessierten - ob neu einsteigend oder bereits erfahren - die Möglichkeit, diese alte, an der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientierte Entspannungsmethode, kennen zu lernen und zu üben. Die einfachen, fließenden Bewegungen entspannen und energetisieren zugleich und beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein. In diesem vhs-Sommer-Kurs wird Qigong nach den fünf Elementen angeboten. Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist aufgrund von Naturbeobachtungen entstanden. Sie zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

Q3416

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Stadthallengarten statt. Treffpunkt: Links neben dem Kongresspalais und Ramada Hotel, Baumbachstraße 2, 34119 Kassel, an der Treppe zum Park. Wetter-Info-Telefon: 0561-779646. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

Barbara Evers
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 18.7. - Fr. 22.7. / 18:00 - 19:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 1.7.
40 €

18 Bewegungen des Taiji/Qigong

Bewegung mit Leichtigkeit

Die Wolken teilen, fliegen wie eine Wildgans, das Herz öffnen...18 Bewegungen des Taiji/Qigong, um das „Loslassen“ zu üben. Das Loslassen von überschüssiger Anspannung führt im Alltag zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Übungen stärken die körperliche und seelische Stabilität, sind für jedes Alter geeignet und können in vielen Alltagssituationen angewendet werden. Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken und eine Isomatte mitbringen.

Q3418

Ute Schulz
Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20, R. 311
Do. 14.4. / 18:30 - 19:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 25.3.
22 €



Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Grundkurs

Einführung in die Grundprinzipien des Yang-Stil, 1. Teil der Form

Q3420

Norbert Frank

Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock

Mo. 22.2. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine

50 €

+ 9 € Raumnutzung an Kursleitung

Grund- und Aufbaukurs

Yang-Stil 24er Form

Einführung in die Grundlagen des Taiji. Sie lernen die langsamen und weich fließenden Bewegungen des Taiji ebenso kennen, wie das bewusste Üben von Gegensätzen wie Anspannung und Entspannung und damit das Erleben des Körpers und seiner Bewegungsvielfalt. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

Q3422

Evelyn Birkenfeld-Du

Lohfelden

Söhreschule, Lange Str.

Do. 25.2. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine

60 €



Aufbaukurs I

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: 1. Teil Yang-Stil.

Q3423

Achim Rache

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Mo. 29.2. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine

50 €

Q3424

Dina Kastner-Sheng

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 22.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine

75 €

Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: Form 88 (32-40)

Q3425

Dina Kastner-Sheng

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 24.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine

75 €

Aufbaukurs III

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: Form 48 (18-22)

Q3426

Dina Kastner-Sheng

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 23.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine

75 €

Q3427

Achim Rache

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Do. 3.3. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine

50 €

Aufbaukurs V

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: 2 und 3. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache möglich.

Q3429

Achim Rache

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Mo. 29.2. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine

50 €

Taijiquan Training

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: Taiji-Prinzipien, Vertiefung der Form. Voraussetzungen: Ganze Form. Quereinstieg nach Rücksprache möglich.

Q3430

Achim Rache

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Do. 3.3. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine

50 €

Taijiquan

Intensiv Training

Tagesseminar

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: Taiji Prinzipien, anwendungsbezogene interaktive Partnerarbeit. Voraussetzung: Ganze Form und Übungspraxis.

Q3432

Achim Rache

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 19.3. / 10:00 - 15:00

Anmeldung bis 4.3.

25 €

Taijiquan - Schwertkunst

Die besondere Qualität der Schwertform des Yang-Stils besteht darin, über die Verlängerung des Armes die Energie in den aktiven Abschnitt der Schwertklinge hineinfließen zu lassen. Diese Bewegung aus der Körpermitte fördert die aktive, entspannte Aufrichtung der Wirbelsäule sowie die Aufmerksamkeit für einen ungehinderten Bewegungsfluss. In diesem Übungsweg des Taijiquan können bisherige Erfahrungen der Energie-Entwicklung (z. B. aus Taiji und Qigong) mit eingebracht, aber auch



ohne Vorkenntnisse neu entdeckt und entwickelt werden. Bitte ein Übungsschwert oder einen geeigneten ähnlichen Gegenstand mitbringen.

Q3437
Norbert Frank
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 23.2. / 18:15 - 19:15 / 10 Termine
51 €

Selbstverteidigungskünste

Taekwondo

Grund- und Aufbaukurs

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Aufgebaut auf einem speziellen Übungsablauf kann ein erhöhtes Maß an Körperbeherrschung, Reaktionsvermögen und Fitness erlangt werden. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters. Neueinsteigende sind willkommen!

Q3440
Matthias Mertens
Kassel
Elisabeth-Knippling-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Do. 25.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
75 €

Mehr Vertrauen durch Selbstverteidigung

Lernen Sie Ihr Selbstvertrauen zu stärken und üben Sie sich zu verteidigen. Durch praxiserprobte Techniken lernen Sie sich in einer Gefahrensituation zu behaupten. Aus Elementen von Ju-Jitsu, Judo, Kickboxen und Aikido entsteht eine effektive und wirkungsvolle Verteidigung. Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger von 15-60 Jahren und darüber hinaus.

Q3441
Manuel Leckebusch
Baunatal-Altenbauna
Baunataler Werkstätten, Kirchbaunaer Str. 19
Di. 23.2. / 20:15 - 21:45 / 15 Termine
75 €

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

WingTsun

Wochenendseminar

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Sie können lernen, klar und deutlich NEIN zu sagen in Momenten, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlen. Den ei-

genen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können, ist das Ziel. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Halblenorturnschuhe mitbringen.

Q3443
Sabine Mackrodt
Kassel
WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Sa. 2.7. und So. 3.7. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 17.6.
40 €
+ € 5 für Raumnutzung

Meditation

Meditation - aber welche?

Sie liebäugeln schon länger damit zu meditieren, wissen aber nicht so recht, welche Meditationsform für Sie die Richtige ist, und haben Lust, gemeinsam in der Gruppe verschiedene Meditationen auszuprobieren? Dann sind Sie hier richtig! Nach einer kurzen Phase des Ankommens und der Lockerung erproben wir gemeinsam verschiedene Meditationsformen, wobei es nicht darum geht, „irgendetwas zu erreichen“, sondern ganz frei von Erwartungen zu schauen, was passiert und was wir in uns entdecken. Dabei können Tanz, Stimme, geführte Meditationen, Bewegung oder die Stille das Vehikel sein, im Hier und Jetzt anzukommen und sich selbst und seinem Herzen näher zu kommen. Es „darf“ in jeder gewünschten Position meditiert werden! Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Q3450
Susanne Schwinning
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 29.2. / 19:30 - 20:45 / 12 Termine
56,50 €

Meditation

Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit führen, zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

Q3451
Carola Justo
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
75 €

Q3453
Carola Justo
Kassel
Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal
Do. 25.2. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
60 €
+ € 20 Raummiete an Kursleitung

Meditation im Kloster

Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld oder im Kloster der Serviam-Schwestern in Warburg-Germete täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselt mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

Q3457
Carola Justo
Hünfeld
St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5
22. - 24.4. / 3 Termine
Fr. Anreise bis 17:30, So. Abreise 13:00
Anmeldung bis 1.4.
194,50 €
Inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.

Q3458
Carola Justo
Warburg-Germete
Kloster der Serviam-Schwestern, Quellenstr. 8
20. - 22.5. / 3 Termine
Fr. Anreise bis 17:00, So. Abreise 13:00
Anmeldung bis 29.4.
142 €
Inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung

Q3459
Carola Justo
Hünfeld
St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5
3. - 5.6. / 3 Termine
Fr. Anreise bis 17:30, So. Abreise 13:00
Anmeldung bis 13.5.
194,50 €
Inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung



Bildung zum Frühstück im Frauencafé Women Alive

Einmal im Monat - immer am dritten Dienstag - lädt die vhs in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Gemeinde Lohfelden ab 9:30 Uhr zum Frauenfrühstück in das vhs-Haus Lohfelden-Vollmarshausen ein.

Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für Frauen mit und ohne Kinder zum Kennenlernen, Unterhalten und Entspannen. Sie können sich über aktuelle Themen informieren, im Rahmen von Mini-Workshops in verschiedene Themen hineinschnuppern und bei Interesse bei der Gestaltung und Planung mithelfen.

Energie sparen im Haushalt

Sie erhalten viele nützliche Tipps zum Energiesparen. Die Ausgaben für das Heizen und den inzwischen fast unerlässlichen Strom belasten die Haushaltskasse erheblich.

Für Frauen
Andreas Jung
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 16.2. / 10:00 - 11:30
gebührenfrei

Sicherheit im Alltag Teil 2

Taschen und Trickdiebstähle, aktuelle Betrugsmaschen und Möglichkeiten der Einbruchsicherung werden u.a. Themen sein.

Für Frauen
Horst Reuter, Polizeihauptkommissar
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.3. / 10:00 - 11:30
Anmeldung erforderlich unter Tel: 0561-5110230
gebührenfrei

Sicherheit im Internet

„Ins Netz gegangen!“ oder „Ins Netz gegangen?“

Informationen und Tipps, damit der Umgang mit dem Internet sicher bleibt und Kriminelle kein leichtes Spiel haben.

Für Frauen
Oliver Kranki, Polizeihauptkommissar
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 19.4. / 10:30 - 12:00
Anmeldung erforderlich unter Tel: 0561-5110230
gebührenfrei

Orientalischer Tanz

Lernen Sie die Ausdruckskraft des Orientalischen Tanzes mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen kennen. Erleben Sie ein neues Körpergefühl, genießen Sie Ihre Weiblichkeit und haben Sie Spaß mit uns. Bequeme Kleidung tragen und Schuhe oder rutschfeste Socken, einen Schal oder ein Tuch mitbringen.

Für Frauen
Ute Dib
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 21.6. / 10:00 - 11:30
Anmeldung erforderlich unter Tel: 0561-5110230
5 €

Florales aus Papier zu Ostern

Aus Krepp und Draht lassen sich wunderbare Osterglocken, Chrysanthemen und Gänseblümchen herstellen. Und wer sich einmal mit der Nähmaschine und Papier beschäftigen möchte, kann herrliche Tulpenanhänger herstellen. Das Material ist vor Ort vorhanden. Gute Laune, Experimentierfreude, Schere, Bleistift und Kleber bitte mitbringen. Für Frauen

Für Frauen
Dagmar Stöcker
Söhrewald-Wellerode
Gemeindehaus, An der Kirche 2
Do. 10.3. / 9:30 - 11:00
5 €
+ Materialkosten

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Sie lernen ein Achtsamkeitstraining kennen, das darauf abzielt, dass Sie langfristig wieder intensiver mit sich in Kontakt kommen und dabei emotionale Stabilität, mehr Bewusstheit, Konzentration und Präsenz entwickeln sowie die Ursachen ihrer Belastungen erkennen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Für Frauen
Hiltrud Müller
Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Do. 12.5. / 20:00 - 21:30
gebührenfrei

Wildkräuter-Smoothies & Co.

Sie erfahren, welche Wildkräuter sich als Smoothies und für die Hausapotheke besonders eignen. Aus den von der Kursleitung mitgebrachten Wildpflanzen stellen Sie Smoothies und Mittel für die Hausapotheke her.

Für Frauen
Astrid Brede
Söhrewald-Wellerode
Gemeindehaus, An der Kirche 2
Do. 7.7. / 9:00 - 11:15
Anmeldung unter Tel: 0157-85304483
ab 14:30 Uhr
Anmeldung bis 27.6.
9 €
+ Materialkosten

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.



Gymnastik

Ausgleichsgymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

Q3502

Für Frauen
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Ute Fröhlich

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 22.2. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine
50 €

Q3503

Für Frauen
Bitte ein Handtuch mitbringen.
Heidi Hopf

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 23.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

Q3504

Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 22.2. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine
50 €

Q3505

Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 22.2. / 10:15 - 11:15 / 17 Termine
57 €

Q3506

Thomas Breuer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 22.2. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine
50 €

Q3507

Thomas Breuer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 22.2. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
50 €

Q3508

Für Frauen

Jutta Kilian

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 23.2. / 18:00 - 19:00 / 17 Termine
57 €

Q3510

Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 24.2. / 10:00 - 11:00 / 18 Termine
60 €

Q3511

Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 25.2. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine
50 €

Q3512

Ab 60 Jahre

Elke Keller

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 25.2. / 14:20 - 15:20 / 17 Termine
57 €

Q3515

Für Frauen ab 60

Birgit Wehn

Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17
Mo. 22.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
50 €

Q3518

Für Frauen

Rita Töllner

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine
50 €

Q3519

Für Frauen

Jutta Bickel

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Di. 2.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine
50 €

BMW.....Bauch muss weg!

Ausgleichsgymnastik für Männer 40 plus

Nach einem Warm Up stehen Übungen für Bauch und Rücken, Arme und Brust - auch mal als Zirkeltraining - im Zentrum. Dem abschließenden Stretching folgt als kalorienfreies Sahnehäubchen Progressive Muskelentspannung.

Q3520

Thomas Breuer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 22.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine
50 €

Ausgleichsgymnastik 60 plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Prävention: Osteoporose, Arthrose, Parkinson. Geeignet für gehfähige Teilnehmer/-innen mit leichten Bewegungseinschränkungen.

Q3521

Margrit Hütter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 23.2. / 10:00 - 11:00 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05673-3999
40 €

Ausgleichsgymnastik 60 plus

Komm her - mach mit!

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütteln, fit und munter werden.

Q3523

Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 23.2. / 9:00 - 10:00 / 19 Termine
63,50 €

Q3524

Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 23.2. / 10:00 - 11:00 / 19 Termine
63,50 €

Q3525

Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 23.2. / 11:00 - 12:00 / 19 Termine
63,50 €

Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

Q3527

Eva Barthel

Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,
Turnhalle
Mi. 24.2. / 17:30 - 18:30 / 17 Termine
57 €

Q3528

Eva Barthel

Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,
Turnhalle
Mi. 24.2. / 18:30 - 19:30 / 17 Termine
57 €



Ausgleichsgymnastik

Auch für Ungeübte

Bewegungen, die gesund und elastisch erhalten, die Muskulatur aufbauen und Haltungsschäden vorbeugen.

Q3533

Anni Haack

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Fr. 26.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine

50 €

Selbständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch, was im Alter wichtig wird.

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel und an zahlreichen Orten im Landkreis Kassel Gruppenangebote statt. Bitte beachten Sie die Veröffentlichung auf unseren Sonderseiten 180/181

Fit bis ins hohe Alter

Sie lernen, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Das Training besteht darin, Mobilität zu entwickeln, Sicherheit zu vermitteln, Beweglichkeit zu erhalten und die eigenen Stärken aufzubauen.

Q3538

Für ältere Frauen

Sigrid Wellershaus

Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Dennyhäuser Str.

Di. 12.4. / 10:30 - 11:30 / 10 Termine

33,50 €

Gesund und Fit im Alter

Geeignet für Sportneu- und Wiedereinsteiger, besonders für ältere Menschen, die gesund, flexibler und kräftiger werden und bis ins höchste Alter bleiben wollen. Der einfache Stuhl wird dabei als universell einsetzbares Trainingsgerät benutzt und unterstützt einen sanften Einstieg und Übergang zu einer aktiven Phase. Ein sinnvoller Übungsaufbau mit dosierter Kräftigung und Dehnung der Muskulatur führt zur Entwicklung der Mobilität und Beweglichkeit. Der gezielte Aufbau von Stärke vermittelt ein Selbstwert- und Sicherheitsgefühl. Bitte in bewegungsfreudiger Kleidung kommen und ein Handtuch und Trinkwasser mitbringen.

Q3540

Lubov Zufall-Korsakova

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 24.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine

50 €

Ganzkörpertraining

Schwerpunkt Rücken

Mit speziell ausgewählten Übungen kräftigen Sie gezielt die Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie stärken damit Ihren Halte- und Bewegungsapparat und das Immunsystem. Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen Ihren Alltagsstress vergessen. Sie entwickeln ein neues Körperbewusstsein, trainieren Ihre Ausdauer und können Ihre Verspannungen lösen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

Q3544

Rita Töllner

Ahnatal-Weimar

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31

Mi. 24.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine

50 €

Seniorengymnastik und Qigong

Zu Mobilisierungs- und Dehnungsübungen werden Qigong-Übungen der bewegten sowie stillen Form kombiniert, die auch im Sitzen durchgeführt werden können. Auf die klassischen Probleme wie Schulter-Nacken-Beschwerden wird eingegangen, das Immunsystem aktiviert und der Kreislauf gestärkt.

Q3550

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 23.2. / 15:30 - 16:30 / 17 Termine

57 €

Tanzgymnastik

Ausgewogene Gymnastik mit Elementen aus dem modernen und dem klassischen Tanz.

Q3560

Verena Schwab

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 22.2. / 11:45 - 12:45 / 17 Termine

57 €

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

S	E	L	B	S	T	S	T	Ä	N	D	I	G			
G			K	O	M	P	E	T	E	N	T				
E						T								F	
M		I	M		G		R			A	L	T	E	R	
E				A				A		S				E	
I			T						I					U	
N		L						N		N				D	
S	L						T	B		I				E	
A	K	T	I	V		H		E				N			
M					C			W						G	
				Ä				E			G				
												G			
			D									R			
	L	E	B	E	N	S	Q	U	A	L	I	T	Ä	T	
	G														
								G				S	i	m	A

Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gruppenangebote in der Stadt und im Landkreis Kassel in Kooperation mit der vhs Region Kassel

Gedächtnistraining

Übungen

zur Bewegungskoordination

Infos und Austausch über das, was im Alter wichtig wird

Info: vhs Region Kassel
Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de
www.vhs-region-kassel.de



Aktionspartner Ihrer vhs



Jetzt loslaufen und „Ich beweg' mich“-Kurse bei Ihrer vhs buchen.



Ich beweg' mich! Rücken fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Q3587

Katrin Knauf

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,

Turnhalle

Mi. 24.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine

50 €

Ich beweg' mich!

Qigong für Ruhe und Bewegung - Die acht Brokate

Die „acht Brokate“ sind eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnen sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Ihre sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

Q3597

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 22.2. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine

40 €

Ich beweg' mich!

Eine Kooperation der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule

Ich beweg' mich! Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Q3580

Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 25.2. / 16:45 - 17:45 / 16 Termine

53,50 €

Q3582

Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 23.2. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine

33,50 €

Ich beweg' mich! Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte - im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. In jedem Alter geeignet.

Q3585

Christina Schweiger

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 26.2. / 14:30 - 15:45 / 12 Termine

50 €



Ich beweg' mich!

Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Q3590

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Maria Pallinger
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 9.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine
50 €

Q3593

Petra Gaus
Kassel
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

Q3594

Meinolf Ernst
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €

Q3595

Rosemarie Hülsmann
Kassel
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 25.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
60 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

Ich beweg' mich! Nordic Walking zum Einstieg

Schritt für Schritt den Weg zu mehr Ausdauer gehen. Sie finden gemeinsam mit anderen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Sie erleben die positiven Wirkungen des Laufens und erfahren viel über Laufstil, individuelle Trainingssteuerung, gesundheitliche Hintergründe und wie Sie mehr Bewegung in ihr Leben einbauen können. Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Kräftigung runden den Kurs ab. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken

Q3588

Harald Ehrhardt
Baunatal-Großenritte
Wasserwerk, Trineweg
Mi. 13.4. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine
Anmeldung bis 4.4.
47 €

Q3589

Karin Severin-Lenz
Kassel
Bergpark Wilhelmshöhe, Pavillon, Parkplatz oberhalb Endstation Linie 1
Mi. 16.3. / 9:30 - 11:00 / 8 Termine
Anmeldung bis 7.3.
45 €

Rückengymnastik

Durch Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schulung der Körperwahrnehmung und allgemeine Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag.

Q3602

Helga Kleinschmidt
Breuna
Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 14.1. / 17:30 - 18:30 / 16 Termine
53,50 €

Q3604

Silvia Walter
Calden-Meimbressen
Turnhalle
Mo. 22.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
50 €

Q3607

Berit Riediger
Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 22.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05673-914 968
50 €

Q3608

Berit Riediger
Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 23.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05673-914968
50 €

Q3610

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 22.2. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine
50 €

Q3612

Janna Kunde
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 23.2. / 16:15 - 17:15 / 17 Termine
57 €

Q3613

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 23.2. / 17:30 - 18:30 / 17 Termine
57 €

Q3615

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Do. 25.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine
50 €

ALLES, WAS MAN ÜBER DIABETES WISSEN SOLLTE



Holen Sie sich das aktuelle Heft gleich in Ihrer Apotheke.

Diabetes Ratgeber – der Partner Ihrer



**Q3616**

Helga Schäfer
Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Di. 23.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine
50 €

Q3617

Ab 50 Jahre
Petra Kreuter
Naumburg

Elbetschule, Am Kuhberg 13
Mo. 22.2. / 16:15 - 17:15 / 12 Termine
40 €

Q3618

Majk Mamojka
Trendelburg-Stammen

Alte Schule, Gartenstr. 5
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 0173-2 779 068
40 €

Q3619

Für Frauen
Ute Fischenich
Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Mo. 22.2. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine
50 €

Q3620

Ramona Roch
Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 24.2. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine
50 €

Q3621

Kerstin Czimmeck
Wolfhagen-Niederelsungen

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2
Mo. 1.2. / 9:30 - 10:30 / 11 Termine
37 €

Q3622

Andrea Sauerwald
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 29.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 05622-910358
50 €

Q3623

Andrea Sauerwald
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 29.2. / 10:30 - 11:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 05622-910 358
50 €

Rückenschule

Rückengerechtes Verhalten im Alltag beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen wird eingeübt. Gezielte Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur sowie Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Körperwahrnehmung und Entspannung.
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Q3624

Irina Heinrich
Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mo. 22.2. / 19:05 - 20:05 / 10 Termine
39,50 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungssapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Q3625

Für Frauen ab 60 Jahre
Silvia Walter

Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mo. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
50 €

Q3627

Petra Bublak
Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 24.2. / 9:00 - 10:00 / 12 Termine
40 €

Rückengymnastik und Pilates

Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden mit Pilates-Elementen kombiniert und kräftigen so schonend die Rückenmuskulatur. Ein gezieltes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in angenehmer, lockerer Atmosphäre. Für jedes Alter geeignet.

Q3629

Anita Winkler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 15.4. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine
Anmeldung bis 6.4.
40 €

Rückengymnastik und Qigong

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-Übungen, die gezielt die Rückenproblematik aufgreifen und durch Stress bedingte Rückenstörungen mildern können. Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert und Sie lernen einen bewussteren Umgang mit Ihrem Körper.

Q3630

Loretta Kay
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 25.2. / 9:15 - 10:30 / 12 Termine
50 €

Q3631

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Do. 25.2. / 8:45 - 10:00 / 15 Termine
62,50 €

Q3632

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 13.4. / 9:30 - 10:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 6.4.
50 €

Rückenpower mit Stretching

Eine Kombination aus einem rhythmischen Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräftigungsübungen speziell für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach jeder Übung. Abgerundet wird das Programm mit einer längeren Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungsverfahren eingesetzt werden.

Bitte eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Q3633

Birgit Wald
Helsa

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

Rücken-aktiv

Ein Konzept, das die natürliche und gesunde Haltung und Bewegung schult und schwerpunktmäßig funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen beinhaltet. Abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, Lockerungs- und Entspannungsübungen tragen dem ganzheitlichen Aspekt dieses Rückentrainings Rechnung.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Q3634

Ute Schulz
Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20, R. 311
Do. 25.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
75 €

Rückenfitness

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Q3635

Für Frauen und Männer
Silvia Walter

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 23.2. / 19:35 - 20:35 / 15 Termine
50 €

Q3636

Auch für Männer
Martina Hesse

Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19
Mi. 24.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
50 €



RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training mit diversen Kleingeräten, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

Q3639

Für Frauen
Bitte eine Iso-Matte mitbringen.
Heidi Hopf
Grebenstein-Udenhausen
Bürgerhaus, Borneweg 5
Mo. 22.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
50 €

Q3640

Elke Keller
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 25.2. / 15:30 - 16:30 / 17 Termine
57 €

Rückengymnastik trifft auf Coreprogramm

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Elementen aus dem Core-Programm von Mark Verstegen, nach dem auch schon die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert hat. Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfitness, der Reduzierung von bestehenden Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeitigem Verschleiß und Altern. Eine effektive Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte mitbringen.

Q3642

Heidrun Richter-Peter
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 23.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

Rückenwellness

Energie im Fluss - Beseitigung von Blockaden - Körpergefühl entwickeln. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gelockert, gedehnt und intensiv gekräftigt. Effektives Training mit individueller Korrektur. Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab.

Q3643

Regina Müller
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 22.2. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959 144
50 €

Q3644

Regina Müller
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 22.2. / 18:25 - 19:25 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959 144
50 €

Q3645

Regina Müller
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 23.2. / 17:50 - 18:50 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959 144
50 €

Q3646

Regina Müller
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 23.2. / 18:55 - 19:55 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144
50 €

Q3647

60 Plus
Regina Müller
Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 24.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144
50 €

Q3648

Regina Müller
Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 24.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144
50 €

Spezielle Gymnastikformen

Osteoporosegymnastik/Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehllhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinde- rung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

Q3651

Heidrun Richter-Peter
Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-
Vocke-Str. 1
Mo. 29.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 0561-780 326
50 €

Q3652

Heidrun Richter-Peter
Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-
Vocke-Str. 1
Mo. 29.2. / 10:35 - 11:35 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 0561-780326
50 €

Osteoporosegymnastik

Der Schwerpunkt liegt auf knochenstärkenden Übungen in Kombination mit Muskelkräfti- gung für Wirbelsäule und Gelenke.

Q3653

Für Frauen
Sigrid Hasenöhl
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Fr. 26.2. / 16:00 - 17:00 / 10 Termine
33,50 €

Q3654

Sigrid Hasenöhl
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 23.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine
50 €

Beckenbodentraining

Ein gut trainierter Beckenboden wirkt vitalisie- rend und beugt Kreuz- und Hüftschmerzen sowie Senkungs- und Inkontinenzproblemen vor. Das wird durch Kräftigungsübungen für Becken, Bauch und Rückenmuskulatur, Hal- tungsschulung und viel Entspannung erreicht.

Q3655

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Sabine Schubert
Baunatal-Kirchbauna
Gemeinschaftshaus
Hermann-Schafft-Str.
Mo. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine
39,50 €

Q3656

Grundkurs
Christina Schweiger
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 26.2. / 16:00 - 17:00 / 12 Termine
53 €



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

Q3661
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Bärbel Scholz-Bornhardt
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 25.2. / 8:45 - 10:15 / 20 Termine
100 €

Q3662
Bärbel Scholz-Bornhardt
Hofgeismar-Kelze
Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10
Mo. 25.1. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine
50 €

Q3663
Sabine Bender
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 24.2. / 15:45 - 16:45 / 18 Termine
60 €

Q3664
Steffi Mumberg
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Do. 25.2. / 16:20 - 17:20 / 15 Termine
50 €

Q3665
Steffi Mumberg
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Do. 25.2. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
50 €

Q3666
Heike Huth
Naumburg-Elbenberg
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger
Str. 4
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine
40 €

Q3667
Bärbel Scholz-Bornhardt
Schauenburg-Elgershausen
Elgerhaus, Amters Hof 3
Do. 25.2. / 10:30 - 12:00 / 10 Termine
50 €

Grundkurse

Q3669
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Irina Heinrich
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 3.2. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine
50 €

Q3670
Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Do. 25.2. / 12:00 - 13:00 / 15 Termine
50 €

Grund- und Aufbaukurs

Q3672
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Ludmila Scheffczyk
Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 22.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
50 €

Aufbaukurse

Q3673
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Irina Heinrich
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 3.2. / 17:50 - 18:50 / 15 Termine
50 €

Q3674
Silvia Krug
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Mo. 22.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
50 €

Q3675
Silvia Krug
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Mo. 22.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine
50 €

Q3677
Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Do. 25.2. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine
50 €

Q3680
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Christina Schweiger
Kassel
Kita Wolfhager Str., Wolfhager Str. 429 - 431
Do. 25.2. / 18:30 - 19:30 / 13 Termine
43,50 €

Q3681
Christina Schweiger
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 23.2. / 18:00 - 19:00 / 17 Termine
57 €

Pilates intensiv

Es werden Übungen auf einem fortgeschrittenen Niveau in einer Kleingruppe ausgeführt. Hierbei werden die Übungseinheiten auf die individuellen Interessen und Bedürfnisse der Kursteilnehmer abgestimmt, damit Sie ein intensiveres Körpergefühl und die daraus resultierende Entspannung erreichen können. Pilatesgrundkenntnisse sind damit von Vorteil.

Durch intensives regelmäßiges Pilatestraining erreichen Sie eine kräftige und stabile Körpermitte, was zu weniger Muskelverspannungen führt und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigert. Mitzubringen sind rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und eine Iso-Matte.

Q3683
Irina Heinrich
Schauenburg-Hoof
Schaunburghalle, Wahlgemeinde 21
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine
39,50 €

Pilates-Power-Tag

Training für Körper und Geist

Tagesseminar

Sie möchten Ihr Aussehen verbessern, Ihre Kraft und Beweglichkeit steigern? Kompromittiert lernen Sie die wichtigsten Pilates-Grundübungen und Atemtechniken. Mit jeder Übung kräftigen und stabilisieren Sie Ihr Körperzentrum, das sich aus der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt, und verbessern so auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein. Bitte Decke, Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Q3685
Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Sa. 23.4. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 12.4.
25 €

➔ Ich beweg' mich, Pilates, Seite 99

Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

Q3686
Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Di. 23.2. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
50 €

Q3687
Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Di. 23.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
50 €



Präventives Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilates-Training zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und durch das Üben aus der Körpermitte die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen in den Gelenken zu gewinnen. Mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Redondoball) wird das Mattentraining ergänzt und deutlich intensiviert, was Kraft, Koordination und Beweglichkeit betont. Geeignet für jede Altersgruppe. Bitte eine Isomatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

Q3691
Martina Gutkuhn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 24.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
40 €

Q3692
Martina Gutkuhn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 24.2. / 17:35 - 18:35 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05673-6282
40 €

Pilates trifft auf Rückengymnastik

Training für eine starke Körpermitte, einen starken, vitalen und flexiblen Rücken. Überforderte Muskeln werden gelockert und entspannt.

Q3693
Grundkurs
Auch für Ungeübte geeignet.
Ute Fischenich
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

Q3695
Aufbaukurs
Ute Fischenich
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 22.2. / 19:05 - 20:05 / 15 Termine
50 €

Fit und beweglich mit Pilatesübungen

Mit moderner rhythmischer Musik trainieren wir das Herz-Kreislauf-System. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung und steigern das Reaktionsvermögen. Rückenfreundlicher Muskelaufbau mit gezielten Pilatesübungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Rücken und Oberarme verbessern die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, bauen Ihre Tiefenmuskulatur auf, stabilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Q3696
Für Frauen ab 60 Jahre
Katja Bergelt
Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 22.2. / 14:45 - 15:45 / 15 Termine
50 €

Q3697
Katja Bergelt
Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 22.2. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine
50 €

Pilates und Callanetics

Durch eine Kombination von Muskelaufbau und gezielten Übungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Rücken und Oberarme verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Gezielt bauen Sie Ihre Tiefenmuskulatur auf, stabilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen so Osteoporose vor.

Q3698
Anita Winkler
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 23.2. / 19:00 - 20:00 / 17 Termine
57 €

Q3699
Anita Winkler
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 23.2. / 20:00 - 21:00 / 17 Termine
57 €

Fitness

Fitness-Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Kräftigungs- und Dehnübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken runden das Programm ab. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Bitte eine Isomatte und evtl. Getränk mitbringen.

Q3700
Elke Ries
Bad Karlshafen
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 13.4. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine
40 €

Q3701
Elke Ries
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Do. 10.3. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine
33,50 €

Powergymnastik Bauch, Beine, Po, Arme

Trainingsprogramm für das Herz-Kreislaufsystem, das gleichzeitig die Fettverbrennung anregt. Mit Spaß und Energie werden die Kondition gesteigert, die Figur verbessert und der gesamte Körper gekräftigt. Vor allem Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Arme werden gezielt trainiert.

Q3702
Anja Kühlborn
Breuna
Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Di. 23.2. / 19:00 - 20:00 / 18 Termine
60 €

Body-Tuning

Ein Training, das zu peppiger Musik den ganzen Körper formt, die tieferliegende Muskulatur ansteuert und den inneren Schweinehund schnell überwinden lässt. Meist mit eigener Körperkraft, aber auch mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Gymnastikbällen werden alle Muskelgruppen trainiert. Feel the beat and tune up!

Q3703
Stephanie Schatka
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 23.2. / 19:00 - 20:00 / 17 Termine
57 €

Q3704
Salvatrice Plantera
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 27.2. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine
50 €

Body KICK & CHILL

Die Mischung macht's! Der erste Teil wechselt zwischen Kraftausdauer und athletischen Übungen. Mit hochintensiven Cardio-Kicks, Six-Pack-Power, TaeBo-Elementen und peppiger Musik trainierst Du hier das gesamte Herz-Kreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust, Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab. Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

Q3705
Salvatrice Plantera
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 23.2. / 18:45 - 20:00 / 15 Termine
62,50 €



FUNCTIONALFIT® by Johanna Fellner

Ein effektives, funktionelles Ganzkörper-Intervaltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Verschiedene Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für jedermann. Einfach - effektiv - abwechslungsreich!

Q3706

Viola Becker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 22.2. / 15:30 - 16:30 / 17 Termine

57 €

Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

Q3707

Anke Trebing

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,

Saal

Mi. 24.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine

50 €

Q3708

Jutta Kilian

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 23.2. / 19:15 - 20:15 / 17 Termine

57 €

Q3709

Für Frauen

Annette Baumann

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10

Mi. 24.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine

50 €

Q3710

Für Frauen

Annette Baumann

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10

Mi. 24.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine

50 €

→ Ich beweg' mich!, Fit im Alltag
Seite 99

Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

Q3712

Dorothee Nitsche

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 23.2. / 18:25 - 19:25 / 15 Termine

50 €

Q3713

Dorothee Nitsche

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 16 Termine

53,50 €

Q3714

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 23.2. / 16:30 - 17:30 / 17 Termine

57 €

Q3715

Stephanie Schatka

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Di. 23.2. / 20:00 - 21:00 / 17 Termine

57 €

Q3716

Sabine Bender

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 24.2. / 16:45 - 17:45 / 18 Termine

60 €

Q3717

Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 25.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine

50 €

Bauch, Beine, Po & mehr

Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch Brust, Schultern und Rücken. Unterstützend werden Hanteln und Therabänder eingesetzt. Ein tolles Training auch für Einsteiger/innen.

Q3720

Heike Schutta

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Do. 25.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine

50 €

Q3721

Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 22.2. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine

50 €

Q3722

Heike Huth

Naumburg

Elbetalschule, Am Kuhberg 13

Do. 25.2. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine

40 €

Q3723

Heike Huth

Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger

Str. 4

Mo. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine

40 €

Fitness & Tanz

Fitnessprogramm mit tänzerischen Elementen

Q3725

Kristin Heil

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 22.2. / 17:45 - 19:00 / 16 Termine

67 €

Fitness & lateinamerikanisches Tanzen

Tanzen aus der Mitte ohne Tanzpartner

Sie möchten sich bewegen? Nach toller Musik? Nach dem Vorbild der Lateinamerikaner? Aber es fehlt der Tanzpartner?

Dann sind Sie hier genau richtig: beim Tanzen für „jeder Mann“ und jede Frau zu lateinamerikanischen Klängen. Einfache tänzerische Übungen bis hin zu den Tanzgrundschritten der klassischen lateinamerikanischen Tänze (Cha Cha, Rumba, Samba, Jive) dienen dabei als Tore für Ausdruck. Sie fördern Bewegungsrhythmik und -koordination und stärken Ihr Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Die Erfahrung der zusätzlich gewonnenen Selbstsicherheit begleitet Sie in Ihrem Alltag.

Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt. Bitte Schuhe mitbringen, in denen Sie tanzen können.

Q3726

Edith Malsi

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 23. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine

39,50 €

Fitness-Mix

Nach moderner rhythmischer Musik und mit Schrittkombinationen aus dem Aerobic trainieren wir Ausdauer. Rückenfreundlicher Muskelaufbau für Bauch, Beine und Po. Entspannen, dehnen und sich hinterher einfach wohl fühlen.

Q3728

Bärbel Meister

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 29.2. / 19:30 - 20:30 / 16 Termine

53,50 €

Q3729

Bärbel Meister

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 3.3. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine

50 €



Fit werden, fit bleiben

Geeignet für jedes Alter - mit oder ohne Handicap. Unter dem Motto „Freude an körperlicher Bewegung“ führen ausgewählte effektive Übungen mit diversen Geräten und schöner Musik zu aufrechter Körperhaltung, mehr Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. So erreichen Sie mehr Sicherheit und Wohlbefinden im Alltag!

Q3730
Dr. Kristina Johannesson-Groß
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 24.2. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine
50 €

Fit und gesund ins Alter

Ein sanftes, gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Q3732
Friedhelm Götte
Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsorth.,
Kurfürstenstr. 20,
Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 17 Termine
57 €

Aroha

Aroha ist ein Mix aus vorwiegend kontrollierten, ausdruckstarken, sowie weichen und sinnlichen Bewegungsabläufen im 3/4 Takt. Aroha soll Emotionen ansprechen, ist ein Workout aus intensiven, aber leicht nachvollziehbaren Low-Impact-Anteilen. Die Musik wurde speziell für den Kurs komponiert und fördert die außergewöhnliche Atmosphäre.

Q3733
Für Frauen
Sigrid Wellershaus
Lohfelden
ASB-Kindergarten, Sandweg 1
Di. 3.5. / 19:15 - 20:15 / 6 Termine
Anmeldung bis 25.4.
20,50 €

Latin Fitness und Zumba

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung lieben.

Q3736
Pedro Daniel Figueroa
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 23.2. / 20:15 - 21:15 / 17 Termine
57 €



TV Jahn-Rheine 1885 e.V.

Q3737
Osmel Yamil Rodriguez Bernal
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:00 / 17 Termine
57 €

Zumba®

Sehr wirksames Fitnessstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv.....und macht einfach Spaß!

Q3740
Tina Foukas
Espenau
Fitness- und Wellnessstudio Multipoint,
Heinestr. 4
Mi. 2.3. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 22.2.
33,50 €
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

Q3741
Maysoon Lange
Kassel
Bürgerhaus Jungfernkopf, Wegmannstr. 50
Di. 2.2. / 19:30 - 20:30 / 7 Termine
23,50 €

Q3742
Eliane Lehmann dos Santos
Kassel
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:00 / 17 Termine
57 €

Q3743
Osmel Yamil Rodriguez Bernal
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Mi. 24.2. / 16:45 - 17:45 / 16 Termine
53,50 €

Q3745
Osmel Yamil Rodriguez Bernal
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 25.2. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine
50 €

Q3746
Osmel Yamil Rodriguez Bernal
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 26.2. / 15:45 - 16:45 / 16 Termine
53,50 €

Q3747
Salvatrice Plantera
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Sa. 27.2. / 12:15 - 13:15 / 15 Termine
50 €

Q3748
ab 50 Jahren
Fernando Seca
Lohfelden
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 22.2. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
Anmeldung bis 15.2.
50 €

Q3749
Carmen Gulino
Wolfhagen
Stadthalle, Kurfürstenstr. 22
Di. 23.2. / 18:15 - 19:15 / 12 Termine
40 €

Grundkurse

Q3750
Tina Grams
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mi. 2.3. / 16:00 - 17:00 / 10 Termine
Anmeldeschluss 24.2.
33,50 €

Q3752
Tina Grams
Immenhausen
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hessenweg 16
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:00 / 10 Termine
33,50 €

**Q3753**

Fernando Seca
Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 22.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
Anmeldung bis 15.2.
50 €

Grund- und Aufbaukurse**Q3754**

Maysoon Lange
Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10
Do. 14.4. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine
Anmeldung bis 21.3.
33,50 €

Q3755

Lisa Hampe
Hofgeismar

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau,
Würfeltumstr. 9
Do. 25.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

Zumba Gold®

ab 50 Jahren

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlbare Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnessstrainings!

Q3758

Grundkurs
Stefanie Früchtenicht
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 26.2. / 12:15 - 13:15 / 17 Termine
57 €

Q3759

Aufbaukurs
Stefanie Früchtenicht
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 26.2. / 11:15 - 12:15 / 17 Termine
57 €

Bodyforming/ Aerobic**Body Workout**

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern.....Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie.

Das effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so die Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

Q3764

Joachim Rose
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 22.2. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine
50 €

Q3765

Katrin Knauß
Kassel

Elisabeth-Knippling-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

Dance Aerobic TM

Ein geregelter Ablauf mit Warm Up, Cardio, Cool Down, Stretch und Stärkung des Herzkreislauf-Systems zu motivierender Musik. Danceelemente aus Latin, Jazz, Funk, Disco, House und HipHop peppen das klassische Aerobic auf. Let's dance!

Q3768

Joachim Rose
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 22.2. / 19:15 - 20:15 / 15 Termine
50 €

Bodyshaping

Figurformung mit Pfiff - Straffung der Problemzonen. Um Bauch, Beine, Po sowie Oberarme und Rücken zu kräftigen und in Form zu bringen, werden auch diverse Handgeräte gezielt eingesetzt. Aufwärmphase mit super Musik.

Q3771

Birgit Heinemann
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 24.2. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine
50 €

Fatburning

Ihre Fettverbrennung wird durch gezieltes Ganzkörpertraining und kleine Choreographien angeregt. Mit Handgeräten wie Tubes und Hanteln werden alle Muskelgruppen gestylt und gekräftigt. Und mit Aerobic-Musik macht das auch noch Spaß!

Q3772

Birgit Heinemann
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 24.2. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine
50 €

Body Styling

Gezieltes Fatburning durch effektives Ganzkörpertraining nach peppiger Musik. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit diversen Handgeräten, werden alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen und gestylt. Ein rundum gutes Bodyfeeling ist das Resultat. Nicht warten! Mitmachen!

Q3773

Dorothee Nitsche
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 22.2. / 17:45 - 18:45 / 16 Termine
53,50 €

Q3774

Martina - Beate Seidel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 24.2. / 19:30 - 20:30 / 17 Termine
57 €

Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobicelementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

Q3777

Stephanie Schatka
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 25.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
50 €

Bodyforming

Ganzkörpertraining speziell für Bauch, Beine, Po, Brust, Rücken und Schultergürtel. Muskelstraffung durch gezielte Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß und Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden gelenkschonend und rückengerecht ausgeführt. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Q3778

Petra Bublak
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 25.2. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine
Anmeldung bis 22.2.
40 €



Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Q3779

Petra Bublak
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 25.2. / 18:35 - 19:35 / 12 Termine
Anmeldung bis 22.2.
40 €

Energy Dance®

Energy Dance® Herz-Kreislauftraining

Mit dieser grundlegend neuen Methode werden Sie mühelos in abwechslungsreiche Bewegung geführt, fließend und leicht, ohne Choreographie und ohne Takte zählen zu müssen. Wie von selbst trainieren Sie dadurch ihr Herz-Kreislaufsystem. Anschließend kräftigen wir Ihre Muskulatur auf der Matte und dehnen sie gezielt. So gewinnen Sie neue Lebensenergie.

Q3785

Doris Taskesen
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 22.2. / 16:20 - 17:50 / 15 Termine
75 €

Q3786

Doris Taskesen
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 22.2. / 17:55 - 19:25 / 15 Termine
75 €

Q3787

Doris Taskesen
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 22.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
75 €

Q3788

Doris Taskesen
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 25.2. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine
75 €

Schwimmen und Aqua-Fitness

→ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite 174
Schwimmen für Kinder, siehe Seite 175

Wie ein Fisch im Wasser

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen! Lernen Sie, mit dem Element Wasser angstfrei umzugehen, die Scheu vor dem „Tiefen“ zu verlieren, sich vom Wasser tragen zu lassen, und genießen Sie das Gefühl von Leichtigkeit - ob beim Brust-, Rückenschwimmen oder beim Kraulen.

Q3800

Schwimmlernkurs für Erwachsene
Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 2.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79 und 05671-8 18 13.
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Frauen

„Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

Q3805

Janna Kunde
Kassel

Hupfeldschule, Schwimmhalle, Hupfeldstr. 8
Mi. 24.2. / 15:15 - 16:15 / 17 Termine
65 €

Q3806

Janna Kunde
Kassel

Hupfeldschule, Schwimmhalle, Hupfeldstr. 8
Mi. 24.2. / 16:15 - 17:15 / 17 Termine
65 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit sowie der Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

Q3810

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 22.2. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3811

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 22.2. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3812

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 22.2. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3813

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 22.2. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3814

Angelika Vahle, Nicola Horsthemke
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 23.2. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3815

Nicola Horsthemke, Angelika Vahle
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 23.2. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3816

Angelika Vahle, Nicola Horsthemke
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 23.2. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3817

Angelika Vahle, Nicola Horsthemke
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 23.2. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 15.2.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3818

Ute Mader
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 24.2. / 19:00 - 19:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 17.2.
48 €
+ Eintritt Hallenbad

Q3819

Ute Mader
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 24.2. / 19:45 - 20:30 / 12 Termine
Anmeldung bis 17.2.
48 €
+ Eintritt Hallenbad



Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

Q3820

Ulla Troe

Kassel

Auebad, Auedamm 21

Fr. 26.2. / 11:15 - 12:00 / 14 Termine

67 €

+ Eintritt Schwimmbad

Gesundheitswandern / Nordic Walking / Lauftraining



Gesundheitswandern in und um Kassel

Wellness für Körper, Geist und Seele

Gesundheitswandern verbindet gesundheitsförderndes Wandern mit ausgewählten Fitnessübungen und Geselligkeit.

Gemeinsam wandern Sie unter Anleitung einer zertifizierten Gesundheitswanderführerin, verweilen an besonders schönen Plätzen und führen dort spezielle Übungen aus der Physiotherapie durch, um die Koordination, Kraft, Ausdauer und die eigene Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Wanderungen finden nach vorheriger Absprache an unterschiedlichen Orten in und um Kassel statt.

Gesundheitswandern ist für alle, die körperlich fit bleiben wollen, Spaß am Miteinander haben und Natur hautnah erleben möchten.

Q3830

Christel Manderbach, Zertifizierte
Gesundheitswanderführerin

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem
Gewächshaus

So. 21.2. / 17:00 - 19:15 / 8 Termine

Anmeldung bis 12.2.

60 €

Q3831

Christel Manderbach, Zertifizierte
Gesundheitswanderführerin

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem
Gewächshaus

Mi. 1.6. / 17:00 - 19:15 / 8 Termine

Anmeldung bis 23.5.

60 €

Gelenkschonendes Gesundheitswan- dern in und um Kassel

Bleiben Sie fit durch gelenkschonendes Wandern. Aber auch bei Bewegungs- und/oder Gelenkschmerzen, Arthrose und rheumatischen Erkrankungen ist gelenkschonendes Wandern der optimale Sport für Sie:

- die Knorpel werden stabilisiert und effektiv mit Nährstoffen versorgt
- die Durchblutung der Gelenke wird verbessert, Muskeln und Bänder gestärkt

und das physische und psychische Wohlbefinden wird gesteigert. Die Wanderungen finden nach vorheriger Absprache an unterschiedlichen Orten in und um Kassel statt.

Treffpunkt: Auepark, Eingang Eissporthalle.

Q3832

Christel Manderbach, Zertifizierte
Gesundheitswanderführerin

Kassel

Auepark

Mo. 22.2. / 10:00 - 12:15 / 8 Termine

Anmeldung bis 15.2.

60 €

Q3833

Christel Manderbach, Zertifizierte
Gesundheitswanderführerin

Kassel

Auepark

Mo. 6.6. / 10:00 - 12:15 / 8 Termine

Anmeldung bis 27.5.

60 €

Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Q3834

Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg

Mo. 11.4. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine

Anmeldung bis 4.4.

47 €

→ Siehe auch Kurse Q3588/89, „Ich beweg' mich!“, Nordic Walking, Seite 100

Frauen-Lauftreff

Qualität statt Quantität! Im Vordergrund steht die Verfeinerung der Lauftechnik, die gemeinsam in Form von Lauf-ABC und verschiedenen Fahrtspielen trainiert wird. Gelaufen wird im „Schuddeltempo“, so schnell, wie es geht, und so langsam, wie es braucht, um sich dabei noch unterhalten zu können. Für alle Frauen, die 10 Minuten durchlaufen können und ungern allein laufen.

Q3851

Für Einsteigerinnen

Daniela Pätsch

Kassel

Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang

Mi. 24.2. / 17:00 - 18:30 / 18 Termine

Anmeldung bis 4.4.

90 €

Q3852

Aufbaukurs

Salvatrice Plantera

Kassel

Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang

Mo. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

75 €

Lauftreff

Ziel Halbmarathon

Wer bereits 45 - 60 Minuten läuft, mit dem Halbmarathon liebäugelt, noch Feinschliff beim Laufen benötigt und auch manchmal von mangelnder Motivation geplagt ist, ist hier absolut richtig! Lauf-ABC und Fahrtspiele lockern das Training auf. Wechselnde Treffpunkte und Laufrouen werden im Kurs abgesprochen.

Q3853

Nadine Koch

Kassel

Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang

Do. 25.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine

50 €

Q3854

Nadine Koch

Kassel

Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang

Do. 2.6. / 19:00 - 20:30 / 13 Termine

Anmeldung bis 26.5.

65 €



Laufftreff

Erlernen Sie den richtigen Laufstil mithilfe des Lauf-ABCs, der korrekten Körperhaltung und verschiedener Trainingsarten, wie dem Fahrtspiel, Tempodauerlauf, Hügellauf usw. Am Ende des Kurses haben Sie Ihre Fitness und Ausdauer verbessert und haben vielleicht auch Lust als Teilnehmer einer Staffel beim Kassel Marathon zu starten. Für Läufer und Läuferinnen, die mindestens 5 km ohne Pause laufen können.

Q3855

Tanja Nehme
Bad Emstal

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem ALDI, Industriestr. 2
Mo. 25.1. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 01776768287
60 €

Sport

H.I.I.T. - Hochintensives Intervalltraining

Funktionelles Ganzkörper-Fitness-Training mit dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit im Bereich Kraft und Ausdauer sowie die Vitalität und das Wohlbefinden zu steigern. Es wird im Stationstraining gearbeitet. Einzelne Körperregionen werden gezielt in kurzen Trainingsintervallen trainiert, mal mit dem eigenen Körpergewicht, mal mit Kleingeräten wie z.B. leichten Lang- und Kurzhanteln und dem Schlingentrainer.

Ein Angebot für gesunde Personen jeden Alters, die sich nicht scheuen intensiv zu trainieren. Bei jeder Station kann jedoch die Intensität selbst reguliert werden, so dass niemand überfordert wird.

Q3865

Florian Margraf
Kassel

ATHLETICS Fitness- und Gesundheitsakademie, Wolfhager Str. 18 - 20
Di. 23.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
75 €
+ Raum- und Gerätenutzung 25 € an Kursleiter

OutdoorBodyPower

Raus aus der Comfort-Zone! Bestform ist angesagt!
Nach einem kurzem WarmUp geht es direkt über zu verschiedenen Cardio- und Kräftigungsübungen aus dem High-Intensive-Intervall-Training (H.I.I.T.) wie z.B. Tabata, freelatics oder Outdoor-Circle mit funktionellen Ganzkörper-Kraftausdauerübungen. Cooldown und Stretching beschließen das abendliche Intensivprogramm. Jetzt ist noch genug Zeit, deinen Abend stolz und glücklich ausklingen zu lassen, denn du wirst auf jeden Fall wissen, was du getan hast :-)
Sei dabei und ein Teil der Outdoor-Athleten des Sommers 2015!

Q3866

Salvatrice Plantera
Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Di. 21.6. / 19:00 - 19:45 / 9 Termine
Anmeldung bis 13.6.
22,50 €

Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100

Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelabbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

Q3867

Rolf Blauert
Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 23.2. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine
50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

Q3868

Rolf Blauert
Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 23.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine
50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

Q3869

Rolf Blauert
Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Do. 25.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine
50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

Spinning - Grund- und Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition. Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Q3870

Olaf Käding
Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4
Do. 3.3. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 22.2.
33,50 €
+ Raum- und Gerätenutzung: 15,00 €

Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

Q3871

Rolf Blauert
Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Fr. 26.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter





Klettern und sichern im Toprope

Grundkurse

Klettern pflegt Körper und Geist. Der Körper wird bis in die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Koordination wird verbessert und gleichzeitig kann man den Alltag vergessen und die Konzentration stärken. Klettern ist aber auch immer ein kleines Abenteuer, das man in der Kletterhalle ganz einfach immer wieder erleben kann. Sie erhalten Einsicht in die Klettertechniken und können den DAV-Toprope-schein erwerben, der das selbstständige Klettern und Sichern ohne Trainer ermöglicht. Voraussetzung zur Teilnahme: gute körperliche und geistige Verfassung. Mindestalter: 18 Jahre. Kleingruppe. Bitte in sportlicher Bekleidung erscheinen. Empfehlenswert: über Knie lange Hosen. Klettergurt, Sicherungsgerät und Kletterschuhe stehen zur Verfügung. Es darf eigenes Klettermaterial mitgebracht werden.

Q3872

Daniel Abid
Kassel

Kletterzentrum Nordhessen
Do. 10.3. / 18:30 - 20:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 1.3.
55 €
+Material und Hallennutzung: 20 €

Q3873

Daniel Abid
Kassel

Kletterzentrum Nordhessen
Sa. 12.3. / 10:30 - 13:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 4.3.
85 €
+Material und Hallennutzung: 20 €

Klettern und sichern im Vorstieg

Vorstiegen, d.h. das Seil selber mit hochnehmen und einhängen. Es ist die ursprüngliche Art des Kletterns und ist Voraussetzung für das Klettern in der Natur am Fels. Ein hohes Maß an Koordination, Bewegungsgefühl und unter Umständen die Konfrontation mit der Angst sind gefragt. Die Teilnehmer erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Klettertechnik und können den DAV-Vorstiegs-schein erwerben, der das selbstständige Klettern und Sichern im Vorstieg ermöglicht. Voraussetzungen: Toprope-schein oder routi-

niertes Beherrschen einer Sicherungstechnik. Gute körperliche und geistige Verfassung. Mindestalter: 18 Jahre.

Q3874

Daniel Abid
Kassel

Kletterzentrum Nordhessen
Sa. 12.3. / 14:00 - 17:00 / 4 Termine
Anmeldung bis 4.3.
85 €
+Material und Hallennutzung: 20 €

Vom Federball zum Badminton

Grund- und Aufbaukurs

Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschlagtechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed). Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

Q3875

Mario Bär
Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
50 €

Q3876

Stefan Pless
Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
50 €

Inline-Skating

Grundkurs

Tagesseminar

Ein Theorie- und Praxisworkshop für alle, die Inline-Skating von Grund auf erlernen möchten, von Fahrtechniken wie Umsteigen, Kurven fahren, Slalom, rückwärts fahren bis zu Bremsstechniken und dem richtigen Fallen. Erforderlich sind Inline-Skates mit montierter Fersensbremse und kompletter Schutzbekleidung.

Der Kurs findet auch bei Regen bzw. schlechtem Wetter statt (im OTC). Treffpunkt ist immer der Besucherparkplatz an der Hauptwache.

Q3879

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Harald Ehrhardt
Baunatal-Altenbauna

VW-Werk
Sa. 23.4. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 11.4.
18 €

Rudern auf der Fulda

Einführung

Wochenendseminar

Rudern ist eine aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Sportart. Neben dem Naturerlebnis und dem Spaß in der Gruppe ist es eine Ausdauersportart, die Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Großbooten werden die Grundlagen des Ruderns für Jung und Alt vermittelt.

Q3885

Stefan Pless
Kassel

Kasseler Frauenruderverein, Auedamm 35
Fr. 15.4. / 15:15 - 19:15
Sa. 16.4. / 10:00 - 15:00
2 Termine
Anmeldung bis 4.4.
35,50 €

Q3886

Stefan Pless
Kassel

Kasseler Frauenruderverein, Auedamm 35
Fr. 29.4. / 15:15 - 19:15
Sa. 30.4. / 10:00 - 15:00
2 Termine
Anmeldung bis 18.4.
35,50 €

Q3888

Stefan Pless
Kassel

Kasseler Frauenruderverein, Auedamm 35
Fr. 13.5. / 15:15 - 19:15
Sa. 14.5. / 10:00 - 15:00
2 Termine
Anmeldung bis 2.5.
35,50 €

Bogenschießen

Einsteigerkurs

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

Q3890

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Wolfgang Pippert
Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50
Mi. 24.2. / 17:00 - 19:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 15.2.
45 €
+ Materialleihgebühr: 6 €





Ernährung

Backen

Süße Leckereien aus der veganen Küche

Tagesseminar

"Eier und Schmalz, Butter und Salz, Milch und Mehl, Safran macht den Kuchen geht!". Wer kennt noch das alte Kinderlied, in dem vier Bestandteile eines guten Kuchens tierischen Ursprungs sind. Die vegane Küche zaubert mit pflanzlichen Alternativen gutes Gebäck und Desserts. Welche pflanzlichen Zutaten nötig sind um einen guten Kuchen zu backen oder ein köstliches Dessert herzustellen, werden wir genauso besprechen wie Tipps und Tricks rund um die vegane Backküche. Hefe- oder Biskuitteig sind auch in der veganen Variante keine Zauberei und Schoko-Trüffelorte, Russischer Zupfkuchen, Schwarzwälder-Kirsch-Torte gelingen genauso wie Brownies und andere Kekse. Es ist für alle etwas dabei und das gemeinsame Probieren gehört dazu!

Q3900

Katharina Seewald
Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 19.3. / 10:00 - 16:00
Anmeldeschluss 11.3.
24 €
+ Lebensmittelumlage

Back to the roots - Traditionelle Backkunst erleben

Tagesseminar

Möchten Sie einen Tag lang „Bäckerluft“ in einer vom Backhandwerk eingerichteten Lehrbackstube schnuppern und Brote und Brötchen auf traditionelle Weise selbst herstellen? Nach einer kurzen theoretischen Einführung stellen Sie unterschiedliche Brot- und Brötchenteige her. Die Backwaren können Sie vor Ort genießen und selbstverständlich auch mit nach Hause nehmen. Außerdem erhalten Sie Rezeptideen, Tipps und Anregungen für die Umsetzung zu Hause. In Kooperation mit der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks Südwest e.V.

Q3901

Christopher Bayer, Konditormeister
Bäckergeselle
Kassel

Bildungszentrum Kassel GmbH,
Falderbaumstr. 18-20
Di. 12.4. / 18:00 - 22:00
Anmeldung bis 23.3.
39 €
+ Lebensmittelumlage 10 €

Einführung in die Welt der Pralinen

Schokolade ist fassbar, greifbar und vor allem essbar gewordenes Glücksgefühl (Wim Wenders)

Tagesseminar

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema Schokolade stellen Sie selbst nach einfachen Rezepturen köstliche Pralinen her, die Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Für Schokoladenliebhaber, die in die Kunst der Pralinenherstellung eingeweiht werden möchten. In Kooperation mit der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks Südwest e.V.

Q3902

Christopher Bayer, Konditormeister
Bäckergeselle
Kassel

Bildungszentrum Kassel GmbH,
Falderbaumstr. 18-20
Mi. 13.4. / 18:00 - 21:00
Anmeldung bis 23.3.
42 €
+ Lebensmittelumlage 20 €

Kochen

Fünf-Elemente-Kochtreff: aromatische Kräuterküche

Balkon- und Gartenkräuter sprießen gerade üppig und bereichern die Küche mit ihren Aromen. An jedem Kursabend stehen 3 unterschiedliche Kräuter im Vordergrund: Wir kochen mit Ihnen köstliche Gerichte, Sie erfahren, wie sie haltbar gemacht werden können und welche positiven gesundheitlichen Wirkungen sie haben. Von Basilikum bis Zitronenmelisse: ein Genuss für die Sinne!

Q3903

Dörte Petersen, Gesundheits- / Ernährungsberaterin (TCM)
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 8.6. / 18:00 - 21:30 / 3 Termine
Anmeldung bis 30.5.
35 €
+ Lebensmittelumlage

→ Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) - Wie funktioniert das?

Siehe auch Kurs Q3058, Seite 76

Ayurvedische Kochkunst und Ernährung

Tagesseminar

Aufbauend auf wichtigen Grundlagen der ayurvedischen Ernährung werden wir ein köstliches ayurvedisches Abendmenü zubereiten. Wir lernen, wie Ghee, zerlassene Butter, hergestellt wird, und wie es beim Dünsten von Gemüse, Reis und beim Rösten von Gewürzen verwendet wird. Außerdem bereiten wir ein Chutney, eine süßsaure Beilage, und Lassi, ein beliebtes Joghurtgetränk, zu. Gutes ayurvedisches Essen ist Nahrung für Leib und Seele.

Q3904

Franz Homann
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 27.4. / 17:45 - 21:30
Anmeldung bis 18.4.
16 €
+ Lebensmittelumlage

Power-Food

Gesunde Küche für Genießer

Frische Zutaten aus dem großen Angebot der Frühjahrsfrüchte und Sommergemüse stehen im Mittelpunkt. Wir verarbeiten sie zu leckeren, unkomplizierten und alltagstauglichen Menüs. Jeder Kursabend steht unter einem anderen Motto. Manchmal wird vegetarisch gekocht, an anderen Abenden gehören Fisch und Fleisch zum Speiseplan. Mal bleiben wir kulinarisch in einer Region Deutschlands, mal „reisen“ wir ans Mittelmeer, nach Asien oder in einen anderen Teil der Welt. Auch ein Oster-Festmenü wird dabei sein. Geboten wird leichte und vitale Küche, aber vor allem viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

Vierzehntägig

Q3905

Susanne Conrad-Schenker
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 22.2. / 18:30 - 21:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 15.2.
50 €
+ Lebensmittelumlage

Vegan kochen mit fair und regional gehandelten Zutaten

Tagesseminar

Mit exotischen und heimischen Zutaten aus fairem Handel bereiten wir zum Frühstück ein Müsli, für das Brot einen Aufstrich, mittags ein kleines Menü und für abends ein Süppchen. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker vegan sein kann. In Kooperation mit Karibu-Kassel e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Kassel.

**Q3906**

Ellen Müller, Kurt Berghöfer

Kassel

Katholische Familienbildungsstätte, Die Freiheit 2

Sa. 21.5. / 10:00 - 15:00

Anmeldung bis 9.5.

21 €

+ Lebensmittelumlage

+ Raumnutzungsgebühr 10

Vegan durch den Tag

Alle, die neugierig auf die vegane Küche sind, erhalten einen Einstieg in die Vielfältigkeit des veganen Kochens. Egal, ob Sie nur gelegentlich oder regelmäßig die Verwendung von tierischen Produkten vermeiden wollen, hier erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Lebensmittelauswahl leckere und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten können. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung bereiten wir gemeinsam in lockerer Atmosphäre köstliche, rein pflanzliche Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen zu.

Q3908

Angela Grundmann

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Do. 21.4. / 18:30 - 21:30

Anmeldung bis 11.4.

12 €

+ Lebensmittelumlage

Q3909

Angela Grundmann

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 14.4. / 18:30 - 21:30

Anmeldung bis 8.4.

12 €

+ Lebensmittelumlage

Kochschule: vegetarisch für leichten Genuss

Leichte Gaumenfreuden genießen, so lautet das Motto dieses Kurses. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte der vegetarischen Küche. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Alle Informationen und Rezepte zum Nachlesen finden Sie in dem Ratgeber Kochschule „100 Rezepte für leichten Genuss“ (im Kurspreis enthalten). Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen, Geschirrtuch

Q3910

Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 11.5. / 18:00 - 21:30

Anmeldung bis 25.4.

21,50 €

+ Lebensmittelumlage

1, 2, 3 und fertig!**Schnelle und leichte Küche**

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. „1, 2, 3 - ran an die Töpfe“!

Q3911

Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 2.3. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine

Anmeldung bis 22.2.

23,50 €

+ Lebensmittelumlage

Der perfekte Mädelsabend**Tagesseminar**

Woran denken Sie bei Mädelsabend? An gute Laune, beste Freundinnen und tolle Musik.

Wir auch ! Und an leckeres Essen und spritzige Getränke.

Pfiffige Rezepte für einen perfekten Abend in männerloser Runde.

Q3914

Edelgard Geitz

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Do. 3.3. / 17:30 - 20:30

Anmeldung bis 22.2.

12 €

+ Lebensmittelumlage

Frühling im Topf

Endlich! Eröffnen Sie die warme Jahreszeit mit Spargel, Erdbeeren und vielen lang nicht mehr erschnackten saisonalen und regionalen Produkten. Starten Sie in den Frühling mit knackfrischen Lebensmitteln und leckeren, einfach zuzubereitenden Menüs.

Q3915

Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 21.4. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine

Anmeldung bis 12.4.

40 €

Spargel und Erdbeeren**Tagesseminar**

Es begegnen sich der König des Gemüses und die Königin der Früchte, um gemeinsam exquisite Gaumengenüsse hervorzubringen. Ergänzt durch frische Kräuter wird es ein besonderes Geschmackserlebnis. Neue Rezepte um ein perfektes Königspaar.

Q3916

Edelgard Geitz

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Do. 16.6. / 17:30 - 20:30

Anmeldung bis 6.6.

12 €

+ Lebensmittelumlage

Internationale Küche**So is(s)t die Welt**

Reisen Sie durch die Töpfe dieser Welt! Indischer Dhal, mexikanischer Burrito oder Szechediner Gulasch... Machen Sie kulinarische Station und entdecken Sie die landestypischen Besonderheiten. Den Reiseweg bestimmen Sie mit.

Q3920

Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 25.2. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine

40 €

Kulinarische Reise durch's Mittelmeer

Ob Tapas oder Antipasti, kräuterbetonte Gerichte, klassische saisonale Gemüsezubereitungen, bäuerliche Küche oder Exportschlager wie Ratatouille und Saltimbocca alla romana, Mousaka und Couscous: Gönnen Sie sich einen wohligen Vorgeschmack auf sonnigen Urlaub.

Q3921

Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 2.6. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 24.5.

50 €



Authentische italienische Küche - leicht und schmackhaft zubereitet

Tagesseminar

Die italienischen Gaumenfreuden sind unerschöpflich und so werden wir wieder gemeinsam in geselliger Runde ein weiteres Vier-Gang Menü in vier Gruppen herstellen. Dazu verwenden wir regionale- und italienische Lebensmittel, damit wir den „italienischen Geschmack“ genießen können. Die Rezepte wiederholen sich nicht, sodass Sie auf eine zunehmende Rezeptauswahl zu Hause beim Kochen zugreifen können. Korrespondierende Weine werden zu den Gängen vorgestellt und können gegen separates Entgelt verkostet werden. Bitte Geschirrhandtuch, Topflappen, Schürze und Messer mitbringen.

Q3922

Kurs 6
Annette Grigoleit
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Fr. 4.3. / 17:30 - 22:00
Anmeldung bis 26.2.
18 €
+ Kopien 0,50 €
+ Lebensmittelumlage 12,50 €

Q3923

Kurs 10
Annette Grigoleit
Vellmar
Ahnatalschule, Mittelring
Mo. 14.3. / 17:30 - 22:00
Anmeldung bis 7.3.
18 €
+ Kopien 0,50 €
+ Lebensmittelumlage 12,50 €

Griechische Küche

Bunt und vielfältig wie Griechenland ist auch die landestypische Küche. Viel frisches Gemüse, würzige Kräuter und Olivenöl sind neben Fisch und Fleisch die wichtigsten Zutaten. Aber auch Gemüsefans kommen auf ihre Kosten. Beim gemeinsamen Kochen wecken die Aromen Erinnerungen an sonnige Urlaubstage. Kali orexi - Guten Appetit!

Q3924

Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 13.4. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine
Anmeldung bis 4.4.
23,50 €
+ Lebensmittelumlage

→ Siehe auch Kurs Q3960, Griechisch essen und trinken, Seite

Persisch Kochen

Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach

den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

Q3929

Ali Moshiri
Wolfhagen-Gasterfeld
Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 12.3. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 4.3.
24 €
+ Lebensmittelumlage

Kochschule: asiatisch für leichten Genuss

Leichte Gaumenfreuden genießen, so lautet das Motto dieses Kurses. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte der asiatischen Küche. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Alle Informationen und Rezepte zum Nachlesen finden Sie in dem Ratgeber Kochschule „100 Rezepte für leichten Genuss“ (im Kurspreis enthalten). Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen, Geschirrtücher.

Q3930

Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 18.5. / 18:00 - 21:30
Anmeldung bis 9.5.
21,50 €
+ Lebensmittelumlage

Indische Gaumenfreuden

Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

Q3931

Gloria Lal
Wolfhagen-Gasterfeld
Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 16.4. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 4.4.
24 €
+ Lebensmittelumlage

Vegan in der Thai-Küche

Sich fleischlos und ohne Tierprodukte in der Thai-Küche ernähren? - kein Problem! Wir kochen nach authentischen veganen Thai-Rezepten mit thailändischen Kräutern sowie Chili, der bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene ge-

sundheitsfördernde Zutat ist. Wir bereiten gebratenen Tofu mit Chili und Ingwer zu und lernen dabei grundlegende Gewürze kennen. Willkommen sind alle Thai-Food-Veganer-Lovers und die, die es werden wollen.

Q3932

Surangkana Lapnitiporn
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 1.6. / 18:30 - 21:30
Anmeldung bis 23.5.
12 €
+ Lebensmittelumlage

Chinesische Küche

So bunt und vielfältig wie China ist auch die chinesische Küche. Ob scharf oder mild, süß oder sauer - lernen Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Essgewohnheiten, Zubereitungsarten und Lebensmittel kennen sowie den Einsatz exotischer Kräuter und außergewöhnlicher Gewürze der originalen chinesischen Küche. Zubereitet werden unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte. Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

An einem Samstag ist der gemeinsame Besuch eines Asiensladens vorgesehen.

Q3933

Wei Wu
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 12.4. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine
Anmeldung bis 3.4.
45 €
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

Sushi

Tagesseminare

Sie lernen die Grundlagen der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.

Q3934

Grundkurs
Joong-Hee Kim
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 1.3. / 18:00 - 21:00
13 €
+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung
+ das Lieblingsmesser, scharf

Q3935

Aufbaukurs
Joong-Hee Kim
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 15.3. / 18:00 - 21:00
Anmeldung bis 6.3.
13 €
+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung
+ das Lieblingsmesser, scharf



Koreanische Tempelküche

Tagesseminar

Die Tempelküche zeichnet sich durch die raffinierte Verwendung von Gemüse und Gewürzen aus. Veganer wie Vegetarier werden sie lieben. Bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel ist sie besonders zu empfehlen. Geschmacksintensiv, trickreich und einfach lecker - lassen Sie sich verführen!

Q3937

Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 7.6. / 18:00 - 21:00

Anmeldung bis 29.5.

13 €

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Koreanische Königsküche

Tagesseminar

Die Krönung der koreanischen Küche ist die königliche Palastküche, die besonders durch das Surasang (Anordnung der Speisen auf verschiedenen Tafeln) nachhaltigen Eindruck hinterlässt und z.Z. viel Interesse in der kulinarischen Welt weckt. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Tradition der gehobenen koreanischen Küche.

Q3938

Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 10.5. / 18:00 - 21:00

Anmeldung bis 1.5.

13 €

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Koreanische Süßspeisen

Tagesseminar

Lust auf Süßes? Schritt für Schritt werden gemeinsam leckere Speisen zubereitet und probiert. Reis- und Klebreismehl, Rote-Bohnen-Paste, Zimt u.v.m. sind Zutaten für einen Reiskuchen. Entdecken Sie außergewöhnliche Süßspeisen mit einer Menge Spaß und einem Geschmackserlebnis der besonderen Art.

Q3939

Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 28.6. / 18:00 - 21:00

Anmeldung bis 19.6.

13 €

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

Torten- und Gebäckdekor

Fondant Motivtorten - Grundkurs

Ein Traum aus Schoko und Zucker

Tagesseminar

Leicht und mit Freude lernen Sie Torten und Gebäckstücke nach Ihrer Wahl kreativ und kunstvoll zu dekorieren. Je nach Anlass, ob zum Kindergeburtstag, zum Jubiläum oder zur Familienfeier, gestalten Sie Ihre ganz eigene Motivtorte. Die erforderlichen Grundtechniken des Dekorierens werden Ihnen vermittelt. Sie können entweder Ihren selbst gebackenen Kuchen (runder Rührkuchen mit 20-25cm Durchmesser) zum Dekorieren mitbringen oder Ihnen wird ein Torten Dummy zur Verfügung gestellt. Sämtliche Rohstoffe und Materialien, wie Fondant, Marzipan, Farbpasten, Glitter

etc. sind in der Materialumlage enthalten. Außerdem werden verschiedene Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Selbstverständlich nehmen Sie Ihr Kunstwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Tortencontainer zum Transport, eine weiße Schürze bzw. weißes, altes T-Shirt.

Q3940

Angelika Christophi

Kaufungen-Oberkaufungen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Sa. 19.3. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 7.3.

31 €

+ Materialkosten: ca. 24 €

Q3941

Angelika Christophi

Niestetal-Sandershausen

Astrid-Lindgren-Schule, Friedrich-Ebert-Str. 29

Sa. 23.4. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 11.4.

31 €

+ Materialkosten: ca. 24 €

Fondant Motivtorten - Aufbaukurs

Ein Traum aus Schoko und Zucker

Tagesseminar

Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten im Umgang mit Rollfondant, Marzipan, Formschokolade sowie Icing kennen. Es werden Ihnen Schritt für Schritt Techniken des professionell-kreativen Einfärbens, Marmorierens und Modellierens sowie viele Tipps und Tricks vermittelt.

Von der Planung, Designerstellung, Materialbedarfsermittlung über Herstellung bis hin zum Ausarbeiten der einzelnen Dekor-Elemente, alles Wissenswerte zur Fertigstellung, Lagerung und zum Transport Ihrer Torte.

Sie können entweder Ihren selbst gebackenen Kuchen (runder Rührkuchen mit 20-25cm Durchmesser) mitbringen oder Ihnen wird ein Torten Dummy zur Verfügung gestellt. Sämtliche Rohstoffe und Materialien, wie Fondant, Marzipan, Farbpasten, Glitter etc. sind in der Materialumlage enthalten. Außerdem werden verschiedene Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Selbstverständlich nehmen Sie Ihr Kunstwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Tortencontainer zum Transport, eine weiße Schürze bzw. altes, weißes T-Shirt.

Sie können entweder Ihren selbst gebackenen Kuchen (runder Rührkuchen mit 20-25cm Durchmesser) mitbringen oder Ihnen wird ein Torten Dummy zur Verfügung gestellt. Sämtliche Rohstoffe und Materialien, wie Fondant, Marzipan, Farbpasten, Glitter etc. sind in der Materialumlage enthalten. Außerdem werden verschiedene Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Selbstverständlich nehmen Sie Ihr Kunstwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Tortencontainer zum Transport, eine weiße Schürze bzw. altes, weißes T-Shirt.

Q3942

Angelika Christophi

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

So. 12.6. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 30.5.

31 €

+ Materialkosten ca. 24 €



Torten dekorieren - Spritzübungen mit Royal Icing und Icing-Malerei

Tagesseminar

Royal Icing - im deutschen Sprachraum unter dem Begriff Eiweißspritzglasur (eine Creme aus Eiweiß und Puderzucker) bekannt - ist eine alte traditionsreiche Form des Dekorierens im Konditorbereich. Man kann damit sehr schöne effektreiche Tortendekorationen, wie z.B. Fächer, Borten, Schmetterlinge, Bordüren, Blumen und handgeschriebene Glückwünsche herstellen, die auf jeder Torte ein Highlight bilden. Vermittelt wird das Herstellen und Einfärben von Royal Icing (Eiweißspritzglasur) sowie Tipps & Tricks im Umgang, die Verwendung verschiedener Tüllen, Dressierübungen (Bulbs, Shells, S-Scrolls, C-Scrolls), kleine Motive, wie z.B. Herzen, Blätter, Ranken usw., 3-2-1 Line-work, effektvolle Icingmalerei, das Eindecken einer/s Torte/Dummys mit Rollfondant und das Dekorieren einer/s Torte/Dummys mit den erlernten Techniken.

Jeder Teilnehmende kann seine hergestellte Schautorte und Arbeitsunterlagen mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Tortencontainer zum Transport Ihrer/s fertig dekorierten Torte / Dummys, wenn gewünscht, einen runden selbstgebackenen Rührkuchen ca. 26 cm Durchmesser auf einer Tortenplatte, eine Schürze oder weißes T-Shirt.

Q3943

Angelika Christophi

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Sa. 11.6. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 30.5.

31 €

+ Materialkosten: 25 €

Cupcakes - kleine feine Törtchen

Tagesseminar

Mittlerweile sind sie auch in Deutschland in aller Munde, die Törtchen im Mini-Tassen-Format. Sie sehen wunderschön aus und sind eine ausgefallene Alternative zu klassischen Torten. Der persönlichen Kreativität sind bei der Zusammenstellung der kleinen süßen Verführer kaum Grenzen gesetzt. Gemeinsam werden wir in diesem Kurs verschiedene Cupcakes backen, füllen und verzieren. Bitte mitbringen: Box zum Transport Ihrer Cupcakes, eine Schürze oder altes T-Shirt.

Q3944

Angelika Christophi

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

So. 24.4. / 10:00 - 16:00

Anmeldeschluss 11.4.

31 €

+ Materialkosten: ca. 20 €

Blumen, Blüten, Blätter aus Zucker, Schokolade & Co.

Tagesseminar

Sie erfahren alles über den Umgang und das Arbeiten mit Blütenpaste, Modellerschokolade und Marzipan. Wir widmen uns dem Einfärben, Ausstechen und Modellieren von Blüten, Blättern und Knospen. Außerdem werden wir einfache, lebensecht wirkende Blumen aus Blütenpaste herstellen und zu einem Strauß binden. Zaubern Sie einen Hauch eleganter Blütenbracht auf Ihre nächste Festtagstorte oder auf Ihre Cup-Cakes! Alle während des Seminars von Ihnen hergestellten Dekorationen können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen. Sämtliche Rohstoffe wie Blütenpaste, Farbpasten, Puderfarben, etc. sind in der Kursgebühr enthalten. Ebenso die Benutzung von benötigten Werkzeugen etc. Wir empfehlen Ihnen einen Karton oder Behälter zum sicheren Transport Ihrer Werke mitzubringen.

Q3945

Angelika Christophi

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

So. 20.3. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 7.3.

33 €

+ Materialkosten: 28 €

Genusskultur

Griechisch essen & trinken

Evangelos Doukas und Dimitrios Kitsu, der eine ambitionierter Koch, der andere gewandter Weinexperte, laden zu einem griechischen Genießabend.

4-Gang-Menü inklusive Weinbegleitung, Mineralwasser und Kaffee für 59 € pro Person
Anmeldung Restaurant Ilyssia unter 0561-311793

Q3960

Dimitrios Kitsu, Weinfachberater

Kassel

Restaurant Ilyssia, Lange Str. 83, 34131 Kassel

Fr. 22.4. / 19:00 - 22:00

Sapore d'estate

Tagesseminar

Prosecco, Weine, weiß, rosè, rot.....frisch und spritzig, die Rotweine leicht und fruchtig, eben Sommerweine. Was passt zum milden Frühling, was zum heißen Sommer? Und welcher Wein begleitet das Essen? Fragen über Fragen, die mit wissenswerten wie unterhaltsamen Informationen über Weingüter und Regionen gespickt werden.

Q3966

Claudia-Charlotte Forciniti

Kassel

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26

Sa. 21.5. / 16:00 - 20:00

Anmeldung bis 10.5.

25 €

+ 20 € für Brot + Wein an Kursleiterin

Griechischer Wein

Die alte neue Weinkultur

Tagesseminar

Griechenlands Winzer verkörpern neue alte Weinkultur und Experimentierfreude. Assyrtiko, Malagousia, Mavroudi und Xinomavro, autochthone Rebsorten Griechenlands, stehen zur Verkostung. Jia mas!

Q3965

Dimitrios Kitsu, Weinfachberater

Kassel,

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26

Sa. 23.4. / 15:00 - 19:00

Anmeldung bis 14.4.

25 €

+ 20 € für Brot + Wein an Kursleiter

Cocktail Workshop

Tagesseminar

Unter der Anleitung eines erfahrenen, zertifizierten Barkeepers erlernen Sie die Zubereitung verschiedener Cocktails. Einblicke in die Geschichte des Cocktailmixens und Vorführungen im Flairbartending runden den Workshop vergnüglich ab.

Q3969

Marius Sprenger

Kassel

wunderbar, Leipziger Str. 407

Fr. 20.5. / 19:00 - 22:00

Anmeldung bis 8.5.

45 €



Sprachen

Sprachenberatung und Einstufungstests während des gesamten Semesters

Alle Sprachkurse der vhs Region Kassel werden auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) angeboten und durchgeführt.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser Kann-Beschreibungen auf Seite 114 können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden. Unter www.vhs-region-kassel.de in der Rubrik Downloads stellen wir Einstufungstests zur Verfügung und beraten Sie anhand der Ergebnisse.

Für Zertifikatsprüfungen sind wir Ihre Ansprechpartner.



Ansprechpartner/-innen

Italienisch | Spanisch | Latein | Englisch | Französisch | Arabisch | Chinesisch | Japanisch | Neugriechisch | Altgriechisch | Althebräisch | Hebräisch | Hindi | Dänisch | Finnisch | Norwegisch | Punisch | Schwedisch | Niederländisch | Tschechisch | Türkisch | Polnisch | Russisch | Ungarisch | Gebärdensprache | Blindenschrift für Sehende | telc Fremdsprachenzertifikate

Jenny Giambalvo-Rode
Tel. 0561-1003 1661 | jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Kludia Vogt, Kassel
Tel. 0561-1003 1698 | kludia-vogt@landkreiskassel.de

Englisch | Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2223 | bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Kerstin Gück, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2224 | kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Deutsch als Fremdsprache

Graziella Rode, Kassel
Tel. 0561-989 2123 | graziella-rode@landkreiskassel.de

Hanne Heudtlass, Kassel
Tel. 0561-989 2122 | hanne-heudtlass@landkreiskassel.de



Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs - Sprachkurse und unsere telc Prüfungen (www.telc.net) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs-Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: Selbstständige Sprachverwendung

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



HÖREN



LESEN



REDEN



SCHREIBEN

A1

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adressen usw. eintragen.

A2

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

Kurze einfache Texte lesen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

B1

Die Hauptinformationen in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

B2

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sich spontan und fließend verständigen.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

C1

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Sich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlage der Tabelle: www.telc.net

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 140 und bei der Programmleiterin Graziella Rode. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-region-kassel.de oder www.telc.net.



Englisch

Bildungsurlaube

Englisch Refresher A2

Bildungsurlaub

InKooperation mit der IG-Metall Nordhessen

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Die Kosten für die Kursmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Q4000

Alison Schaeffer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 6.6. - Fr. 10.6., tgl. 9:00 - 16:00

Anmeldung bis 29.4.

180 €

Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen. Wenden Sie sich bitte an Ihre IG-Metall-Geschäftsstelle.

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

Englisch Refresher B1

Bildungsurlaub

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung.

Die Kosten für die Kursmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Q4001

Isolde Linton

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 30.5. - Fr. 3.6., tgl. 9:00 - 16:00

Anmeldung bis 22.4.

180 €

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

Englisch Refresher B2

Bildungsurlaub

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Die Kosten für die Kursmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Q4002

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 27.6. - Fr. 1.7., tgl. 9:00 - 16:00

Anmeldung bis 20.5.

180 €

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

Business English B1

Bildungsurlaub

English Skills for job situations.

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, mind. B1.

Die Kosten für die Kursmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Q4004

Dr. Sarah Thelen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 6.6. - Fr. 10.6. / 5 Termine

Anmeldung bis 29.4.

180 €

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

Englisch für den Beruf

Business English Kompaktkurse am Wochenende

Business English A1/A2 an 2 Wochenenden

Wochenendseminar

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachfertigkeiten der englischen Geschäftssprache sowie die dazugehörige Grammatik. Wir arbeiten mit Material aus unterschiedlichen Quellen und üben Fachvokabular der geschäftlichen Kommunikation in berufsspezifischen

Situationen. Zu den behandelten Themen rund um den Arbeitsplatz gehören das Schreiben von Emails, das Führen von Telefongesprächen, das Arbeiten im Team, Englisch für Meetings und Geschäftsreisen uvm.

Q4010

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Fr. 11.3. / 18.3., 17:30 - 20:00

Sa. 12.3. / 19.3., 9:30 - 14:30

So. 13.3. / 20.3., 9:30 - 14:30

90 €

Business English A2/B1 an 2 Wochenenden

Wochenendseminar

In this course we will focus on communicating more confidently on the telephone and in face-to-face situations as well as on writing emails and working in teams. We will discuss a range of business topics and practice the language of meetings, presentations and negotiations. A review of the most important grammar is included. We will use material from various sources.

Q4011

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Fr. 15.4. / 22.4., 17:30 - 20:00

Sa. 16.4. / 23.4., 9:30 - 14:30

So. 17.4. / 24.4., 9:30 - 14:30

90 €

Business English am Samstagvormittag B1/B2

Kompaktkurs

This course is aimed at working adults who want to significantly improve their English in a short period of time. The course offers a fresh and communicative approach to Business English.

Simply Business B1, ab Lektion 3.

Q4014

Nilda Daniel-Christ

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Sa. 05.03. / 12.03. / 16.04. / 30.04. / 14.05. /

21.05. / 04.06., 10:00 - 13:00

7 Termine

90 €

Business English A1.1

Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen vermittelt dieser Kurs Grundkenntnisse für die schriftliche und mündliche Kommunikation im beruflichen Alltag. Anfänger bietet dieser Kurs mithilfe von zusätzlich zum Lehrbuch eingesetztem Material einen leichten Einstieg in die englische Sprache. Business English for Beginners A1, ab Lektion 1

Q4018

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Q4019

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger ohne Vorkenntnisse als auch an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben und ihre Kenntnisse rasch ausbauen wollen.

Business English for Beginners A1, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

126 €



Business English A2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben und ihre Kenntnisse rasch ausbauen wollen.

Business English for Beginners A2, ab Lektion 1
Max. 7 Teilnehmende.

Q4020

Miral Selim

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

Q4021

Business English for Beginners A2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Iris Thiele

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
101 €

Q4022

Business English for Beginners A2, ab Lektion 5.

Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 3.3. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Business English B1

Basis for Business B1, ab Lektion 1.

Q4023

Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4026

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Basis for Business B1, ab Lektion 4.

Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Business English B2

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun.

Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Q4029

Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 3.3. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €



Englisch für Senioren

Englisch für Senioren A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch sowie je nach Wunsch oder Bedarf auch mit anderem Übungsmaterial.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Q4031

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 23.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine
90 €

Q4032

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erlernen möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 22.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
90 €

Englisch für Senioren A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben wollen. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Q4034

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

Q4035

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erlernen möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Iris Thiele

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 22.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

Q4037

Easy English A1.2, ab Lektion 4.

Jeanette Bahnemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 22.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Q4038

Easy English A1.2, ab Lektion 9.

Jeanette Bahnemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 26.2. / 15:15 - 16:45 / 15 Termine
90 €

Englisch für Senioren A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch auffrischen und ausbauen wollen. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Q4040

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 25.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine
90 €

Q4041

Easy English A2.1, ab Lektion 2.

Jeanette Bahnemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 22.2. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine
90 €

Q4042

Easy English A2.1, ab Lektion 8/9.

Peter Radke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 23.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
90 €

Englisch für Senioren A2.2

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern wollen. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.2, ab Lektion 7/8.

Q4044

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 25.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

**Q4045**

Sterling Silver Going for Gold, ab Lektion 6.
Renate Swoboda-Maurer
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
 Di. 23.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
 126 €

Englisch A1

Englisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse durch intensives Lernen in einer kleinen Gruppe auf- bzw. ausbauen möchten.
 Easy English A1.1, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.

Q4048

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Mo. 2.5. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
 84 €

Q4049

Easy English A1.1, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.
Emma Runkel
Kassel
 Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
 Mi. 2.3. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
 126 €

Q4050

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen sanften Einstieg in die Grundkenntnisse der Sprache. Aktuelle und abwechslungsreiche Themen bieten Anreiz, das Erlernete im Austausch mit den anderen Teilnehmern in einer kleinen Lerngruppe anzuwenden.
 Easy English A1.1, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.
Ingrid Homolla
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Di. 23.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
 126 €

Q4051

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
 Easy English A1.1, ab Lektion 1.
Gloria Lal
Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
 Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
 90 €

Q4052

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
 Easy English A1.1, ab Lektion 8.
Emma Runkel
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Mo. 29.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
 90 €

Englisch A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.

Q4053

Peter Radke
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
 Do. 25.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
 126 €

Q4054

Easy English A1.2, ab Lektion 1.
Dr. Sarah Thelen
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
 Mo. 22.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
 90 €

Q4055

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und mit vielen abwechslungsreichen Übungen in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Hofgeismar-Hümme
 Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
 Do. 3.3. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
 72 €

Q4061

Easy English A1.2, ab Lektion 4.
 Max. 7 Teilnehmende.
Christoph Heisig
Immenhausen
 Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
 Mi. 24.2. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine
 126 €

Q4064

Easy English A1.2, ab Lektion 5.
Jeanette Bahnemann
Vellmar
 Ahnatschule, Mittelring
 Do. 25.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
 90 €

Q4066

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
 English Network Now A1, ab Lektion 6.
Isolde Linton
Ahnatal-Heckershausen
 Grundschule, An der Ahna 9
 Mo. 22.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
 90 €

Q4067

Key A1, ab Lektion 9.
 Max. 7 Teilnehmende.
Christoph Heisig
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Mo. 22.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
 126 €

Q4068

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und mit vielen abwechslungsreichen Übungen in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.
 Easy English A1.2, ab Lektion 7/8.
Bernhard Wolff
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
 Mi. 2.3. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
 72 €

Q4069

Easy English A1.2, ab Lektion 12.
Jeanette Bahnemann
Baunatal-Altenbauna
 Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
 Mi. 24.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
 90 €

English Refresher A1 in den Sommerferien**Sommerakademie**

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

Q4070

Christoph Heisig
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
 Mo. 18.7. / 8:30 - 13:00
 Di. 19.7. / 8:30 - 13:00
 Mi. 20.7. / 8:30 - 13:00
 Do. 21.7. / 8:30 - 13:00
 Fr. 22.7. / 8:30 - 13:00
 5 Termine
 Anmeldung bis 11.7.
 90 €

Englisch A2

Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Q4071

Gloria Lal
Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
 Mo. 22.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
 90 €

Q4072

Easy English A2.1, ab Lektion 1.
Zenon Fingerling
Kassel
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
 Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

Q4073

Easy English A2.1, ab Lektion 1.
Dr. Sarah Thelen
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
 Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
 90 €

Q4074

Easy English A2.1, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmer.
Alison Schaeffer
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
 Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
 126 €



Q4075

Easy English A2.1, ab Lektion 1.
Heinz-Jürgen Weber
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Mi. 24.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
 90 €

Q4078

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger geeignet.
 Easy English A2.1, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.
Christoph Heisig
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Do. 25.2. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine
 126 €

Q4080

Easy English A2.1, ab Lektion 1.
Emma Runkel
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Di. 1.3. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
 90 €

Q4082

Easy English A2.1, ab Lektion 1.
Emma Runkel
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Di. 1.3. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 90 €

Q4084

Easy English A2.1, ab Lektion 2.
Christoph Heisig
Lohfelden
 Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
 Do. 25.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
 90 €

Q4086

English Network 2, ab Lektion 4.
Christoph Heisig
Baunatal-Großenritte
 Alte Schule, Grüner Weg 31a
 Mo. 22.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine
 90 €

Q4087

English Network 2, ab Lektion 4.
 Max. 7 Teilnehmende.
Christoph Heisig
Vellmar-Obervellmar
 Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
 Di. 23.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
 126 €

Q4088

Easy English A2.1, ab Lektion 8.
Jeanette Bahnemann
Vellmar-Niedervellmar
 Grundschule, Jahnstr. 13
 Di. 23.2. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine
 90 €

Q4089

Easy English A2.1, ab Lektion 8.
Jeanette Bahnemann
Kaufungen-Oberkaufungen
 Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
 Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

Q4091

Easy English A2.1, ab Lektion 8.
Jeanette Bahnemann
Baunatal-Altenbauna
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5
 Fr. 26.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
 90 €

Q4096

Easy English A2.1, ab Lektion 10.
 Max. 7 Teilnehmende.
Ingrid Homolla
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
 Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 126 €

Q4098

Easy English A2.1, ab Lektion 12.
Jeanette Bahnemann
Baunatal-Altenbauna
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5
 Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
 90 €

Q4099

Easy English A2.1, ab Lektion 12.
Jeanette Bahnemann
Baunatal-Altenbauna
 Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
 Mi. 24.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
 90 €

Englisch A2.2

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.
 Easy English A2.2, ab Lektion 1.

Q4106

Marianne Hurst
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
 Di. 23.2. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine
 90 €

Q4108

Englisch entspannt.
 Easy English A2.2, ab Lektion 1.
Gabriela Babel
Calden
 Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
 Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 90 €

Q4114

Easy English A2.2, ab Lektion 1.
Iris Thiele
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 126 €

Q4115

Easy English A2.2, ab Lektion 1.
Tatjana Apraksina
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
 90 €

Q4116

Easy English A2.2, ab Lektion 4.
Heinz-Jürgen Weber
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
 Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

Q4130

Network Now A2.2, ab Lektion 4.
Jeanette Bahnemann
Vellmar-Niedervellmar
 Grundschule, Jahnstr. 13
 Di. 23.2. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine
 90 €

Q4131

Easy English A2.2, ab Lektion 12.
 Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Christoph Heisig
Lohfelden
 Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
 Di. 23.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
 126 €

Q4132

Key A2, ab Lektion 10.
Gerhard Hartwig
Kaufungen-Oberkaufungen
 Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
 Do. 25.2. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
 72 €

Q4133

Key A2, ab Lektion 11.
Christoph Heisig
Vellmar-Niedervellmar
 Grundschule, Jahnstr. 13
 Mi. 24.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
 90 €

Q4134

Key A2, ab Lektion 12.
Christoph Heisig
Baunatal-Großenritte
 Alte Schule, Grüner Weg 31a
 Mo. 22.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
 90 €

Q4140

English Network Connection, ab Lektion 12.
Christoph Heisig
Lohfelden
 Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
 Di. 23.2. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine
 90 €

Brush up A2

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und wollen nach einer Pause wieder einsteigen? In diesem Kurs frischen wir anhand von aktuellen Alltagsthemen Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz wieder auf und lernen Neues dazu. In entspannter Atmosphäre üben wir die Konversation in Alltagssituationen.
 Brush up A2, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.

Q4146

Ingrid Homolla
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
 Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 126 €

Refresher A2 an 2 Wochenenden

Wochenendseminar

English Network 2, new edition, ab Lektion 3.

Q4147

Isolde Linton
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Fr. 11.3. / 22.4., 18:00 - 21:00



Foto: Andrea Damm/pixelio.de

Sa. 12.3. / 23.4., 14:00 - 17:00
 So. 13.3. / 24.4., 10:00 - 13:00
 Anmeldung bis 7.3.
 80 €

Englisch für den Urlaub A2

Für alle, die sich auf Reisen in typischen Situationen auf Englisch verständigen wollen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Q4149
Gloria Lal
Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
 Di. 23.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
 101 €

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frisken dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Q4150
 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Jeanette Bahnmann
Vellmar-Obervellmar
 Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
 Do. 25.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
 90 €

Q4151
 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Jeanette Bahnmann
Vellmar
 Ahnatschule, Mittelring
 Do. 25.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
 90 €

Q4152
 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
 In Verbindung mit Kurs Q4153 auch für Schichtarbeitende geeignet.
Jeanette Bahnmann
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
 90 €

Q4153
 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
 In Verbindung mit Kurs Q4152 auch für Schichtarbeitende geeignet.
Jeanette Bahnmann
Kaufungen-Oberkaufungen
 Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
 Mo. 22.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
 90 €

English in the Morning A2

Lebendiger Sprachunterricht auf Englisch, der abwechslungsreiche Dialoge in Alltagssituationen anregt. Wir erlernen die einfache Konversation auf Englisch, lesen und übersetzen Texte, auch die Grammatik wird hin und wieder geübt. Das Übungsmaterial stammt aus unterschiedlichen Quellen wie bspw. „Spotlight“, Reiseberichten, aktuellen öffentlichen Themen usw.

Q4155
Andrea Driehaus
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Mi. 24.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine
 90 €

Englisch lernen leicht und locker! A2

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

Q4156
Zenon Fingerling
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Do. 25.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
 90 €

English relaxed A2.2

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Q4157
Gabriela Babel
Kassel
 Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
 Mo. 22.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
 90 €

Englisch entspannt A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese- / Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Q4158
Gabriela Babel
Calden
 Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
 Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

English Refresher A2 in den Sommerferien

Sommerakademie

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

Q4159
Christoph Heisig
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
 Mo. 25.7. / 8:30 - 13:00 / 5 Termine
 90 €



Englisch B1

Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

Q4160

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Q4161

Easy English B1.1, ab Lektion 5/6.

Tatjana Apraksina

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Englisch B1

Key B1, ab Lektion 6.

Q4162

Alison Schaeffer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.12
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4165

English Network Plus, ab Lektion 12.

Christoph Heisig

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mi. 24.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
90 €

Q4166

We also talk about current topics and anything that is of interest to the group.
English Network Plus, ab Lektion 13.

Susan Freitag

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 22.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
72 €

Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 1.

Q4167

Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

Q4170

Emma Runkel

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 1.3. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
90 €

Q4171

We talk about holidays, films, short stories and we also do grammar exercises.
English Network Refresher B1, ab Lektion 3.
Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 3.3. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger.

Q4172

Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 23.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
90 €

English relaxed B1

This course is designed for students who want to brush up their advanced English skills by speaking, reading and listening in a relaxed and friendly atmosphere. Various materials are used.

Q4173

Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 22.2. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine
90 €

Brush up B1

Dieser Kurs ist genau das Richtige für alle, die bereits einmal Englisch gelernt haben und dann längere Zeit nicht mehr, sowie für alle, die kürzlich Niveaustufe A2 abgeschlossen haben. In angenehmer Atmosphäre und entspanntem Tempo frischen wir anhand von interessanten und aktuellen Themen Ihre Sprachkenntnisse auf, lernen Neues dazu und üben die Kommunikation in Situationen des alltäglichen Lebens.

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

Q4174

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Refresher B1

Für Teilnehmende, die ihr Schulenglisch in entspannter Atmosphäre auffrischen wollen. Wir erarbeiten uns eine kleine Lektüre, unterhalten uns über interessante alltägliche Dinge, erarbeiten spielerisch grammatische Strukturen und den Wortschatz.

Q4175

Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Climbing Higher B1

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Q4184

Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Q4185

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Paul Heinemann

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

English Refresher B1 in den Sommerferien

Sommerakademie

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Q4176

Christoph Heisig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 29.8. / 8:30 - 13:00 / 5 Termine
90 €

English Workshop B1

We practise conversation, revise some of the grammar, read a book and/or watch a film.

We also work with a lesson book.

English Network plus, ab Lektion 5.

Q4190

Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
90 €

English Conversation B1

Conversation on an intermediate level based on a short story collection.

Q4195

Gabriele Goebel

Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24
Di. 23.2. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine
90 €

Q4196

We read and discuss short stories or „Read On“ articles, practice conversation and do a bit of grammar.

Claire Klose

Espenau-Hohenkirchen

Haus Siebert, Diemelweg 25
Do. 25.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €



Say what you want to say! B1/B2

Learn to express your feelings and opinions in informal situations, practise exchanging thoughts and talking about your own experiences, have fun with the language while socialising and build up your confidence in speaking English at the same time. Various materials will be used.

Q4198
Alison Schaeffer
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Englisch B2

Englisch B2

Key B2.1, ab Lektion 4.

Q4200
Dr. Sarah Thelen
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

This week in America B2

Improve your ability to communicate in English through discussion of up-to-the-minute topics such as current affairs, politics, entertainment, art, music and sport. Course material will be provided.

Q4201
Cynthia Grant
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Let's start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

Q4205
Dr. Sarah Thelen
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

Let's start talking B2

Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4206
Alfred Rehberg
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
101 €

Englisch B2

We focus on conversation, discussion, travel reports and communication games. Your interests and suggestions complement the topics/texts and audio material provided by the teacher. Grammar? As much as you need. Newcomers welcome.

Q4211
Helmut Eberhardt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 23.2. / 9:15 - 10:45 / 12 Termine
90 €

English Conversation B2

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Q4212
Dagmar Jörg
Fuldabrück-Bergshausen
Ev. Gemeindezentrum, Flughafenstr. 24
Mi. 24.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Q4213
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Dagmar Jörg
Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

Cambridge First Certificate in English B2

This course is designed to help students prepare for the Cambridge First Certificate in English but should also appeal to learners who simply wish to begin expanding their knowledge of English beyond the intermediate level.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Q4216
Paul Heinemann
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Englisch an 3 Wochenenden B2

Wochenendseminar

If you are interested in improving your spoken English skills, come to this course and have fun, too! We'll use various types of conversation activities, as well as reading and discussing articles of current interest.
Max. 12 Teilnehmer.

Q4217
Cynthia Grant
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 23.4. / 7.5. / 21.5., 15:00 - 18:00
So. 24.4. / 8.5. / 22.5., 10:30 - 12:45
Anmeldung bis 18.4.
68 €

That`s right, isn`t it ? - What a good way to say it! B2/C1

We will talk about everyday topics of interest, but let's also include interesting stories, poems or song-lyrics we come across and thus improve and enrich our conversation skills at the same time.

Q4219
Alison Schaeffer
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Englisch C1

Let`s talk English C1

If you would like to know more about the English speaking world by reading stories and then talking about the problems mentioned and the characters you meet in these stories, then this is the course for you. But don't worry, we do not neglect English grammar, we do exercises, experiment with the language, have interesting conversations and truly enjoy ourselves.

Q4220
Dr. Eva-Maria Schulz-Jander
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
72 €

Having interesting conversations C1

Do you like to talk and read? Are you curious and interested in learning about the big wide world? Then this course could interest you. We read short stories from the English speaking world and thus encounter many different forms of English. We talk about these stories and our own experiences, often similar to those English speaking authors express. From time to time we do grammar in an interactive way by allowing our language to use new expressions creatively. And each month we start with a poem as a festive beginning.

Q4222
Dr. Eva-Maria Schulz-Jander
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 25.2. / 9:00 - 10:30 / 12 Termine
72 €



We live in a global world C1

The United States, Canada, Australia are classic immigrant countries. Even Germany has become a country of immigration. Have you ever wondered how these immigrants feel? What they experience? Then this course will give you a chance to read stories of immigrants and their experiences. We shall read these stories, talk about the problems and chances that immigration offers. We shall talk about our own experiences with immigrants in our country. Study grammar with special exercises, practice spoken English in everyday situations. The focus of this course is on communication skills.

Q4223
Dr. Eva-Maria Schulz-Jander
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 25.2. / 10:45 - 12:15 / 12 Termine
72 €

More Fluency C1

We read articles, stories and other material of interest, practise everyday conversation and improve our speaking and listening skills. You can bring on suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

Q4225
Dr. Sarah Thelen
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Advanced Conversation C1

This course is designed for people who enjoy speaking English freely. Although some texts from newspapers, magazines and short stories will be discussed, the focus of the course is natural conversation and improving fluency. DVD's, CD's and other authentic materials will be used.

Q4227
Gabriela Babel
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 25.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
90 €

Cambridge Certificate in Advanced English C1

This course is designed to help students prepare for the Cambridge Certificate in Advanced English but should also appeal to learners who simply wish to maintain and improve their command of English at an advanced level.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Q4228
Paul Heinemann
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Englisch C2

Cambridge Certificate of Proficiency in English C2

This course is designed to help students prepare for the highest level offered in the set of Cambridge English Examinations but should also appeal to other advanced-level learners of English who wish to take an additional step towards achieving near-native proficiency. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Q4230
Paul Heinemann
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Französisch

Französisch A1.1

Für Teilnehmende mit sehr geringen Grundkenntnissen, die einen sanften Einstieg in die französische Sprache finden möchten.
Prélude, ab Lektion 4.

Q4302
Prélude, ab Lektion 4.
Catherine Descarpentris
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 29.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Q4303
Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 1.
Stefanie Dietl
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Q4304
Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 1.
Sylvie Liotard
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mi. 24.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
90 €

Q4305
Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.
Facettes 1, ab Lektion 1.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 25.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

Französisch A1.2

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 4.

Q4306
Catherine Descarpentris
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Q4307
Dieser Kurs eignet sich für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Facettes Aktuell 1, ab Lektion 4.
Max. 7 Teilnehmende.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 22.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

Q4308
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 4/5.
Christine Schulz
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Q4309
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 4/5.
Christine Schulz
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4310
Perspectives A1, ab Lektion 9.
Max. 7 Teilnehmende.
Sylvie Liotard
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 23.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

Q4311
Facettes Aktuell 1, ab Lektion 9/10.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €



Französisch A2

Französisch A2.1

Couleurs de France neu 2, ab Lektion 1.

Q4318

Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Q4319

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.

Christina Blank

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Q4320

Couleurs de France neu 2, ab Lektion 3/4.

Max. 7 Teilnehmer.

Julie Bastien

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.16
Mi. 24.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
126 €

Q4329

Facettes Aktuell 2, ab Lektion 4/5.

Max. 7 Teilnehmende.

Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Q4330

Perspectives A2, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende.

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

Q4332

Perspectives A2, ab Lektion 5/6.

Catherine Descarpentris

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.14
Mi. 2.3. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

Französisch A2.2

Couleurs de France 2, ab Lektion 9 und Lektü-
ren.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4342

Marie-José Schumann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Mo. 22.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €



Foto: Bildpixel/pixelio.de

Q4347

Verständigung in Alltagssituationen, Festi-
gung der französischen Grammatik und
leichte Lektüre.

Max. 7 Teilnehmende.

Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 23.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

Vive les vacances! - Französisch für den Urlaub A2

Sie haben Lust auf Urlaub in Frankreich? In
diesem Kurs lernen Sie, die klassischen Ur-
laubssituationen im Französischen sicher zu
bewältigen.

Vive les vacances!, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4354

Julie Muff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 4.3. / Fr. 11.3. / Fr. 18.3. / Fr. 15.4. / Fr.
22.4. / Fr. 29.4. / Fr. 6.5., 10:00 - 11:30
59 €

Prenons la parole - conversation A2/B1

Mit dem Buch „Prenons la parole“ und weiterem
Material verbessern Sie Ihre Konversati-
onsfähigkeiten. Bei interessanten Diskussionen
werden Ihre vorhandenen Kenntnisse aufge-
frischt und das freie Sprechen durch Übungen
zu zweit oder in der Gruppe trainiert.

Prenons la parole, Module 4/5.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4355

Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 22.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
126 €

Französisch am Samstagvormittag A2

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse wie-
der regelmäßig anwenden? Im Alltag kommen
wir nicht oft genug dazu. In diesem Kurs wird
sehr viel gesprochen, der Wortschatz und die
Grammatikkenntnisse werden gefestigt und
erweitert.

Q4356

Simonetta Arico Frare

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74
Sa. 21.5. / 10:00 - 13:00 / 5 Termine
60 €

Französisch am Samstagvormittag A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit
guten Grundkenntnissen, die diese in ent-
spannter Atmosphäre vertiefen und ausbauen
möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen
und Texten trainieren wir das freie Sprechen.
Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Q4357

Simonetta Arico Frare

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74
Sa. 27.2. / 10:00 - 13:00 / 8 Termine
96 €



Französisch B1

Französisch B1

Perspectives B1, ab Lektion 1.

Q4358

Catherine Descarpentris

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Di. 1.3. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Q4360

Perspectives B1, ab Lektion 3.

Max. 7 Teilnehmende.

Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

126 €

Q4362

Couleurs de France 3, ab Lektion 6.

Viviane Younés

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 22.2. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine

90 €

Q4365

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die sie in entspannter Lernatmosphäre vertiefen und ausbauen wollen. Das Lehrbuch wird durch interessante und aktuelle Lektüre ergänzt. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

On y va, B1, ab Lektion 7.

Max. 7 Teilnehmende.

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

126 €

Q4366

Perspectives B1, ab Lektion 7/8.

Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 2.3. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine

90 €

Q4367

Lecture d'un roman. Perfectionnement de points grammaticaux. Le roman sera choisi au début du semestre.

Françoise Mahlmann

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 24.2. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine

90 €

Q4370

Françoise Mahlmann

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 24.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine

90 €

Auffrischkurs B1

Ce cours permet de rafraîchir, (ré)activer, approfondir la langue française ainsi que sa grammaire.

Reprise B1, ab Lektion 7/8.

Q4371

Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 3.3. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Le plaisir de parler B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die Lust haben, bei unterhaltsamen Gesprächen ihre Sprechfertigkeiten zu trainieren. Wir werden dazu passende kurze Texte und Artikel über aktuelle Themen bearbeiten. Bei Bedarf wiederholen wir auch Grammatik.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4372

Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mo. 22.2. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine

126 €

Französisch B1

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4374

Isabelle Lubrina-Stüssel

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 23.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

126 €

La vie quotidienne française B1

N'est-ce pas merveilleux d'apprendre le français et de joindre l'utile à l'agréable? Ce cours vous apportera la connaissance de ce qui fait l'image de la France à travers un livre et à travers sa gastronomie. A la fin de chaque semestre, le cours est suivi de la dégustation des plats préparés avec les participants.

Perspectives B1, ab Lektion 5/6.

Q4375

Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 23.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

126 €

Parlons de thèmes actuels B1

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

Q4376

Françoise Mahlmann

Fuldatal-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Cette semaine en France! B1/B2

Vous aimez parler français et vous vous intéressez à l'actualité? Venez converser et débattre sur différents sujets touchant l'actualité politique, économique, sociale et culturelle française. Nous traiterons le vocabulaire et la grammaire.

Matériel: articles de grands journaux français, revue de presse radiophonique...

Max. 7 Teilnehmende.

Q4377

Julie Muff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 23.2. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine

126 €

Französisch B2

Pratiquez avec plaisir B2

Dans votre vie quotidienne vous n'avez pas l'occasion d'utiliser vos connaissances du français. Dans ce cours nous lisons et parlons sur différents thèmes, pratiquons le vocabulaire et la grammaire dans une ambiance détendue.

Q4380

Viviane Younés

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Rencontre et discussions B2

Au cours de ce semestre, nous parlerons des thèmes proposés par la lecture d'un roman contemporain, de nos expériences et nous ferons une petite révision grammaticale.

Q4381

Françoise Meyer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Französisch B2

Magazine „Ecoute“ et lecture d'un roman. Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4382

Françoise Mahlmann

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Do. 25.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine

126 €



Französisch C1

Lecture et conversation C1

Notre base de travail est le magazine „Ecoute“. Ensemble nous discuterons sur des articles choisis, sans oublier les points de grammaire rencontrés au fil de la lecture.

Q4389

Volker Borbein

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 24.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
90 €

Rencontre et conversation C1

La lecture d'un roman contemporain choisi au début du semestre sera la base de nos entretiens. Pour le perfectionnement grammatical des exercices de tous genres vous seront proposés.

Q4390

Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Rencontre et débats C1

Dans une ambiance détendue nous vous proposons de parcourir un roman contemporain choisi en début de semestre et d'en discuter les thèmes principaux. La conversation courante sera renforcée par la révision et l'emploi de points grammaticaux délicats.

Q4392

Françoise Meyer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 24.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
90 €

Conversation C1

Cours de conversation.

Q4394

Joselyne Torrent-Althans

Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24
Mo. 22.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
90 €

Italienisch

Italienisch A1

Sprachwochenende Italienisch

Erleben und erlernen Sie die italienische Sprache intensiv am Wochenende. Sie haben die Möglichkeit, über das Jahr verteilt Ihre Italienischkenntnisse in verschiedenen Niveaustufen zu erweitern. Die Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten. Ein Quereinstieg in die Wochenkurse ist jederzeit möglich.

Italienisch an 2 Wochenenden A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4400

Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 11.3. / 18.3., 17:30 - 20:00
Sa. 12.3. / 19.3., 10:00 - 15:00
So. 13.3. / 20.11., 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 3.3.

110 €

Inkl. 19,95 € für das Lehrwerk

Italienisch an 2 Wochenenden A1.2

Fortsetzung des Kurses Q4400. Für Quereinsteiger mit Grundkenntnissen. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4401

Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 15.4. / 17:30 - 20:00
Sa. 16.4. / 10:00 - 15:00
So. 17.4. / 10:00 - 15:00
Fr. 22.4. / 17:30 - 20:00
Sa. 23.4. / 10:00 - 15:00
So. 24.4. / 10:00 - 15:00

6 Termine

Anmeldung bis 7.4.

110 €

Inkl. 19,95 € für das Lehrwerk

Italienisch A1.1

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Q4412

Alessandro Gerlando Arrigo

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 23.2. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine
90 €

Q4413

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Alessandro Gerlando Arrigo

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 13.4. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
90 €

Q4414

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Andrea Mai

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 25.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
90 €

Q4415

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Marco Bartalucci

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 23.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

Italienisch A1/A2

Kurs für Teilnehmenden mit Grundkenntnissen, die diese ausbauen und festigen möchten. Die praktische Anwendung der Sprache wird trainiert. Das Lehrmaterial wird in Absprache mit den Teilnehmenden gewählt.

Q4416

Alessandro Gerlando Arrigo

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Fr. 26.2. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine
90 €

Italienisch in den Sommerferien A1/A2

Sommerakademie

Benvenuti al nostro corso! Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse festigen oder aktivieren möchten oder vorhaben ins Italienische wieder einzusteigen, sind Sie hier richtig! Durch gezieltes und abwechslungsreiches Training frisieren Sie Ihre Vorkenntnisse auf. In vielen Sprachübungen vertiefen wir Ihren Wortschatz und die wichtigsten Grammatikregeln. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4418

Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 18.7. / 17:00 - 19:30 / 8 Termine
Anmeldung bis 7.7.
92 €
Inkl. 19,95 € für das Lehrwerk

Italienisch A1.2

Chiaro A1, ab Lektion 3.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4419

Claudia Panetta-Möller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 22.2. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine
126 €



Q4421

Chiaro A1, ab Lektion 4/5.
Max. 7 Teilnehmende
Marco Bartalucci
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 22.2. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine
126 €

Q4423

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Anna-Maria Lo Voi
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
90 €

Q4425

Chiaro! A1, ab Lektion 4.
Loredana Zanne
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 3.3. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Q4426

Chiaro A1, ab Lektion 5.
Silvia Breul
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 25.2. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine
90 €

Q4430

Espresso 1, ab Lektion 7.
Andrea Mai
Kaufungen-Oberkaufungen
Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 25.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
101 €

Q4432

Chiaro A1, ab Lektion 7.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Q4433

Chiaro A1, ab Lektion 7.
Max. 7 Teilnehmende.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
101 €

Q4434

Chiaro A1, ab Lektion 9.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Italienisch A2

Chiaro A2, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4436

Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

Q4437

Chiaro A2, ab Lektion 1.
Marzia Bogino
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 25.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Q4441

Chiaro A2, ab Lektion 3/4.
Max. 7 Teilnehmende.
Cristina De Vettori-Glatzel
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 24.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
101 €

Q4444

Chiaro A2, ab Lektion 2/3.
Marzia Bogino
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 23.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
90 €

Q4445

Chiaro A2, ab Lektion 5.
Max. 7 Teilnehmende.
Alessandro Gerlando Arrigo
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 23.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
126 €

Q4446

Espresso 2, ab Lektion 3/4.
Cristina De Vettori-Glatzel
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4449

Chiaro A2, ab Lektion 5.
Max. 7 Teilnehmende.
Vanda Mancinelli-Höhne
Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Di. 23.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
126 €

Q4451

Chiaro A2, ab Lektion 6.
Loredana Zanne
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 2.3. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
90 €

Q4454

Chiaro A2, ab Lektion 10.
Claudia Panetta-Möller
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

Q4457

Espresso 2, ab Lektion 9.
Marzia Bogino
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

Italienische Grammatik Kompakt - I pronomi A2/B1

Die Wahl des richtigen Pronomens ist kein Lotteriespiel. Ob me, mi, ti, gli, lo oder le - wir werden an diesem Samstagvormitta die Systematik dieser kleinen Wörtchen kennenlernen und diese in kommunikativen Situationen anwenden. Max. 10 Teilnehmende.

Q4458

Loredana Zanne
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 21.5. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 12.5.
18 €

Italienische Grammatik Kompakt - Le preposizioni A2/B1

Sie haben alle italienische Präpositionen schon einmal oder mehrmals gelernt und können diese noch nicht sicher anwenden. Questo è il corso che fa per voi! Max. 10 Teilnehmende.

Q4459

Loredana Zanne
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 21.5. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 12.5.
18 €

Italienisch B1

Azzuro più, ab Lektion 1.

Q4460

Alessandro Gerlando Arrigo
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 22.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
90 €

Q4462

Espresso 3, ab Lektion 5.
Stella Valentini
Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
126 €

Q4463

Azzurro più, ab Lektion 7.
Alessandro Gerlando Arrigo
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 22.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

Q4465

Insieme B1, ab Lektion 9.
Max. 7 Teilnehmende.
Loredana Zanne
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 3.3. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €



Foto: Joachim Kant/pixelio.de

Q4467

Azzurro più, ab Lektion 4.
Max. 7 Teilnehmende.
Alessandro Gerlando Arrigo
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 23.2. / 18:45 - 20:15 / 10 Termine
126 €

Q4468

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Max. 7 Teilnehmende.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

Q4470

Chiaro conosciamo l'Italia. Cultura e società italiana.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4472

Chiaro B1, ab Lektion 4.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 25.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Q4473

Im Alltag kommen wir nicht oft genug dazu, Italienisch anzuwenden. In diesem Kurs werden wir miteinander reden, Wortschatz und Grammatikkenntnisse festigen und erweitern. Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Max. 7 Teilnehmende.
Silvio Sciolti
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Corso di conversazione B1

Se avete conoscenze buone dell'italiano e volete rimanere in „allenamento“, avrete la possibilità in questo corso di trattare argomenti di attualità, del costume e della società italiana a avvicinarvi alla letteratura italiana. Verranno inoltre anche approfonditi temi grammaticali di particolare difficoltà.

Q4477

Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Viaggio attraverso le regioni d'Italia B1

In questo semestre continueremo il nostro viaggio attraverso le regioni italiane, una dopo l'altra, mettendone a fuoco alcune. Le informazioni e gli spunti contenuti nel libro di testo saranno il nostro punto di partenza per discutere della varietà delle regioni e delle particolarità di ognuna, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo strada facendo.
Libro di testo: Qua e là per l'Italia.

Q4479

Stella Valentini
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

A spasso con Dante ed altri per Firenze, Siena e dintorni B1/B2**Wochenendseminar**

Con calma, vogliamo iniziare a percorrere idealmente alcune città toscane all'inizio del Rinascimento, ma non solo, e far la conoscenza di alcune persone più e meno famose che le abitarono. Con l'aiuto di brevi testi, immagini e alcuni filmati andremo a spasso per Firenze sulle tracce di Dante spasimante di Beatrice, sulle colline a trovare alcuni personaggi del Decamerone del Boccaccio o di altre novelle del Trecento, nelle chiese a naso in aria a guardar Masaccio e altri pittori all'opera. Ci fermeremo anche a rinforzare la nostra conoscenza della grammatica, ci eserciteremo a scrivere brevi lettere e proveremo a tenere un semplice diario sul nostro viaggio toscano.

Q4482

Marco Bartalucci
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Sa. 16.4. und So. 17.4. / 10:00 - 13:00
34 €

Italienisch B2**Corso di lettura B2**

Letture di quotidiani Italiani: analisi di testo e discussione su temi di attualità.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4485

Vanda Mancinelli-Höhne
Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Lingua e civiltà italiana B2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro „Nuovo Magari B2“, con il quale lavoreremo durante il semestre. Esso infatti offre numerose occasioni per entrare in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. Ma non mancheranno le possibilità di esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.
Libro: Nuovo Magari B2, unità 8.

Q4486

Stella Valentini
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €



Corso di conversazione B2

In questo corso leggiamo un libro a scelta dei partecipanti e conversiamo liberamente.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4487

**Cristina De Vettori-Glatzel
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
101 €

Q4488

Conversazione e lettura. Azzurro più, ab
Lektion 4.

Max. 7 Teilnehmende.

Alessandro Gerlando Arrigo

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Italienisch C1

Italia ieri, oggi e domani C1

In questo semestre tratteremo temi culturali e storici, leggeremo articoli di giornali e brevi pagine di letteratura, ascolteremo musica e vedremo qualche breve film. Dove è necessario approfondiremo la conoscenza e l'uso della grammatica.

Q4490

Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

**Deutsch-Spanische Gesellschaft
Nordhessen e.V.**

Die Deutsch-Spanische Gesellschaft Nordhessen möchte Partnerschaften zwischen Gemeinden und Schulen sowie Vereinen und Initiativen in Nordhessen und Spanien in die Wege leiten und unterstützen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die Durchführung von Veranstaltungen zu vielfältigen kulturellen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und touristischen Themen, die sich mit Spanien und anderen spanischsprachigen Ländern befassen.

Kontakt: Andreas Skorka, Tel. 0561/39220
Internet: www.deutsch-spanische-gesellschaft-nordhessen.de

Conversiamo in italiano! C1

Il nostro corso si basa su due punti principali: la conversazione e l'ascolto della lingua italiana. Prendendo spunti da articoli sulla rivista „ADESSO“ discuteremo su temi culturali e sociali. Renderemo la vostra lingua parlata più fluida e scorrevole e la comprensione auditiva più sicura.

Q4491

Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 22.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

L'Italia vista dallo scrittore Ferzan Özpetek C1

Max. 7 Teilnehmende.

Q4492

Vanda Mancinelli-Höhne

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Spanisch

Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4500

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 11.3. / 17:30 - 20:00
Sa. 12.3. / 10:00 - 17:00
So. 13.3. / 10:00 - 17:00
3 Termine
Anmeldung bis 4.3.
68 €
Inkl. 9,95 € für das Lehrwerk

Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4501

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 15.4. / 17:30 - 20:00
Sa. 16.4. / 10:00 - 17:00
So. 17.4. / 10:00 - 17:00
3 Termine
Anmeldung bis 7.4.
68 €
Inkl. 9,95 € für das Lehrwerk

Spanisches Wochenende A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4502

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 29.4. / 17:30 - 20:00
Sa. 30.4. / 10:00 - 17:00
Fr. 6.5. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 18.4.
68 €
Inkl. 9,95 € für das Lehrwerk

Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4503

Christel Bunge

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 3.6. / 17:30 - 20:00
Sa. 4.6. / 10:00 - 17:00
So. 5.6. / 10:00 - 17:00
3 Termine
Anmeldung bis 26.5.
68 €
Inkl. 9,95 € für das Lehrwerk

Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4504

Christel Bunge

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 8.7. / 17:30 - 20:00
Sa. 9.7. / 10:00 - 17:00
So. 10.7. / 10:00 - 17:00
3 Termine
Anmeldung bis 30.6.
68 €
Inkl. 9,95 € für das Lehrwerk

Katalanisches Wochenende A1

Ob Kurztrip nach Barcelona, Urlaub auf Mallorca oder Wandern in Andorra - Die katalanische Sprache begegnet uns in Wort und Schrift. Dieser Kurs soll uns diese „seltsame“ Sprache etwas näher bringen. In lockerer Atmosphäre lernen wir erste Worte und typische Phrasen, um im katalanischen Sprachraum mitreden zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Q4506

Silvia Breul

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 7.5. / 11:30 - 17:30
So. 8.5. / 11:30 - 17:30
2 Termine
54 €



Bildungsurlaub Spanisch A1

Bildungsurlaub

Tauchen Sie in die spanische Sprache ein und lernen Sie die mexikanische Geschichte, Politik und Kultur kennen. Die Grundlagen der spanischen Sprache werden eingeführt. Das Lehrbuch und Lehrmaterial sind in den Kursgebühren enthalten.

Q4507

Laura Prats de Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 27.6. - Fr. 1.7. / 5 Termine

Anmeldung bis 13.5.

199,95 €

Inkl. 19,95 € für das Lehrwerk

Schriftliche Anmeldung + Einstufungsberatung erforderlich.

Spanisch A1 Auffrischung

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die ihr Spanisch in entspannter Atmosphäre auffrischen wollen. Hablamos A1.

Q4508

Maria Paz Alvarez Del Valle

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Fr. 26.2. / 14:15 - 15:45 / 15 Termine

90 €

Spanisch A1.1

Con Gusto A1. ab Lektion 1.

Q4509

Eleonora Avendaño Morales

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 108

Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

Q4510

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Laura Prats de Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 25.2. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine

90 €

Q4511

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Cristina Mata Rodriguez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Q4512

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Diego Fernando Lora

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Q4513

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Maria Paz Alvarez Del Valle

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Fr. 26.2. / 12:30 - 14:00 / 15 Termine

90 €

Q4515

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Abigail Suárez Florez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Spanisch A1.2

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Q4517

Eleonora Avendaño Morales

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 108

Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Q4518

Con gusto A1, ab Lektion 4.

Max. 7 Teilnehmende.

Laura Prats de Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 25.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

126 €

Q4519

Con gusto A1, ab Lektion 4/5.

Poema Lourdes Horstmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Q4520

Con gusto A1, ab Lektion 7/8.

Max. 7 Teilnehmer.

Abigail Suárez Florez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Q4521

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Con gusto A1, ab Lektion 5.

Max. 7 Teilnehmende.

Idaniurka Tamayo Figueroa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Q4522

Con gusto A1, ab Lektion 9.

Eleonora Avendaño Morales

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Q4523

Für Teilnehmende, die schon etwas Spanisch können und in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Eleonora Avendaño Morales

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 108

Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Q4524

Con gusto A1, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende.

Diego Fernando Lora

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Q4525

Con gusto A1, ab Lektion 9.

Max. 7 Teilnehmende.

Eleonora Avendaño Morales

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Q4526

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Eleonora Avendaño Morales

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Q4527

Con gusto A1, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende.

Diego Fernando Lora

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 25.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

126 €

Q4528

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Silvia Breul

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 23.2. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine

90 €

Q4529

Con gusto A1, ab Lektion 7/8. Max. 7 Teilnehmende.

Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 25.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine

126 €

Q4530

Con gusto A1, ab Lektion 8/9.

Poema Lourdes Horstmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Q4531

Con gusto A1, ab Lektion 6.

Max. 7 Teilnehmende.

Joachim Maienborn

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 14.4. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine

101 €

Q4532

Con gusto A1, ab Lektion 10.

Joachim Maienborn

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 13.4. / 18:00 - 19:30 / 14 Termine

84 €



Q4533

Con gusto A1, ab Lektion 4.
Christel Bunge
Baunatal-Altenbauna
 Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
 Di. 23.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
 90 €

Q4534

Con gusto A1, ab Lektion 5.
Diego Fernando Lora
Ahnatal-Heckershausen
 Grundschule, An der Ahna 9
 Do. 25.2. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine
 90 €

Q4535

Con gusto A1, ab Lektion 6.
Pilar Schmidt-Martinez
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
 Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 90 €

Q4536

Con gusto A1, ab Lektion 7.
Christel Bunge
Baunatal-Altenbauna
 Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
 Di. 23.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
 90 €

Q4537

Con gusto A1, ab Lektion 11.
Luz Angela Sanchez Ramirez
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
 Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 90 €

Curso de revisión A1.2

Revisión del libro Con gusto A1.

Q4538

Dr. Marlene Montes de Sommer
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
 Mi. 24.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
 90 €

Spanisch A2

Spanisch A2.1

Con gusto A2, ab Lektion 1.

Q4539

Luz Angela Sanchez Ramirez
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 90 €

Q4547

Con gusto A2, ab Lektion 3. Max. 7 Teilnehmende.
Beatriz Norie Fujii Gambero
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Di. 23.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine
 126 €

Q4549

Con gusto A2, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.
Joachim Maienborn
Vellmar-Obervellmar
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54
 Do. 14.4. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
 101 €

Q4551

Con gusto A2, ab Lektion 1.
Cristina Mata Rodriguez
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
 Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
 90 €

Q4552

Con Gusto A2, ab Lektion 1.
 Max. 7 Teilnehmende.
Cristina Mata Rodriguez
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
 Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 126 €

Q4553

Cristina Mata Rodriguez
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 126 €

Spanisch A2.2

Con gusto A2, ab Lektion 10.

Q4554

Con gusto A2, ab Lektion 10.
 Max. 7 Teilnehmende.
Beatriz Norie Fujii Gambero
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Di. 23.2. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine
 126 €

Q4556

Con gusto A2, ab Lektion 8.
 Max. 7 Teilnehmende.
Christel Bunge
Baunatal-Altenbauna
 Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
 Mi. 24.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
 126 €

Q4557

Con gusto A2, ab Lektion 9/10.
 Max. 7 Teilnehmende.
Heidi Maienborn
Niestetal-Sandershausen
 Grundschule, Mühlenweg 14-16
 Mi. 13.4. / 18:00 - 19:30 / 14 Termine
 118 €

Q4558

Mirada aktuell, ab Lektion 15 und Konversation.
 Max. 7 Teilnehmende.
Joachim Maienborn
Vellmar-Obervellmar
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54
 Di. 12.4. / 18:30 - 20:00 / 14 Termine
 118 €

Q4559

Lektüre und Konversation.
Joachim Maienborn
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Do. 14.4. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
 90 €

Q4560

Con gusto A2, ab Lektion 7.
Cristina Mata Rodriguez
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
 Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

Spanisch B1

Spanisch mit Moodle B1

Con gusto B1, ab Lektion 5.
 Max. 7 Teilnehmende.

Q4570

Idaniurka Tamayo Figueroa
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
 Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 126 €

A charlar en español! B1

Este curso tiene lugar dos veces al mes y está dirigido a los que hayan cursado cuatro o cinco semestres de español y quieran mejorar su nivel de expresión oral. Pondremos en práctica todos los conocimientos adquiridos hablando sobre temas de interés general y ejercitando el uso de la lengua en situaciones cotidianas para alcanzar la fluidez deseable. También trataremos temas de gramática propuestos en clase y leeremos y escucharemos historias cortas. Max. 7 Teilnehmende. Der Kurs findet 14-tägig statt. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Q4571

Laura Prats de Wittig
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
 Di. 16.2. / 14:30 - 16:00
 Di. 1.3. / 14:30 - 16:00
 Di. 15.3. / 14:30 - 16:00
 Di. 12.4. / 14:30 - 16:00
 Di. 26.4. / 14:30 - 16:00
 Di. 10.5. / 14:30 - 16:00
 Di. 24.5. / 14:30 - 16:00
 Di. 7.6. / 14:30 - 16:00
 Di. 21.6. / 14:30 - 16:00
 Di. 5.7. / 14:30 - 16:00
 10 Termine
 84 €

Spanisch B1

Con gusto B1, ab Lektion 5.

Q4574

Marcos Goncalves Da Rocha
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Mi. 24.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
 90 €

Q4575

Con gusto B1, ab Lektion 5.
Marcos Goncalves Da Rocha
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine



90 €

Q4577

Con gusto B1, ab Lektion 6.
Max. 7 Teilnehmende.

Christel Bunge**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Q4580

Curso de conversación; además ejercicios gramaticales.

Max. 7 Teilnehmende.

Heidi Maienborn**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 14.4. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
101 €

Q4581

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt), ab Lektion 2. Una capital antigua: Toledo.

Luz Angela Sanchez Ramirez**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4582

Español Actual 2, ab Lektion 14/15.

Luz Angela Sanchez Ramirez**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 22.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Q4583

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt), ab Lektion 1/2. Una capital antigua: Toledo.

Luz Angela Sanchez Ramirez**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €



Foto: Alexander Dreher/pixelto.de

Curso de repaso B1/B2

Con gusto B1, ab Lektion 9, así como cuentos, artículos actuales y otras cosas más.

Q4586**Dagmar Jörg****Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Do. 25.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

Curso de conversación B2

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

Q4587**Enrique Catalan****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Debatimos en español B2

Para personas con conocimientos y muchas inquietudes sobre temas españoles y latinoamericanos actuales. Analizaremos textos periodísticos de actualidad, visualizaremos cortos y películas en español. En definitiva, ¡pasaremos un buen rato!

Q4588

Con gusto A2, ab Lektion 1.

Cristina Mata Rodriguez**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:00 / 10 Termine
42 €

Spanisch B2**Spanisch B2**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Q4589**Marcos Goncalves Da Rocha****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4590

Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen B1, die nach einer Lernpause erneut starten möchten. Visto bueno, ab Lektion 6/7. Max. 7 Teilnehmende.

Pilar Schmidt-Martinez**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 24.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

Q4592

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

Enrique Catalan**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4593

Conversaciones y discusiones de temas actuales: repasar y practicar temas gramaticales.

Heidi Maienborn**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 14.4. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine
72 €

Q4594

Leeremos textos sobre temas actuales, así como la lectura „El comisario García investiga“, además haremos ejercicios gramaticales.

Christel Bunge**Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 22.2. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine
126 €

Q4595

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt), ab Lektion 3.

Luz Angela Sanchez Ramirez**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Spanisch C1**Conversación, gramática y ejercicios C1**

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

Q4596**Enrique Catalan****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

Q4597**Enrique Catalan****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €



Spanisch in den Sommerferien A1

Sommerakademie

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wenn Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse festigen und aktivieren möchten oder vorhaben ins Spanische wieder einzusteigen, sind Sie hier richtig! Durch gezieltes und abwechslungsreiches Training frisieren Sie Ihre Vorkenntnisse auf: In vielen Sprechübungen vertiefen wir Ihren Wortschatz und die wichtigsten Grammatikregeln. Das Lehrwerk ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4598

Cristina Mata Rodriguez
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 18.7. / 9:00 - 13:00
Di. 19.7. / 9:00 - 13:00
Mi. 20.7. / 9:00 - 13:00
Do. 21.7. / 9:00 - 13:00
Fr. 22.7. / 9:00 - 13:00
5 Termine
Anmeldung bis 7.7.
104 €
Inkl. 9,95 € für das Lehrwerk

telc Sprachenzertifikat - Informationsveranstaltung

Sie erhalten Informationen zur telc - Zertifizierung Ihrer Mutter- oder Fremdsprachenkenntnisse. Zugangsvoraussetzungen, Prüfungsvorbereitung und die Durchführung sind zentralen Themen. Diese Veranstaltung eignet sich auch für Lehrende, die Ihre Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit der Zertifizierung geben möchten. Einen Überblick über die Sprachen und das Prüfungsformat erhalten Sie über www.telc.net.

Jenny Giambalvo Rode
Di. 15.3. / 18:00 - 19:00
gebührenfrei

Altgriechisch

Altgriechisch A2

Ianua Linguae Graecae, ab Lektion 35.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4620

Dr. Andreas Mohr
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 26.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Althebräisch

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam verdanken sich unter anderem der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundeliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 14/15. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

Q4621

Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 18.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

Q4624

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 1. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Max. 7 Teilnehmende.

Nagwat Hafez
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 23.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

Arabisch A1.2

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 5.

Q4625

Miral Selim
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Q4626

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 5/6.

Nagwat Hafez
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 25.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €



Foto: Katharina Wieland/pixelio.de

Arabisch

Arabisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Max. 7 Teilnehmende.

Q4627

Nagwat Hafez
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Q4629

Nagwat Hafez
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

Arabisch A1.1

Usrati, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4623

Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 25.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €



Arabisch B1

Konversation und Lektüre.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4631
Nagwat Hafez
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

Arabisch - Ein Workshop für Flüchtlingshelfer

Vermittelt werden einfache elementare Sprachanwendungen auf Hocharabisch für den Alltag. Themen sind u.a. Begrüßung, Dank und Verabschiedung; Name, Land und Beruf erfragen; sich nach dem Befinden erkundigen; wichtiges Vokabular für Behördengänge sowie über die Familie sprechen. Eingeführt wird in die Aussprache und Betonung arabischer Wörter sowie in die Landeskunde.

Q4632
Dr. Maha Elnady
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 12.3. / 10:00 - 15:30
So. 13.3. / 10:00 - 15:30
2 Termine
Anmeldung bis 3.3.
36 €

Q4633
Dr. Maha Elnady
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 16.4. / 10:00 - 15:30
So. 17.4. / 10:00 - 15:30
2 Termine
Anmeldung bis 7.4.
36 €

Chinesisch

Chinesisch Workshop

Die chinesische Sprache zu erlernen öffnet Türen. Der Wochenend-Workshop hat die Sprache und Kultur des Landes zum Inhalt. Er eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Im Workshop erfahren Sie etwas über die Entwicklung der chinesischen Sprache sowie über die chinesische Landeskunde, die u.a. die Küche und Kultur mit einschließt. Am Ende werden einige praktische Redewendungen und Sprachtipps vermittelt für die Teilnehmenden, die nach China reisen möchten.

Q4642
Jing He
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 12.3. / 10:00 - 15:30
So. 13.3. / 10:00 - 15:30
2 Termine
Anmeldung bis 3.3.
36 €

Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Liao Liao Band A1/A2
Max. 7 Teilnehmende.

Q4643
Jing He
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 23.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

Chinesisch A1.2

Unvergessliches Chinesisch, Band B.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4644
Wen Tomusch
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 1.3. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
126 €

Chinesisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Q4647
Wen Tomusch
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
90 €

Business Chinesisch

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen mind. A2. In diesem Kurs werden Ihnen Grundlagen vermittelt, die sie für die geschäftliche Kommunikation brauchen. Business Etikette, Emails schreiben und die Korrespondenz am Telefon wird trainiert. Max. 7 Teilnehmende.

Q4648
Wen Tomusch
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 26.2. / 15:00 - 16:30 / 8 Termine
72 €

Dänisch

Dänisch A1.2

Vi snakkes ved! A1, ab Lektion 10.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4651
Jens-Herbert Christensen
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 25.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

Dänisch A2/B1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Vi snakkes ved. Freie Rede, lesen und Texte schreiben.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4653
Jens-Herbert Christensen
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 23.2. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine
84 €

Finnisch

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird im kommenden Semester angeboten.

Finnisch A1.2

Yksi, kaksi, kolme, ab Lektion 10.

Q4659
Anne Niskanen
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Finnisch B1

Sprachkurs Plus Finnisch, Cornelsen.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4660
Anne Niskanen
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 24.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
126 €



Hindi

Hindi Wochenende

Hindi ist die zweit meist gesprochene Sprache der Welt mit über 350 Millionen Muttersprachlern. Neben Indien, dem Herkunftsland dieser Sprache, wird Hindi auch in beliebten Urlaubsorten wie Mauritius und Fidschi von einer Bevölkerungsmehrheit gesprochen. Hindi ist eine sehr poetische Sprache, die sich durch Einflüsse aus zahlreichen Kulturen und Dialekten auszeichnet. So kommt die Sprache ursprünglich aus dem Sanskrit und beinhaltet beispielsweise Elemente aus dem Arabischen. In der deutschen Sprache finden sich mittlerweile einige Wörter, die ihren Ursprung im Hindi haben. So sind z.B. bekannte Wörter, wie Shampoo, Dschungel, Bungalow oder Chutney aus dieser indischen Sprache abgeleitet. Dieser Kurs möchte Ihnen diese Sprache in Wort und Schrift vermitteln. Er wird von Frau Gloria Lal, einer echten Muttersprachlerin, geleitet. Frau Lal ist ausgebildete Lehrerin, die sowohl in Indien als auch in Deutschland unterrichtet hat. Der Kurs kann fortgesetzt werden.

Q4661
Gloria Lal
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
 Fr. 18.3. / 17:30 - 19:30
 Sa. 19.3. / 10:00 - 14:00
 So. 20.3. / 10:00 - 14:00
 3 Termine
 Anmeldung bis 10.3.
 54 €

Japanisch

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Q4663
Tetsu Kido
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Mi. 24.2. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine
 90 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Q4664
Tetsu Kido
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Mo. 22.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
 90 €

Q4666
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Minnano Hihongo.
Tetsu Kido
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Fr. 26.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
 90 €

Q4668
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Tetsu Kido
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Do. 25.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine
 90 €

Japanisch A2.1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Japanische Geschichte.

Q4669
Tetsu Kido
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Do. 25.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
 90 €

Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Q4675
Tetsu Kido
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Mo. 22.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
 84 €

Q4676
 Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Jugendbuch.
Tetsu Kido
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Mi. 24.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
 90 €

Latein

Latein A2

luana nova Band 1, ab Lektion 25.
 Max. 7 Teilnehmende.

Q4679
Dr. Andreas Mohr
Kassel
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
 Mo. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
 126 €



Foto: Isabelle Pechlivanis/pixelio.de

Neugriechisch

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden, ab Lektion 3.
 Max 7 TN.

Q4680
 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
 Intensivkurs, max 7 TN.
Athena Karagouni-Rehrmann
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Fr. 26.2. / 17:30 - 19:45
 Fr. 18.3. / 17:30 - 19:45
 So. 20.3. / 15:00 - 17:15
 Fr. 22.4. / 17:30 - 19:45
 So. 24.4. / 15:00 - 17:15
 So. 8.5. / 15:00 - 17:15
 Fr. 13.5. / 17:30 - 19:45
 7 Termine
 94,50 €

Q4681
 „Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 9.
 Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Athena Karagouni-Rehrmann
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
 Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 10 Termine
 90 €



Neugriechisch A2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 19.

Q4682

Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 26.

Q4684

Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Niederländisch

Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 1.

Q4690

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 5.

Carla Rutten

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Fr. 26.2. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine

90 €

Norwegisch

Snakker du norsk?

Tagesseminar

Schnupperkurs für Anfänger/innen in der norwegischen Sprache. Dieser Workshop möchte dazu einladen, die norwegische Sprache als eine von drei sehr ähnlichen, miteinander verwandten skandinavischen Sprachen kennenzulernen. Im Brennpunkt stehen eine kurze Einführung in Land, Menschen und Kultur, sprachliche Besonderheiten (Aussprache, Grammatik, Sprachstruktur), erste Verständigung und einfache kurze Dialoge für ein erstes Gespräch. Handouts werden ausgeteilt.

Q4695

Dr. Alexander Keck

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Sa. 19.3. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 10.3.

18 €

Norwegisch für den Urlaub

Wochenendseminar

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das naturschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie „leid“, für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Wochenenden lernen Sie bereits soviel, dass Sie sich von da an - nur mit Wörterbuch und evtl. Sprachführer ausgerüstet - in dieser Sprache verständlich machen können. Handouts werden ausgeteilt.

Q4696

Dr. Alexander Keck

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 11.6. und So. 12.6. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 2.6.

36 €

Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Et aar i Norge, ab Lektion 6.

Q4700

Barbara Kuhnen-Lenz

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Do. 25.2. / 17:45 - 19:15 / 8 Termine

48 €

Persisch

Die Kurstermine für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse entnehmen Sie bitte unserer Internetseite www.vhs-region-kassel.de

Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

In angenehmem Tempo werden wir die Grundkenntnisse sowie die alltäglichen Redewendungen lernen und somit die richtigen Rahmenbedingungen für Reisende schaffen. In diesem Kurs werden wir unseren Schwer-

punkt auf das Sprechen und Verstehen setzen und nebenbei auch die ersten Schriftzeichen kennen lernen.

Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4702

Nasser Sanati

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 29.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Q4703

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Max. 7 Teilnehmende.

Nasser Sanati

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Do. 3.3. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Polnisch

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Witam! Band 1, ab Lektion 1.

Q4705

Maria Gorol

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Di. 23.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €

Polnisch A1.2

Witam! Band 1, ab Lektion 4.

Q4706

Marian Zglinski

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 22.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine

90 €

Q4708

Witam! Band 1, ab Lektion 8.

Marian Zglinski

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Di. 23.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine

90 €

Polnisch B1

Q4709

Witaj Polsko! Band 2, ab Lektion 15.

Marian Zglinski

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €



Foto: Rosel Eckstein/pixelio.de

Portugiesisch

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird im kommenden Semester angeboten.

Konversationskurs Portugiesisch A1/A2 am Wochenende

Wochenendseminar

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und beinhaltet die Behandlung von Alltagssituationen und Grammatikübungen.

Q4717

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Sa. 16.4. / 10:00 - 15:15

Sa. 23.4. / 10:00 - 15:15

2 Termine

Anmeldung bis 7.4.

44 €

2,60 € Kursmaterial pro TN.

Portugiesisch do Brasil A1.2

Oi Brasil, ab Lektion 9/10.

Q4719

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 26.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €

Portugiesisch do Brasil A2

Oi Brasil ab Lektion 14.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4721

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 25.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

126 €

Portugiesisch do Brasil B1

Via Brasil ab Lektion 5.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4722

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Fr. 26.2. / 15:45 - 17:15 / 15 Termine

126 €

Russisch

Russisch A1.1

Otlitschno A1, ab Lektion 1.

Q4726

Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Fr. 26.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Russisch A1.2

Otlitschno A1, ab Lektion 3/4.

Q4727

Anna Morozova

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 3.3. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Q4728

Otlitschno A1, ab Lektion 6.

Anna Morozova

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 1.3. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

126 €

Russisch A1/A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4730

Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Russisch A2

Otlitschno A2, ab Lektion 5/6. Max. 7 Teilnehmende.

Q4731

Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 22.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine

126 €

Russisch B1

Dialog Band 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Q4733

Elisabeth Janzer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 22.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine

126 €

Russisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Q4737

Elisabeth Janzer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €

1,50 € für Kursmaterial



Schwedisch

Schwedisch in den Sommerferien A1

Sommerakademie

Das Unterrichtsmaterial ist in den Kursgebühren enthalten.

Q4739

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 18.7. / 17:00 - 19:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 7.7.
52 €

Schwedisch A1.1

Välkomna neu A1, ab Lektion 1.

Q4740

Björn Müller

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch Lehrbuch „Tala Svenska“, von E.O. Guttke, Groa Verlag.
3. überarbeitete und erweiterte Auflage und Übungsbuch „Tala Svenska“ dazu.

Q4741

Margareta Malmgren Köller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 25.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
90 €

Q4742

Välkomna neu, ab Lektion 10.

Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 25.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
90 €

Schwedisch A2

Im Alltag kommen wir nicht genug dazu Schwedisch anzuwenden. Im Kurs werden wir lesen, reden und Wortschatz und Grammatikkenntnisse erweitern und vertiefen. Auch Kinderliteratur wird besprochen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Lehrbuch „Svenska“ von G. Rising Hintz, Gottfried Egert Verlag, 2.e Auflage 2013.

Q4745

Margareta Malmgren Köller

Kassel

Olof-Palme-Haus, R. 15
Di. 23.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
90 €

Schwedisch B1

Välkomna tillbaka, ab Lektion 7/8.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4747

Ellen Hellis

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 24.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Schwedisch B2

Sagor och Sanningar, ab Lektion 4.
Max. 7 Teilnehmende.

Q4753

Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 23.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
126 €



Foto: Helmut J. Salzer/pixelio.de

Schwedisch C1

Sprakporten, ab Lektion 4.

Q4754

Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 22.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
90 €

Schwedisch C1/C2

In einer entspannten Atmosphäre lesen wir schwedische Texte und Literatur und besprechen das Gelesene. Wir erweitern den Wortschatz, verbessern die Aussprache und wiederholen nach Bedarf die Grammatik. Lehrbuch „Läsgodis“ von Natusch/Olofsson, Groa Verlag. 1. Auflage 2013.

Q4758

Margareta Malmgren Köller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 23.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
90 €

Q4760

Margareta Malmgren Köller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 25.2. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine
90 €

Tschechisch

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird im kommenden Semester angeboten.

Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 3.

Q4766

Jana Krech

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Q4768

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 3.

Jana Krech

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
101 €

Tschechisch A2

Viel Sprechen, Lesen, Wiederholen und selbstständige Dialoge.
Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lektion 11.

Q4769

Jana Krech

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €



Türkisch

Türkisch A1.1

Für teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Günaydin 1, ab Lektion 1.

Q4771

Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Günaydin 1, ab Lektion 4.

Q4772

Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Türkisch A2.1

Günaydin 1, ab Lektion 9.

Q4775

Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Q4776

Günaydin 1, ab Lektion 11.

Sevil Akman

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Türkisch A2.2

Günaydin 2, ab Lektion 11.

Q4779

Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €



Gebärdensprache

Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

Q4781

Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Q4782

Bernhard Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

Q4783

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Blindenschrift für Sehende

Wochenendseminar

Jeder, der einen blinden Angehörigen hat, beruflich mit blinden Menschen arbeitet oder auf andere Art Kontakt mit Blinden hat, steht mehr oder weniger verwundert vor der Blindenschrift. Diese hat in gewisser Weise den Mythos einer Geheimschrift.

Sie lernen in wenigen Stunden, das international verwendete Blindenschriftsystem nach Louis Braille mit den Augen zu lesen und mit einer Blindenschrifttafel oder einer Bogenmaschine zu schreiben. Anhand eines Übersetzungsalphabets können Sie nach diesem Kurs schon einen Brief oder eine Notiz in Blindenvollschrift entziffern oder schreiben. Mit etwas Übung beherrschen Sie bald auch das Braillesystem auswendig. Überraschen Sie mit dieser Fähigkeit einen blinden Bekannten oder Angehörigen oder erweitern Sie einfach Ihren Horizont.

Q4785

2 Termine, Seminar wird auf Anfrage terminiert.



Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufungstest.
„Deutsch als Fremdsprache“ im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74
Donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten sind:
Mo., Di. 9:00 - 13:00 Uhr
Do. 14:00 - 16:30 Uhr
und nach Vereinbarung.

Programmverantwortung
Graziella Rode
graziella-rode@landkreiskassel.de

Assistenz
Hanne Heudtlass
hanne-heudtlass@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-9892122

Katharina Popp
katharina-popp@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-989 2123
Telefax: 0561-989 2124

Einstufungstest im Landkreis Kassel:
vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,
Hofgeismar, Tel. 05671-80012224
vhs-Haus Alte Kleiderfabrik, Raiffeisen-
weg 2, 34466 Wolfhagen,
Tel. 05692-987 3205

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:
Osterferien: 21.3.2016 - 8.4.2016
Sommerferien: 18.7.2016 - 26.8.2016

Prüfungen

An der Volkshochschule Region Kassel
finden im Philipp-Scheidemann-Haus fol-
gende anerkannte Prüfungen statt:

telc - Start Deutsch A1
telc - Start Deutsch A2
telc Deutsch B2
telc Deutsch C1

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte
bei der Volkshochschule Region Kassel.

Sprachprüfung „Großes Deutsches
Sprachdiplom“
Auskunft und Anmeldung Goethe-Insti-
tut, Frankfurt
Tel.: 069-961 227-0

telc „Europäisches Sprachenzertifikat“
Zertifikat Deutsch (B1)

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Prüfungstermine:
15.4.16; 20.5.16; 17.6.16; 16.7.16

Anmeldung vhs jeweils 6 Wochen vor
Prüfungstermin

Prüfungsgebühr: 130 €

DTZ-Prüfung für Teilnehmende der Inte-
grationskurse: entgeltfrei

Teilnahmebescheinigungen werden auf
Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am
Ende des Kurses ausgestellt.

Seit dem 1. September 2008 wird für die
Einbürgerung ein Nachweis über
„Kenntnisse der Rechts- und Gesell-
schaftsordnung und der Lebensverhält-
nisse in Deutschland“ verlangt.
Die Volkshochschule Region Kassel führt
Einbürgerungstests durch und bereitet in
speziellen Kursen auf den Einbürge-
rungstest vor.

Testtermine
17.03.16; 12.05.16; 09.06.16; 07.07.16

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Test-
termin

DaF-Integrationskurse

Die vhs führt im Philipp-Scheidemann-
Haus Basissprachkurse, Aufbausprachkurse
und Orientierungskurse für Ausländerin-
nen und Ausländer nach dem neuen Zu-
wanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist
bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine
Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmel-
dung nicht möglich. Auf Anfrage kann in
begründeten Fällen ein Antrag auf Ko-
stenbefreiung gestellt werden. Vor der
Kurseinteilung wird ein Einstufungstest
durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:15 -
12:30 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs
120,00 € für 100 UStd.

Die Entgelte für Kurse basieren auf der
Teilnahmezahl von mindestens neun an-
gemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und ent-
sprechender Teilnahmezahl zusätzliche
Kurse eingerichtet.

A 1

Deutsch-Intensivkurse/Integrations- kurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deut-
schen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die
Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger
Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie
einfache Diktate zu schreiben.

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische
Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 1, Teil 1

Q4800 / Mo.-Fr. 22.2. - 18.3..

Q4801 / Mo.-Fr. 11.4. - 10.5. .

Q4802 / Mo.-Fr. 17.5. - 15.6.

Q4803 / Mo.-Fr. 20.6. - 15.7.

Integrationskurs am Nachmittag

Deutsch-Intensivkurs/Integrations- kurs am Nachmittag A 1.1

Q4803N
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74
Mo.-Fr. 15.2. - 18.3. / 13:30 - 16:45 /
25 Termine
195 €



Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

Q4805

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 22.2. – 18.3. / 8:15 - 12:30 /
20 Termine
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 1 - 3

Q4806

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 22.2. – 18.3. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine
195 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt). Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kurzen deutschen Text schreiben können.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 1, Teil 2

Q4807 / Mo.-Fr. 22.2. – 18.3.

Q4808 / Mo.-Fr. 11.4. – 10.5.

Q4809 / Mo.-Fr. 17.5. – 15.6.

Q4810 / Mo.-Fr. 20.6. – 15.7.

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag A 1.2

Q4810N

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 11.4. – 18.5. / 13:30 - 16:45 /
25 Termine
195 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).

Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kleinen deutschen Text schreiben können.

Q4812

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 11.4. – 10.5. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 1, Teil 2

Q4813

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 11.4. – 10.5. / 8:45 - 13:00 / 20 Termine
195 €

Deutsch-Nachmittagskurs A1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

Q4815

Rolf-Peter Kühle

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Di. 23.2. – 23.6. / 15:30 - 17:00 / 30 Termine
Di. und Do. jeweils 15:30 - 17:00
117 €
Berliner Platz 1 Neu, Lektion 6

Q4816

Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 22.2. – 27.6. / 16:00 - 17:30 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 16:00 - 17:30
195 €

Deutsch-Abendkurse A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

Q4822

Leonid Lysenko

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 22.2. – 29.6. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15
195 €
Berliner Platz 1 Neu

A 2

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2, Teil 1

Q4840 / Mo.-Fr. 22.2. – 18.3.

Q4841 / Mo.-Fr. 11.4. – 10.5.

Q4842 / Mo.-Fr. 17.5. – 15.6.

Q4843 / Mo.-Fr. 20.6. – 15.7.

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag A 2.1

Q4843N

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 30.5. – 1.7. / 13:30 - 16:45 /
25 Termine
195 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.1

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Q4845

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 17.5.-15.6. / 8:15 - 12:30 /
20 Termine
195 €

Q4846

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 17.5. – 15.6. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine
195 €



Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2, Teil 2

Q4847 / Mo.-Fr. 22.2. - 18.3.

Q4847E / Mo.-Fr. 22.2. - 18.3. / 13:30 - 17:45

Q4848 / Mo.-Fr. 11.4. - 10.5.

Q4849 / Mo.-Fr. 17.5. - 15.6.

Q4850 / Mo.-Fr. 20.6. - 15.7.

Q4852

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 20.6. - 15.7. / 8:15 - 12:30 /
20 Termine
195 €

Q4853

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 20.6. - 15.7. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine
195 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.3

Q4854E

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 11.4. - 10.5. / 13:30 - 17:45 /
20 Termine
195 €

Lehrbuch: Berliner Platz NEU 1, Teil 1

Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

Q4860

Rolf-Peter Kühle

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Mo. 22.2. - 20.6. / 15:30 - 17:00 / 30 Termine
Mo. und Mi. jeweils 15:30 - 17:00
117 €

Berliner Platz 2 Neu, Lektion 23

Deutsch-Abendkurs A 2

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

Q4865

Anna Coviello

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 22.2. - 29.6. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15
195 €

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU

Sommerkurse

Deutsch-Sommerkurs A 1

Im Kurs lernen wir Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Die Kenntnisse werden gleich in der Praxis umgesetzt, da auch außerschulische Aktivitäten geplant sind.

Q4870

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo.-Fr. 18.7. - 5.8. / 8:30 - 12:00 /
15 Termine
140 €

Deutsch-Sommerkurs A 2

Im Kurs festigen wir die Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2. Die Kenntnisse werden gleich in der Praxis umgesetzt, da auch außerschulische Aktivitäten geplant sind.

Q4871

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo.-Fr. 18.7. - 5.8. / 8:30 - 12:00 /
15 Termine
140 €

Deutsch-Sommerkurs B1+

Ein Intensivkurs für Lerner, die B1 erfolgreich abgeschlossen haben und sich im Rahmen eines Ferienkurses gut auf das B2 - Niveau vorbereiten wollen.

Q4873

Helga Hartung

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo.-Fr. 18.7. - 12.8. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €

B 1

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €

Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

Q4880 / Mo.-Fr. 22.2. - 18.3.

Q4881 / Mo.-Fr. 11.4. - 10.5.

Q4882 / Mo.-Fr. 17.5. - 15.6.

Q4882E / Mo.-Fr. 17.5. - 15.6. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine

Q4883 / Mo.-Fr. 20.6. - 15.7. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine

Q4885

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo.-Fr. 22.2. - 18.3. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €

Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

Q4888 / Mo.-Fr. 22.2. - 18.3.

Q4889 / Mo.-Fr. 11.4. - 10.5.

Q4890 / Mo.-Fr. 17.5. - 15.6.

Q4891 / Mo.-Fr. 20.6. - 15.7.

Q4891E / Mo.-Fr. 20.6.-15.7. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine

Q4893

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo.-Fr. 11.4. - 10.5. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €



Deutsch-Nachmittagskurs B1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

Q4896

Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 22.2. – 27.6. / 13:45 - 15:15 / 30 Termine

Mo. und Do. jeweils 13:45 - 15:15

117 €

Deutsch-Abendkurs B 1

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken.

Q4897

Gesa Esterer

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Mo. 22.2. – 29.6. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15

195 €

Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

8:15 - 12:30 / 12 Termine

142 €

Q4913 / Mo.-Fr. 22.2. – 8.3.

Q4914 / Mo.-Fr. 11.4. – 27.4.

Q4915 / Mo.-Fr. 17.5. – 6.6.

Q4916 / Mo.-Fr. 20.6. – 5.7.

Prüfungen

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

Q4918

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Fr. 15.4. / 8:30 - 12:00

Anmeldung bis 9.3.

130 €

Deutsch-Test für Zuwanderer

Q4918A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Fr. 15.4. / 9:00 - 12:00

Anmeldung bis 9.3.

gebührenfrei

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

Q4919

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Fr. 20.5. / 8:30 - 12:00

Anmeldung bis 13.4.

130 €

Deutsch-Test für Zuwanderer

Q4919A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Fr. 20.5. / 9:00 - 12:00

Anmeldung bis 13.4.

gebührenfrei

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

Q4920

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Fr. 17.6. / 8:30 - 12:00

Anmeldung bis 11.5.

130 €

Deutsch-Test für Zuwanderer

Q4920A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Fr. 17.6. / 9:00 - 12:00

Anmeldung bis 11.5.

gebührenfrei

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

Q4921

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Sa. 16.7. / 8:30 - 12:00

Anmeldung bis 8.6.

130 €

Deutsch-Test für Zuwanderer

Q4921A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Sa. 16.7. / 9:00 - 12:00

Anmeldung bis 8.6.

gebührenfrei

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt.

Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

Q4926

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Do. 17.3. / 14:30 - 16:00

Anmeldung bis 16.2.

25 €

Q4926A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Do. 12.5. / 14:30 - 16:00

Anmeldung bis 12.4.

25 €

Q4927

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Do. 9.6. / 14:30 - 16:00

Anmeldung bis 10.5.

25 €

**Q4928****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 7.7. / 14:30 - 16:00

Anmeldung bis 7.6.

25 €

B 2**Deutsch-Intensivkurs B 2**

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

Q4930**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo.-Fr. 7.3. - 21.6. / 8:15 - 12:30 /

60 Termine

585 €

Q4930A**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo.-Fr. 8.2. - 18.5. / 8:15 - 12:30 /

60 Termine

585 €

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Q4931**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo.-Fr. 22.6. - 16.8. / 8:15 - 12:30 /

40 Termine

390 €

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Q4931A**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo.-Fr. 19.5. - 14.7. / 8:15 - 12:30 /

40 Termine

390 €

Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

Q4934**Rudolf Sommer****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 23.2. - 5.7. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15

195 €

Lehrbuch: em neu Hauptkurs B2, Lektion 6-10

Prüfungen B2**Q4935****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Mi. 29.6. / 8:15 - 12:30

Anmeldung bis 23.5.

160 €

C 1**Deutsch-Intensivkurs C 1**

Sie bereiten sich gezielt auf das Goethe-Zertifikat C1 vor. In den Bereichen Grammatik/Leseverständnis/Hörverständnis/Sprechfertigkeit arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

Q4941**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo.-Fr. 20.4. - 15.7. / 8:15 - 12:30 /

60 Termine

585 €

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Deutsch-Abendkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das Goethe-Zertifikat C1 vor. In den Bereichen Grammatik/Leseverständnis/Hörverständnis/Sprechfertigkeit arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

Q4944**Viktor Buryachok****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 23.2. - 5.7. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15

195 €

Lehrbuch: em neu Abschlusskurs, ab Lektion 1

Prüfungen C1**Prüfung C1****Q4946****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Do. 14.7. / 8:15 - 13:15

Anmeldung bis 6.6.

175 €

TestDaF

Das TestDaF-Zeugnis wird von allen Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland anerkannt. Wenn Sie in allen vier Teilprüfungen mindestens die TestDaF-Niveaustufe (TDN) 4 erreicht haben, können Sie an jeder Hochschule studieren. Für manche Fächer an manchen Hochschulen reichen auch niedrigere Ergebnisse. Sie müssen jedoch mindestens TDN 3 erreicht haben.

Q4952**Graziella Rode****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Mi. 20.4. / 10:00 - 15:00

Anmeldung bis 23.3.

175 €

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 20. April 2016 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 24.2. - 23.3.2016 möglich ist.

Q4953**Graziella Rode****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Do. 9.6. / 10:00 - 15:00

Anmeldung bis 12.5.

175 €

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 09. Juni 2016 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 14.4. - 12.5.2016 möglich ist.

C2**Deutsch-Abendkurs C2**

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die über weit fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen und sich fließend mündlich und schriftlich ausdrücken können. Sie erweitern Ihren Wortschatz und Ihre sprachlichen Fähigkeiten, die sich in Diskussionen, Referaten und Aufsätzen anwenden.

Q4956**Rudolf Sommer****Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 22.2. - 29.6. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15

220 €



Alphabetisierungskurse

Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger, die das ABC schon beherrschen, aber sehr unsicher im Lesen und Schreiben sind. Es werden Grundkenntnisse in Rechtschreibung und Grammatik vermittelt.

Q4972

Gerhard Haack

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo., Mi. und Do. 22.2. - 2.5. / 8:30 - 12:00 /
25 Termine
195 €

Q4972A

Natalie Rosmanow

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74
Mo., Di., Mi. und Do. 22.2. - 18.4. / 8:30 -
12:00 / 25 Termine
195 €

Q4973

Gerhard Haack

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo., Mi. und Do. 9.5. - 7.7. / 8:30 - 12:00 /
25 Termine
195 €

Q4973A

Natalie Rosmanow

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74
Mo., Di., Mi. und Do. 25.4. - 9.6. / 8:30 -
12:00 / 25 Termine
195 €

Q4977

Beate Knierim-Plate

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo., Do. und Fr. 15.2. - 28.4. / 8:30 - 11:45 /
25 Termine
195 €

Q4978

Beate Knierim-Plate

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo., Do. und Fr. 2.5. - 4.7. / 8:30 - 11:45 /
25 Termine
195 €

Q4980

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo., Di. und Mi. 7.3. - 17.5. / 8:30 - 11:45 /
25 Termine
195 €

Q4981

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo., Di. und Mi. 18.5. - 13.7. / 8:30 - 11:45 /
25 Termine
195 €

Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsraum und ein voll eingerichteter Spielraum liegen nebeneinander. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungsnähe.

Q4988

Helene Stach

Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2
Mo. 22.2. - 27.6. / 11:05 - 12:35 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 11:05 - 12:35
117 €

Q4989

Helene Stach

Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2
Mo. 22.2. - 27.6. / 9:30 - 11:00 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 9:30 - 11:00
117 €



Angebotsberatung

Wir beraten Sie gerne bei Ihrer Kursauswahl und klären mit Ihnen notwendige Vorkenntnisse.

Bildungsberatung

Sie wollen sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen oder wiedereinsteigen. Wir bieten Ihnen im Rahmen des HESSENCAMPUS KASSEL eine kostenlose und trägerunabhängige vertrauliche Bildungsberatung und informieren Sie über Finanzierungsmöglichkeiten.

www.bildungsberatung-region-kassel.de
Tel. 0561-1003 3202



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSENCAMPUS

Finanzierungsberatung

Bildungsprämie – der Prämiegutschein
Erwerbstätige, die mindestens 15 Stunden/Woche arbeiten, über 25 Jahre alt sind und deren zu versteuern des Jahreseinkommen derzeit 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten nicht übersteigt, können 50 % ihrer Weiterbildungskosten mit einem Prämiegutschein in Höhe von max. 500 € finanzieren.
www.bildungspraemie.info

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie



Ansprechpartner/-innen

**Abitur | Lesen und Schreiben für Erwachsene
Kaufmännische Praxis | Management**

Thomas Ewald, Kassel
Tel. 0561-1003 1695 | thomas-ewald@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-80012222 | regina-piller@landkreiskassel.de

Mathematik

Dr. Wolfgang Jacob, Kassel
Tel. 0561-1003 1697 | wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Computerwelten EDV | Tastschreiben am Computer

H.-Friedrich Lammers, Kassel
Tel. 0561-1003 1687 | friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Brigitte Böhle, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3192 | brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Management | Persönlichkeitsentwicklung Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte | Bildungsberatung

Elfriede Schäth, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3193 | elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Brigitte Böhle, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3192 | brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Fortbildungen Kindertagespflege und Pädagogische Fachkräfte

Kerstin Schultheis, Kassel
Tel. 0561-1003 1693 | kerstin-schultheis@landkreiskassel.de



Nachholen von Schulabschlüssen

Abitur

Vorbereitung auf die externe allgemeine Hochschulreifeprüfung für besonders befähigte Berufstätige

Nach den Bestimmungen der Verordnung des hessischen Kultusministers vom 10.7.2003 können Personen, die älter als 25 Jahre sind und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben, die Allgemeine Hochschulreife für besonders befähigte Berufstätige mit einer externen Prüfung erwerben. Zur Prüfungsvorbereitung bietet die vhs Region Kassel Unterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie und Geschichte an. In der Regel sind 6 Semester Vorbereitungszeit nötig. Der Unterricht ist im Wesentlichen als Anleitung zum Selbststudium konzipiert. Sie müssen nicht alle Fächer belegen, wenn Sie nur in bestimmten Bereichen lernen wollen. Welche Fächer Sie belegen, entscheiden Sie selbst. Alle Fächer können auch einzeln belegt werden.

Die Kosten betragen bei der Belegung aller fünf Fächer pro Semester 300 €.

Ein Fach kostet 60 € pro Semester. Wenn Sie am Mathematik-Kurs teilnehmen, ist der Grundkurs in diesem Fach für Sie gebührenfrei.

Wenn Sie nicht an der Abiturprüfung für besonders befähigte Berufstätige teilnehmen wollen, sondern sich selbständig auf die reguläre Externe Abiturprüfung vorbereiten, sind unsere Vorbereitungskurse ebenfalls für Sie geeignet.

Wenn Sie kein Abitur machen wollen, aber in allen oder einzelnen Fächern Kenntnisse vertiefen wollen, sind Sie uns ebenfalls willkommen.

Unterrichtszeiten:

Mo., Di. und Fr. 18:15 - 21:30

Volkshochschule, Raum 303 und 102

Gesamtleitung: Thomas Ewald, Tel. 0561-10031695

Beginn: 22.2.2016

Teilnahme ist nur möglich nach dem Besuch der Info-Veranstaltung oder nach persönlicher Rücksprache mit der Bereichsleitung, Tel. 0561-1003 1695 oder 0561-1003 1697. Auf diese Art und Weise stellen wir sicher, dass die Teilnehmenden die notwendigen Voraussetzungen erfüllen.

Für alle anderen Schulabschlüsse ist in Kassel die Abendschule zuständig. Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss oder den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel
Ysenburgstr. 41
34125 Kassel
Tel.: 0561- 87 40 54

E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de
Internet: www.abendschule-kassel.de

Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

An diesem Abend erhalten Sie alle notwendigen Informationen. Sollten Sie an dem Termin nicht können, verabreden wir uns gerne an einem anderen Tag mit Ihnen. Rufen Sie an unter 0561-10031695.

Thomas Ewald, Dr. Wolfgang Jacob Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 16.2. / 18:00 - 19:00
gebührenfrei

Abitur, Deutsch

Q5001

Georg Prokopp Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 22.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
60 €

Abitur, Englisch

Q5002

Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
60 €

Abitur, Geschichte

Q5003

Thomas Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 23.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
60 €

Abitur, Biologie

Q5004

Dr. Wolfgang Jacob Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 23.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
60 €

Abitur, Mathematik, Grundkurs

Q5005

Friedhelm Wende Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 26.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
60 €

Abitur, Mathematik

Q5006

Friedhelm Wende Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 26.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
60 €

Mathematik

Mathematik für die Oberstufe

Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E 1 , E 2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalen Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen u.a. zeigen praxisnah, was mit Hilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen.

Für Klasse 9 und 10 ist der Kurs Q6500 „Mathenachhilfe“ geeignet.

Ort: Friedrichsgymnasium, Humboldtstr.5, Kassel

Q5010

Rudolf Daum Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5
Do. 25.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
75 €

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geo-Dreieck o.ä. (mind. 20cm)

Rechtschreibung

Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte.

Ist das „planen/Planen“ des Seminars „gestern nachmittag/Nachmittag“

„gutgelaufen/gut gelaufen“? Was stimmt denn nun?

Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mit vielen Übungen vermittelt.

Q5013

Martina Henne Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mo. 14.3. / 18:30 - 20:45 / 7 Termine

Anmeldung bis 8.3.

82,50 €

→ Sprachen für den Beruf siehe
Programmbereich Sprachen, Seite 119



Kaufmännische Praxis

Buchführung

Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen der Einblick in die praktische Buchführung vermittelt. Themen: Gesetzliche Grundlage, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten (Bilanz, Gewinn und Verlust).

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

Q5019

Andreas Klauke
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 24.2. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15

Anmeldung bis 18.2.

120 €

+ Kosten für Fotokopien

Gebührenermäßigung für Schüler/-innen auf Anfrage

Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:

Abschreibung

Besonderheiten beim Warenein- und verkauf

Belegbuchführung

Privatkontenführung

Umsatz- und Vorsteuer

Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

Q5022

Andreas Klauke
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 23.3. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15

Anmeldung bis 17.3.

120 €

+ Kosten für Fotokopien

Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

Q5023

Andreas Klauke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 30.4. / 8:00 - 15:00

So. 1.5. / 8:00 - 15:00

2 Termine

Anmeldung bis 25.4.

94 €

+ Kosten für Fotokopien

Management/Persönlichkeitsentwicklung

Teamentwicklung - Ich packe meinen Methodenkoffer ... -

Wochenendseminar

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit konkreten Methoden zur Teamentwicklung und probieren diese an eigenen Fallbeispielen aus der Gruppe aus.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre eigene Position als Teamleitung zu entwickeln und zu reflektieren.

Der Berufsalltag macht die Zusammenarbeit von Mitarbeitenden aus verschiedenen Funktions- / Tätigkeitsbereichen notwendig.

Dabei bedarf es einer seichten Steuerung des Entwicklungsprozesses durch Führungskräfte. Für Führende in allen Hierarchieebenen ist das Wissen um Steuerungsfaktoren daher von entscheidender Bedeutung.

Der Einsatz folgender Methoden ist möglich:

- Solution Circles, Reflecting Team und Inneres Team
- Kopfstandsmethode
- Die Teamentwicklungsuhr
- Das Erarbeiten teaminterner Regeln
- Wertschätzendes Interview (AI)

Methoden

Theorieinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen

Q5036

Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 22.4. / 18:00 - 21:00

Sa. 23.4. / 9:30 - 17:30

Anmeldung bis 15.4.

75 €

Teams entwickeln und führen

Wochenendseminar

Teams - oft interdisziplinär und international zusammengestellt - bestimmen heute in vielen Bereichen unser Arbeitsleben. Nur wer es schafft, Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Fähigkeiten und Motiven zu einem echten Team zu formen, kann komplexe Aufgabenstellungen erfolgreich bewältigen. Teams zu entwickeln

und zu führen gehört damit zu einer der Schlüsselkompetenzen für Führungskräfte. Erfahren Sie, wie Sie ihr Team zusammenstellen, durch die Höhen und Tiefen der Teamfindung führen und mit Ihrem Team Höchstleistungen erreichen.

Üben Sie anhand konkreter Fallbeispiele die Schlüsselfaktoren von Teamführung

Inhalt

- Phasen der Teamentwicklung
- Teamsitzungen durchführen und moderieren
- Kommunikation im Team
- Die Bedeutung von Mission und Verantwortung
- Selbst- und Zeitmanagement - Beachtung der Work-Life-Balance
- Eine Feedbackkultur entwickeln
- Umgang mit Vielfalt: Diversität nutzen
- Nutzen und Gefahren von Zielvereinbarungen
- Führen von selbstorganisierenden Netzwerken
- Talente erkennen und trainieren
- Erfahrene und junge Talente weiterentwickeln
- Konfliktstrategien
- Unpopuläre Maßnahmen umsetzen

Q5044

Dirk Grebe
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Fr. 5.2. / 18:00 - 21:00

Sa. 6.2. / 9:30 - 16:30

Sa. 20.2. / 9:30 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 26.1.

80 €

Business Knigge - Benimm ist wieder in

Bestens ausgebildete Fachkräfte, Spezialisten und gestandene Menschen im Beruf geraten ins Schwitzen bei Fragen wie: „Wer zuerst? Wer geht im Unternehmen voran, wer stellt wen vor, wer begrüßt wen zuerst?“

Gute Umgangsformen sind heute wieder gefragt. Mit „steifer Etikette“ haben diese schon lange nichts mehr zu tun. Vielmehr geht es in diesem Tagesseminar um Sicherheit und Stil im Umgang mit Kunden, Geschäftspartnern und Kollegen als Teil der sozialen Kompetenz.

Inhalt

- Die Macht des ersten Eindrucks
- Grüßen, Begrüßen, Vorstellen, Bekanntmachen
- Stilvolle Umgangsformen von A(uto) bis Z(ahlen im Restaurant)
- Moderne Tischkultur - Umgangsformen à la carte
- Kleidung als Erfolgsfaktor
- Smalltalk - Das kleine Gespräch mit der großen Wirkung

Q5037

Peter Brockmann
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 19.3. / 9:00 - 16:15

Anmeldung bis 8.3.

36 €



Knigge - Essen mit Stil

Satt werden wir alle, wer aber ohne ein flaes Gefühl zu einem Geschäftsessen oder einem gesellschaftlichen Anlass geht, braucht einige Kenntnisse über den stilvollen Umgang mit „Messer und Gabel“.

In angenehmer Runde wollen wir nicht nur über die Etikette am Tisch theoretisieren, sondern zeitgemäße Tischsitten bei einem exklusiven 6-Gänge-Menü verankern. Themen sind unter anderem:

- Beginn und Ende des Essens
- Gedeck, Besteck, Serviette
- wie isst man was
- Menü und Buffet
- Getränke und Gläser
- Umgangsformen im Restaurant
- Handy und Handtasche

Q5039

Peter Brockmann

Habichtswald-Ehlen

Ehlener Poststuben, Kasseler Str. 11

Mi. 17.2. / 19:00 - 22:00

Anmeldung bis 2.2.

46,50 €

Q5040

Peter Brockmann

Grebenstein

Deutsche Eiche, Untere Schnurstr. 3

Fr. 29.4. / 19:00 - 22:00

Anmeldung bis 19.4.

46,50 €

Optimale Kundenorientierung - Die Kunst des Telefonierens

(persönliche und praktische Hintergründe in schwierigen Situationen)

Wochenendseminar

Nutzen:

Die Inhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Vorgehen:

Mit praxisorientierten Rollenübungen werden Verbesserungen der Professionalisierung erarbeitet. Für den individuellen Bedarf werden Gesprächsleitfäden erarbeitet und erprobt. Theoretische Inputs bieten die Basis zur Selbstanalyse. Die eigene Wirkweise beim Telefonat wird optimiert, das Ziel ist das Telefonieren aus einer entspannten inneren Haltung in jeder Situation.

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und -situationen:

Sie üben, sich für Konfliktauslöser zu sensibilisieren und nicht die Angriffs-/ Verteidigungsstrategie zu wählen. Techniken zur Ärgerkontrolle und zum positiven Selbstmanagement in schwierigen Situationen werden vermittelt und ausprobiert.

Hintergründe:

Durch die Vermittlung von Modellen, die den psychologischen Hintergrund beleuchten, erhalten die Teilnehmenden eine vielschichtige eigene Orientierung.

Seminarunterlagen zusätzlich zur Kursgebühr: 5€

Q5043

Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 15.4. / 18:00 - 21:00

Sa. 16.4. / 9:30 - 17:30

Anmeldung bis 11.4.

55 €

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche und lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

Inhalt:

- die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnelllese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung u. a. mit Outlook
- strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

R5048

Elfriede Schäth

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 5 Termine

Anmeldung bis 6.9.

180 €

Rhetorik und Gesprächsführung

Wochenendseminar

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und dadurch überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen.

Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch, den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen werden mit Beispielen, u.a. aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik, untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: 2,50 für Material, im Kurs zu entrichten

BZ
BILDUNGSZENTRUM
KASSEL GmbH

Ausbilderlehrgänge
mit IHK-Prüfung 440 € zzgl. Unterlagen

Starttermine Vollzeit
10.08.2016 | 12.10.2016

Starttermine berufsbegleitend
02.03.2016 | 01.06.2016 | 24.11.2016

Claire Habig
c.habig@bz-kassel.de
Tel. 0561 9596-352
www.bz-kassel.de

**Q5049**

Melanie Tintera
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 12.3. / 9:00 - 16:00
So. 13.3. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 4.3.
94 €

Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

Wochenendseminar

Mit dem Ziel, die eigene Redegewandtheit und Überzeugungskraft zu erhöhen, bietet dieses Wochenendseminar vielfältige Übungen, die Stärken der persönlichen Wirkung zu erweitern und gekonnt einzusetzen.

Inhalt

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere? Was verrät die Körpersprache?
- Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
- Regeln zum Abbau von Lampenfieber
- Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
- Reden halten
- Schlagfertigkeit trainieren

Q5050

Jörg Pawolleck
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 26.2. / 18:00 - 21:00
Sa. 27.2. / 10:00 - 17:00
2 Termine
Anmeldung bis 16.2.
48 €

Q5051

Wolffhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 16.4. / 10:00 - 17:00
So. 17.4. / 10:00 - 13:15
2 Termine
Anmeldung bis 5.4.
48 €

„Nein“-sagen

Tagesseminar

Manchen Menschen fällt es schwerer als anderen, „Nein“ zu sagen. Sei es, weil sie Angst haben, andere zu verletzen, eine Auseinandersetzung scheuen oder weil es schwer fällt, sich zu „widersetzen“. Oft ist es anerzogen - man widersetzt sich eben nicht! Es ist aber wichtig, anderen Menschen die eigenen Grenzen aufzuzeigen - woher sonst sollten diese wissen,

wo diese Grenze ist, wann sie überschritten wird? Wer immer nur macht, was andere von ihm verlangen, wird unzufrieden und letztendlich krank. Es ist keine Lösung, so lange mit dem „Nein“-sagen zu warten, bis sich so viel Wut angestaut hat, dass man nur noch völlig unkontrolliert aussprechen kann, dass es jetzt reicht. Lernen Sie, Profil zu zeigen, und das „positive Nein“ kennen! Finden Sie heraus, was alles in Ihnen steckt!

Inhalt:

- Lernen Sie, achtsamer mit Ihren eigenen Bedürfnissen umzugehen
- Strategien, die helfen, spontaner zu reagieren
- Erkennen von manipulativen Verhalten und der Umgang damit
- Warum ist es so schwer, „Nein“ zu sagen? Der Umgang mit Glaubenssätzen
- Das positive „Nein“
- Ein eigenes authentisches „Nein“ entwickeln

Q5053

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 11.6. / 9:00 - 14:00
Anmeldung bis 24.5.
24 €

Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

Damit es nicht kracht - gelassen und souverän auch in heiklen Situationen

Wochenendseminar

Unerwartete Angriffe und Provokationen fegen das Gehirn leer und rauben die Worte. Ist Stress im Spiel, fällt es in Gesprächen und Besprechungen manchmal schwer, eigene Anliegen gezielt auszudrücken. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Lernen Sie neben den kommunikativen Grundlagen die gezielte Vorbereitung und Durchführung von heiklen Gesprächen. Erkennen Sie, wann sie autoritär und wann sie partnerschaftlich auftreten können. Lernen Sie, mit Emotionen umzugehen und Killerphrasen zu entschärfen.

Inhalt

- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
- Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen
- Eigene Stärken und Entwicklungspotenziale in der Gesprächsführung erkennen
- Umgang mit Einwänden und „Killer-Sätzen“
- Argumentations- und Überzeugungsstrategien
- Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen

Q5054

Andrea May
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum014
Fr. 8.4. / 18:00 - 21:00
Sa. 9.4. / 10:00 - 17:00
2 Termine
Anmeldung bis 22.3.
48 €

Konflikte konstruktiv ansprechen und bewältigen

Wochenendseminar

Für viele Menschen ist es schwer, einen bestehenden Konflikt anzusprechen. Sie sind unsicher, wie der Konfliktbeteiligte die Ansprache auffassen wird, und versuchen daher, Konflikte zu unterdrücken. Das Nichtbearbeiten eines Konfliktes kann sich nachteilig auf die eigene Gesundheit auswirken. Daher ist es wichtig, Kenntnisse zu erwerben und Fähigkeiten zu entwickeln, um Konflikte transparent machen zu können.

Neben den Basisinformationen über Konflikte wird in diesem Seminar hauptsächlich die Kommunikation im Vordergrund stehen.

Ziel des Seminars ist die Ansprache eines Konfliktes und das Durchführen eines Konfliktgespräches. Es ist besonders für Menschen gestaltet, die selber an ihrem Konfliktverhalten arbeiten möchten.

Q5055

Cordula Ruse
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 16.4. / 9:00 - 16:00
So. 17.4. / 9:00 - 16:00
2 Termine
Anmeldung bis 11.4.
80 €

Die Johanniter: Immer für Sie da!

Ob Hausnotruf oder Ambulante Pflege, wir sind immer für Sie da.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

 0561 94043-0

www.johanniter.de/kurhessen

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben





Smalltalk

Tagesseminar

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen anbahnen, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eine Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

Inhalt

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
- Fragetechniken und Aktives zuhören
- Smalltalk-Themen und „no-goes“

Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Abschied eine leichte Konversation führen und sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

Q5056

**Peter Brockmann
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Sa. 5.3. / 9:00 - 16:15
Anmeldung bis 23.2.
36 €

Q5057

**Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 31.5. / 18:00 - 21:00
Do. 2.6. / 18:00 - 21:00
2 Termine
Anmeldung bis 17.5.
36 €

Schlagfertigkeit

Tagesseminar

Sie werden verbal angegriffen, jemand versucht, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wechseln können“, büßen Sie einen Teil ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der

Schlagfertigkeit

- Sein und Schein - Körpersprachlich souverän reagieren
- die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

Q5058

**Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 30.4. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 19.4.
36 €

Q5059

**Peter Brockmann
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 7.3. / 18:00 - 21:00
Di. 8.3. / 18:00 - 21:00

Anmeldung bis 23.2.

36 €

Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen? Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, Informationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen.

Ziel ist es, den „Spieß umzudrehen“, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen.

Mit dem Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bieten wir Ihnen methodisches Handwerkszeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HESSENCAMPUS Kassel.

Q5075

**Elfriede Schächl
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 26.2. / 9:00 - 16:00
Fr. 18.3. / 9:00 - 16:00
2 Termine
Anmeldung bis 9.2.
gebührenfrei

Q5076

**Elfriede Schächl
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 18.7. / 9:00 - 16:00
Mo. 25.7. / 9:00 - 16:00
2 Termine
Anmeldung bis 21.6.
gebührenfrei

Auf Anfrage kann dieses Seminar auch an Samstagen und in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.

Bildungsberatung

Sie wollen...

Wissen, wo's lang geht!

HESSENCAMPUS KASSEL
Kassel



Computerwelten

la computadora bilgisayar
komputer ordinateurur
КОМПЬЮТЕР computer
计算机 el ordenador

Computer-Einsti

Apple OS X

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet
Der Apple-Mac Rechner ist mehr als nur eine Alternative zum Windows-Computer. Das aktuelle Betriebssystem „El Capitan“ und die mitgelieferten Programme bieten für die meisten alltäglichen Aufgaben bereits geeignete Lösungen. Der Kurs ist auch für Anwender von Mac OS X 10.10 „Yosemite“ und Mac OS X 10.9 „Mavericks“ geeignet.

Inhalt

- Maus/Trackpad und Tastatur bedienen
- Desktop, Menüleiste und „Dock“ nutzen
- Finder: Dateien und Ordner anlegen, umbenennen, sortieren
- Adressbuch und Kalender einrichten
- iCloud

Eine Verlängerung des Kurses oder ein Aufbaukurs sind nach Absprache möglich.

Q5100

Jörg Bollerhey
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 29.2. / 18:15 - 20:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 22.2.

96 €

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Keyboard), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Apple OS X - Für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet
Der Apple-Mac Rechner ist mehr als nur eine Alternative zum Windows-Computer. Das aktuelle Betriebssystem „El Capitan“ und die mitgelieferten Programme bieten für die meisten alltäglichen Aufgaben bereits geeignete Lösungen. Der Kurs ist auch für Anwender von Mac OS X 10.10 „Yosemite“ und Mac OS X 10.9 „Mavericks“ geeignet.

Inhalt

- Maus/Trackpad und Tastatur bedienen
- Desktop, Menüleiste und „Dock“ nutzen
- Dateien und Ordner anlegen, umbenennen, sortieren
- Adressbuch und Kalender einrichten

Q5101

Jörg Bollerhey
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 15.3. / 9:00 - 11:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 8.3.

108 €

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Keyboard), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Computerwelten EDV

Die Volkshochschule Region Kassel bietet Ihnen ein breit gefächertes Angebot auf hohem Niveau. Sie können mit uns in die Computerwelten einsteigen und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in EDV-Kursen für Fortgeschrittene vertiefen.

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne weiterführende und zusätzliche Kurse ein. Auch Fortbildungen für kleine Gruppen oder Einzelunterricht können wir „maßgeschneidert“ vereinbaren und in unseren vhs-Räumen oder auch bei Ihnen im Haus durchführen.

Unser Kursangebot basiert weitgehend auf den Betriebssystemen Windows 7 und Apple OS X. Seminare zu Microsoft Office-Anwendungen bieten wir in der Version 2010 an.

Den Kursbeschreibungen können Sie entnehmen, ob und welche Kenntnisse vorausgesetzt werden. Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zum Kurs haben. Wir beraten Sie gern.

Sie haben den richtigen Kurs für sich nicht gefunden? Sie haben Fragen zu Inhalten und Vorkenntnissen? Sie möchten etwas anregen?

Dann nehmen Sie eine individuelle, persönliche Beratung zur Einwahl in Computerkurse in der ersten Semesterwoche wahr, jeweils in der Zeit von 9:30 bis 12:00 und 13:00 bis 16:30 Uhr. Die Beratung ist für Sie kostenlos und unverbindlich.

Hofgeismar, vhs-Geschäftsstelle
Donnerstag, 25. Februar und 3. März

Kassel, vhs-Geschäftsstelle
Dienstag, 23. Februar und 1. März

Wolfhagen, vhs-Geschäftsstelle
Mittwoch, 24. Februar und 2. März

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Programmbereichsleiter EDV & Beruf,
Computerwelten, Tastschreiben
H.-Friedrich Lammers
Tel. 0561-1003 1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Weiterbildung Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogik

- ◆ April bis November 2016
- ◆ in Hessen
- ◆ 5 Wochenendseminare
- ◆ mit Zertifikatsabschluss

www.naturschule-freiburg.de



Umstieg vom Windows-PC auf einen Apple-Mac

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit einem Windows-Computer (Bedienung Maus und Tastatur, Dateiablage)

Es gibt verschiedene Gründe, von einem PC zum Mac zu wechseln. Die Rechner mit dem Apfel überzeugen neben Ihrer Designqualität vor allem durch ein innovatives Betriebssystem und eine clevere Grundausstattung mit Software. Dieser Kurs verschafft Ihnen einen Überblick über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Windows- und der Mac-Welt und hilft beim Eintauchen in die Mac-„Biosphäre“.

- Inhalt
- Betriebssystem OS X 10.11 (OS X El Capitan)
 - Finder, Datenverwaltung, Dock
 - Mail, Adressbuch, Safari & iCloud.
 - Tastaturkürzel, Menüs, Spotlight, Bootcamp
 - Multimedia mit iTunes-Fotos
 - Drucken, Backups erstellen, CDs/DVDs brennen
 - Schriftenverwaltung
 - Datenaustausch/Vernetzung mit PC und iOS
 - Viren am Mac...!?
 - Fragen, Tipps und Tricks

Q5103

Jörn Kathmann
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 25.6. / 9:00 - 16:30
So. 26.6. / 9:00 - 15:45
Anmeldung bis 18.6.
90 €



Apple OS X - Kompaktkurs

Kompaktkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet
Der Apple-Mac Rechner ist mehr als nur eine Alternative zum Windows-Computer. Das aktuelle Betriebssystem „El Capitan“ und die mitgelieferten Programme bieten für die meisten alltäglichen Aufgaben bereits geeignete Lösungen. Der Kurs ist auch für Anwender von Mac OS X 10.10 „Yosemite“ und Mac OS X 10.9 „Mavericks“ geeignet.

- Inhalt
- Maus/Trackpad und Tastatur bedienen
 - Desktop, Menüleiste und „Dock“ nutzen
 - Finder: Dateien und Ordner anlegen, umbenennen, sortieren
 - iCloud - alle Funktionen
 - Einstieg in die Textverarbeitung
 - Mails senden mit Signatur und Dateianhang
 - Im Internet mit dem Safari-Browser
 - Brennen von CDs und DVDs
 - PDFs erstellen, bearbeiten und zusammenfügen
 - Individuelle Anpassungen der Programmoberfläche
 - Formatieren von Speichermedien (USB-Stick)
 - Apps (Applications, das sind Programme) finden und installieren
 - Systemverwaltung und Sicherheit

R5104

Jörg Bollerhey
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 5.9. - Fr. 9.9. / 10:00 - 15:15 / 5 Termine
Anmeldung bis 29.8.
180 €

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Keyboard), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Linux Einführung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Möchten Sie die aktuelle Linux-Distribution namens Kubuntu kennenlernen? Möchten Sie erfahren, ob dieses Softwarepaket für Sie geeignet ist?

- Inhalt
- Installation (Der Installationsprozess wird exemplarisch an einem Computer vorgeführt)
 - Grundlagen von Linux (Anmelden am System, Benutzerkonten anlegen, Oberfläche einrichten, Programme starten)
 - Multimedia (MP3s abspielen, Onlineradio hören, Bilder betrachten und Videos anschauen)
 - Internet und E-Mail (Sicherer als die Windows-Welt?)
 - Office-Alternative (Textverarbeitung und Tabellenkalkulation)
 - Sicherheit, Datenverschlüsselung und Backup (Warum ist Linux sicherer als andere Systeme?)

Q5107

Der Kursleiter ist Diplom-Ingenieur.
Gerd Peter
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 11.5. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 3.5.
96 €

Das Linux Kubuntu-System wird jedem Teilnehmenden für die Kursdauer per USB-Stick zur Verfügung gestellt. An den Rechnern oder den Festplatten wird nichts verändert. Sie können also auch gerne Ihr eigenes Notebook für den Kurs verwenden. Falls Sie Linux direkt auf Ihrem System installieren möchten, bitten wir vorher um Rücksprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammers.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Erste Schritte am Notebook unter Windows 10

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und der neuesten Windows-Version vertraut zu machen?

- Inhalt
- Das Notebook kennenlernen
 - Mit Windows beginnen
 - Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
 - Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
 - Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen

Q5108

Gottfried Sommer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 29.2. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 22.2.
96 €

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammers können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.

Weitere Schritte am Notebook unter Windows 10

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Notebook unter Windows 10“
Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem Notebook absolviert. Nun wollen Sie mit Windows 10 noch effektiver arbeiten.

- Inhalt
- Den Desktop bedienen
 - Programme finden und verwenden
 - Daten speichern und wiederfinden (Dateisystem)
 - Texte mit WordPad erstellen, speichern und drucken
 - Das Internet mit dem Internet-Explorer erkunden
 - Mails mit Windows-Mail schreiben, versenden und empfangen

Q5112

Gottfried Sommer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 11.4. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 4.4.
96 €

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammers können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.



Erste Schritte am Computer unter Windows 7

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalt

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Windows-Explorer kennenlernen

Q5113

Wochenendseminar

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 19.3. / 9:30 - 17:00

So. 20.3. / 9:30 - 16:15

2 Termine

Anmeldung bis 12.3.

90 €

Q5127

Auch ein Notebook mit Windows 8 kann mitgebracht werden.

Irmgard Bardo

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Do. 10.3. / 9:00 - 12:15

Do. 17.3. / 9:00 - 12:15

Do. 24.3. / 9:00 - 12:15

Do. 14.4. / 9:00 - 12:15

Do. 21.4. / 9:00 - 12:15

5 Termine

Anmeldung bis 3.3.

120 €

Erste Schritte am Computer unter Windows 7 - plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

Q5140

Birgitt Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 23.2. / 8:30 - 12:45 / 5 Termine

150 €

+ Skript/Kopien 2 €

Q5145

Nasser Sanati

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 15.4. / 18:15 - 21:30

Sa. 16.4. / 10:00 - 17:30

Fr. 22.4. / 18:15 - 21:30

Sa. 23.4. / 10:00 - 17:30

4 Termine

Anmeldung bis 9.4.

144 €

Weitere Schritte am Computer unter Windows 7

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen
Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows 7 noch effektiver arbeiten.

Inhalt

- Mit dem Windows-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Einstieg in die Systemsteuerung
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

Q5165

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 23.4. / 9:30 - 17:00

So. 24.4. / 9:30 - 16:15

Anmeldung bis 16.4.

90 €

Installation und Konfiguration eines Computers

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte mit dem Computer unter Windows“ oder vergleichbare Kenntnisse

Sie lernen, wie das Betriebssystem Windows 7 auf einem PC installiert wird.

Inhalt

- Gründe für eine Neuinstallation
- Datensicherung
- BIOS-Einstellungen: passende Boot-Reihenfolge einstellen
- Vorhandene Partitionen löschen und neue erstellen
- Formatieren von Datenträgern
- Installationsprozess von Windows 7 (dieser unterscheidet sich nicht vom Installationsprozess von Windows 8 oder Windows 10)
- Aktuelle Servicepacks installieren
- Einbinden von Mainboard-Gerätetreibern
- Benutzerkonten einrichten

Q5201

Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Sa. 12.3. / 9:00 - 16:30

So. 13.3. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 5.3.

96 €

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne ein Seminar zum Thema „Installation und Konfiguration eines Computers mit Windows“ ein. Themen könnten sein: BIOS-Einstellungen, Partitionen löschen und neue erstellen, aktuelle Servicepacks installieren.

Infoabend: Einen neuen Computer kaufen - was muss ich wissen?

Tagesseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Sie möchten einen neuen Rechner kaufen? Sie finden die vielen Informationen in den Werbeprospekten verwirrend? Sie sind sich nicht sicher, worauf Sie achten sollten, was Sie benötigen und was Sie nicht brauchen? Sie erhalten einen Überblick und dürfen gerne Ihre individuellen Fragen mitbringen.

Inhalt

Zunächst lernen Sie, was in einem PC/Notebook/Tablet eingebaut ist (Komponenten). Dann machen wir uns gemeinsam Gedanken darüber, was Sie mit dem PC/Notebook/Tablet machen wollen und wozu Sie es noch verwenden können. Danach beginnen wir mit der Auswahl, was Sie wirklich benötigen. Außerdem überlegen wir, welches Betriebssystem und welche Software für Sie sinnvoll sind.

Q5206

Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 22.2. / 18:15 - 21:30

24 €

Computerprobleme individuell lösen

Tagesseminar

Manche Schwierigkeiten am heimischen Computer, Notebook oder Tablet sind zu speziell, um sie in einem „Seminar von der Stange“ beantworten zu können, passen nicht immer thematisch in ein Kursschema.

An diesem Tag wird Ihnen bei Ihren Computeranliegen individuell geholfen. Egal, ob es sich um eine Frage zu Treibern handelt, eine fehlerhafte Windowseinstellung oder ein Anwendungsproblem mit einem Office-Programm, wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer Lösung.

Gerne können Sie Ihr Gerät mitbringen. Am besten wäre es, wenn Sie uns Ihre Frage(n) im Vorfeld zukommen lassen würden.

Eine telefonische Anmeldung unter der folgenden Rufnummer ist erforderlich. Dort können Sie auch einen Termin vereinbaren. Eine halbe Stunde Beratung kostet 25 Euro, eine ganze Stunde 50 Euro.

Telefonische Anmeldung und Terminvereinbarung, Brigitte Böhle, 05692 - 987 3192.

Q5209

Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 9.4. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 2.4.

25 €



Probleme an Apple-Geräten individuell lösen

Tagesseminar

Manche Schwierigkeiten am heimischen Apple iMac-Rechner, MacBook iPad oder iPhone sind zu speziell, um sie in einem „Seminar von der Stange“ beantworten zu können, passen nicht immer thematisch in ein Seminar.

An diesem Tag wird Ihnen bei Ihren Computeranliegen individuell geholfen. Egal, ob es sich um eine Frage zu Treibern handelt, eine fehlerhafte Systemeinstellung oder ein Anwendungsproblem mit einem Programm, wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer Lösung. Gerne können Sie Ihr Gerät mitbringen. Am besten wäre es, wenn Sie uns Ihre Frage(n) im Vorfeld zukommen lassen würden.

Eine telefonische Anmeldung unter der folgenden Rufnummer ist erforderlich. Dort können Sie auch einen Termin vereinbaren. Eine halbe Stunde Beratung kostet 25 Euro, eine ganze Stunde 50 Euro.

Telefonische Anmeldung und Terminvereinbarung, Brigitte Böhle, 05692 - 987 3192.

Q5210

Jörg Bollerhey
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 9.5. / 16:00 - 21:30
Anmeldung bis 30.4.
25 €

Tastschreiben

Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multisensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalt

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

Q5250

Angelika Wolnarek
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 2.3. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine
Anmeldung bis 23.2.
86 €
Inklusive Fachbuch

Q5255

Margitta Ackerbauer
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 1.6. / 18:15 - 20:45 / 4 Termine
Anmeldeschluss 26.5.
86 €
Inklusive Fachbuch

Q5264

Die Kursleiterin ist Fachlehrerin für Bürowirtschaft und Informationsverarbeitung
Nadine Schönewolf

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 16.4. / 9:00 - 11:30

Sa. 23.4. / 9:00 - 11:30

Sa. 30.4. / 9:00 - 11:30

Sa. 7.5. / 9:00 - 11:30

4 Termine

Anmeldung bis 9.4.

86 €

Inklusive Fachbuch

Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen, die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalt

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

Q5267

Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Lehrerin des Maschinenschreibens.

Birgit Walda

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 10.5. / 16:30 - 18:00

Do. 12.5. / 16:30 - 18:00

Do. 19.5. / 16:30 - 18:00

Di. 24.5. / 16:30 - 18:00

Di. 31.5. / 16:30 - 18:00

Do. 2.6. / 16:30 - 18:00

6 Termine

Anmeldeschluss 3.5.

86 €

Software zum guten Kurs!

Günstige Software-Lizenzen für Kurs-Teilnehmende an der vhs Region Kassel

Die Volkshochschule Region Kassel vermittelt Ihnen nicht nur das Know-How, sondern auch die passenden Werkzeuge. Sie können Software für Windows-Rechner und auch für Macs zu sehr günstigen Preisen über cobra-Shop erwerben. Voraussetzung ist eine aktuelle Teilnahmebescheinigung eines vhs-Kurses aus den Themenbereichen „EDV & Beruf“ oder „Sprachen“. Der Einsatz der Software darf nur im privaten Bereich liegen.

Weitere Informationen erfahren Sie von der Programmbereichsleitung Computerwelten EDV oder vom cobra Info-Team
Tel. 07531-892360
und im Internet <http://www.cobra-shop.de/vhs>
Dort finden Sie aktuelle Angebote für Software (Windows-Rechner und auch für Macs).

Office-Anwendungen

Training Microsoft Office 2010

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalt

- Textverarbeitung mit Word 2010
- Tabellenkalkulation mit Excel 2010
- Präsentationen mit Powerpoint 2010
- Tipps und Tricks für die Praxis

Q5300

Wochenendseminar

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 18.6. / 9:00 - 16:30

So. 19.6. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 11.6.

90 €

Sie haben die Möglichkeit, sich nach Kursbeginn vier Wochen lang auf unserer Internetplattform anzumelden, Kursinhalte nachzulesen, Fragen zu stellen, sich mit der Kursleitung und anderen Teilnehmenden auszutauschen und spezifische Themen zu erörtern.

Q5301

Wochenendseminar

Stefan Metzger

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 12.3. / 9:00 - 16:30

So. 13.3. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 5.3.

90 €

Q5303

Andrea Dietrich

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 11.4. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 4.4.

96 €

Fit mit Office auf Sylt

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen
Entdecken Sie die Möglichkeiten von Microsoft Office, lernen Sie Word, Excel und Powerpoint kennen. Bringen Sie Ihre individuellen Fragen und Wünsche mit nach Sylt. In guter Atmosphäre arbeiten Sie jeweils halbtags in einer überschaubaren Gruppe. Es gibt Tipps und Tricks zu Office und Antworten auf mitgebrachte Aufgabenstellungen. Themen wie Dateiablage/Dateiverwaltung sowie das Kopieren von Daten und Bildern gehen auch nicht im Sylter Sand unter. In der Woche ist genügend Zeit zur Behandlung individueller Fragestellungen rund um die Computernutzung und spannende Inselgespräche untereinander. November auf Sylt heißt Ruhe und Gelassenheit.

Bitte teilen Sie uns zum Informationsabend mit, in welchen Bereichen Ihre Interessen lie-



gen und über welche Vorkenntnisse Sie verfügen.

Infos zum Jugendseeheim Kreis Kassel auf der Nordseeinsel Sylt
www.jugendseeheim.de

R5304

Stefan Metzger
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So., 6.11. - So., 13.11.2016
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Anmeldung bis 1.9.

477 €

Vorbereitungstreffen: Mo., 5.9.2016, 18 - 19 Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Weg 21. Weitere Details zu den Inhalten können an diesem Abend vereinbart werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Dusche und WC /VP

+ 48 € EZ-Zuschlag

+ Anreise

Ein eigenes Notebook mit Microsoft Office muss unbedingt mitgebracht werden.

Fit im Büro mit Office

Gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!
Inhalt

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
- Präsentation mit Powerpoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
- Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen der Versionen 2007, 2010 und 2013 sind willkommen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Q5305

Peter Brockmann
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 7.3. - Fr. 11.3. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 6.2.

240 €

R5305

Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 14.11. - Fr. 18.11. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 15.10.

240 €

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Computer-Nachmittagstreff für Ältere

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen
Sie haben bereits einige Kenntnisse am Computer? In der alltäglichen Anwendung tauchen aber immer wieder Probleme auf?

Inhalt

Wir beschäftigen uns an vier Nachmittagen mit Themen wie Windows, Internet, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Bildbearbeitung. Ihre Fragen können mit Hilfe der Gruppe und der Kursleitung bearbeitet und beantwortet werden. Ziel ist es, miteinander und voneinander zu lernen, sich konkretes Wissen anzueignen und auch weiterzugeben. Die Themen richten sich nach Ihren Wünschen!

Q5310

Windows 7 und Office 2010

Auch ein Notebook mit Windows 8 kann mitgebracht werden.

Irmgard Bardo
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 7.3. / 14:30 - 17:45

Mo. 14.3. / 14:30 - 17:45

Mo. 21.3. / 14:30 - 17:45

Mo. 11.4. / 14:30 - 17:45

4 Termine

Anmeldung bis 29.2.

96 €

Q5312

Windows 7 und Office 2010

Katja Schirakowski

Bad Emstal-Sand
Gesamtschule, Pestalozzistr. 5

Mi. 20.4. / 14:00 - 17:15

Mi. 27.4. / 14:00 - 17:15

Mi. 4.5. / 14:00 - 17:15

Mi. 11.5. / 14:00 - 17:15

4 Termine

Anmeldung bis 12.4.

96 €

Q5313

Windows 7 und Office 2010

Auch ein Notebook mit Windows 8 kann mitgebracht werden.

Irmgard Bardo
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Do. 16.6. / 14:30 - 17:45 / 4 Termine

Anmeldung bis 9.6.

96 €

Q5314

Windows 7 und Office ab 2003 aufwärts

Auch ein Notebook mit Windows 8 oder 8.1 kann mitgebracht werden.

Thomas Deckert

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 26.4. / 15:00 - 17:30

Di. 3.5. / 15:00 - 17:30

Di. 10.5. / 15:00 - 17:30

Di. 17.5. / 15:00 - 17:30

Di. 24.5. / 15:00 - 17:30

5 Termine

Anmeldung bis 19.4.

90 €

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de

**Textverarbeitung****Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs**

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

Inhalt

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

Q5321

Word 2010

Nasser Sanati

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 9.3. / 18:15 - 21:30 / 6 Termine

Anmeldung bis 1.3.

160 €

Inklusive Fachbuch

Q5325

Word 2010

Die Kursleiterin ist Fachlehrerin für Bürowirtschaft und Informationsverarbeitung

Nadine Schönewolf

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 1.3. / 18:15 - 21:30 / 6 Termine

Anmeldung bis 23.2.

160 €

Inklusive Fachbuch



Microsoft Word 2010 für Umsteiger

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word in älteren Versionen

Sie sind auf Word 2010 umgestiegen und möchten sich schnell mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut machen?

Inhalt

- Listen, Aufzählungen und Tabellen
- Mit Spalten arbeiten
- Grafiken einbinden
- Kopf- und Fußzeilen
- Zeit sparen mit Schnellbausteinen und Vorlagen
- Serienbriefe
- Umschläge und Etiketten

Q5343

Natascha Stern

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 11.3. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 5.3.

48 €

DIN 5008 - Schreib- und Gestaltungsregeln mit Microsoft Word

Normgerechtes Gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word

Die schriftliche Korrespondenz von Unternehmen und Privatpersonen stellt einen bedeutenden Teil der Außenwirkung dar. Damit diese Präsentation gelingt, sollten einige Regeln bekannt sein und angewendet werden. Warum sollte ich die DIN 5008 überhaupt kennen? Was ist die DIN 5008 und wie wende ich sie an? Wie gestalte ich meinen Schriftverkehr DIN-gerecht?

Inhalt

- Privat- und Geschäftsbriefe gestalten
- Satz- und Sonderzeichen richtig setzen
- Kalenderdaten, Uhrzeiten und Größenangaben DIN-gerecht schreiben
- Tabellen regelgerecht gestalten
- Hervorhebungen korrekt anwenden
- E-Mails nach der DIN 5008 gestalten

Q5345

Word 2010

Katja Schneider

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 17.6. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 11.6.

56 €

Inklusive Fachbuch

Microsoft Word kreativ nutzen

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word

Wollten Sie nicht schon immer einmal für Ihre großen Familienfeiern Glückwunsch- und Einladungs- oder Tisch- oder Menükarten selbst

gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie hierfür die richtige Anleitung. Sie arbeiten mit Word und lernen, Bilder und Objekte zu bearbeiten und einzufügen, Seiten zu gestalten, verschiedene Formate zu verwenden ... Kurzum, Sie lernen, Word kreativ zu nutzen.

Inhalt

- Grafiken und Symbole einfügen und bearbeiten
- Objekte zeichnen und verändern
- Texte frei positionieren
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Seiteneinrichtung und Layout mit unterschiedlichen Formaten und Papiermaterialien

Q5347

Word 2010

Natascha Stern

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 18.3. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 12.3.

48 €

Besser formulieren im Beruf - Kundenorientierte Briefe und Mails

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word

Geschäftsbriefe und Kundenbriefe sagen viel über ein Unternehmen, den Verfasser und das Geschäftsimage aus. Neben den Grundlagen moderner, kundenorientierter Korrespondenz unterliegen Formulierungen in Geschäftsbriefen einem stetigen Wandel. In diesem Training erlernen Sie die sprachliche und formale Sicherheit für die tägliche Korrespondenz in E-Mails und Geschäftsbriefen.

Inhalt

- Wie man ein positives Leseklima schafft
- Wie können Sie (unmiss-)verständlich schreiben?
- Wie Sie hohle Phrasen, Floskeln und unscharfe Formulierungen vermeiden
- Wie Sie Ihre Kunden wirklich ansprechen
- Geschäftsbriefe formal richtig nach DIN 5008 erstellen

Darüber hinaus geben wir Ihnen noch Tipps und Textmuster für Ihre Geschäftsbriefe zu schwierigeren Anlässen (zum Beispiel Mahnungen, Reklamationen).

Q5349

Word 2010

Natascha Stern

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

So. 13.3. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 5.3.

60 €

Inklusive Fachbuch

Auf Ihren Wunsch richten wir gern auch individuelle Word-Seminare zu den Themen Formulare erstellen, Serienbriefe, umfangreiche Dokumente gestalten und bearbeiten und auch Kurse mit weiteren Themen für Sie ein.

Serienbriefe mit Microsoft Word

Schritt für Schritt zum perfekten Seriendokument

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word

Sie lernen, wie einfache und komplizierte Serienbriefe und Listen (Verzeichnisse) erstellt werden.

Inhalt

- Grundlagen des Seriendrucks
- Serienbriefe und Listen erzeugen
- Datensätze sortieren und filtern
- Seriendruckfelder richtig nutzen
- Adressdatenbanken zuordnen

Q5352

Word 2010

Nadine Schönewolf

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.5. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 14.5.

56 €

Inklusive Fachbuch

Texte verarbeiten mit OpenOffice Writer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Sie möchten Texte professionell erstellen, haben aber kein Microsoft Word auf Ihrem Computer? Dann ist das kostenfreie OpenOffice genau das Richtige für Sie!

Inhalt

- OpenOffice Writer kennenlernen und beziehen (Download und Installation)
- Einfache Texte erstellen
- Texte formatieren
- Bilder und Grafiken einfügen
- Briefe sachkundig gestalten
- Gespeicherten Text wiederfinden und weiterbearbeiten

Q5359

Gottfried Sommer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 2.3. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 23.2.

96 €

Ein Notebook mit installiertem Windows muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbe-reichsleiter H.-Friedrich Lammers können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.



Tabellenkalkulation



Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion

- Inhalt
- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
 - Grundlagen der Formelerstellung
 - Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
 - Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
 - Diagramme erzeugen

Q5365

Excel 2010 - Für Eilige - Wochenendseminar
Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 5.3. / 9:00 - 16:30

So. 6.3. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 27.2.

106 €

Inklusive Fachbuch

Q5371

Excel 2010 - Für Eilige - Wochenendseminar

Nasser Sanati

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 18.3. / 18:15 - 21:30

Sa. 19.3. / 10:00 - 16:45

So. 20.3. / 11:00 - 14:15

3 Termine

Anmeldung bis 12.3.

106 €

Inklusive Fachbuch

Q5377

Excel 2010 - Für Eilige - Wochenendseminar

Stefan Metzger

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 21.5. / 9:00 - 16:30

So. 22.5. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 14.5.

106 €

Inklusive Fachbuch

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalt

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen, bearbeiten und einbinden

Q5383

Excel 2010 Aufbaukurs an zwei Samstagen

Manfred Stein

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 2.7. / 9:00 - 16:30

Sa. 9.7. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 25.6.

112 €

Inklusive Fachbuch

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Veränderung der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen
Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalt

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA

Weitere Infos zum Kursleiter unter

www.dozent4u.de

An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Q5387

Excel 2010 Intensivkurs / Crashkurs

Olaf Hartmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 20.6. - Fr. 24.6. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 21.5.

240 €

R5387

Excel 2010 Intensivkurs / Crashkurs

Olaf Hartmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 5.12. - Fr. 9.12. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 5.11.

240 €

Excel-Onlinekurs: Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen

Wollen Sie Ihre Excel-Skills effektiver nutzen und verbessern? Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen?

Anhand vielfältiger Übungen erlernen Sie den effektiven Umgang mit Excel und verbessern so schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Die Aufgaben bauen aufeinander auf und beinhalten betriebswirtschaftliche Fragestellungen aus der Kosten- und Leistungsrechnung, der Finanzierung, dem Marketing und dem Controlling. Schauen Sie sich vorab einfach das Lernvideo zur ABC-Analyse an:

<http://www.dozent4u.de/excel-videos.html>

Inhalt

Bezüge und Namen, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung, Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem, Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen, benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung, effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme, Logikfunktionen, SVERWEIS, Zielwertsuche, Solver, Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA.

Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Computer mit Microsoft Excel, möglichst mit der Version 2007, 2010 oder 2013 und ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit.

Infos zur Kursleitung unter: www.dozent4u.de
Bei Fragen einfach das Kontaktformular nutzen.

Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmabteilungsleiter EDV, H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-10031687.

Q5388

Olaf Hartmann

192 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.



Präsentation

Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

Powerpoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

- Inhalt
- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
 - Bildschirmansichten bedienen und wechseln
 - Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen
 - Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
 - Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
 - WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
 - Präsentationsdesigns nutzen
 - Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
 - Präsentationen vorführen

Q5393

Powerpoint 2010

Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 9.4. / 9:00 - 16:30

So. 10.4. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 2.4.

106 €

Inklusive Fachbuch

Q5394

Powerpoint 2010

Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 2.7. / 9:00 - 16:30

So. 3.7. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 25.6.

106 €

Inklusive Fachbuch

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de

Datenbankanwendung

Microsoft Access - Datenbank-Management

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Excel

Microsoft Access ist ein modernes Datenbank-Managementsystem. Sie lernen, eine relationale Datenbank zu entwerfen und zu definieren.

Inhalt

- Aufbau von Datenbank-Managementsystemen
- Entwurf von Datenbanken
- Festlegung von Feldern in der Entwurfsansicht (Felddatentypen und Feldeigenschaften)
- Primärschlüssel und Indizierung
- Datensätze suchen, sortieren, filtern und bearbeiten
- Beziehungen zwischen Tabellen festlegen
- Standardformulare zur Datenerfassung
- Erstellen von einfachen Abfragen

Q5409

Access 2010

Manfred Stein

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 3.3. / 18:15 - 21:30

Do. 10.3. / 18:15 - 21:30

Do. 17.3. / 18:15 - 21:30

Do. 14.4. / 18:15 - 21:30

Do. 21.4. / 18:15 - 21:30

5 Termine

Anmeldung bis 23.2.

137 €

Inklusive Fachbuch

Kommunikation

Microsoft Outlook

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Outlook ist das Microsoft-Programm für die E-Mail-, Termin-, Kontakt- und Aufgabenverwaltung.

Inhalt

- Die Arbeitsumgebung von Outlook
- E-Mails empfangen, bearbeiten, versenden und verwalten
- Kontakte erstellen und verwalten
- Termine und Ereignisse bearbeiten und verwalten
- Erinnerungsfunktion und Terminserien einrichten
- Organisation und Delegation von Aufgaben
- Einrichten des Outlook-Arbeitsplatzes

Q5420

Outlook 2010

Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 12.3. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 5.3.

48 €

Multimedia

Digitale Fotografie

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer und mit der Fotografie

In diesem Kurs werden Techniken der digitalen Fotografie vermittelt: Grundlagen der Fotografie, die praktische Anwendung sowie die Nachbearbeitung der Fotos. Schwerpunkt ist der Umgang mit einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR).

Inhalt

- Typen (Spiegelreflexkamera, Sucherkamera, Kompaktkamera) und Aufbau von Digitalkameras und der Unterschied zu analogen Kameras
- Kamerakomponenten (Objektiv, Blende, Verschluss, Bildsensor, Speicherkarte)
- Megapixel, ISO, digitales Bildrauschen, Schärfentiefe und mehr
- Unterschiede zwischen Fotodateiformaten (RAW, TIFF, JPG)
- Digitales Fotografieren in der Praxis mit und ohne Aufsteckblitz
- Erste digitale Bildbearbeitungsschritte mit Adobe Photoshop CS6 und gegebenenfalls RAW-Converter

Q5424

Olga Holzschuh

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 4.3. / 18:15 - 21:30

Sa. 5.3. / 9:00 - 16:30

So. 6.3. / 9:00 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 27.2.

120 €

Bitte eine digitale Spiegelreflexkamera, ein Verbindungskabel und möglichst einen Aufsteckblitz mitbringen!

Die Praxis findet im Freien statt.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!



Digitale Kamera richtig nutzen

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erste Erfahrungen am Computer und mit der Fotografie
Wer einen Blick in das Handbuch einer Digitalkamera wirft, könnte glauben, einen Supercomputer erstanden zu haben. Im Seminar klären wir, wie Sie Ihre Kamera richtig nutzen. Wir werden uns Zeit nehmen, vieles ausprobieren und dabei auch ein paar grundlegende Dinge zur Bildgestaltung besprechen.

Inhalt

- Wichtige Menüeinstellungen
- Blende, Zeit, Empfindlichkeit (Vollautomatik und Motivprogramme, manuelle Belichtungseinstellung, Zeit- und Blendenautomatik)
- Richtig blitzen
- Schärfentiefe - Tiefenschärfe
- Tipps und Tricks zur Handhabung
- Fotos speichern und ausgeben

Q5428

Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 8.4. / 18:15 - 21:30

So. 10.4. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 2.4.

72 €

Bitte Digitalkamera und Verbindungskabel mitbringen.

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Fotografieren und Bildbearbeitung im Berchtesgadener Land

Kompaktkurs

Gerade im Herbst ist das Berchtesgadener Land rund um den Königssee und um den Watzmann eine eindrucksvolle Kulisse nicht nur für stimmungsvolle Landschaftsaufnahmen. Die Fotos mit den Digitalkameras, die während der Ausflüge entstehen, werden am Abend gemeinsam gesichtet und bearbeitet. Dabei geht es unter anderem um häufig verwendete Techniken wie Ausschnitte und Bildformate, Farbkorrekturen, Montagen und Retuschen, Entzerrung und Drehung sowie dem wirkungsvollen Ausdruck der Bilder. Wir nutzen dafür das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP, das über vergleichbare Funktionen verfügt wie etwa die Programme Photoshop Elements, Picasa oder Paint.net. Infos zum Haus Panorama in Schönau am Königssee

www.gaestehauspanorama.de

R5431

Oliver Jungwirth

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Fr., 7.10. - Fr., 14.10.2016

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Anmeldung bis 29.8.

527 €

Vorbereitungstreffen Mi., 13.7.2016, 18 - 19 Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Weg 21. An diesem Abend wird über die vorhandenen Vorkenntnisse, die technische Ausstattung und die Ausflüge gesprochen. Darüber hinaus können weitere Details zu den Inhalten vereinbart und offene Fragen beantwortet werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Dusche und WC /VP

+ 70 € EZ-Zuschlag

+ Anreise

Ein eigenes Notebook, möglichst mit GIMP, und ein digitaler Fotoapparat mit Verbindungskabel müssen unbedingt mitgebracht werden.

OS X Fotos

Digitale Bilder verwalten, bearbeiten und präsentieren

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Mac - Nur für Apple-Anwender geeignet

OS X Fotos ist das Folgeprogramm von iPhoto und offeriert sich dem MacUser als Lösung zur Bewältigung der digitalen Bilderflut. OS X Fotos steht der gesamten Apple-Produktpalette zur Verfügung. Der Kurs bietet einen praxisorientierten Parcours zum Thema Bildverwaltung am Mac. Eigene Mobilgeräte (iPad/Macbook) können mitgebracht werden, der Kurs wird aber auf den Schulungsrechnern (iMac) durchgeführt.

Inhalt

- Strategien und Werkzeuge der Ordnung
- Bilder bearbeiten und nachbessern
- Fotobücher/Fotoalben effektiv erstellen
- Diashows präsentieren
- Fotos teilen
- Fotos auf dem iPhone und iPad

Q5433

Jörn Kathmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 24.5. / 18:15 - 21:30

Di. 31.5. / 18:15 - 21:30

Di. 7.6. / 18:15 - 21:30

3 Termine

Anmeldung bis 17.5.

72 €

Bitte Digitalkamera oder iPhone und Verbindungskabel und eine Auswahl eigener digitaler Bilder mitbringen!

Google Picasa - Digitale Bilder verwalten und bearbeiten

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Mit dieser kostenlosen Software lassen sich Tausende digitaler Fotos verwalten, bearbeiten und Fotoalben ins Internet stellen.

Inhalt

- Fotos importieren
- Nach Ereignissen sortieren und beschriften
- Fotoalben effektiv erstellen
- Bilder bearbeiten und nachbessern
- Diashows anspruchsvoll gestalten
- Fotos auf CD oder DVD brennen
- Fotos im Internet zur Verfügung stellen

Q5437

Katja Schirakowski

Bad Emstal-Sand

Gesamtschule, Pestalozzistr. 5

Mi. 2.3. / 14:00 - 17:15

Mi. 9.3. / 14:00 - 17:15

Mi. 16.3. / 14:00 - 17:15

3 Termine

Anmeldung bis 23.2.

72 €

Bitte Digitalkamera und Kabel mitbringen!

→ Bitte beachten Sie auch den Kurs "Digitale Bildbearbeitung" Q2724, Seite



Sie haben den passenden EDV-Kurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch - Schritt für Schritt

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse. Fotobücher erfreuen sich unter den Digitalfotografen wachsender Beliebtheit. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen.

Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet und zusammengestellt. Die Weitergabe an das Fotolabor erfolgt über das Internet oder auf CD. Sie lernen Schritt für Schritt, wie das funktioniert.

Inhalt

- Bildkorrekturen und Retusche
- Format anpassen
- Fotos arrangieren und mit Texten versehen
- Überblick Fotobuch-Anbieter und -Software
- Gestaltung und Bestellvorgang

Wir arbeiten vor allem mit der Software des Anbieters CEWE.

Q5442

Thomas Deckert

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 31.5. / 15:30 - 18:45

Di. 7.6. / 15:30 - 18:45

2 Termine

Anmeldung bis 24.5.

48 €

Bitte bringen Sie eigene Digitalfotos auf einem USB-Stick mit!

Q5444

Gerhild Baake

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 16.3. / 14:00 - 17:15

Mi. 23.3. / 14:00 - 17:15

2 Termine

Anmeldung bis 10.3.

48 €

Bitte bringen Sie eigene Digitalfotos auf einem USB-Stick mit!

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herdt.com

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang und wird oft als Alternative zu Photoshop bezeichnet. Das erworbene Wissen um Arbeitsschritte, -techniken und -prinzipien kann auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme angewendet werden.

Inhalt

- Werkzeuge: zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

Q5449

Wochenendseminar an zwei Sonntagen

Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

So. 3.7. / 9:00 - 16:30

So. 10.7. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 25.6.

96 €

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer. Sie lernen die Adobe Photoshop Elements-Oberfläche kennen. Zahlreiche Praxisbeispiele und Übungen erleichtern Ihnen die Festigung des erworbenen Wissens.

Inhalt

- Einfache Retusche-Arbeiten und Fotomontagen
- Fotos mit Hilfe der Schnellkorrektur bearbeiten und optimieren
- Erweiterte Bearbeitungsoptionen
- Größe, Farbe und Kontrast verändern
- Rote Augen entfernen
- Bearbeitung für die Verwendung in Fotoalben, Druck und Internet

Q5452

Photoshop Elements 10

Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 13.4. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 6.4.

96 €

→ Siehe auch Kurs "Comicfiguren zeichnen"

Q2563 f, Seite 59,"

Photoshop - ganz einfach!" Q2725,

Seite 59 und "Flyer, Gruß- und

Hochzeitskarten" Q2726, Seite 59



Adobe Photoshop CS6 - Grundkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer. Professionelle Bildbearbeitung mit den leistungsstarken Werkzeugen von Photoshop. Sie bereiten Ihre digitalen Bilder für die Druckausgabe, Internet-Publikationen (Webseiten, Ebay) oder den Multimedia-Einsatz vor.

Inhalt

- Wie bekomme ich meine Fotos auf den PC?
- Was bedeuten die Begriffe Pixel, Auflösung und Grafikformate?
- Bilder einfach optimieren: Kontrast, Helligkeit, Farbkorrektur
- Bilder korrigieren: Kratzer, rote Augen
- Einführung in das Arbeiten mit Ebenen
- Grundlagen der Fotomontage
- Bilder verwalten und präsentieren

Q5457

Theresa Grysczok

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 1.3. / 18:00 - 21:15 / 5 Termine

Anmeldung bis 23.2.

137 €

Inklusive Fachbuch

Bitte kein Notebook mitbringen!

Adobe Photoshop CS6 - Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Adobe Photoshop CS6 Grundkurs oder vergleichbare aktuelle Kenntnisse. Nach dem Einstieg in die Welt der digitalen Fototechnik sind Ihnen die Grundbegriffe der Bildbearbeitung vertraut. Im Aufbaukurs vertiefen Sie nun Ihre Kenntnisse und lernen, wie Sie mit Hilfe von Photoshop noch mehr aus Ihren Bildern machen können.

Inhalt

- Bildoptimierung: Bildschärfe, partielle Kontrastkorrektur
- Einsatz von Effekten, Filtern und Masken
- Text und Schatten einfügen
- Freistellen von Bildausschnitten
- Arbeiten mit Ebenen
- Bildelemente ausschneiden und collagieren

Q5459

Theresa Grysczok

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 19.4. / 18:00 - 21:15 / 5 Termine

Anmeldung bis 12.4.

120 €

Bitte kein Notebook mitbringen!

Sie haben den passenden EDV-Kurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de



Adobe Illustrator CS6

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts
 Adobe Illustrator ist ein professionelles Grafikprogramm zum Erstellen von Illustrationen und Logos in Form von Vektorgrafiken oder dem Satz von einfachen Layouts aus Text, Bild und Grafik. Sie erhalten in diesem Kurs eine Einführung in die Grundlagen und wichtigsten Funktionen des Programms. Ziel ist es, sich auf der Benutzeroberfläche zurechtzufinden, Vektorgrafiken erstellen und bearbeiten zu können sowie zu lernen, einfache Layouts für den Druck richtig anzulegen.

Inhalt

- Arbeitsumgebung und Benutzeroberfläche
- Erstellen von Druckprodukten
- Grundformen und Vektoren zeichnen
- Objekte erstellen und bearbeiten
- Umgang mit Werkzeugen und Paletten
- Einsatz von Farben
- Texte und Typographie
- Arbeiten mit Ebenen
- Import und Export von Daten

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Q5460

Janine Ernd
 Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 11.6. und So. 12.6. / 9:00 - 16:30
 Anmeldung bis 4.6.

113 €

Inklusive Fachbuch
 Bitte **k e i n** Notebook mitbringen!

Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts
 InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms. Anhand verschiedener Übungen werden Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen angefertigt und für den Druck optimiert.

Im Anschluss an diesen Kurs empfehlen wir, den InDesign Aufbaukurs zu besuchen, um das Erlernte und Geübte noch einmal zu vertiefen.

Inhalt

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Q5462

Janine Ernd
 Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 12.3. / 9:00 - 16:30
 So. 13.3. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 5.3.

113 €

Inklusive Fachbuch

Bitte **k e i n** Notebook mitbringen!

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Adobe InDesign CS6 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts und Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse

Adobe InDesign ist ein professionelles Desktop-Publishing-Programm, das nahtlos mit Adobe Photoshop und Adobe Illustrator zusammenarbeitet. Ziel dieses Kurses ist es, Sie für das Layouten von Printmedien fit zu machen. Um gute eigene Ergebnisse zu erzielen, werden wir uns mit grundlegenden Fragen zum Dokumentenaufbau, Colormanagement und Typografie beschäftigen. Sie lernen, wie man professionell, anhand vorgegebener Parameter, ein Dokument aufbaut, überprüft und druckfertig ausgibt, um ein einwandfreies Druckergebnis zu erzielen.

Inhalt

- Druckvorgaben
- Dokumentenaufbau
- Typografie
- Absatz- und Zeichenformate
- Arbeiten in Symbiose der Programme InDesign, Photoshop und Illustrator
- Colormanagement
- Preflight
- PDF/X-Standards

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Q5463

Janine Ernd
 Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 7.5. und So. 8.5. / 9:00 - 16:30
 Anmeldung bis 30.4.

96 €

Bitte **k e i n** Notebook mitbringen!

Corel Draw X5 - Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
 Corel Draw ist ein professionelles Grafikprogramm, mit dem Sie qualitativ hochwertige Grafiken erstellen können, vom kleinen Logo bis hin zur mehrseitigen Publikation.

Inhalt

- Funktionen von Corel Draw
- Grafische Grundformen
- Bearbeitung und Gestaltung der Grundformen
- Grafiktext und Mengentext, Texteffekte
- Seite einrichten und Layout
- Praktische Übungen

Q5466

Bernd Noé
 Kassel

vhs, Wilhelmshöhe Allee 19 - 21, Raum 403
 Sa. 16.4. / 9:30 - 17:00
 So. 17.4. / 9:30 - 16:15

Anmeldung bis 9.4.

90 €

Corel Draw X5 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Corel Draw X5 Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
 Sie lernen, mit Corel Draw Broschüren zu erstellen.

Inhalt

- Effektive und ansprechende grafische Gestaltung
- Format und Seitenzahl der Broschüre
- Hilfslinien für den Satzspiegel
- Textobjekte über mehrere Seiten
- Seitenzahlen einführen

Q5467

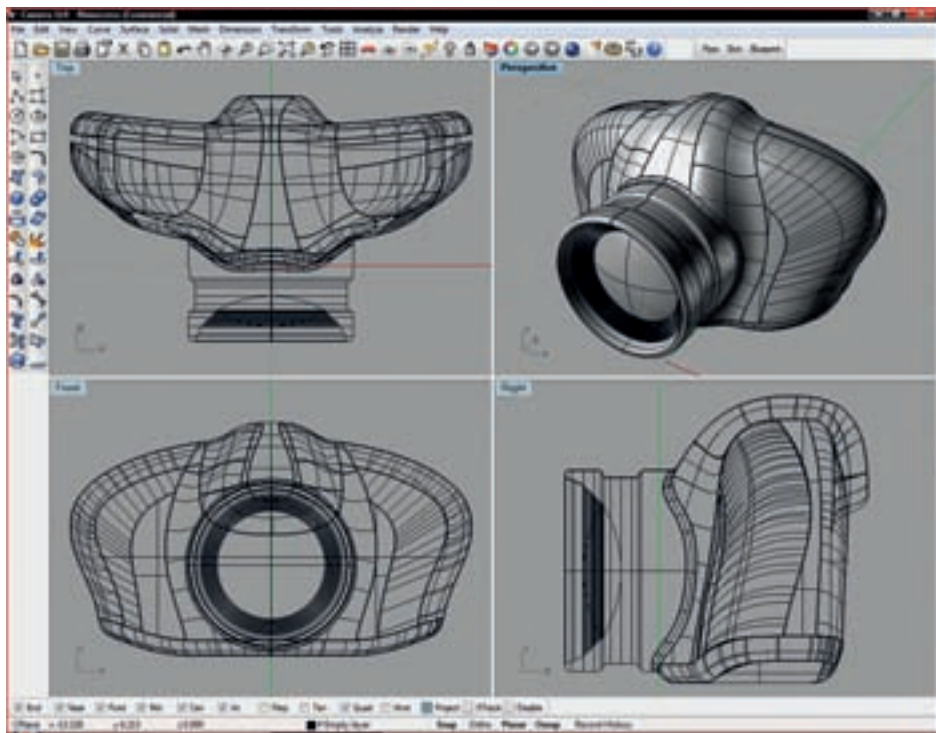
Bernd Noé
 Kassel

vhs, Wilhelmshöhe Allee 19 - 21, Raum 403
 Sa. 21.5. / 9:30 - 17:00
 So. 22.5. / 9:30 - 16:15

Anmeldung bis 14.5.

90 €

Wir werden im Frühjahr 2017 wieder Corel Draw Wochenendseminare durchführen.



3D-Modellierung mit SketchUp

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
SketchUp ist ein kostenloses Programm, das für Einsteiger und Profis im Grafikbereich geeignet ist, um dreidimensionale Modelle von beliebigen Objekten zu erstellen. Vom einfachen Tisch (Planung von Wohnungseinrichtungen) bis zum Eiffelturm (Architekturskizzen) kann alles mit den Werkzeugen modelliert werden. Die Modelle werden mit Oberflächentexturen und Glaselementen versehen, die diesen ein realistisches Aussehen geben. Gebäudeschnitte, Bemaßung und Beschriftung, Schattenstudien und Animationen können erstellt werden. Außerdem ist es möglich, Rundgänge durch das Modell zu simulieren.

Inhalt

- Grundlegende Programmfunktionen kennenlernen
- Dreidimensionale Körper erstellen
- Farben und Material verwenden und erstellen
- Gruppen und Komponenten anwenden
- Simulieren von Echtzeitschatten
- Bemaßung und Beschriftung
- Import- und Exportfunktionen
- Gebäudemodelle georeferenzieren
- Geländemodellierung

Q5469

Irmgard Bardo

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 4.6. / 10:00 - 16:45

So. 5.6. / 10:00 - 16:00

2 Termine

Anmeldung bis 28.5.

78 €

3D-Modellierung mit Rhinoceros

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Rhino 3D ist ein professionelles 3D-Modellierungswerkzeug für Konstrukteure, Architekten und Designer. Das Programm ist geeignet für den Modellbau von Landschaften und Gebäuden im kleineren Maßstab und dem Druck von verkaufsfertigen Produkten. Es gibt keine Grenzen, was Komplexität, Grad oder Größe der Modelle betrifft. Bauen Sie Ihre eigenen, dreidimensionalen Objekte am Computer auf und nutzen Sie diese als Vorlage für 3D-Drucker. Der Druck kann via Auftrag an eine Internetdruckerei erfolgen (Druck- und Versandkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und variieren mit der Objektgröße).

Inhalt

- Den Rhino-Arbeitsbereich kennenlernen
- Mit den Werkzeugen umgehen
- Kurven, Flächen und Volumenkörper erstellen
- Arbeiten mit Ebenen
- Kompatibilität zu anderen CAD-Programmen
- Von der Idee zum fertigen Produkt
- Möglichkeit zum Austausch und Besprechung individueller Fragen

Der Referent ist diplomierte Produkt-Designer.

Einige seiner Objekte können Sie sich anschauen unter <http://www.1malig.net>

Q5470

Martin Alig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 7.5. / 9:00 - 16:30

So. 8.5. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 30.4.

90 €

Microsoft Movie Maker 2012 - Videoschnitt

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse am Computer (Bedienung Maus und Tastatur, Dateiablage)
Auf Video bleiben die schönsten Erinnerungen lange erhalten. Damit das Anschauen und Vorführen auch Spaß macht, muss das Video-Rohmaterial vorher bearbeitet werden. Verwickelte Szenen werden herausgeschnitten, langatmige Passagen gekürzt oder neu zusammengestellt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der Software Movie Maker, die kostenlos erhältlich ist, Ihre Videoaufnahmen in fertige Filme oder spritzige Video-Clips verwandeln können.

Inhalt

- Wie funktioniert digitaler Schnitt?
- Wie kommt gedrehtes Material von der Kamera auf den Computer?
- Wie kann ich Musik benutzen?
- Mit einfachen Effekten den Film verbessern
- Den Film mit Titeln und Musik auf DVD brennen

Q5472

Theresa Grysczak

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 4.3. / 17:30 - 20:45 / 3 Termine

Anmeldung bis 27.2.

72 €

Videomaterial auf DVD, externer Festplatte, USB-Stick oder in der Kamera kann, muss aber nicht mitgebracht werden. Es ist wünschenswert, wenn Sie einen Kopfhörer und maximal zehn Fotos mitbringen würden.

Infoabend: Smartphone, Tablet & Co.

Alle Welt redet von iPhone oder iPad, Android und Windows 8, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich?

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Info-Abend und verschaffen sich einen Überblick, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte!

Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

Q5480

Oliver Komorowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 2.3. / 18:15 - 20:45

Anmeldung bis 23.2.

18 €



Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer
Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tabletcomputer mit Android als Betriebssystem, aber Sie möchten sich nicht eine Anleitung mit über hundert Seiten durchlesen. Sie möchten wissen, wie man Apps und Widgets herunterlädt oder löscht. Sie möchten erfahren, was Sie mit dem Telefon außer telefonieren auch noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer oder andersherum kopieren, Musik hören, Bücher lesen, es als Navigationsgerät nutzen und vieles mehr. Und Sie möchten wissen, welche Apps man haben sollte und welche „gefährlich“ sein könnten. Sie wundern sich auch über die komischen Kästchen, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik.

Q5481
Oliver Komorowski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 15.3. / 18:15 - 21:30
Di. 22.3. / 18:15 - 21:30
2 Termine
Anmeldung bis 8.3.
66 €
Inklusive zwei Fachbücher
Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows 8-Phones oder -Tablets).

Q5482
Für Ältere
Thomas Deckert
Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 1.3. / 15:30 - 18:00
Di. 8.3. / 15:30 - 18:00
Di. 15.3. / 15:30 - 18:00
3 Termine
Anmeldung bis 23.2.
72 €
Inklusive zwei Fachbücher
Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows 8-Phones oder -Tablets).

Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs
Die Inhalte ergeben sich aus dem Workshop des Grundkurses Q5481 und bauen darauf auf.

Q5483
Oliver Komorowski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 7.6. / 18:15 - 21:30
Di. 14.6. / 18:15 - 21:30
2 Termine
Anmeldung bis 31.5.
48 €
Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows 8-Phones oder -Tablets).

Apple iPad

Wochenendseminar

Tabletcomputer, wie das iPad, gehören inzwischen für viele Menschen zum Alltag dazu. Entdecken Sie, wie das iPad individuell genutzt werden kann. Am ersten Tag werden neben einführenden Informationen ausführliche, angeleitete Übungen mit dem Gerät durchgeführt. Am zweiten Tag stehen Apps, Anwendungen wie Fotos, Kalender, Safari und mehr im Vordergrund.

Inhalte

- iPad einrichten und bedienen
- Apps laden und konfigurieren
- Praktische Alltagsanwendungen finden und nutzen
- Immer synchron mit dem heimischen Computer oder Mac

Q5484
Jörg Bollerhey
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 4.6. / 9:30 - 15:45
So. 5.6. / 9:30 - 15:45
2 Termine
Anmeldung bis 28.5.
84 €
Bitte ein einsatzbereites iPad und ein USB-Verbindungskabel mitbringen.

➔ Siehe auch Kurs "Kunst auf dem iPad"
Q2729, Seite 60

Musik und Computer

MP3-Musik verwalten und bearbeiten mit iTunes

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer, mit USB-Geräten und Internet
MP3-Musikdateien sind in der heutigen Zeit fast schon der universelle Standard, um Musik zu speichern oder zu hören - doch woher bekommt man MP3s und wie kann man den Überblick über die eigene Musiksammlung behalten?

Inhalt

- MP3-Dateien archivieren sowie mit Titel und Coverbild versehen
 - CDs in MP3-Dateien umwandeln und umgekehrt
 - Wie werden MP3-Daten vom Computer auf einen mobilen MP3-Player oder ein Smartphone übertragen?
 - Wie werden MP3-Daten auf CD oder DVD gebrannt?
 - Infos zum Downloaden (Herunterladen) von MP3-Dateien
 - Risiken und Gefahren beim Downloaden
 - MP3 und andere Musikformate
- Wir lernen mit der kostenfreien Software iTunes.

Q5492
Oliver Komorowski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 12.5. / 18:15 - 20:45 / 2 Termine
Anmeldung bis 5.5.
49 €
Inklusive Fachbuch
Bitte bringen Sie etwa 30 Lieder im MP3-Format auf einem MP3-Player oder USB-Stick mit!

Internet

Internet-Einstieg für Ältere

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Sie möchten über das Internet eine Reise oder ein Konzert buchen? Sie suchen Informationen zu einem Produkt, das Sie kaufen möchten? Sie wollen sich mit Ihren Kindern, Enkeln oder Freunden weltweit per E-Mail austauschen?

Inhalt

- Was ist die Voraussetzung für einen Internetzugang, zum „Online-gehen“?
- Den Bekanntenkreis pflegen und erweitern
- Im Internet surfen
- Im Internet gezielt suchen und finden
- E-Mails verschicken
- Tipps und Kniffe

Q5520
Gerhild Baake
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 13.4. / 14:00 - 17:15
Mi. 20.4. / 14:00 - 17:15
Mi. 27.4. / 14:00 - 17:15
Mi. 4.5. / 14:00 - 17:15
4 Termine
Anmeldung bis 6.4.
96 €

Q5524
Irmgard Bardo
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Do. 12.5. / 9:00 - 12:15 / 4 Termine
Anmeldung bis 5.5.
96 €



Infoabend: Apple iCloud, Dropbox & Co.

Mit Cloudcomputing immer und überall synchron

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer
Cloudcomputing verbindet Sie überall mit Ihren eigenen Daten. Auch iCloud ist erwachsen geworden und bietet mit seinem „Drive“-Laufwerk alle Arten von Dateien auf allen Geräten. Daneben bleiben auch weiterhin Kalender, Erinnerungen, Kontakte, Fotos und einiges mehr synchron, wenn Sie einen Zugang zum Internet haben. Sie erhalten einen Überblick und dürfen gerne Ihre individuellen Fragen mitbringen.

Inhalt

- iCloud und die Alternativen
- Wer bietet was und was kostet das?
- Einrichten von und Arbeiten mit iCloud
- iTunes Match
- Datensicherheit

Q5525

Jörg Bollerhey
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 25.4. / 18:15 - 21:30
Anmeldung bis 18.4.
24 €

Q5526

Jörg Bollerhey
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 11.5. / 18:15 - 21:30
Anmeldung bis 3.5.
24 €

Infoabend: Facebook, XING, YouTube, Twitter & Co.

Sich in sozialen Netzwerken im Internet zu „bewegen“ gilt heute als schick und selbstverständlich. Trotz der Gefahren, wie zum Beispiel Missbrauch persönlicher Daten oder Nutzungsrechten an Fotos, bedienen sich viele dieser Netzwerke, sowohl privat als auch beruflich. Sie erfahren, wie Sie social media-Plattformen sicher und seriös nutzen können. Sie erhalten einen ersten Überblick über gezielte Nutzungsmöglichkeiten „Sozialer Medien“ und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

Q5527

Heiko Michel Imhof
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 23.5. / 18:15 - 20:45
Anmeldung bis 16.5.
18 €

Facebook, XING, YouTube & Co. - Soziale Netzwerke sicher nutzen

Eine Einführung

Vorkenntnisse: Windows und Internet Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
Dieser praxisnahe Kurs vermittelt, wie Sie sich seriös und sicher in sozialen Netzwerken „bewegen“ können. Sie lernen die Gefahren des Internet kennen und wie Sie Ihre Daten vor Missbrauch, und somit sich und Ihre Kinder, schützen können.

Inhalt

- Welche Plattformen gibt es?
- Sinn und Nutzen von Facebook, XING und YouTube
- Ein Google-Benutzerkonto anlegen
- Was ist bei dem Anlegen eines Profils zu beachten?
- Profilpflege in Facebook, XING und YouTube
- Kommunikation und Verhalten im Internet (Netiquette)

Q5530

Heiko Michel Imhof
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 6.6. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 31.5.
96 €

Wir empfehlen den Info-Abend „Facebook, XING, YouTube, Twitter & Co. - Soziale Netzwerke sicher nutzen“ als Vorinformation zu diesem Kurs!

Infoabend: Online-Marketing

Online-Marketing gehört zu den günstigsten und effizientesten Marketingmethoden und sollte in jeder Marketingstrategie zur Geltung kommen.

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten, Produkte und Dienstleistungen online zu vermarkten. Sie erfahren, was Sie selbst unternehmen können, um erfolgreich und nahezu kostenlos Online-Werbung zu betreiben. Wir informieren Sie über budgetgebundene Werbemaßnahmen; darüber hinaus lernen Sie, wie der Bekanntheitsgrad Ihres Vereins, Ihrer Institution oder Ihres Unternehmens nach und nach erhöht werden kann, ohne das Werbebudget zu überschreiten. Generieren Sie in Zukunft mehr Mitglieder/Kunden mit Ihren Internetseiten und Webprojekten. Gerne dürfen Sie Ihre individuellen Fragen mitbringen.

Q5532

Heiko Michel Imhof
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 9.5. / 18:15 - 20:45
Anmeldung bis 30.4.
18 €

Webseiten erstellen mit Jimdo

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Internet Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse sowie sicherer Umgang mit Windows

Sie haben Ideen für einen Webauftritt und möchten - auch mit geringen Vorkenntnissen - einfach, schnell und kostengünstig eine eigene Homepage erstellen?

Inhalt

- So funktioniert Jimdo
- Internetauftritte planen und einrichten
- Webseiten mit Texten und Bildern versehen
- Unterschiedliche Designs
- Tabellen und Formulare einsetzen
- Erstellen verschiedener Webelemente, beispielsweise ein Gästebuch

Q5543

Manfred Stein
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 12.3. / 9:00 - 16:30
Anmeldung bis 5.3.
48 €

Für die (kostenlose) Registrierung bei Jimdo ist eine eigene E-Mail-Adresse unbedingt erforderlich!

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne ein Seminar zum Thema „Internetseiten erstellen mit Adobe Dreamweaver CS6“ ein.

HTML - Eine Homepage erstellen

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Internet Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse sowie sicherer Umgang mit Windows

Es werden Kenntnisse der HTML-Programmierung sowie der Erstellung und Einbindung multimedialer Elemente in Internetpräsentationen vermittelt.

Inhalt

- Grundlagen der Homepage-Erstellung
- Wichtige HTML-Befehle
- Gestaltung mit Cascading Style Sheets
- Links und Tabellen
- Einbau von Fotos und Grafiken
- Formulare
- Layout-Tipps
- Domainregistrierung
- Veröffentlichung einer Homepage per FTP

Q5544

Manfred Stein
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 19.3. und So. 20.3. / 9:00 - 16:30
Anmeldung bis 12.3.
115 €
Inklusive Fachbuch

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Dynamische Web-Seiten mit PHP

Gesellschaftlicher Wandel in der Arbeitswelt durch technologische Impulse

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Erstellen von Web-Seiten oder Grundkenntnisse einer Programmiersprache
PHP ist eine weitverbreitete und beliebte Programmiersprache im Bereich des Internet. Mit PHP lassen sich dynamische Web-Seiten erstellen. Den Interpreter für diese Skriptsprache gibt es kostenlos.

Inhalt

- Grundlage der Sprache PHP
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Indizierte und assoziative Felder
- Funktionen erstellen
- Zeichenketten-, Datums- und Zeitfunktionen



- Formulare in Web-Seiten erstellen und auswerten
- Zugriff auf externe Dateien
- Zugriff auf MySQL-Datenbanken

An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Q5560**Manfred Stein****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 27.6. - Fr. 1.7. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 28.5.

257 €

Inklusive Fachbuch

R5560**Manfred Stein****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 21.11. - Fr. 25.11. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 22.10.

240 €

+ Fachbuch 19,50 €

Joomla! - ein kostenfreies CMS*Wochenendseminar*

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit HTML oder Dreamweaver

Joomla ist ein kostenfreies Content Management System. Damit können Sie von jedem Ort der Welt Web-Seiten online erstellen und bearbeiten.

Inhalt

- Installation und Überblick (XAMPP-Umgebung oder online)
- Arbeiten im Backend und Frontend
- Welche Erweiterungen gibt es?
- Benutzer einrichten und Kategorien zuweisen
- Wartungsarbeiten am System

Q5570**Katja Schirakowski****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 18.6. / 9:00 - 16:30

So. 19.6. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 11.6.

108 €

Inklusive Fachbuch

Ein eigener USB-Stick mit mindestens einem Gigabyte freiem Speicherplatz muss unbedingt mitgebracht werden!

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne ein Seminar für Fortgeschrittene zum Thema „Joomla!“ ein.

Ein Joomla-Aufbaukurs könnte folgenden Themen umfassen: ergänzende Joomla-Module wie Gästebücher, Bildergalerien, komfortable Formulare und vieles mehr. In einem weiterführenden Seminar könnten auch eigene (Vorlagen) entwickelt werden.

Wordpress - ein kostenfreies Blog-System*Wochenendseminar*

Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetkenntnisse

Eigentlich als Werkzeug zum Schreiben eines Online-Tagebuches gedacht, kann mit dem kostenfreien Programm Wordpress auch eine einfache Homepage aufgesetzt werden.

Inhalt

- Online-Installation und Überblick
- Texte und Bilder einpflegen
- Kategorien nutzen
- Benutzer hinzufügen
- Plugins und Themes zur Anpassung

Q5571**Katja Schirakowski****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 21.5. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 14.5.

66 €

Inklusive Fachbuch

Ein eigener USB-Stick mit mindestens einem Gigabyte freiem Speicherplatz muss unbedingt mitgebracht werden!

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne einen Wordpress-Aufbaukurs oder ein Seminar zum Thema „Internetshop/Onlineshop selbst erstellen“ ein.

Gefunden werden bei Google & Co. - Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Vorkenntnisse: Erste Erfahrungen mit dem Erstellen von Web-Seiten bzw. HTML-Grundkenntnisse

Internetnutzer verwenden Suchmaschinen, um Internetseiten zu finden. Die derzeit bedeutendste Suchmaschine ist Google. Für diejenigen, die im Internet gefunden werden wollen, ist es wichtig, dass die eigene Internetseite in den unbezahlten Suchergebnissen möglichst weit oben erscheint (Suchmaschinenranking). In diesem Seminar behandeln wir die Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung. Wir zeigen Probleme und häufige Fehler einer Internetseite und erklären, wie man diese vermeiden kann. Im praktischen Teil des Seminars lernen Sie, Ihre eigene Web-Seite zu analysieren und mittels OnPage-Maßnahmen zu optimieren.

Inhalt

- Was bringt Suchmaschinenoptimierung?
- OnPage-Optimierung versus OffPage-Optimierung
- Planung der Ziele für die Website
- Keyword-Recherche, Auswahl von richtigen Suchbegriffen
- Vorstellung von nützlichen Online-Tools
- Faktoren in der HTML-Auszeichnungssprache für das Ranking
- Korrekte Bezeichnung und Beschriftung von Dateien, Bildern usw.
- Rechtliche Aspekte

Q5576**Katja Schirakowski****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 23.6. / 18:15 - 21:30 / 2 Termine

Anmeldung bis 16.6.

48 €

Bitte einen eigenen USB-Stick mit mindestens einem Gigabyte freiem Speicherplatz mitbringen!

Fotos fürs Web optimieren und GIF-Animationen erstellen*Wochenendseminar*

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse

Sie sind mit Ihrem Internetauftritt noch nicht zufrieden? Sie möchten Bilder und einfache GIF-Animationen auf Ihre Web-Seite stellen oder in geeigneter Größe per E-Mail verschicken? In diesem Kurs lernen Sie, Fotos für Ihre Internetseite oder Ihren digitalen Schriftverkehr zu bearbeiten und aus Einzelbildern einen Minifilm zu erstellen.

Für die Bildoptimierung können Sie Adobe Photoshop Elements verwenden. Wir arbeiten in diesem Kurs mit Photoshop CS6. GIF-Animationen können mit einem kostenlosen Programm angefertigt werden.

Inhalt

- Fotos komprimieren, bearbeiten, skalieren, schärfen und speichern
- Geeignete Dateiformate für die Veröffentlichung im Internet
- Effizienz durch Stapelverarbeitung bei ganzen Fotoserien
- Richtige Reihenfolge bei der Bildbearbeitung
- Grundlagen und Funktionsweisen von GIFs
- Erstellen von GIF-Animationen

Der Referent ist diplomierter Produkt-Designer.

Optimierte Fotos seiner Produkte können Sie sich anschauen unter <http://www.1mAlig.net>

Q5577**Martin Alig****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 28.5. / 9:00 - 16:30

So. 29.5. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 21.5.

96 €

Kurse zum Thema „Projektmanagement“ werden wir voraussichtlich wieder im Herbst 2016 anbieten.



Programmiersprachen

Visual Basic for Applications

Routineaufgaben in Office automatisieren und gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalt

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Q5591

Manfred Stein

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 6.6. - Fr. 10.6. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 7.5.

257 €

Inklusive Fachbuch

R5591

Manfred Stein

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 7.11. - Fr. 11.11. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 8.10.

240 €

+ Fachbuch 20,70 €

→ Programmierkurse für Kinder und Jugendliche, Q6644 Robot in der Halle und Q6646 Lego Mindstorms finden Sie in der Rubrik „Kinder-vhs“.

Einführung in die Programmierung

„Robot in der Halle“ für Erwachsene

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Bisher haben Sie Computerprogramme zum Arbeiten, für kreative Tätigkeiten oder auch zum Spielen benutzt. Wollen Sie nun wissen, wie Computer programmiert werden?
Diese Einführung in die Grundprinzipien der Programmierung bietet anhand einer Modellwelt die Möglichkeit, im wahrsten Wortsinn

anschauliche Programme zu erstellen. Großes Gewicht wird dabei auf das möglichst selbstständige Erstellen der Programme gelegt, so dass schnell eigene Kompetenzen entwickelt werden können. Verwendet wird die Programmiersprache VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die unter anderem hinter allen Microsoft-Office-Programmen steht. Der Kurs verschafft Ihnen ein grundlegendes Verständnis der Computer-Programmierung. Darüber hinaus erwerben Sie eine gute Basis für weitergehende Programmierkurse.

Q5595

Excel 2010

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 15.4. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 9.4.

96 €

+ Skript 3 €

Einführung in die Programmiersprache Java

Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse und Erfahrungen in einer Programmiersprache (auch HTML) oder gutes technisches Verständnis

Inhalt

- Einfache Datentypen
- Variablen
- Verzweigungen
- Schleifen
- Methoden
- Objektorientierte Programmierung
- Einblick in die Programmierung grafischer Benutzeroberflächen mit Java

Q5596

Lutz Pohle

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 1.3. / 14:30 - 17:45 / 6 Termine

Di. und Do. jeweils 14:30 - 17:45

Anmeldung bis 22.2.

144 €

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Oftmals führt das zu schweren Belastungen im Alltagsleben, zu Hemmungen und Ängsten bei Ämtern oder beim Ausfüllen von Formularen. Wenn Sie jemanden kennen, der betroffen ist und sich selbst helfen will, dann können wir Ihnen helfen.

Um einen guten Start im richtigen Kurs zu ermöglichen, ist es notwendig, ein Beratungsgespräch zu vereinbaren.

Ansprechpartner: Thomas Ewald, Tel. 0561-10031695

Ein Einstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich immer möglich.

Q5801

Angela Stein

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 29.2. / 18:00 - 21:00 / 17 Termine

100 €

Q5804

Grundkurs

Elisabeth Mengel

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Di. 23.2. / 15:45 - 19:00 / 36 Termine

Di. und Do. jeweils 15:45 - 19:00

206 €

Q5806

Aufbaukurs

Elisabeth Mengel

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 22.2. / 17:00 - 19:15 / 37 Termine

Mo. und Mi. jeweils 17:00 - 19:15

147 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene - Vormittagskurs

Q5807

Dagmar Cropp-Oelschlägel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 11.2. / 10:00 - 12:30 / 19 Termine

84 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

Q5808

Melanie Ploch

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Di. 23.2. / 15:15 - 17:30 / 19 Termine

75 €

→ Einen Kurs zur Rechtschreibung finden Sie unter der Nummer Q5013.



Kinder-vhs



Ansprechpartner/-innen

Ballett | Film | Töpfern | Natur

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel

Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Musik | Ballett | Gewaltprävention

Achim Rache, Kassel

Tel. 0561-1003 1685 | achim-rache@landkreiskassel.de

Zeichnen | Töpfern | Schmieden | Theater

Barbara Benedix, Kassel

Tel. 0561-1003 1686 | barbara-benedix@landkreiskassel.de

Schwimmen | Sport und Spiel | Entspannung | Kochen

Susanne Ebbers, Wolfhagen

Tel.: 05692-987 3190 | susanne-ebbers@landkreiskassel.de

Mathematik | Naturwissenschaften

Dr. Wolfgang Jacob, Kassel

Tel. 0561-1003 1697 | wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Computerwelten EDV | Tastschreiben am Computer

H.-Friedrich Lammers, Kassel

Tel. 0561-1003 1687 | friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Koordination

Gerhard Klingelhöfer, Kassel

Tel. 0561-1003 1670 | gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de

Kinder-vhs

Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten.

Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen.

Wir beraten Sie gern.



Musik

Keyboard/Klavier

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern statt, so dass gute individuelle Begleitung und Förderung gewährleistet sind.

Grundkurs

Kinder lernen mit Hilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung.

Q6220

(Kleingruppe)
Silke Münner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 23.2. / 15:00 - 15:45 / 15 Termine
67,50 €

Aufbaukurs I

Kinder lernen mit Hilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung. Voraussetzung: Grundkurs.

Q6221

(Kleingruppe)
Silke Münner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 23.2. / 15:45 - 16:30 / 15 Termine
67,50 €

Aufbaukurs II

Kinder lernen mit Hilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung. Voraussetzung: z. B. Grund- und Aufbaukurs I

Q6222

(Kleingruppe)
Silke Münner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 23.2. / 16:30 - 17:15 / 15 Termine
67,50 €

Ballett und Tanz

Ballett 1

ab 5 Jahre

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung.

Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

Q6231

Yukie Fukuzumi-Weinrich
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 26.2. / 14:30 - 15:30 / 15 Termine
65 €

Ballett 2

ab 8 Jahre

Q6232

Yukie Fukuzumi-Weinrich
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 26.2. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine
65 €

Ballett

Für Kinder und Jugendliche (11-17 Jahre),
Waganowa-Methode

Q6234

Irina Kotovitch
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 26.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265
75 €

Q6235

Irina Kotovitch
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 23.2. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265
75 €

Schmieden, Töpfern, Malen

Vater-Kind-Schmieden

Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden. Die Kosten gelten pro Kind. Das Elternteil ist frei.

Bitte robuste Kleidung und Verpflegung mitbringen! Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Tel. 0175 -7 925 040.

Q6260

max. 4 Kinder
Kristian Marx, Iris Speck
Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Sa. 2.4. und So. 3.4. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 21.3.
75 € pro Kind (Elternteil frei)
+ 5 € Materialkosten an die Kursleitung

Töpfern für Kinder

Ab 6 Jahren oder letztem Kindergartenjahr

Gemeinsam kneten, formen und gestalten mit Ton. Es entstehen kleinere Gefäße und Skulpturen und nützliche Objekte - das eine oder andere lässt sich prima verschenken! Die getöpfernten Sachen werden bemalt, glasiert und gebrannt. Das leichte Gestalten trainiert die Feinmotorik der Hände, die Konzentrationsfähigkeit und das räumliche Sehen. Schöpferische Phantasien nehmen Form an. Lernen, wie es Kindern Spaß macht!

Q6281

Laura Grass-Zabel
Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54,
Werkraum
Mi. 24.2. / 16:00 - 17:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 9.2.
45 €
+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 2 €
+ Brennkosten

Töpferkurs für Kinder

Kinder Klassen 5-6

Ferienkurs

In diesem Kurs wird gelernt, wie man mit Ton schöne Sachen gestaltet. Ich begleite euch und helfe bei der Verwirklichung eurer Ideen. Dabei sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Arbeitsstücke werden von der Kursleiterin gebrannt.

Q6653

Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 10:00 - 12:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 18.3.
38,50 €
Materialkosten: 10 € für Ton und Glasur der fertigen Arbeitsstücke direkt an die Kursleiterin



Manga-Zeichnen

Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

In diesem Zeichenkurs werden Grundlagen des Manga-Zeichnens vermittelt. Themen sind beispielweise das Zeichnen der genretypischen Augen und die Darstellung von Charakter, Emotionen und Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtig sind vor allem die Begeisterung und der Spaß am Zeichnen und Phantasieren.

Bitte mitbringen (falls vorhanden):

Bleistifte/Minenstifte unterschiedlicher Härtegrade, Radiergummi.

Q6651

Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 14:00 - 16:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 14.3.

33,50 €

Materialkosten ca. 8 € je nach Verbrauch für Skizzenpapier und Kopien direkt an die Kursleiterin

Papiertheater für Groß und Klein

Wochenendseminar

Mit einfachen Materialien beleben wir die schönsten Märchen. Wir lassen uns von der unerschöpflichen Fantasie unserer Kinder anstecken und basteln zusammen gemeinsame Träume. Das Wochenende ist gleichermaßen für Kinder, Eltern, Tanten, Onkel oder Großeltern geeignet!

Bitte mitbringen: Schere, Papierkleber, Klebefilm, Pappe und Papier

Q6250

Trinidad Martinez Toca
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 7.5. und So. 8.5. / 13:00 - 17:00

Anmeldung bis 25.4.

27 €

Es können Materialkosten je nach Verbrauch entstehen.

Puppentrick und Animationsfilm

Von der Idee bis zum fertigen Film

Für Väter und Kinder

Wochenendseminar

Mit großen filmischen Schritten geht es in die kleine Lebenswelt der Legomännchen: Lego-Figuren werden fotografiert und daraus entsteht ein Lego-Animationsfilm. Jedes Team erarbeitet einen kurzen Clip, der im Anschluss am Computer zusammengeschnitten wird. Alle Teilnehmer können ihren fertigen Trickfilm mit nach Hause nehmen - und sich dort neue Folgen ihres Films ausdenken...

Q6275

Maurice Quentin
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 27.2. / 13:00 - 18:30

So. 28.2. / 10:00 - 16:30

2 Termine

Beratung durch den Kursleiter:

0163-3650851.

Jeder Teilnehmer zahlt die volle Gebühr. Einzelteilnehmer sind willkommen.

Anmeldeschluss 16.2.

65 €

Bitte Legomännchen und, falls verfügbar, die zugehörigen Noppenplatten, mitbringen. Playmobil ist auch möglich! Des weiteren Stativ oder Mini-Stativ, soweit vorhanden, Bastelmaterial und einen Datenträger zum Speichern.

Abenteurer unterwegs

Zwergenwald

Für Kinder ab vier Jahren in Begleitung Erwachsener

Wochenendseminar

Es geht auf die Suche nach den geheimen Wesen im Wald. Um die kleinen Zwerge finden zu können, muss man üben, seine Augen und Ohren zu spitzen. Zudem hinterlassen die Kinder den Zwergen kleine selbstgebaute Höhlen.

Zwischendurch gibt es ein kleines Picknick.

Q6161

Judith Osterfeld
Calden

Parkplatz am Grillplatz, Ende Lindenallee

So. 22.5. / 15:00 - 17:30

Beratung durch die Kursleiterin: 05677-3049671.

Erwachsene zahlen die Teilnehmergebühr, ihre Kinder sind gebührenfrei.

Anmeldung bis 10.5.

15 €

Bitte ein kleines Picknick mitbringen und auf wettergerechte Kleidung achten.

Bauernhof - Spielen in der Natur mal anders

Für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren

in Begleitung Erwachsener

Wochenendseminar

Jeder bringt ein Bauernhof-Fahrzeug zum draußen Spielen mit (Traktor, Gabelstapler, Anhänger, Roder...). Und dann wird Bauernhof gespielt - mit allem, was draußen zu finden ist:

Kleine Schuppen aus Ästen werden gebaut, es wird gesät und gepflanzt (z.B. Eicheln als Kartoffeln), geerntet, Heu gemacht (abgeschnittenes Gras) - je nachdem, wer was mitbringt und was gefunden wird.

Zwischendurch gibt es ein kleines Picknick.

Q6162

Judith Osterfeld
Calden

Parkplatz am Grillplatz, Ende Lindenallee

Sa. 4.6. / 15:00 - 17:30

Beratung durch die Kursleiterin: 05677-3049671.

Erwachsene zahlen die Teilnehmergebühr, ihre Kinder sind gebührenfrei.

Anmeldung bis 23.5.

15 €

Bitte ein Fahrzeug und ein kleines Picknick mitbringen sowie wettergerechte Kleidung.

Flusspiraten

Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

Wochenendseminar

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können).

Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

Q6292

Achim Mathusek
Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss

Fr. 24.6. / 16:30 - 21:00

Sa. 25.6. / 9:00 - 21:00

So. 26.6. / 9:00 - 13:45

3 Termine

Anmeldung bis 18.4.

110 €

Leistungen: Seminar-, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater /Erwachsene + Selbstverpflegung (vor Ort zu zahlen) + 29 € Kanu- und Zeltplatzgebühr pro Kind



Pedalenritter

Eine Vater-Kind-Radtour entlang Fulda, Weser und Diemel

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

Wochenendseminar

Mit sportlichem Ehrgeiz werden die Radwege an den drei Flüssen bezwungen und ritterlich wird dabei gegen Muskelkater, Gegenwind, Steigungen und eventuelle Regenschauer gekämpft. Das gemeinsame Lager wird in den Jugendherbergen Hann. Münden und Helmarshausen aufgeschlagen. Die Tour beginnt und endet in Vellmar. Die Tagesetappen betragen maximal 45 km. Aufgrund der vielen Pausen und mäßigen Steigungen auch für Einsteiger geeignet. Unterbringung teilweise in Mehrbettzimmern.

Treffpunkt für die Fahrradtour an die Oberweser ist die Kindertagesstätte Frommershausen.

R6293

Achim Mathusek

Vellmar-Frommershausen

Kindertagesstätte, Am Kaiserberg 21

Fr. 2.9. / 15:30 - 18:00

Sa. 3.9. / 9:00 - 18:00

So. 4.9. / 8:00 - 17:00

3 Termine

Anmeldung bis 19.6.

178 €

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung / Vollpension Jugendherbergen + 54,00 € Übernachtung / Vollpension je Kind

Nichts für Angsthassen!

Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

Wochenendseminar

Väter mit ihren Kindern können sich hier ausgiebig im Gruseln üben. Selbst hergestellte Kürbislaternen, Gruselgeschichten am Lagerfeuer mit Stockbrot, Würstchen und Gespensterpunsch sowie ein Gang durch finstere Gemäuer des alten Wasserschlosses und dunkle Wälder mit Schatzsuche lassen es einem eiskalt den Rücken herunter laufen.

R6294

Achim Mathusek

Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss

Fr. 4.11. / 17:30 - 21:00

Sa. 5.11. / 9:00 - 21:00

So. 6.11. / 9:00 - 13:30

Anmeldung bis 19.9.

85 €

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung für Vater / Großvater + 20 € Übernachtungskosten pro Kind, vor Ort zu zahlen + 20 € Material- und Verpflegungskosten pro Person, vor Ort zu zahlen + Grillgut für Samstagabend bitte selbst mitbringen

Nähen

Teenie-Nähkurs Jeans-Upcycling

Für Teenies und Erwachsene ab 12 Jahren mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmer erhalten im Vorgespräch Anregungen zu verschiedenen Upcycling-Projekten. Dies kann das Anfertigen einer Tasche aus Fahrradschläuchen oder alten Jeans, das Nähen von Kissenhüllen aus ausrangierten T-Shirts mit Jeans-Applikationen, die Anfertigung von Teddybären aus nicht mehr benötigten Strickpullis, die Herstellung von Häkelwolle aus alten T-Shirts oder Bettlaken und das Häkeln und anschließende Färben von Körbchen im Dip-Dye-Verfahren sein. Zum folgenden Termin bringen die Teilnehmer dann die entsprechenden Materialien für ihr Projekt mit und fertigen das Gewünschte unter Anleitung an.

Q6294

Martina Petersen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Fr. 4.3. / 18:00 - 19:00

Sa. 12.3. / 10:00 - 14:00

So. 13.3. / 14:00 - 17:00

3 Termine

34,50 €

+ 15 € Materialkosten

Jeder Teilnehmer kann für die Dauer des Kurses eine hochwertige Nähmaschine zur Nutzung während des Workshops erhalten. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden. Zubehör wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Stifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen werden ebenfalls für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die angefertigten Nähstücke können mit nach Hause genommen werden. Anmeldung bis 23.2.

Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Nach einer Einführung ins Nähen an der Kinder-Nähmaschine, die gestellt wird, werden als erstes Fleece-Deckchen in Mola-Technik gefertigt.

So werden die Kinder schnell ein Gefühl für die Handhabung der Maschine bekommen, ohne etwas falsch machen zu können. Dann wird eine kleine Eule genäht, als Talisman oder einfach als Kuschtier.

Die Kinder erhalten für ihre großartige Leistung einen Nähmaschinenführerschein.

Q6295

Martina Petersen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 23.4. / 13:00 - 15:00

Anmeldung bis 14.4.

9 €

+ Materialkosten 8 Euro

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses

eine kindgerechte Nähmaschine zur Nutzung. Weiteres Zubehör wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Malstifte, Schablonen sowie eine Auswahl an Stoffen wird für die Dauer des Kurses durch die Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Nähstücke können im Anschluss mit nach Hause genommen werden.

Schwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Fit im und unter Wasser

Von der Wassergewöhnung bis zu den Anfängen der Selbstrettung.

Q6301

für Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil

Edelgard Behrje-Lieberknecht

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Do. 25.2. / 10:30 - 11:15 / 20 Termine

Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 23.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24

100 €

inkl. Eintritt Hallenbad

Q6302

Für Kinder im Alter von 1-2 Jahren mit einem Elternteil

Edelgard Behrje-Lieberknecht

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Do. 25.2. / 9:45 - 10:30 / 20 Termine

Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 23.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24

100 €

inkl. Eintritt Hallenbad

Q6303

Für Kinder im Alter ab 1,5 Jahren mit einem Elternteil

Edelgard Behrje-Lieberknecht

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Do. 25.2. / 9:00 - 9:45 / 20 Termine

Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 23.9., 20:00 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24

100 €

inkl. Eintritt Hallenbad

Fit im und unter Wasser für Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren

Von der Wassergewöhnung bis zu den Anfängen der Selbstrettung für wassererfahrende Kinder.

Q6304

Frank Lieberknecht

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Di. 23.2. / 15:00 - 15:45 / 18 Termine

90 €



Schwimmen für Kinder

Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen

Ziel des Kurses ist es, Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

Q6306

Ab 4 Jahre

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 2.2. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel: 05671-500079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder

Grundkurse

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des „Seepferdchens“.

Q6307

Ab 5 Jahre

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 2.2. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Q6308

Ab 5 Jahre

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 4.2. / 14:30 - 15:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Aufbaukurse

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

Q6309

Ab 5 Jahre

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 2.2. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Q6310

Ab 5 Jahre

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 4.2. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Q6311

Ab 5 Jahre

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 4.2. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

Q6312

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 5.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813.
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Q6313

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 5.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Sport und Spiel

Eltern-Kindturnen

ab 1,5 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

Q6314

Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 22.2. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €

Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

Q6315

Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 22.2. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €

Q6316

Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 23.2. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €

Eltern/Kind-Turnen

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

Q6317

ab 1,5 Jahre

Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 23.2. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €



Judo

Judo ist eine alte japanische Kampfsportart und bedeutet übersetzt „der sanfte Weg“. Egal, ob groß oder klein, jede(r) kann diese Sportart ausüben. Positiver Nebeneffekt: Sie erlernen quasi nebenbei Selbstverteidigungstechniken. Gut geeignet auch für Mädchen.

Q6319

Grundkurs
Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Norbert Arnold
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 24.2. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine
50 €

Q6320

Aufbaukurs
Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Norbert Arnold
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 24.2. / 16:30 - 18:00 / 19 Termine
95 €

Gewaltprävention für Mädchen (6-10 Jahre)

WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen

Ferienkurs

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten in Streitsituationen und bei (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt. Sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt, die sie im Ernstfall befähigen, angemessen zu handeln. Gewaltprävention bedeutet, eine Situation frühzeitig zu erkennen und zu stoppen, bevor sie eskaliert. Bitte Indoor-Turnschuhe, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

Q6321

Sabine Mackrodt
Kassel
WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Do. 31.3. - Fr. 1.4. / 9:00 - 13:00 / 2 Termine
Anmeldung bis 18.3.
40 €
+ € 5 für Raumnutzung

Yoga für Kinder

Für Kinder im Alter von 7 - 11 Jahren

In spielerischer Form bietet Yoga Kindern die Möglichkeit, ihre natürlichen Bewegungen auszuüben und gleichzeitig in den einzelnen Übungen eine ruhige Achtsamkeit zu erfahren. Jede Körperhaltung (Asana) hat eine symbolische Bedeutung. Sie sind u. a. nach Tieren, Pflanzen, Bäumen oder geometrischen Formen benannt. Ziel ist, die Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung zu fördern. Eine Fantasie-Entspannungsgeschichte

rundet jede Stunde ab. Bitte bequeme Bewegungskleidung und wärmende Socken mitbringen.

Q6330

Iris Wagner
Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Sa. 27.2. / 11:00 - 12:00 / 10 Termine
46 €

Yoga für Mädchen

Für Mädchen im Alter von 11 - 14 Jahren

Wochenendseminar

In der Zeit der Selbstfindung unterstützt Yoga die Mädchen durch Übungen zur Selbstwahrnehmung und Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Körperübungen, Körperhaltung und Körperausdruck werden genauso Inhalt sein, wie Konzentrations- und Atemübungen.

Bitte bequeme Bewegungskleidung und wärmende Socken mitbringen.

Q6332

Iris Wagner
Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Fr. 18.3. / 17:00 - 18:00
Sa. 19.3. / 15:00 - 17:00
Anmeldung bis 7.3.
12 €

Inline-Skating 6 - 9 Jahre

Grundkurs

Tagesseminar

Ein Theorie- und Praxisworkshop für alle, die Inline-Skating von Grund auf erlernen möchten, von Fahrtechniken wie Umsteigen, Kurven fahren, Slalom, rückwärts fahren bis zu Bremsstechniken und dem richtigen Fallen. Erforderlich sind Inline-Skates mit montierter Fersenbremse und kompletter Schutzbekleidung.

Der Kurs findet auch bei Regen bzw. schlechtem Wetter statt (im OTC). Treffpunkt ist immer der Besucherparkplatz an der Hauptwache.

Q6336

Harald Ehrhardt
Baunatal-Altenbauna
VW-Werk
Sa. 16.4. / 10:00 - 12:15
12 €

Q6337

Harald Ehrhardt
Baunatal-Altenbauna
VW-Werk
Sa. 30.4. / 10:00 - 12:15
Anmeldung bis 18.4.
12 €

Q6338

Harald Ehrhardt
Baunatal-Altenbauna
VW-Werk
Sa. 14.5. / 10:00 - 12:15
Anmeldung bis 2.5.
12 €



Kochen und Backen

„Topfgucker“- ran an den Herd

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Tagesseminar

Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte. Ganz nebenbei lernst du den Umgang mit den Küchengeräten und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft kennen. Lass dich überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

Q6333

Oster-Koch- und Backstube
Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen
Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 17.3. / 16:00 - 19:00
Anmeldung bis 11.3.
10,50 €
+ Lebensmittelumlage 4 €

Q6334

Frühling in der Küche
Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen
Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 12.5. / 16:00 - 19:00
Anmeldung bis 2.5.
10,50 €
+ Lebensmittelumlage 4 €

Q6335

Sommer Küche: Eis, Cocktails und mehr
Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen
Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 7.7. / 16:00 - 19:00
Anmeldung bis 27.6.
10,50 €
+ Lebensmittelumlage 4 €



Sprachen

Bonjour la France

Französisch für Grundschüler

Der Kurs ermöglicht spielerisch einen ersten Kontakt mit dem Klang der französischen Sprache. Das Erlernen von französischen Kinderliedern eröffnet schnell und unkompliziert den Zugang zur Fremdsprache. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund. Die Kinder werden vertraut mit wichtigen Alltagsvokabeln, die es ihnen ermöglichen in kleinen Rollenspielen einfache Sätze zu formulieren. Für die Kinder und Eltern kann die Teilnahme am Kurs eine entscheidende Hilfestellung bei der Wahl der ersten oder zweiten Fremdsprache sowie der weiterführenden Schule darstellen. Bitte einen schmalen DIN A 4 Ordner, Federmäppchen mit Buntstiften, Schere und Kleber mitbringen.

Q6626
Muriel Couture-Brieu-Vicum
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 25.2. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine
59 €

Mathematik

Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemailt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente u. a. veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung. Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs Q 5010 geeignet.

Q6500
Rudolf Daum
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 24.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
75 €
Taschenrechner, Geo-Dreieck oä.. (mind. 20cm)

Natur und Umwelt

Wasserfloh und Co.

Eine Reise in die Welt unserer Kleinlebewesen

Der Kurs richtet sich an alle Kinder und Jugendlichen, die einmal etwas genauer hinschauen möchten. Was zappelt da in der Fischfuttertüte, was krabbelt da im Moos, wer knabbert da an meinen Pflanzen? Alle diese Fragen werden beantwortet. Die „Tierchen“ können dann selbst unter Lupe und Mikroskop beobachtet werden. Teilnehmende Eltern sind gern gesehen. Wer über ein eigenes Mikroskop verfügt, kann dies mitbringen. Kursgeräte sind jedoch ausreichend vorhanden. Die maximale Platzzahl ist 12. Die Eltern sollten den Kindern einen kleinen Imbiss und genug zu trinken mitgeben.

Q6530
Wolfgang Grigoleit
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 7.5. / 11:00 - 14:00
14 €

Tastschreiben

**Tastschreiben am Computer -
Kurzlernmethode**

*Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3
Ferienkurse*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multisensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.
Inhalt
- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

Q6510
Angelika Wolnarek
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 4.4. - Fr. 8.4. / 9:00 - 12:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 22.3.
104 €
Inklusive Fachbuch

Q6515
Angelika Wolnarek
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 9:00 - 12:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 15.3.
86 €
Inklusive Fachbuch

Computerwelten EDV

Erste Schritte am Computer für Kids

*Für Kinder der Klassen 2 bis 5
Ferienkurs*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Dieser Kurs ist ein Einstieg für Kinder in die Computerwelt.
Inhalt
- Windows-Benutzeroberfläche
- Maus und Tastatur bedienen
- Der Windows-Taschenrechner
- Malen mit Paint
- Schreiben mit WordPad
- Kopieren und verschieben von Texten und Bildern

Q6640
Windows 7
Manfred Stein
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 9:00 - 12:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 15.3.
48 €

Wenn du nicht sicher bist, ob ein bestimmter Kurs der richtige für dich ist, lassen dich bitte beraten!

Weitere Schritte am Computer für Kids

*Für Kinder der Klassen 2 bis 5
Ferienkurs*

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer für Kids“ oder vergleichbare Kenntnisse
Dieser Kurs ist ein weiterführender Einstieg für Kinder in die Computerwelt.
Inhalt
- Texte gestalten und korrigieren
- Tabellen und Aufzählungen erstellen
- Sonderzeichen, Symbole, Bilder und ClipArts einfügen
- Eigenes Briefpapier erstellen
- Besonderheiten im Malprogramm Paint
- Texte und Zeichnungen ablegen und wiederfinden

Q6642
Windows 7
Andrea Dietrich
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 4.4. - Fr. 8.4. / 9:00 - 12:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 22.3.
60 €



Windows, Word, Powerpoint und Internet

Für Kinder und Jugendliche der Klassen 5 bis 8

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Windows Aufbaukurs für Kids oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalt

- Programme und Anwendungen
- Dateien und Ordner im Griff
- Einstieg ins Internet
- Suchen und Finden im Internet
- Texte gestalten mit Microsoft Word
- Einstieg in die Präsentation mit Microsoft Powerpoint

Q6643

Windows 7, Word 2010, Powerpoint 2010 und Internet

Manfred Stein

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 13:00 - 16:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 15.3.

48 €

Du hast den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für dich dabei: www.vhs-nordhessen.de

Robot in der Halle

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows

Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird? „Robot in der Halle“ ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmierens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller „Roboter“ bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen „zusammenbauen“, mit denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

Q6644

Programmieren mit Excel 2010

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 4.4. - Fr. 8.4. / 14:15 - 17:30 / 5 Termine

Anmeldung bis 22.3.

60 €

+ Skript 3 €



Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Lego-Roboter werden für bestimmte Aufgaben konstruiert und mit einer grafischen Software programmiert.

Inhalt

- Robotermodelle konstruieren und zusammenbauen
- Programmieren verschiedener Aufgaben
- Testen und Programmierfehler beheben

Q6646

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 29.3. - Fr. 1.4. / 14:15 - 17:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 15.3.

48 €

Ende November 2016 werden wir einen Kurs für Erwachsene und Kinder zu diesem Thema anbieten.

Meine Präsentation - Referate mit Powerpoint 2010 halten

Für Jugendliche ab Klasse 7

Ferienworkshop

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer
Schülerinnen und Schüler erstellen Schritt für Schritt ein Referat zu einem ihrer Jahrgangsstufe angemessenen Thema und präsentieren ihre Ergebnisse anschließend vor der Gruppe. Sie lernen dabei den Umgang mit Powerpoint 2010 und gewinnen Kenntnisse, wie sie mit allgemeinen Präsentationstechniken (Rhetorik, Körpersprache usw.) und dem Einsatz von technischen Hilfsmitteln (zum Beispiel Beamer) ihr Thema informativ, interessant und sicher vortragen können.

Inhalt

- Material sammeln und Inhalte sortieren
- Folien erstellen
- Handzettel für die Zuhörer erstellen
- Vortragstechniken (Mimik, Gestik und vieles mehr) kennenlernen und anwenden
- Vorträge als Bildschirmpräsentation vorführen
- Laptop, Beamer und Presenter verwenden können
- Welche Möglichkeiten gibt es, den Vortrag zu verbessern?

Q6648

Katja Schirakowski

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 4.4. - Fr. 8.4. / 13:30 - 17:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 22.3.

71 €

Inklusive Fachbuch

BILDUNGSURLAUB

Ansprechpartner Gerhard Klingelhöfer

Tel. 0561-1003 1670

gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der betreffenden Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Programmbereichen.

Aktiv im dritten Lebensalter

Q1152

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 13.02. - Sa. 20.02.

430 €

Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,

+ EZ-Zuschlag 50 €

Eigenanreise

R1152

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 13.11. - So. 20.11.

430 €

Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,

+ EZ-Zuschlag 50 €

Eigenanreise

Burnout-Prävention - Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Yoga

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rachel@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

Q3045

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo. 18.07. - Fr. 22.07.

242 €

Englisch Refresher A2

In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung.

Q4000

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 6.6. - Fr. 10.6.

180 €

Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen.

Wenden Sie sich bitte an Ihre IG-Metall-Geschäftsstelle.

Englisch Refresher B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung.

Q4001

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 30.5. - Fr. 3.6.

180 €

Englisch Refresher B2

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung.

Q4002

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 27.6. - Fr. 1.7.

180 €

Business English B1

English Skills for job situations

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, mind. B1

Q4004

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 6.6. - Fr. 10.6.

180 €

Spanisch A1

Q4507

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 27.6. - Fr. 1.7.

180 €

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

R5048

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 24.10. - Fr. 28.10.

180 €

Fit im Büro mit Office

Q5305

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 07.03. - Fr. 11.03.

240 €

R5305

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 14.11. - Fr. 18.11.

240 €

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Q5387

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 20.6. - Fr. 24.6.

240 €

R5387

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 5.12. - Fr. 9.12.

240 €

Dynamische Web-Seiten mit PHP

Q5560

Lohfelden-Vollmarshausen

Vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 27.6. - Fr. 1.7.2016

257 € incl. Fachbuch

R5560

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 21.11. - Fr. 25.11.

240 € + 19,50 € Fachbuch

Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office 2010 automatisieren

Q5591

Lohfelden-Vollmarshausen

Vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 6.6. - Fr. 10.6.2016

257 € incl. Fachbuch

R5591

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 7.11. - Fr. 11.11.

240 € + 20,70 € Fachbuch

BÜRGERHÄUSER IN KASSEL

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie verstehen sich als Häuser der offenen Tür und bieten Raum für alle, die sich von den Angeboten angesprochen fühlen oder eigene Aktivitäten entfalten möchten. Als Orte der Bildung, Kultur und Begegnung stehen sie Bürgern im Quartier und darüber hinaus unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder Konfession zur Verfügung.

Abteilungsleitung:
Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Tel. 0561-949 90 70
E-Mail: claudia.blos@stadt-kassel.de



Bürgerhaus Harleshausen
Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



Bürgerhaus Waldau
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Hausleiterin: Claudia Blos
Tel. 0561 94990170
E-Mail: claudia.blos@kassel.de



Olof-Palme-Haus
Eugen-Richter-Str. 111, 34134 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

Bürgerhaus Jungfernkopf
Zum Feldlager 83, 34128 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

Bürgerhaus Philippinenhof
Philippinenhöfer Weg 28, 34127 Kassel
Hausleiterin: Ulrike Mand
Tel. 0561 7874150
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de



Elisabeth-Selbert-Haus
Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel
Hausleiterin: Stephanie Braun
Tel. 0561 4758084
E-Mail: stephanie.braun@kassel.de



Philipp-Scheidemann-Haus
Holländische Str. 74, 34127 Kassel
Hausleiterin: Ulrike Mand
Tel. 0561 7874150
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de

Leben und Lernen mit Behinderungen

inderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Ein Arbeitskreis aus Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertretern von Selbsthilfegruppen und vhs-Mitarbeiter/-innen reflektiert die inklusive Ausrichtung der Angebotsplanung –und Durchführung.

Nachfolgende Angebote nehmen den Themenschwerpunkt „Leben mit Behinderungen“ in besonderer Weise in den Blick.

Menschen mit einem Handicap können zuweilen an einem Kurs nur dann teilnehmen, wenn sie eine individuelle Hilfe bzw. Unterstützung erhalten. Deshalb haben wir das Anmeldeformular um eine Abfrage zur Unterstützungsanforderung erweitert. Ist dort ein Bedarf vermerkt, nehmen wir zeitnah Kontakt auf. Im Rahmen der Möglichkeiten organisieren wir die notwendige Unterstützung und werden dabei von den Einrichtungen unterstützt, die in der Arbeitsgruppe mitarbeiten. So erleichtern wir auch den Zugang zu nicht hier veröffentlichten Kursen der Volkshochschule Region Kassel.

Die vhs Region Kassel ist Kooperationspartner im Projekt GiB – Gemeinsam in Bewegung. Ziel des Projekts ist es, möglichst viele Bewegungs- und Sportangebote in der Region Kassel zu etablieren. Hier liegen unsere Aufgaben insbesondere in der Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit und in der Vorbereitung und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen zum Themenbereich Inklusion und Sport. Projektkoordination: Marco Ferchland, E-Mail: marco.ferchland@ahaev.de Tel: 0561 – 506165 150, www.ahaev.de

Weitere Infos:

Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193, elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Gerhard Klingelhöfer, Tel. 0561-1003-1670, gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

Q4781

Dagmar Ruppert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Q4782

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 24.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Siehe auch Seite 142

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

Q4783

Dagmar Ruppert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Siehe auch Seite 142

Blindenschrift für Sehende

Wochenendseminar

Jeder, der einen blinden Angehörigen hat, beruflich mit blinden Menschen arbeitet oder auf andere Art Kontakt mit Blinden hat, steht mehr oder weniger verwundert vor der Blindenschrift. Diese hat in gewisser Weise den Mythos einer Geheimschrift.

Sie lernen in wenigen Stunden, das international verwendete Blindenschriftsystem nach Louis Braille mit den Augen zu lesen und mit einer Blindenschrifttafel oder einer Bogenmaschine zu schreiben. Anhand eines Übersetzungsalphabets können Sie nach diesem Kurs schon einen Brief oder eine Notiz in Blindenvollschrift entziffern oder schreiben. Mit etwas Übung beherrschen Sie bald auch das Braillesystem auswendig. Überraschen Sie mit dieser Fähigkeit einen blinden Bekannten oder Angehörigen oder erweitern Sie einfach Ihren Horizont.

Q4785

2 Termine, Seminar wird auf Anfrage terminiert

Siehe auch Seite 142

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

Q5808

Melanie Ploch
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 23.2. / 15:15 - 17:30 / 19 Termine
75 €

Siehe auch Seite 170

Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule sichert im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Projekt „GRIPS“ vielfältige Zugänge zu präventiven Angeboten. Im Landkreis Kassel begleitet die vhs mit der Initiative „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote und engagiert sich in Stadt und Landkreis besonders in der Aus- und Fortbildung der Kursleitungen.

Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter

Das Projekt GRIPS – kompetent im Alter bietet inzwischen an über 30 Standorten im ganzen Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der Volkshochschule Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und –Trainer.

In den vergangenen Jahren haben sich diese Ehrenamtlichen zunächst im Bereich Prävention qualifiziert und nahmen kostenfrei an den Modulen Basic und Kompetenztraining der SimA®-Trainerqualifizierung teil. Im Anschluss daran sind sie in zahlreichen Stadtteilen in Kassel als GRIPS-Gruppenleitungen,

in Bürgerhäusern, Kirchengemeinden, in den Stadtteiltreffpunkten der Wohnungswirtschaft, Stadtteilzentren für Ältere und vielen anderen Einrichtungen vor Ort, tätig.

Immer noch besteht Bedarf an engagierten GRIPS-Trainerinnen und Trainern, die – so viel sei verraten – durch die Ausbildung auch einiges über das eigene Älterwerden lernen.

Ein ideales Angebot also für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter sind!

Weitere Informationen: Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561 787-5024 (vormittags), E-Mail: nina.hesemeier@stadt-kassel.de oder Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de
SimA®-Basic



Hessentag in Hofgeismar im Mai 2015: Akteurinnen des Projekt GRIPS – welches 2013 durch den Hessischen Demografie-Preis 2013 gewürdigt wurde – laden zum Mitmachprogramm ein.

Was ist SimA®?

Das SimA®-Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht (www.sima-akademie.de)



SimA®- Basic

Wochenendseminar

P7722

Charlotte Vortmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 22.1. / 10:00 - 16:00

Sa. 23.1. / 10:00 - 16:00

Fr. 5.2. / 10:00 - 16:00

Sa. 6.2. / 10:00 - 16:00

4 Termine

SimA® Kompetenztraining

Wochenendseminar

Q7721

Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 11.3. / 9:00 - 16:30

Sa. 12.3. / 9:00 - 16:30

SimA® Basic und SimA® Kompetenztraining richten wir nach Bedarf in der Region Kassel ein. Neben der Erstqualifizierung nach der Methode SimA® wird die Arbeit der GRIPS-Gruppenleitungen durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet. Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193 / elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Selbstständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

Q7730

Ehri Haas
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mi. 3.2. / 10:00 - 12:00
15 Termine
75 €

Q7731

Jutta Bickel
Vellmar-West
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Mi. 3.2. / 10:00 - 12:00
10 Termine
60 €

Ehrenamtlich, im Rahmen von getup geförderte Angebote

Selbstständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Schnupperkurs

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

Q7732

Marga Röder
Espenau-Hohenkirchen
Soziales Zentrum, Goethestr. 5
Mo. 22.2. / 10:00 - 11:30
10 Termine / 14-tägig
Kostenbeitrag für Material

Q7733

Marga Röder
Espenau-Hohenkirchen
Soziales Zentrum, Goethestr. 5
Do. 11.2. / 10:00 - 12:00
9 Termine / 14-tägig
Kostenbeitrag für Material

Q7735

Brigitte Voss, Elfriede Schäth,
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gial

Q7736

Irene Speckmann
Schauenburg
Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3
Mo. 22.2. / 16:30 - 18:00
10 Termine / 14-tägig
Kostenbeitrag für Material

Q7737

Filomena Ciuffreda, Karin Lichte
Baunatal-Altenbauna
Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Mi. 3.2. / 15:00 - 16:30
10 Termine / 14-tägig
Kostenbeitrag für Material

Q7738

Marga Röder
Breuna-Wettesingen
Alte Schule, Alte Schulstr. 1
Mo. 22.2. / 15:00 - 16:30
7 Termine / 14-tägig
Kostenbeitrag für Material

Q7739

Inge Rode
Kaufungen-Niederkaufungen
Landeskirchliches Gemeinschaftshaus,
Steinweg 14
Fr. 4.3. / 10:00 - 11:30
7 Termine / 14-tägig
Kostenbeitrag für Material

Q7740

Erika Lauterbach-Nissen, Inge Seidenstücker
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Do. 18.2. / 15:00 - 16:30
10 Termine
Kostenbeitrag für Material

Die Angebote im Landkreis sind gefördert im Rahmen des Projektes „getup“ und werden in Kooperation mit dem Landfrauenbezirksvereinen Wolfhagen und Kassel, dem Diakonischen Werk Hofgeismar-Wolfhagen und anderen Partnern umgesetzt.

Auch in anderen Städten und Gemeinden des Landkreises Kassel sind Kurse zum Thema: "Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität - selbstständig und kompetent im Alter" geplant.

Bitte beachten Sie die regionalen Veröffentlichungen.

Ansprechpartnerin für interessierte Personen und Institutionen:

Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193
E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Q7741

Schnupperkurs
Bernd Quast
Fuldatal
Ev. Kirchengemeinde, Friedhofstr. 1

Q7743

Lohfelden
Mehrgenerationenhaus, Sandweg 1

medico international unterstützt Partner bei der Hilfe für Flüchtlinge in Not: Rechtsberatung und politischer Beistand, psychosoziale und medizinische Begleitung von Abgeschobenen. An vielen Orten.

Stichwort: Flüchtlingshilfe
www.medico.de/Spenden

Für das Recht
zu gehen.
Für das Recht
zu bleiben.
Hier wie dort.



medico international

Februar

Machandel

Regina Scheer liest im Begleitprogramm
"Erzwungene Wege"

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 12.2. / 19:30 - 21:45, 8 €

Energie sparen im Haushalt

Andreas Jung
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 16.2. / 10:00 - 11:30, Eintritt frei

Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

Thomas Ewald
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 16.2. / 18:00 - 19:00, Eintritt frei

Gesellschaftstänze

Info- und Orientierungsabend

Jörg Bollerhey
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 17.2. / 20:00 - 21:30, Eintritt frei

Aus kontrolliertem Raubbau

Klima anheizen, Natur vernichten, Armut produzieren

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Kathrin Hartmann
Lohfelden, Bürgerhaus, Lange Str. 22
Do. 18.2. / 19:00 - 20:45, 6 €

Griechenland. Geschichte von Kriegen und Finanzen

Werner Rügemer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 19.2. / 19:30 - 21:00, 5 €

Gefühlige Zeiten. Die zwanghafte Sehnsucht nach dem Echten

Neo-Romantik im virtuellen Zeitalter

Dr. Christian Saehrendt
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 20.2. / 19:00 - 20:45, 12 €

"Rembrandt, wie wir ihn sonst nicht kennen"

Zarte Stiche, herbe Themen, Missionar oder Philosoph oder was?

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 24.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

Der erste Weltkrieg - ein Soldat berichtet in die Heimat

In Zusammenarbeit mit dem Geschichtsverein Naumburg

Klaus Albrecht
Naumburg-Altendorf, Dorfgemeinschaftshaus, Hufeisenstr. 26
Do. 25.2. / 18:00 - 19:30, 5 €

Sinti und Roma - die vergessenen Minderheiten

Thomas Handrich
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 25.2. / 19:30 - 21:00
gebührenfrei

Politische Radreisen

Bildungsurlaubsreisen in Form von politischen Radreisen - die neuen Reisen für 2016.

Thomas Handrich
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 26.2. / 18:00 - 19:30
gebührenfrei

Die Kurfürst Friedrich Wilhelms Nordbahn

Von Westfalen nach Thüringen, oder von Haueda nach Gerstungen

Reinhold Salzmann
Kassel, Henschel-Museum+Sammlung e.V., Wolfhager Str. 109
Fr. 26.2. / 20:00 - 21:45, 5 €

Portugal: Ein Kultur- und Geschichtsporträt

„Der portugiesische Traum“

Jochem Wolff
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 27.2. / 19:00 - 21:15, 10 €

MÄRZ

Was macht uns widerstandsfähig?

Das Resilienz-Modell

Elke Pfeil
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 1.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

"In Siebenmeilenstiefeln durch die Kunst"

oder: Von Giotto die Bondone bis zu George Grosz und hinein in die Moderne

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 2.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Musik am Fluss - Wie das Mississippi-Delta die Musik der Welt veränderte

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 3.3. / 18:00 - 19:30, 5 €

Das Ende der Legende von der sauberen Wehrmacht und die neuen Legenden

Hannes Heer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.3. / 19:00 - 21:30, 5 €

Risiko

Geheim-Expedition 1914 nach Afghanistan - nach historischer Vorlage

Steffen Kopetzky liest
Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Bibliothek, Kurfürstenstr. 20
Fr. 3.3. / 19:30 - 21:15, 8 €

Biennale in Venedig - 1. Die Idee

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 4.3. / 19:30 - 21:00, 5 €

Weizen, Roggen und Co.

Getreide in unserer Ernährung.

Rainer Brummelte
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 8.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Was ist Fundamentalismus?

Dr. Jürgen Wolf
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 9.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Florales aus Papier zu Ostern

Dagmar Stöcker
Söhrewald-Wellerode, Gemeindehaus, An der Kirche 2
Do. 10.3. / 09:30 - 11:00, 5 €

Als der Punk nach Kassel kam - Rebellion im Zonenrandgebiet

Dr. Wolfram Boder
Kassel, "Mutter", Bunsenstr. 15
Do. 10.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Aberland

Gertraud Klemm liest
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 12.3. / 19:00 - 21:15, 12 €

Die Holzape - ein Waldbach

Heinz Siebert
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.
Mo. 14.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Sicherheit im Alltag Teil 2

Horst Reuter
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.3. / 10:00 - 11:30, Eintritt frei

Veranstaltungen/Vorträge

telc Sprachenzertifikat - Informationsveranstaltung

Jenny Giambalvo Rode
Di. 15.3. / 18:00 - 19:00, Eintritt frei

Island in Sommer und Winter

Reinhard Pantke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 15.3. / 19:30 - 21:30, 6 €

Psychiatrie im Alltag

Das Borderline-Syndrom:
Stefan Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 15.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Matthias Gaenzer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 16.3. / 19:00 - 21:00, 5 €

Platon

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Fließende Bewegung - Wie wird Wasser zu Musik?

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 17.3. / 18:00 - 19:30, 5 €

Von nichts gewusst? Die deutsche Zivilverwaltung in den besetzten Gebieten und der Holocaust

Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.3. / 19:00 - 21:30, 5 €

Der richtige Weg zur Haussanierung-teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen
Volkhard Bouchon
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 18.3. / 18:00 - 21:00
5 €

Die historische Herkulesbahn in Kassel-Wilhelmshöhe

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Kassel, Technik-Museum, Wolfhager Str. 109
Do. 17.3. / 19:30 - 21:00, gebührenfrei

Der richtige Weg zur Haussanierung-teure Fehler vermeiden

Volkhard Bouchon
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 18.3. / 18:00 - 21:00, 5 €

Kamtschatka

Leben auf heißem Untergrund: Vulkane, Riesenseeadler, Braunbären und Lachse
Peter-Joachim Focke
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Fr. 18.3. / 19:00 - 20:45, 6 €

Proteste - Liebe - und nie wieder Krieg

Aufbrüche und Hoffnungen in den Sechzigern
Eine literarisch - musikalische Revue mit Sabine Wackernagel und Lisa Sommerfeld am Piano
Baunatal-Altenbauna, Cineplex, Friedrich-Ebert-Allee 8a, Saal 6
Fr. 18.3. / 19:30 - 21:45, 8 €

Malte Vief

Gitarre solo
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Sa. 19.3. / 20:00 - 21:30, 12 €

Antibiotika in Wildkräutern

Felicia Molenkamp
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 22.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

Aristoteles

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

April

Gesundheit im Gespräch

Rückkehr der Seuchen?
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 12.4. / 18:30 - 20:00, Eintritt frei

Psychiatrie im Alltag

Bipolar / Manisch-depressiv
Stefan Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 12.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

Moldau, Donau, Rhein und Fulda - Große europäische Flüsse in der Musik

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 14.4. / 18:00 - 19:30, 5 €

Handlanger der SS: Die Rolle der Trawniki-Männer

Dr. Angelika Benz
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 14.4. / 19:00 - 21:30, 5 €

Verschörungstheorien: Wie sie funktionieren und warum sie boomen

Dr. Tobias Jaecker
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 15.4. / 18:00 - 20:00, 5 €

Die Republik Uganda

Ein Reisebericht durch einen ostafrikanischen Binnenstaat
Peter-Joachim Focke
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Fr. 15.4. / 19:00 - 21:30, 5 €

Ruhige Straße in guter Wohnlage

Pascale Hugues liest
Eine Kooperation mit "Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus"
Zierenberg, Historisches Rathaus, Marktplatz 1
Sa. 16.4. / 19:30 - 21:15, 10 €

Die Kopernikanische Wende in der Erkenntnistheorie

Immanuel Kants Kritik der reinen Vernunft
Dr. Stefan Böckler
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 18.4. / 18:00 - 19:30, 35 €

Die Wirtschaftspolitik der Aufklärung in Hessen-Kassel

Karl-Hermann Wegner
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 18.4. / 19:30 - 21:30, 5 €

Kultplätze in Nordhessen

Klaus Albrecht
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.
Mo. 18.4. / 20:00 - 21:45, 5 €

Sicherheit im Internet

Oliver Kranki
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 19.4. / 10:30 - 12:00, Eintritt frei

Paarberatung - was soll das jetzt noch bringen?

Martin Plate
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 19.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

"René Magritte: der berühmteste Surrealist"

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 20.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

Ich koch dich tot!

Ina Rudolph
Baunatal-Altenbauna, Buchhandlung Eulenspiegel
Do. 21.4. / 19:30 - 21:15, 12 €

Diagnose Brustkrebs

Theresia Maria Wuttke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 21.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

Biennale in Venedig - 2. Die Räume

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 22.4. / 19:30 - 21:00, 5 €

Ramschlade - akustische Poesie auf drei Gitarren

Christian Hansel Ramschlade
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 22.4. / 20:00 - 21:30, 12 €

Endlich "Ich-sein"

Schein oder Sein? Sind Sie wirklich authentisch?

Angela Osius
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 25.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

"Lovis Corinth - Ein Leben in Bildern"

Ein Entarteter, der ein gefeierter "Deutscher Impressionist" war

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 27.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

Alfred Rosenberg und der Holocaust

PD Dr. Frank Bajohr
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.4. / 19:00 - 21:30, 5 €
Mohamed

Das unbekannte Leben des Propheten

Eine Kooperation mit "Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus"

Lorenz Just
Lohfelden, Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Do. 28.4. / 19:00 - 20:45
Abendkasse ab 18:30 Uhr
5 €

Was haben Rückenschmerzen mit einer schiefen Bisslage zu tun?

Einblicke in eine ganzheitliche Kieferorthopädie

Charlotte Gormsen
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 28.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

Mai

Verkehrswege im römischen Hessen

Dr. Gabriele Rasbach
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 10.5. / 18:00 - 20:00, 5 €

Gesundheit im Gespräch

Ich hör wohl nicht recht!

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 10.5. / 18:30 - 20:00, Eintritt frei

Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

Vera Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 10.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

Kasseler Hauptbahnhofs-geschichten

Dr. Lutz Münzer
Kassel, Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1
Do. 12.5. / 18:30 - 20:00, 6 €

Landgraf Friedrich II. und der Katholizismus

Karl-Hermann Wegner
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 12.5. / 19:30 - 21:30, 5 €

E.T.A. Hoffmann: "Der goldene Topf"

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 12.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Hiltrud Müller
Söhrewald-Wellerode, Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Do. 12.5. / 20:00 - 21:30, Eintritt frei

Biennale in Venedig - 3. Ein Streifzug durch die Kunst

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 13.5. / 19:30 - 21:00, 5 €

Elisabeth von Hessen - Musik einer aristokratischen Künstlerin

Eine Kooperation des Verein "cavata cassel" und der vhs Region Kassel

Dr. Angelika Horstmann
Hofgeismar, Ev. Tagungsstätte, Schlößchen Schönburg, Gesundbrunnen 8
Do. 19.5. / 19:00 - 21:00, Eintritt frei

E.T.A. Hoffmann: "Die Elixiere des Teufels"

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 19.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

Das Orakel von Delphi

Ugo Dossi
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 20.5. / 19:00 - 22:00, 5 €

"Pariser Flair". Eine musikalische Stadtführung

Eine Kooperation mit "Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus"

Marie Giroux
Zierenberg, Historisches Rathaus, Marktplatz 1
Sa. 21.5. / 19:30 - 21:15, 15 €

"Kunst am Bau"

Vom Tempelrelief zum Kirchenportal, Altaren und ihren Bildern

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

Diagnose Brustkrebs

Theresia Maria Wuttke
Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Fr. 27.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

Wer hat den schlechtesten Sex

Eine literarische Stellensuche

Rainer Moritz
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 28.5. / 19:00 - 21:00, 12 €

Juni

Gesunde Füße

Heidrun Richter-Peter
Naumburg, Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
Mi. 1.6. / 19:00 - 20:30, 5 €

Germanicus - ein numismatisches Nachleben

Dr. Reinhold Walburg
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 2.6. / 18:00 - 20:00, 5 €

Psychiatrie im Alltag

Was sind Psychosen?

Stefan Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 7.6. / 20:00 - 21:30, 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

Herkules

- vom griech. Halbgott zum Vorbild aufgeklärter Herrscher auf europäische Throne": seine Heldentaten

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 8.6. / 20:00 - 21:30, 5 €

Germanicus in der römischen Kunst und darüber hinaus

Dr. Rüdiger Splitter
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Do. 9.6. / 18:00 - 20:00, 5 €

Die fürstliche Kindstaufe der Elisabeth von Hessen und ihre Musik

Festlichkeiten am Kasseler Hof um 1600
Eine Kooperation des Verein "cavata cassel" und der vhs Region Kassel
Prof. Hartmut Broszinski
Kassel, Kasseler Sparkasse, Wolfsschlucht 9
Do. 9.6. / 19:00 - 21:00, Eintritt frei

Biennale in Venedig - 4. Die 56. Biennale 2015 kuratiert von Okwui Enwezor

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuch-
enstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 10.6. / 19:30 - 21:00, 5 €

Gesundheit im Gespräch

Stress mit dem Abfluss!
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 14.6. / 18:30 - 20:00, Eintritt frei

Die Rolle der Flüsse in den römisch-germanischen Auseinandersetzungen

Prof. Dr. Christoph Schäfer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Do. 16.6. / 18:00 - 20:00, 5 €

On the road & on the run mit BAZON BROCK

BESUCHERSCHULE mobil
Bazon Brock
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Fr. 17.6. / 19:00 - 22:00, 5 €

Orientalischer Tanz

Ute Dib
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäfts-
stelle, Brunnenstr. 9
Di. 21.6. / 10:00 - 11:30, 5 €

E.T.A. Hoffmann: "Der Sandmann"

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Do. 30.6. / 20:00 - 21:30, 5 €

Juli

Europäische Salonkultur, George Sand und Frédéric Chopin

„Verspielt, verführerisch und vollendet...“
Jochem Wolff
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,
Lange Str. 2
Sa. 2.7. / 19:00 - 21:15, 10 €

Wildkräuter-Smoothies & Co.

Astrid Brede
Söhrewald-Wellerode, Gemeindehaus, An
der Kirche 2
Do. 7.7. / 09:00 - 11:15, 9 €

E.T.A. Hoffmann: "Das Fräulein von Scuderi"

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Do. 7.7. / 20:00 - 21:30, 5 €

Die Casseler Hofcapelle - Klangkörper einer vergessenen Kulturmetropole des 16. Jahrhunderts

Eine Kooperation des Verein "cavata cassel" und der vhs Region Kassel
Dr. Lothar Jahn
Hofgeismar, Ev. Tagungsstätte, Schlößchen
Schönburg, Gesundbrunnen 8
Mi. 13.7. / 19:00 - 21:00, Eintritt frei

E.T.A. Hoffmann: "Lebens-Ansichten des Katers Murr"

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Do. 14.7. / 20:00 - 21:30, 5 €

ORTSREGISTER IM LANDKREIS

Ahnatal

Arabisch	136
Backen	115
Englisch	121, 124
Französisch	126ff
Ganzkörpertraining	98
Gitarre	38
Kochen	114
Pilates	104
Problemzonen-Fitness	105
Rückenfitness	101
Spanisch	133f
Steinbildhauerei	62
Vital Do-In	83
Yoga	87ff

Bad Emstal

Acrylmalerei	55
Aufbaukeramik	63
Computer-Nachmittagstreff f. Ältere	159
Digitale Bildbearbeitung	163
Gitarre	38f
Lauftreff	110
Malen	55

Bad Karlshafen

Fitness-Mix	104
Hugenottenmuseum	49
Kochen	176
Lokalgeschichte	11
Töpfern	63

Baunatal

Aquarell- und Acrylmalerei	56
Autogenes Training	83
Beckenbodentraining	102
Collagentechnik	33
Deutsch als Fremdsprache	148
Englisch	121ff
Entspannung	74, 82
Fotografische Spurensuche	58
Französisch	128
Haarstyling und Make-up	70
Inline-Skating	111
Inline-Skating für Kinder	176
Italienisch	129f
Kochen	112, 115
Lesung	29
Malen und Zeichnen	55
Nordic Walking	100, 109
Obstbaumschnitt	25
Orientalischer Tanz	42
Partnermassage	85
Pilates	103
Progressive Muskelentsp. (PME)	84
Selbstverteidigung	95
Spanisch	132ff
Sütterlin	21
Taijiquan	94
Yoga	89

Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	82
Aqua-Fitness	108
Powergymnastik	104
Rückengymnastik	100

Calden

Englisch	122f
Malen	57
Metallskulpturen	62
Nähen	68
Nanas und Skinnies	60
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	100f
Spielen in der Natur	173
Yoga	87

Espenau

Englisch	124
Spinning	110
Zumba®	106

Fuldabrück

English	125
Fit bis ins hohe Alter	98
Windpark Söhre	25

Fulda

Acryl- und Ölmalerei	56f
Action Painting	58
Aquarellmalerei	56
Bogenschießen	111
Französisch	128
Kräuterwanderung	78
Malen und Zeichnen	53, 58
Orientalischer Tanz	42

Grebenstein

Essen mit Stil	152
Rückenfitness	101f

Habichtswald

Aktive Väter	21
Bewegung für Kinder	175
Eltern-Kind-Turnen	175
Knigge	152
Lokalgeschichtliche Exkursion	12f
Pilates	103
Rücken- und Ausgleichs- gymnastik	97, 101
Yoga	83, 87ff

Helsa

Rückengymnastik	101
Tanzkreis	46

Hofgeismar

Apple iPad	167
Apple OS X	155, 163
Aqua-Fitness	108
Aquarellmalerei	56
Ausgleichsgymnastik	97
Autogenes Training	83
Ballett	172
Brandschutz	20
Business Knigge	151
Computerprobleme individuell lösen	157
Deutsch als Fremdsprache	144f

Diagnose Brustkrebs	72, 77
Digitale Bildbearbeitung	164, 169
Digitale Fotografie	162
Englisch	121, 124
Entspannung	83
Excel	161
Farb- und Stilberatung	70
Fit im Büro mit Office	159
Fitness	104
Fotoalben	65
Französisch	126f
Gelenk - Entspannung	77
Gipsguss und Geschenk- accessoires	60, 65
Gitarre	38f
Gymnastik	105
Hardanger Stickerei	67
Heilhypnose	78
Holz-Bildhauerei	61
Internet-Einstieg für Ältere	167
Irish Set Dance	45
Italienisch	129
Joomla	169
Kochen	113
Kulturhistorische Vorträge	36
Nähen	68
Nähen für junge Leute	174
Norwegisch	139
OpenOffice Writer	160
Pilates	103
Powerpoint	162
Qigong	101
Regionalgeschichtliche Exkursion	11
Reiseberichte	26
Schlagfertigkeit	74, 154
Schminkschule	70
Schwimmen	108, 175
Spanisch	133
Stricken	68
Tastschreiben für Kids	177
Teamentwicklung	151
Windows	156f
Wordpress	169
Yoga	86ff, 100
Zumba®	107

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	97
Baby- und Kleinkinderschwimmen	174
Englisch	121
Nähen	68
Osteoporosegymnastik	102
Rückengymnastik	100
Schwimmen für Kinder	174
Yoga	87ff
Zumba®	107

Kaufungen

Backen	115f
Deutsch als Fremdsprache	144f
Englisch	122f
Französisch	129
Italienisch	129f
Klöppeln	68
Kreatives Schreiben	32
Patchwork	67
Qigong	92
Yoga	88, 91

Liebenau

Regionalgeschichtliche und naturkundliche Vorträge 26

Lohfelden

Aroha 106
 Autogenes Training 84
 Badminton 111
 Bogenbau für Erwachsene 65
 Computer-Einstieg für Kids 177
 Deutsch als Fremdsprache 144, 148
 Digitale Bildbearbeitung 59, 164
 Dynamische Web-Seiten mit PHP 169
 Energie sparen im Haushalt 96
 Englisch 121ff
 Ernährung 78
 Exkursion zur Biogasanlage 24
 Farb- und Stilberatung 69f
 Feldenkrais-Methode® 84
 Fitness im Alter 98
 Haarstyling und Make-up 70
 Homepage 168
 Lesung 24
 Marburger Konzentrations-training (MKT) 22
 Meditation 95
 Nähen 68
 Nanas 60
 Nein sagen 153
 Office 158, 178
 Orientalischer Tanz 96
 Outlook 162
 Powerpoint 178
 Progressive Muskelentsp. (PME) 84
 Rhetorik 153
 Rückengymnastik 101
 Rückenwellness 102
 Schlagfertigkeit 154
 Sicherheit im Alltag 96
 Smalltalk 154
 Spanisch 134
 Steuerrecht für Vereine 20
 Taijiquan 94
 Tastschreiben 158
 Visual Basic for Applications 170
 Word 159f
 Yoga 88, 91
 Zeichnen 59
 Zumba® 106

Naumburg

Aktive Väter 22
 Gesunde Füße 72
 Gymnastik 105
 Pilates 103
 Regionalgeschichtlicher Vortrag 15
 Rückengymnastik 100f
 Selbsthypnose 77

Niestetal

Android-Smartphone und -Tabletcomputer 167
 Backen 116
 Computer-Nachmittagstreff f. Ältere 159
 Englisch 125
 Fotobuch 164
 Italienisch 130
 Spanisch 133f
 Yoga 88

Oberweser

Entspannung mit Farben 58

Reinhardshagen

Naturkundliche Exkursion 24

Schauenburg

Ausgleichsgymnastik 97
 Disco-Fox 45
 Lesungen 28f
 Pilates 103
 Rückenschule 101
 Standard- und Lateintänze 45
 Yoga 88

Söhrewald

Florales aus Papier zu Ostern 96
 Qigong 92
 Rückenwellness 102
 Stressbewältigung 96
 Wildkräuter-Smoothies & Co. 96

Trendelburg

Ausstellung 52
 Flusspiraten 173
 Rückengymnastik 101
 Vater-Kind-Wochenende 174

Vellmar

Acrylmalerei 55
 Ausgleichsgymnastik 97
 Englisch 121ff
 Entspannung 82
 Farb- und Stilberatung 69
 Fitness 99
 Hardanger Stickerei 67
 Italienisch 129ff
 Kochen 114
 Lesen bereichert das Leben 30
 Nähen 68
 Osteoporosegymnastik 102
 Pedalenritter 174
 Pilates 103f
 Rückengymnastik 101f
 Spanisch 133ff
 Töpfern 63, 172
 Yoga 86ff
 Zumba® 107

Wolfhagen

Bodyforming 107
 Computer-Nachmittagstreff f. Ältere 159
 Deutsch als Fremdsprache 144f
 Energy Dance® 108
 Englisch 121ff
 Entspannung 74, 82
 Excel 161
 Fahr-Ermutigungstraining 76
 Fitness 105f
 Gipsguss- und Wohnaccessoires 60
 Gitarre 38f
 Griechische Volkstänze 44
 Internet für Ältere 167
 Italienisch 130ff
 Judo 176
 Kochen 113f
 Line Dance 44
 Office 158
 Osteoporosegymnastik 102
 Rhetorik 153
 Rückengymnastik 101
 Schminkschule 70
 Sich entscheiden können 74
 Smalltalk 154
 Spanisch 135
 Taiji/Qigong 93
 Tanzkreis für Paare 46
 Windows 157
 Yoga 88ff, 176
 Zumba® 106

Zierenberg

Astronomie 23
 Holzbildhauerei 61
 Kunsthistorische Exkursion 49
 Lesungen 28f
 Nähen 68
 Yoga 86, 90

STICHWORTE

3D-Gestaltung u. Modellierung	166	Brasilien	140	Fondant Motivtorten	115	Instrumentalkurse	37ff
Abitur	150	Briefformulierung	160	Forum für Gesundheit	72	Integrales Yoga	86
Access	162	Brustkrebs	72	Fotoalben	65	Internationale Küche	113ff
Achtsame Sprache	75	Buchführung	151	Fotobuch	164	Internet	167f
Achtsamkeit	81f	Burg Schöneberg	11	Fotoclub	58	Internetseiten erstellen	168f
Acrylmalerei	55ff	Business Knigge	151	Fotografie	58f, 162ff	Intervalltraining (H.I.I.T.)	110
Action-Painting	58	Cajon	41	Französisch	126	iPad	60, 167
Adobe	164	Charleston	44	Frauen	18, 72ff, 83, 96f, 108	Irish Set Dance	45
Aerobic	107	Chatten	9	FUNCTIONALFIT®	105	Italien	17
Aktiv- und Wellnessstag	82	Chinesisch	137	by Johanna Fellner		Italienisch	129
Aktive Väter	21	Chinesische Küche	114	Fundamentalismus	19	Japanisch	138
Aktzeichnen	53	Coaching	74, 154	Gebärdensprache	142	Java	170
Alexander-Technik	77	Cocktails	116	Gedächtnistraining	152, 179	Jimdo	168
Allgemeinbildung	8	Comiczeichnen	53, 173	Geologie	22	Jobsuche	154
Alphabetisierungskurse	148, 170	Computer für Kids	177f	Germanicus-Feldzug	9	Jonglieren	21
Alter	179	Computerberatung	157	Gesang	37	Joomla	169
Altgriechisch	136	Computer-Einstieg	155ff	Gesundheit im Gespräch	73	Judo für Kinder	176
Althebräisch	136	Computerkauf	157	Gesundheitswandern	109	Kamtschatka	26
Android	166f	Computer-Nachmittagstreff	159	Gewaltfreie Kommunikation	75	Kant	20
Anti-amerikanismus	13	für Ältere		GIF-Animation	169	Kassel Stadtgeschichte	10, 16
Antibiotika	24	Computerschreiben	158	GIMP	164	Kasseler Markthalle	12
Antisemitismus	13	Corel Draw	165	Gipsguss	60	Kasseler Unterwelten	16
Apple	60, 155f	Dance Aerobic	107	Gitarre	38f	Keramik	63
Apple iPad	60, 167	Dänisch	137	Gitarren-Spielkreise	39	Keyboard	40, 172
Apps	60, 167	Datenbank-Management	162	Glück	74	Kinderturnen	175
Aqua Fitness	108	Desktop-Publishing	165	Goldschmieden	63f	Kinder-vhs	171ff
Aquarellmalen	55f	Deutsch als Fremdsprache	143ff	Grafikprogramm	165	Klangschalenmassage	82
Arabisch	136	Deutsch B2	147	Griechenland	18f, 30, 47, 50f, 109, 114ff, 136, 138f	Kleinkinderschwimmen	174
Arbeitssuche	154	Deutsch C1	147	Griechische Volkstänze	44	Kleinkunst	33f
Archäologie	9	Deutsch C2	147	Grimmwelt	51	Klettern	111
Aroha	106	Deutsche Geschichte	9	GRIPS – kompetent im Alter	179	Klimawandel	24
Aschrott, Sigmund	15	Didgeridoo	38	Grußkarten	59	Klöppeln	68
Astronomie	23	Digitale Bildbearbeitung	58f, 162ff	Gymnastik für Männer	97	Kochen für Kinder	176
Atem ist Leben	76	Digitale Fotografie	58f, 162ff	Haarstyling	70	Kommunikation	72, 75, 153, 162
Aufklärung in Hessen	11	Digitalkamera	162ff	Handy	166f	Kompetenz	179
Augenentspannung am PC	77	DIN 5008	160	Hardanger Stickerei	67	Konditions- und Fitness-gymnastik	105
Ausgleichsgymnastik	97	Disco-Fox	45	Hatha-Yoga	87ff	Konfliktmanagement	153
Authentizität	73	Documenta 14	30, 47, 50f	Hausbau	25	Konzentrationsfähigkeit	22, 83, 152
Autobiographisches Schreiben	32f	Dönche	24	Heilhypnose	78	Koreanische Küche	115
Autogenes Training	83	Dorn-Methode	77	Heilmittel und -methoden	76ff	Körpersprache	34, 153
Ayurveda	81ff, 112	Dropbox	168	Heilpraktiker für	76	Kräuter	24, 78
Baby- und Kleinkinderschwimmen	174f	EDV für Kids	177f	Psychotherapie	25	Kreatives Schreiben	31ff, 78
Backen	112	EDV-Einstieg	155ff	Heimwerken	16	Krebserkrankungen	72, 77
Bad Karlshafen	11	Ehrenamt	20	Herkulesbahn	31	Kreistänze	44
Ballett für Kinder	172	Einbürgerungstest	146	Hermann Hesse	9	Krieg	15
Band-Projekt	39	Eisenbahn	16	Hessen in der Antike	9	Kultplätze	26
Baunatal	29	EL Capitan	155	Hessische Geschichte	9	Kum Nye	91
Bazon Brock	50	Energieeinsparung	24	Hindi	138	Kundalini-Yoga	85
Beckenbodentraining	102	Energy-Dance	79, 108	Hochsensibilität	75	Kunstgesichte	46f
Berchtesgadener Land	163	Englisch	119ff	Holzape	26	Künstlerinnen	32
Bergpark Wilhelmshöhe	12, 54	Englisch für den Beruf	119f	Holzbildhauerei	61	Lachyoga	91
Beton	60	Englisch für Senioren	120	Homepage	168	Länderkunde	26
Betriebssysteme	155ff	Entspannung	78ff	Hoop-Dance	43	Landgraf Friedrich II	11
Bewegung	84, 97ff	Erlebnispädagogik	22	Hören – Zuhören	34	LandMuseum Wülmersen	52
Bewerbung	154	Ernährung	112ff	Hormonyoga	90	Langsamer Walzer	46
Bildbearbeitung	58f, 162ff	Erster Weltkrieg	15	Hörspiele	34f	Laptop	156
Bildoptimierung	169	Excel	161	HTML	168	Latein	138
Bildungsberatung	149, 154	Exkursionen	24f, 47	Hugenottenmuseum	49	Latin Fitness	106
Bildungsprämie	149	Facebook	168	Hypnose	77f	Laufftreff	109f
Bildungsurlaub	76, 119, 133, 159ff, 168ff	Fahrermutigungstraining	76	Ich beweg` mich!	99	Lebensfreude	74, 179
Biogasanlage	24	Familienforschung	10	iCloud	168	Lego Mindstorms NXT	178
Blended Learning	158	Farb- und Stilberatung	70	Illustration	53	Lernstechniken	152, 179
Blindenschrift	142	Feldenkrais-Methode	84	Illustrator	165	Lesen	30
Blockflöte	38	Ferienkurse	41, 55, 61ff, 92f, 145	iMac	167	Lesen und Schreiben für Erwachsene	170
Body	104	Ferienkurse für Kinder	177f	Impro-Theater	34	Lesungen	28f
Body Workout	107	Filmgeschichte	8, 17	InDesign	165	Linolschnitt	54
Bodyforming - Bodystyling	107	Filmische Erzählformen	8	Indoor Cycling	110	Linux	156
Bogenbau	65	Filzen	66	Inklusion	180	Literarisches Café	30
Bogenschießen	111	Finnisch	137	Inline Skating	111, 176	Literaturgeschichte	30
		Fitness & Tanz	105	Inneren Frieden finden	82		
		Fitnessgymnastik	104f	Installation eines Computers	157		
		Flüchtlinge	15, 18				

STICHWORTE

Lyrik verstehen und schreiben	33	Positive Psychologie	74	Suchmaschinenoptimierung (SEO)	169	Zeitgenössische Literatur	30
Mac	155f	Powerpoint	162	Sushi	114	Zeitgenössischer Tanz	43f
Malen	55ff	Power-Yoga	86	Sütterlin	21	Zertifikate	136
Manga-Zeichnen für Kinder	173	Präsentation	162	Sylt	32, 78ff, 158	Ziele klären	74
Männerarbeit	21	Programmierung	170	Tabellenkalkulation	161	Zierenberg	28f
Mappenvorbereitungskurs	52f	Progressive Muskelentspannung	84	Tablet	166f	Zumba	106f
Marburger Konzentrations-training	22	Prüfungen	146f	Taekwondo	95	Zumba Gold	107
Märchenwache	28	Psychiatrie im Alltag	73	Taijiquan	94	Zuschneiden	68f
Massage	84f	Qigong	92f	Tango	43	Zweiter Weltkrieg	14
Mathematik	150, 177	Rainer Maria Rilke	31	Tanz Aktuell	42ff		
Mavericks	155	Ramschladen	52	Tanzgymnastik	98		
MBSR	81	Rechtschreibung und Zeichensetzung	150	Tastschreiben am Computer	158		
Meditation	95	Rechtsextremismus	19	Teammanagement	151		
Menschenrechte	18	Regionalgeschichte	9	Teenie-Nähkurs	174		
Messerschärfen	65	Reisen und Gesundheit	78ff	TestDaF	147		
Messer-Schmieden	64	Resilienz	72f	Textverarbeitung	159f		
Metallskulpturen	62	Rhetorik	152f	Thailändische Küche	114		
Mikroskopie	24, 177	Rhinoceros	166	Theater	33f		
Mode	68f	Rock 'n 'Roll	43	Themen im Gespräch	18		
Moodle	158	Rom und Germanien	9	Töpfern	63		
Moschee	49	Römisches Reich	9	Töpfern für Kinder	172		
Movie Maker	166	Rückengymnastik, -schule	100ff	Torten dekorieren	115f		
MP3-Musik	167	Rückenwellness	102	Toskana	33		
Multimedia	162ff	Rudern	111	Traditionelle Chinesische Medizin	76, 92f		
Mundharmonika	40	Russisch	140	Training Office	158ff		
Museumstag Wülmersen	52	Salonkultur	29	Trommeln	40f		
Musical	33f	Salsa	42	TrophoTraining®	84		
Musik	35ff, 167	Salsa Aerobic	107	Tschechisch	141		
Musik und Computer	167	Schlagfertigkeit	74, 154	Türkisch	142		
Musik verstehen	35f	Schlosspark Wilhelmsthal	57	Twitter	168		
Musikgeschichte	35	Schmieden	64	Über den Dächern der Uni	15		
Nachhaltigkeitslüge	24	Schminken	70	Uganda	26		
Nähen	68f	Schönau am Königssee	80f, 163	Ugo Dossi	51		
Nähen für Teenager	174	Schreibwerkstatt	31ff, 78	Ukulele	40		
Nähmaschinenführerschein	174	Schwedisch	141	USA	13		
Nanas	60	Schwimmen	108	Vater-Kind-Wochenenden	172		
Nationalsozialismus	14	Sechziger Jahre	29	Vertriebene	15		
Naturpädagogik	173	Seelische Gesundheit	73ff	vhs Sommer	61ff		
Neugriechisch	138f	Selbstbehauptung	74, 95	Videoschnitt	166		
Niederländisch	139	Selbsthypnose	77	Visual Basic	170		
Nordic Walking	109	Selbstverteidigung	95	Vital Do-In	83		
Norwegisch	139	Selbstwert	74	Vogelbeobachtung	24		
Notebook	156	Seniorengymnastik	98	Vorlesen	21		
Obstbäume	25	Serienbriefe	160	Wald	24		
Office-Anwendungen	158ff	Sex, literarisch	29	Warburg	49		
Ölmalerei	55ff	Shakespeare	30	Wassergymnastik	109		
Onlinekurs	161	SimA® - Selbständig im Alter	179	Wasserkraftwerk	25		
Online-Marketing	168	Singles	75	Web-Seiten erstellen	168f		
Open Office Writer	160	Sinti und Roma	20	Wein	116		
Orchester der vhs	37	SketchUp	166	Wellness	87ff		
Orientalischer Tanz	42	Smalltalk	154	Wellness	82		
Orientierungskurse	146	Smartphone	166f	Weltkrieg	15		
Osteoporosegymnastik	102	Smoothies	78	Weltreligionen	49		
OutdoorBodyPower	110	Sockenstricken	68	Wildfrüchte	78		
Outlook	162	Spanisch	132	Windows	156		
Pädagogik	21	Spinning	110	Windpark Söhre	25		
Papiertheater	173	Sprachzertifikate	136	Word	159f		
Papp-Architekt	65	Stadtarchiv Kassel	11	Wordpress	169		
Parkführungen	23	Stadt-Rad-Führungen	13	Writer	160		
Patchwork	66f	Standard- und Latein-amerikanische Tänze	45f	Wülmersen	52		
Perkussion	40f	Steinskulpturen	61f	XING	168		
Persisch	139	Steptanz	43	Yin-Yoga	90		
Philosophie	19f	Steuerrecht für Vereine	20	Yoga	78f, 85ff		
Photoshop	59, 164	Stilberatung für Männer	69	Yoga für Kinder	176		
PHP	168	Stimmbildung	36f	Yoga für Senioren	90		
Picasa	163	Stressbewältigung	81f	Yoga und Meditation	91		
Pilates	103f	Stricken	67	Yosemite	155		
Politische Radreisen	16	Studium Generale	8	YouTube	168		
Polnisch	139	Sturzprophylaxe	179	Ytong-Stein	62		
Portugal	28			Zeichnen	52ff		
Portugiesisch	140						

Wissenswertes rund um Ihren Kurs...

Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter www.vhs-region-kassel.de gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbeiräten und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

Sich anmelden bzw. einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter www.vhs-region-kassel.de und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch beim Kursleiter, erfolgt diese in der Regel nicht. **Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt.** Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift. Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download be-

reit, es wird mit der Anmeldebestätigung versandt und ist bei Ihrem zuständigen Kursleiter sowie in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem SEPA-Mandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Mandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden bzw. beim Kursleiter abgeben. Das SEPA-Mandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50€ eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands – verwendet werden dürfen. Sie können sich aber als Privatperson bis Februar 2016 weiterhin mit Ihren gewohnten Kontodaten bei uns anmelden, wir wandeln diese dann automatisch beim Abbuchen um. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart bzw. unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite oder fra-

gen Sie direkt bei uns nach.

Das Zustandekommen eines Kurses richtet sich nach der in den Teilnahmebedingungen oder in Informationen zum Kurs festgelegten Mindestteilnehmerzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bei einem kurzfristigen Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit sind wir bemüht Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Die Unterrichtseinheiten können dann in Absprache mit dem Kursleiter nachgeholt werden.

Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt bzw. im Rahmen des Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeschluss die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem zuständigen Programmbereich oder gern bei unserem Kundenmanagement unter 05692-987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de. Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen eine Lösung zu finden.

Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692-987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.

An
vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel
Fax: 0561-1003 1660
E-Mail: vhs@landkreiskassel.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über
den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

Bestellt am _____ (*)/erhalten am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____

Anschrift des/der Verbraucher(s) _____

Datum Unterschrift des/der Verbraucher(s)
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte bzw. per E-Mail an eine unserer vhs-Adressen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich telefonisch oder online anzumelden. Der Vertragsschluss kommt mit Bestätigung der Anmeldung in Textform durch die vhs zustande. Bei persönlicher Anmeldung erfolgt keine gesonderte schriftliche Bestätigung. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, wobei die Vorschriften über Fernabsatzverträge keine Anwendung finden auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraumes zu erbringen ist. Mit der Anmeldung werden die Kursgebühren fällig und in der Regel nach Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto abgebucht bzw. durch Gebührenbescheid (zzgl. 2,50 Euro für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand) erhoben.

Rücktritt

Ein Rücktritt von einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss bzw. nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (z. B. Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten o. ä.) fällig. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. In diesem Fall ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

Ermäßigung

SGBl/Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühr gewährt. 30% Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber und Inhaberinnen von Ehrenamtskarten sowie Besitzer einer Juleica-Card (Jugendleiterkarte). Gebührenermäßigung bzw. -befreiung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind Bildungsurlaubseminare, Studienfahrten, mehrtägige Exkursionen, Angebote der Kinder und Jugendakademie, Einzel- und Sonderveranstaltungen ausgeschlossen. Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Lernmittel u. ä. sind in voller Höhe zu zahlen.

Mindestteilnehmerzahl/-innenzahl

Die Gebühren für Kurse und Seminare basieren auf der Teilnehmerzahl von in der Regel mindestens neun angemeldeten Personen. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Es können Sonderregelungen getroffen werden.

Anmeldebescheinigungen/Zahlungsbeleg

Auf Wunsch wird den Teilnehmenden eine Bescheinigung ausgestellt, aus der das Thema, die Dauer und die Gebührenhöhe der belegten Veranstaltung hervorgehen.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Fax: 0561-1003 1660, E-Mail: vhs@landkreiskassel.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular (Seite 185) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Haftung

Der vhs-Träger haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden und Verspätungen des Kursbeginns. Bei Unfall haftet der vhs-Träger, wenn ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden auf dem Hin- und Rückweg von und zu vhs-Veranstaltungen haftet der vhs-Träger nicht. Dies gilt auch für teilnehmende Kinder und Jugendliche.

Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

Räume

Die vhs ist zusätzlich zu eigenen Häusern auf Räume von Schulen und anderen Institutionen angewiesen. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmenden schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie die Hinweise der Hausmeister/-innen und Kursleitungen sind zu beachten. Das Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Kursräumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Kursräumen.

Anmeldung zu Fahrten und Fahrradtouren

Anmeldungen zu diesen Fahrten erfolgen gemäß diesen abgedruckten Bedingungen. Abweichend hiervon gelten beim Rücktritt die jeweils in der Ausschreibung vermerkten besonderen Rücktrittsbedingungen. Die ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z. B. Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hess. Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse und Telefon und Bankverbindung (bei Teilnahme am Bankeinzugsverfahren) zum Zwecke der Kursbelegung und Gebührenabrechnung in einer automatisierten Datei gespeichert werden. Eine Datenübermittlung an Dritte erfolgt nicht. Grundlage der Verarbeitung ist § 11 HDSG. Die Daten werden fünf Jahre nach Kursende gelöscht. Die Verweigerung der genannten Daten schließt eine Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs aus.

Schlussbestimmung

Mit der Anmeldung werden die vorstehenden Bedingungen sowie die jeweils geltende Entgeltordnung für die vhs Region Kassel anerkannt und dem/der Teilnehmer/-in auf Wunsch ausgehändigt.

Stand 1.12.2011

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Gestaltung und Layout

Günter Benedix
benedix.kassel@freenet.de

Umschlag Credits

Fridericianum: Jens Haines

Herstellung

Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Bankkonten

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE43520503530200000460
BIC: HELADEF1KAS

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE28520503530131020344
BIC: HELADEF1KAS

**Staatlich anerkannte Ausbildung
zum/r**

**PSYCHOLOGISCHEN
PSYCHOTHERAPEUTEN/IN
oder zum/r**

**KINDER- UND
JUGENDLICHEN-
PSYCHOTHERAPEUTEN/IN**

– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –

Regionale Ausbildungsgruppen in Kassel,
Marburg und Friedrichsdorf

für Diplom/Master-Psychologen, Diplom/Master-
Pädagogen (KJP), Diplom/Master-Sozialpädagogen (KJP)

ausführliche Informationen:

Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer
Geschäftsführerin awkv
Friedrich-Ebert-Str. 110 | 34119 Kassel
Tel. 0561 / 920 19 10
gf@awkv.de



oder

Frau Hartung, awkv Büro
Heinrich-Heine-Str. 44-46 | 35039 Marburg/Lahn
Tel. 06421 / 38 93 82-0 | Fax 06421 / 38 93 82-90
vw-mr@awkv.de



Aus- und Weiterbildungseinrichtung
für klinische Verhaltenstherapie

Volle Kostenerstattung durch die Krankenkasse?
Pro Jahr 500 Euro für Gesundheitskurse, ohne prozentuale Begrenzung



Jetzt informieren.

BKK Wirtschaft & Finanzen
Frankfurter Straße 174
34134 Kassel

0800 56 61 800
www.bkk-wf.de
info@bkk-wf.de



spie en



WIR SPIELN FÜR SIE

www.staatstheater-kassel.de / 0561.1094-222

**STAATS
THEATER
KASSEL**