

Programm Herbst/Winter 2016/17



Das vhs-Programm
auf Ihrem Handy!



Digitale Teilhabe für alle!

Eine schleichende Revolution findet statt – der Einstieg in die digitale Arbeits- und Lebenswelt. Seine Auswirkungen werden nach und nach sichtbar. Im Bildungsbereich ist das digitale Lernen bereits eine selbstverständliche Form neben anderen.

Die Volkshochschulen haben die gesellschafts- und bildungspolitische Herausforderung dieser Entwicklung angenommen, wie auch der diesjährige Volkshochschultag zeigt. Er stand unter dem Motto „Digitale Teilhabe für alle!“.

Konkret geht es dabei um die Frage, wie erweiterte Lernwelten die Bildungsprozesse in der Volkshochschule verändern, welche Modelle erfolgreich sind und ob es überhaupt Alternativen zu dieser Form des Lernens geben wird.

Wie müssen Lernräume im ländlichen und im urbanen Raum künftig aussehen, wie müssen sich Kommunen vor diesem Hintergrund positionieren? Wirtschaft 4.0 hat Auswirkungen auf die künftigen Bildungsangebote der Volkshochschulen. Die Frage nach der größeren Chancengerechtigkeit durch digitalisierte Bildung stellt sich ebenso wie die nach der digitalen Identität. Im Kern geht es darum, welche Chancen und Risiken mit der digitalen Teilhabe verbunden sind.

Die Volkshochschulen als Ort der Bildung für alle sind dabei besonders gefordert. Das neue Sprachlernprogramm für Flüchtlinge und Neuzugewanderte „Einstieg Deutsch“ nimmt diese Herausforderung an. Es verknüpft Präsenzlernen vor Ort mit der eigenen Lernplattform „Ich-will-Deutsch-Lernen.de“. Das Besondere dabei ist, dass sowohl die Lehrkräfte als auch die ehrenamtlichen Lernpaten für diese Bildungsplattform geschult werden, um sich gemeinsam mit den Deutsch-Lernenden die digitale Teilhabe zu erobern. Die vhs Region Kassel bietet diese Kurse künftig flächendeckend in Stadt und Landkreis an. Das ist gemeinsam mit dem bewährten Kursprogramm Volksbildung im besten Sinne.

Uwe Schmidt
Landrat des
Landkreises Kassel

Bertram Hilgen
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel

Die Volkshochschule Region Kassel hat in den letzten Monaten ihren Beitrag zur Integration von Menschen aus anderen Herkunftsländern geleistet – die Sprach- und Integrationskurse wurden ausgeweitet, die Angebotsstrukturen in diesem Bereich angepasst und zahlreiche Projekte auf den Weg gebracht.

Das wäre ohne die unermüdliche Arbeit von allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, aber auch von zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, nicht möglich gewesen – ihnen allen gebührt unser Dank.

Nun geht es daran, den hier lebenden neu zugewanderten Menschen nicht nur erste Sprachkenntnisse und Werte zu vermitteln, sondern sie in die Gesellschaft und den Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu integrieren. Die Mühen der Ebene fangen jetzt erst an! Wir sind davon überzeugt, dass sich diese Mühen lohnen werden.

Die vhs Region Kassel bietet in ihrem Programm nicht nur Vermittlung von Sprache an, sondern hat mit dem Studium Generale ein zeitgemäßes Allgemeinbildungsangebot, bei dem Lernen wieder Spaß macht. Ein John-Lennon-Programm verbindet Lesung mit Musik, für die Krimi-Fans wird Rosa Ribas ihren Krimi auf Spanisch präsentieren und wie sich Teams entwickeln und geführt werden können, ist Bestandteil der beruflichen Bildung. Ihre Gesundheit ist uns wichtig – deshalb bietet die vhs Kurse über gesunde Ernährung und die neuesten Küchen-Trends an. Es ist für jede und jeden etwas dabei!

Katharina Seewald
Leiterin der vhs Region Kassel



Inhalt

Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung / Assistenz	4
vhs in Kassel und Region	5
Hessischer Familienpreis	6
vhs-Meisterschaften	6
Bildungsurlaub	163
Bürgerhäuser in Kassel	164
Leben und Lernen mit Behinderungen	165
Selbständig im Alter	166
Vorträge/Veranstaltungen	169
Ortsregister	173
Stichwortverzeichnis	175
Wissenswertes rund um den Kurs	177
Teilnahmebedingungen	179
Anmeldekarten	179

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

Semesterbeginn
Herbst / Winter 2016/2017
Montag, 12. September 2016

Frühjahr / Sommer 2017
Montag, 13. Februar 2017

Hessische Schulferien
Herbst 2016
17.10. – 29.10.
Winter 2016
22.12. – 7.1.2017

Gesellschaft

7

Studium Generale	8
Geschichte	8
Philosophie und Religion	17
Recht im Alltag	18
Pädagogik	20
Welt und Umwelt	22
Bauen und Technik	24
Länderkunde	26

Kultur

27

Lesungen	28
Wege zum literarischen Verstehen	31
Theater und Kleinkunst	34
Vom Klang der Dinge	35
Musik	36
Stimmbildung, Gesang, Chöre	36
Musikwerkstatt, Instrumentalkurse	37
Tanz Aktuell	41
Kunst- und Kulturgeschichte	45
Kultur im Dialog	48
Kultur in Aktion	48
Zeichnen und Malen	50
Fotografie und Neue Medien	55
Handwerkliche Techniken	57
Textiles Gestalten	60
Handarbeitstechniken	61

Gesundheit

65

Forum für Gesundheit	66
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	67
Berufsbegleitende Weiterbildungen	70
Heilmittel und Heilverfahren	70
Reisen und Gesundheit	73
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	76
Autogenes Training	78
Progressive Muskelentspannung	78
Feldenkrais-Methode	78
Massagen	79
Yoga	80
Qigong	86
Taijiquan	87
Selbstverteidigungskünste	88
Meditation	88
Gymnastik	89
Ich beweg´ mich	91
Fitness	96
Schwimmen und Aquafitness	99
Sport	100
Ernährung	101

Sprachen

105

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	106
Englisch	107
Französisch	112
Italienisch	115
Spanisch	118
Altgriechisch	121
Altthebräisch	121
Arabisch	122
Chinesisch	122
Dänisch	122
Finnisch	123
Hindi	123
Japanisch	123
Latein	124
Neugriechisch	124
Niederländisch	124
Norwegisch	124
Persisch	125
Polnisch	125
Portugiesisch	125
Punisch	125
Russisch	125
Schwedisch	125
Tschechisch	126
Türkisch	126
Gebärdensprache	126
Deutsch als Fremdsprache	127

EDV und Beruf

133

Nachholen von Schulabschlüssen	134
Mathematik	134
Rechtschreibung	134
Kaufmännische Praxis	135
Persönlichkeitsentwicklung/ Management	135
EDV-Einstieg	139
Betriebssysteme, Netzwerke	139
Computerschreiben	142
Office-Anwendungen	143
Multimedia	146
Internet	151
Projektmanagement	152
Programmiersprachen	153
Lesen und Schreiben für Erwachsene	154

Kinder-vhs

155

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

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 1686
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

André Tentrop
Tel. 0561-1003 1694
andre-tentrop@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

André Tentrop
Tel. 0561-1003 1694
andre-tentrop@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

Marléne Pester
Tel. 05692-987 3205
marlene-pester@landkreiskassel.de

Katharina Popp
Tel. 0561-989 2123
katharina-popp@landkreiskassel.de

Assistenz

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

Nicole Krause
Tel. 0561-989 2123
nicole-krause@landkreiskassel.de

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

Elvira Gebauer
Tel. 0561-989 2123
elvira-gebauer@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

Zentrum für Grundbildung und Alphabetisierung

Koordination

Gökcan Göksu
Tel. 05671-8001 2220
goekcan-goeksu@landkreiskassel.de

Bildungskoordination für Neuzugewanderte

Anna Sawizki
Tel. 0561-1003 1692
anna-sawizki@landkreiskassel.de

Bijan Otmischi
Tel. 05692-9999 110
bijan-otmischi@landkreiskassel.de

Öffentlichkeitsarbeit

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

Kundenmanagement

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

Gabriele Koschwitz
Tel. 05671-8001 2226
gabriele-koschwitz@landkreiskassel.de

Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard
Tel. 05671-8001 2226
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-klingelhoef@landkreiskassel.de

Verwaltungsleitung

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

Leitungsassistenten

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

Bad Emstal

Klaus Ferrari
 Tel. 0152-0881 6443

Bad Karlshafen

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Baunatal

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Breuna

Irene Dippel
 Tel. 05693-7632

Calden

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Espenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Fuldaabrück

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-987 3191

Fuldatal

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Grebenstein

Heidi Nebenführ
 Tel. 05674-1287

Habichtswald

Elfriede Schäth
 Tel. 05692-987 3193

Helsa

Gisela Hohmann
 Tel. 05605-5538

Immenhausen

Sabine Hebestreit
 Tel. 05673-994 705

Kaufungen

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-987 3191

Liebenau-Haueda

Günter Lambrecht
 Tel. 05676-8246

Liebenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Lohfelden

Marie José Kuhn
 Tel. 0561-516931

Naumburg

Gertraude Frost
 Tel. 05625-1073

Nieste

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-987 3191

Niestetal

Gerhard Becker
 Tel. 0561-522 269

Oberweser

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671/8001 2222

Schauenburg

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Söhrewald

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-987 3191

Trendelburg

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel
 Tel. 05609-3329 777

Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn
 Tel. 0561-82 81 71

Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri
 Tel. 05606-2297

Hessischer Familienpreis für „Papa-Mobil“ der „aktiven Väter“

Mit dem Hessischen Familienpreis wurde 2016 das Projekt „Papa-Mobil“ der „aktiven Väter“ ausgezeichnet. Das Projekt entstand in einer Kooperation der vhs Region Kassel mit der Evangelischen Kirche Kurhessen-Waldeck und der Bildungsakademie des Landessportbundes.

Inhalt des Projektes sind Vater-Kind-Angebote, mit denen die aktive Teilhabe am Familienleben und die Erziehungskompetenz von Vätern gestärkt wird. Das Angebot baut auf dem Qualifizierungsmodell „aktive Väter“ auf, mit dem die Ehrenamtlichen an fünf Wochenenden auf ihre Aufgaben vorbereitet werden: Rollenverständnis von Männern und Vätern, Entwicklungs- und Gruppenpädagogik, Sport und Spiel im Freien, kulturelle Aktivitäten wie eine Vorleseschule und musikalische Bewegungsspiele, Erlebnispädagogik am Feuer und im Wald sowie ein Praktikum in KiTa oder Grundschule gehören dazu. Das Projekt wurde seitens der vhs Region Kassel von Dr. Klaus-Peter Lorenz curricular mit entwickelt. Er wirkt seit Anbeginn auch in der Ausbildung „aktiver Väter“ als ständiger Teamer mit. Die neue Ausbildungsreihe beginnt im Januar 2017.



Lauf für deine vhs und werde Hessenmeister

Laufen und Bewegung hält nicht nur fit, sondern macht dazu noch viel Spaß. Und wenn man das gemeinsam mit anderen teilt und dabei ein großes Event erlebt, dann ist alles perfekt!

Deshalb kommt zur zweiten Hessischen Volkshochschul-Meisterschaft im Rahmen des E.ON KASSEL MARATHON am 17. und 18. September 2016. Bereits voriges Jahr waren 200 begeisterte vhs-Läuferinnen und – Läufer dabei.

Alle, die an der Volkshochschule einen Kurs besucht haben oder besuchen, dort unterrichten oder mitarbeiten, erhalten die Startberechtigung. Das Anmeldeverfahren wickeln wir für euch ab, wenn ihr euch bei der vhs meldet.

Nur Mut!

Informationen direkt bei der Volkshochschule, sowie bei gerhard-klingshoefer@landkreiskassel.de www.vhs-region-kassel.de www.kassel-marathon.de



Gesellschaft



Das Studium Generale startet in diesem Semester wieder von vorn. Deutsche Geschichte, Kunst- und Literaturgeschichte sowie die Geschichte der Erde stehen auf dem Programm.

Die Ringvorlesung zum Thema 200 Jahre Germanicus-Feldzug widmet sich der Art und Weise, wie Römer und Germanen im Laufe der Jahrhunderte gesehen wurden.

Zum Thema Nationalsozialismus wird u.a. der international renommierte Historiker Prof. Dr. Michael Wildt einen Vortrag halten.

Auf die Spuren der regionalen Geschichte gehen wir im Herbst mit neuen Exkursionen zur Eisenbahn und Industriekultur. Der Frage, wie alles anfang mit dem Bahnbau in Hessen, gehen wir mit dem Thema „Die Carlsbahn“ am authentischen Ort des „Generationenhauses Bahnhof Hümme“ nach.

Die Regionalgeschichtlichen Veranstaltungen widmen sich darüber hinaus der Zeit, als die Landgrafschaft Hessen zum Kurfürstentum wurde.

Die transnationale „Kanonenbahn“ stellen wir mit einem Vortrag im Bildungsbahnhof Melsungen vor, um danach auf Spurensuche in Malsfeld zu gehen. Der Braunkohletagebau in Borken verbindet klassischerweise Industrie und Bahnen, mit einem Vortrag in Kassel und einem Besuch bei den Werksbahnen der ehemaligen PREUSSAG. Das große Straßenbauprojekt der Hamburg-Frankfurt-Basel stellen wir mit einer Baugeschichte der Reichsautobahn vor.

„Ein Volk ohne Erinnerung ist ein Volk ohne Zukunft“ – diesem Mahnruf folgen wir auf einer gemeinsamen Tagung mit der Evangelischen Akademie Hofgeismar zur „Erinnerungskultur in Deutschland“ im November. Der „Klimaherbst Lohfelden“ zeigt die Energiegewinnung aus Biogas in Lohfelden, lädt ein zu den Sonnenstrommachern in Niestetal und zeigt gutes Heizenergie-sparen mit Naturfaserdämmung.

Ansprechpartner/-innen

**Studium Generale | Geschichte | Politik und Zeitgeschehen
Philosophie | Recht und Finanzen | Ehrenamt
Familienziehung | Schule | Kunden**

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

**Berbraucherfragen | Eisenbahn und Industriekultur
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:

Geschichte, Politik, Wirtschaft
Kunst, Musik, Film
Literatur und Philosophie
Naturwissenschaften

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier Kursen.

1. Bereich

Geschichte, Politik und 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

2. Bereich

Kunst, Musik und Film:

- Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus
- Moderne Kunst seit dem Expressionismus
- Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne
- Filmgeschichte

3. Bereich

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

4. Bereich

Naturwissenschaften:

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

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 je einmal durchgeführt.

Jeder Kurs besteht aus drei Abenden zu jeweils 90 Minuten. Sie erhalten zu jedem Kurs ein Manuskript mit den wesentlichen Inhalten und Literaturhinweisen.

Welchen oder welche Kurse Sie belegen wollen, ist allein Ihre Sache. Ob einen, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen.

In diesem Semester beginnt das Gesamtprogramm von vorn. Folgende Kurse stehen auf dem Programm:

STUDIUM GENERALE: Geschichte

Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution

**R1000 / Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45
Mi. 21.9. / 18:15 - 19:45
Mi. 28.9. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Kunst

Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus

**R1001 / Silke Renner-Schmittiel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 5.10. / 18:15 - 19:45
Mi. 12.10. / 18:15 - 19:45
Mi. 2.11. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Literatur

Geschichte der Deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik

**R1002 / Jürgen Strothmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 9.11. / 18:15 - 19:45
Mi. 16.11. / 18:15 - 19:45
Mi. 23.11. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Naturwissenschaft

Geschichte der Erde

**R1003 / Dr. Marion Irmgard Müller,
Diplom-Geologin
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.11. / 18:15 - 19:45
Mi. 7.12. / 18:15 - 19:45
Mi. 14.12. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Wirtschaft

Thomas Piketty. Das Kapital im 21. Jahrhundert

Thomas Piketty: Das Kapital im 21. Jahrhundert – die wichtigsten Ergebnisse
Die wachsende Ungleichheit von Einkommen und Vermögen droht, das soziale Gleichgewicht in den Industriestaaten zu zerstören. Welche Entwicklungen sind dafür verantwortlich und was bedeutet das für die Zukunft? Pikettys Untersuchung geht zurück bis ins 18. Jahrhundert und stützt sich auf das Datenmaterial aus 20 Ländern. Der Vortrag fasst die wichtigsten Ergebnisse zusammen und stellt sie zur Diskussion.

**Jürgen Strothmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.1. / 18:15 - 19:45 / 5 €

Geschichte



Foto: nav/112

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 Veranstaltungsserie, bei der das Verhältnis von Römern und Germanen unter verschiedenen Aspekten erläutert wird. Die Ergebnisse regionalgeschichtlicher Forschungen spielen hierbei eine erhebliche Rolle.

Der folgende Teil der Reihe, es ist der dritte und letzte Durchgang, befasst sich mit der Art und Weise, wie in verschiedenen Zeiten die Geschichte der Römer und Germanen in Wissenschaft und Kultur gesehen wurde.

Verantwortlich für die Universität Kassel ist Prof. Dr. Kai Ruffing, Inhaber des Lehrstuhls für Alte Geschichte, verantwortlich für die vhs Region Kassel ist Thomas Ewald, Programmverantwortlicher für Geschichte.

Die Chatten und die Hessen in der Frühen Neuzeit

Vortrag

Mit „Früher Neuzeit“ wird der Zeitraum zwischen dem ausgehenden Mittelalter und der Französischen Revolution bezeichnet, also vom späten 15. Jahrhundert bis zum Ende des 18. Jahrhunderts.

Unser Referent, Prof. Dr. Holger Th. Gräf, lehrt und forscht zu diesem Zeitraum an der Philipps-Universität Marburg. Er wird darlegen, wie man in dieser Epoche die Chatten und die Hessen gesehen hat.



Prof. Dr. Holger Gräf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 6.10. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Rom und Germanien in der Erinnerungskultur der Frühen Neuzeit

Vortrag

Unser Referent lehrt und forscht am Institut für europäische Kulturgeschichte der Universität Augsburg.

An diesem Abend erläutert er, wie in der Frühen Neuzeit die Geschichte Roms und Germaniens gesehen wurde.

PD Dr. Ulrich Niggemann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 13.10. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Germanicus – die Forschungsgeschichte

Vortrag

Dr. Peter Kehne lehrt und forscht am Historischen Seminar der Leibniz-Universität Hannover. An diesem Abend wird er darlegen, welche unterschiedlichen Forschungsmethoden zur Person des Germanicus im Laufe der Zeit sichtbar werden.

Dr. Peter Kehne
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.11. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Die Chattenrezeption im 19. und 20. Jahrhundert

Vortrag

Dr. Losemann lehrte und forschte an der Philipps-Universität Marburg. Er wird an diesem Abend aufzeigen, wie die Chatten im 19. und 20. Jahrhundert in Wissenschaft und Kultur gesehen wurden und wie und warum sich die Sichtweisen zum Teil drastisch veränderten.

Dr. Volker Losemann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.11. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Rom und Germanien in der Pop-Kultur

Vortrag

Bücher, Comics und Filme - Rom und Germanien sind ein fester Bestandteil der Pop-Kultur, die in vielerlei Hinsicht unser Bild von historischen Epochen bestimmt. Prof. Dr. Wolfgang Spickermann von der Universität Erfurt wird an diesem Abend erläutern, wie sich das Bild Roms und Germaniens in der Pop-Kultur im Laufe der Zeiten entwickelte.

Prof. Dr. Wolfgang Spickermann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.12. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Universalgeschichte im Überblick: Hochkulturen der Bronzezeit

Seit der Wende vom dritten zum zweiten Jahrtausend v. Chr. begannen sich Bronze als Legierung von Kupfer und Zinn als dominierender Werkstoff in Vorderasien, Nordafrika, Europa und Eurasien durchzusetzen. Die Bronzebearbeitung revolutionierte nicht nur die Waffen- und Werkzeugherstellung, sondern auch den Handel, das Handwerk und letztlich die sozialen und ökonomischen Strukturen dieser frühen Gesellschaften. Im nahen Osten, in Nordafrika, in Indien, China und auch im mittelamerikanischen Bereich entstanden in diesem Zeitalter verschiedene Hochkulturen, die im Zentrum der Vorlesung stehen werden: Die Babylonier, Aramäer, das Mittlere Reich Ägypten, die Hethiter, Hebräer und Philister, das bronzezeitliche China und nicht zuletzt die Olmeken in Mesoamerika.

R1018 / Dr. Andreas Mohr
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 16.9. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine / 40 €

Kelten, Römer und Chatten in Nordhessen

In insgesamt fünf Kursen haben wir den Lauf zahlreicher antiker Reisewege, römischer Marschwege und Logistiktrassen in Nordhessen, Südniedersachsen, Ostwestfalen und Westthüringen ermittelt und kartiert.

Nun erweitern wir unser Suchgebiet und beziehen auch die Zeit der Kelten mit ein. Die zahlreichen eisenzeitlichen Burgen und Wallanlagen im Land der Chatten werden ein Thema sein.

Ein weiteres Thema wird der von Tacitus erwähnte Hauptort der Chatten, das rätselhafte Mattium, sein.

Vermutlich lag es nördlich der Adrana (Eder) im Kernland der Chatten. Maden, Metze am Bach Matzoff, Kirchberg, Fritzlar, Geismar, Gudensberg, Obervorschütz, Dissen sind seit langem Favoriten, wenn die Diskussion über Mattium geführt wird. Ziel ist es, ein Gesamtbild des chattischen Kerngebietes in der augustäischen Kaiserzeit zu gewinnen.

Nicht zuletzt werden wir auch weiter auf Marschwege und Logistiktrassen der Römer achten.

Das Seminar besteht aus Kursabenden und aus Exkursionen.

Kursabende: 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 1.11., 8.11. und 15.11.

Exkursionen: 17.9., 1.10., 8.10. und 5.11.

R1020 / Dr. Udo Schlitzberger, Klaus Fröhlich

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 13.9. / 19:30 - 21:30 / 8 Termine / 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 mindestens zwei Exkursionen integriert.

Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

R1021 / Dr. Jürgen Kneipp
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 16.9. / 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.

R1026 / Christian Klobuczynski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 27.9. / 16:15 - 17:45 / 8 Termine / 58 €
Anmeldung bis 21.9.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!

Schloss und Park in Hofgeismar-Beberbeck

Exkursion

Schloss und Park in Beberbeck sind ein sehr gut erhaltenes architektonisches Schmuckstück, das früher Jagdschloss des Kurfürsten oder Sitz des Gestütsmeisters war. Entstanden zu Beginn des 19. Jahrhunderts, werden Kuppelsaal, klassizistische Fassaden, Schlosspark mit Brunnen sowie das frühere Fruchthaus besichtigt und die Entstehung erläutert.

R1030 / Harald Schmidt
Hofgeismar-Beberbeck

Wanderparkplatz am Schloss
So. 4.9. / 10:00 - 12:00 / 7 €
Anmeldung bis 24.8.



Sie machen das Beste aus Ihrem Leben. Wir aus Ihrem Schutz.

Was auch immer Sie im Leben vorhaben, wir von der HUK-COBURG sorgen für den passenden Versicherungsschutz.

Bei unseren Lösungen sind nicht nur Haus, Auto oder Altersvorsorge sicher, sondern auch die besten Konditionen zum günstigen Preis.

Erfahren Sie mehr über unsere ausgezeichneten Leistungen und unseren Service und lassen Sie sich individuell beraten.

Wir sind gerne für Sie da.

**Kundendienstbüro
Stephan Wassmuth**
Versicherungsfachmann
Tel. 0561 5104460
Fax: 0800 2875322029
Mobil: 0172 5649900
stephan.wassmuth@HUKvm.de
Triftweg 28
34253 Lohfelden
Ochshausen
Mo. – Fr. 08:30 – 13:00 Uhr
Mo. – Do. 14:30 – 20:00 Uhr
Fr. 14:30 – 18:00 Uhr
Sa. 10:00 – 13:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**Kundendienstbüro
Eileen Nicole Schmidt**
Versicherungsfachfrau
Tel. 05601 9690906
Fax: 05601 9690907
eileennicole.schmidt@HUKvm.de
Rostocker Str. 12
34225 Baunatal
Großenritte
Mo. – Fr. 9:00 – 12:00 Uhr
Mo., Di., Do. 16:00 – 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**Kundendienstbüro
Daniela Radke**
Versicherungsfachfrau
Tel. 0561 94910594
Fax: 0561 94910595
daniela.radke@HUKvm.de
Bahnhofstr. 2
34246 Vellmar
Obervellmar
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Di. u. Do. 16:00 – 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig



Initiation am Riesenstein

In Kooperation mit dem Verein zur Förderung des Schlosses in Riede

Der Riesenstein bei Altendorf ist eine bearbeitete Felsformation, die gemeinhin als germanische Kultstätte angesehen wurde. 1996 wurde festgestellt, dass die Anlage eine Orientierung zum Sonnenaufgang zur Wintersonnenwende aufweist. 1998 und 1999 wurde am Riesenstein durch das Landesdenkmalamt gegraben. Die Funde aus dem Neolithikum bis in die Jetztzeit machten eine neue Bewertung der Anlage notwendig: „Der „germanische Kultplatz“ am Riesenstein wurde durch den Landrat von Meysenbug aus Riede in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts im Rahmen eines englischen Landschaftsparks geschaffen.“

Frühromantische Landschaftsparks waren Ausdruck einer gewandelten Weltansicht und Abkehr von tradierten religiösen Auffassungen, beeinflusst durch Aufklärung und vorrevolutionäre Geschehnisse. Auch der landschaftsgärtnerische Weg führte so bei rituellen Handlungen und „Initiation“ aus der Finsternis ins Licht.

Klaus Albrecht, Klaus Ferrari
Bad Emstal-Riede

Schloss Riede, Orangerie, Auf dem Hof 1
Do. 22.9. / 18:00 - 19:30 / 5 €
Eigene Anreise

Zwischen hohen Häusern - Spaziergang durch den Brückenhof

Exkursion

Was sehen wir und warum sehen wir das, was wir sehen? Wie kommt unsere städtische Umwelt zustande? Anhand einiger Entdeckungen in Kassel werden Themen der Spaziergangswissenschaft (Lucius Burkhard) aufgegriffen.

Dieses Mal anhand der Brückenhof-Siedlung in Oberzwehren, die in ihrer durch Punkthochhäuser geprägten Silhouette aus dem Stadtbild Kassels hervortritt. Sie ist ein Ergebnis des modernen Städtebaus, seiner Ideale, Widersprüche und mittlerweile auch seiner Revisionen. Wir wollen diesen Stadtteil genauer erkunden, um unter den dominanten Bildern verdeckte Aspekte und Unbekanntes zu entdecken. Die „Brutalität in Beton“ ist unter anderem „grün“ geworden.

Treffpunkt KVG-Haltestelle Korbacher Straße
Universität, Straßenbahnlinie 4

R1032 / Dr. Frank Lorberg
Kassel

Treffpunkt: Haltestelle
„Brückenhof/Universität“
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / gebührenfrei
Eigene Anreise

Die mittelalterliche Stadt Helmarshausen

Kloster, Evangeliar, Burgruine

Exkursion

Die unabhängige Reichsabtei Helmarshausen, ein Stadtteil Bad Karlshafens, hatte im Mittelalter eine große Bedeutung in der Buch- und Goldschmiedekunst. Der Rundgang vermittelt einen Eindruck anhand der erhaltenen Bauwerke wie dem Abteigebäude, Klosterhof, -mauer und -kirche sowie dem Straßenbild mit Befestigung. Die Entstehung des berühmten Evangeliers Heinrichs des Löwen wird im Museum anhand eines Videos erläutert. Zum Abschluss findet eine Besichtigung der Krukenburg statt.

R1033 / Harald Schmidt
Bad Karlshafen-Helmarshausen

Haltestelle Krankenhaus
So. 11.9. / 10:00 - 13:00 / 10 €
Treffpunkt Parkplatz an der Klostermauer an der Bushaltestelle „Krankenhaus“.
Anmeldung bis 31.8.

Die Gründung Bad Karlshafens

sowie die geplante Öffnung des historischen Hafenbeckens

Exkursion

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

R1037 / Harald Schmidt
Bad Karlshafen

Rathaus, Hafenplatz 8
Sa. 8.10. / 14:00 - 16:30 / 8,50 €
Anmeldung bis 30.9.
Eigene Anreise

Von der Landgrafschaft zum Kurfürstentum - Hessen-Kassel im Zeitalter der Französischen Revolution (1785 - 1806)

Vortrag

Mit guten Erfolgsaussichten begann Landgraf Wilhelm IX. 1785 ein „persönliches Regiment“ und entließ die Ratgeber, auf die sich sein Vater verlassen hatte. Wilhelm blieb immer misstrauisch gegenüber dem Ehrgeiz von Ministern. Autokratisch wirkte er in der Innenpolitik zunächst ganz im Sinne der Aufklärung, wurde dann aber zum entschiedenen Feind der Französischen Revolution und ihres Gedankengutes. Als solcher führte er persönlich an der Seite des Königs von Preußen das hessische Heer gegen Frankreich (1792-95) ohne den erhofften Erfolg und den preußischerseits versprochenen Gebietsgewinn. Entsprechende französische Angebote – gegen Geldzahlungen – wies er trotz seiner bekannt glänzenden Finanzlage zurück. Seine realen Chancen zum Aufstieg Hessen-Kassels unter Napoleon lehnte er ab. Die Erhebung zum Kurfürstentum 1803 war kein Erfolg mehr und 1806 wertlos. Als Unterlegener im Kräftespiel blieb dem neuen Kurfürst nur die Flucht aus seinem Land, das dem Königreich Westphalen wich.

Karl-Hermann Wegner
Kassel

vhs, Wilhelmshöhe Allee 19 - 21, Saal
Do. 29.9. / 19:30 - 21:30 / gebührenfrei

Klassizismus und Romantik - Kunst und Kultur in Kassel im Zeitalter der Französischen Revolution (1785 - 1806).

Vortrag

Mit Bildprojektion

Obwohl Landgraf Wilhelm IX. viele kulturelle Einrichtungen schloss, blieb Kassel ein Zentrum der Kultur. Besonders die Kunstakademie wirkte mit den bewährten Künstlern Tischbein, du Ry, Nahl fort, brachte aber inzwischen eine nächste Generation mit zahlreichen bedeutenden Malern, Bildhauern und Architekten hervor wie Wilhelm Böttner, Christian Ruhl, Heinerich Christoph Jussow und vielen anderen. Hier, wie auch an andern Beispielen, zeigte sich die Fruchtbarkeit der Kulturpolitik Landgraf Friedrichs II. Jetzt, wo der Hof nicht mehr Triebkraft für Theater, Musik und Literatur ist, übernimmt das sich emanzipierende Bürgertum neue Initiativen. Allein im Bauwesen und bei den Parkanlagen behält der Fürst die schöpferische Rolle. Hier gelingt Landgraf Wilhelm IX. mit dem Bau der Schlösser Wilhelmshöhe (1786-98) und Löwenburg (1793-1801) inmitten des Landschaftsparks nach englischem Vorbild ein Gesamtkunstwerk von zukunftsweisender (Historismus!) Bedeutung für ganz Europa.

Karl-Hermann Wegner
Kassel

vhs, Wilhelmshöhe Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.11. / 19:30 - 21:30 / gebührenfrei



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 „Schmegegewöhlerchen“ Nordhessen zu bieten hat.
Treffpunkt: Parkeingang vor dem Großen Gewächshaus
Dauer: 2 Std
Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.
Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

R1045 / Julia Friedrich Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
So. 14.8. / 14:00 - 16:00 / 12 €
Anmeldung bis 8.8.

R1046 / Julia Friedrich Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
So. 9.10. / 14:00 - 16:00 / 12 €
Anmeldung bis 3.10.

Die Wiege der Wasserkünste I, 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 abseits 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.

**R1047 / Julia Friedrich, Roger Busch
Habichtswald**
Parkplatz „Essigberg“
Sa. 23.7. / 13:45 - 16:15 / 16 €
Anmeldung bis 18.7.

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 Ehlerer 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 (Ehlererstraße 31, Kassel), Habichtswald (Bus bis Ehlerer Kreuz, kurzer Fußweg zum Parkplatz)
Ende: Nahe Schloß Wilhelmshöhe

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an. Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

**R1047A / Julia Friedrich, Roger Busch
Kassel**
Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus am Golfplatz Wilhelmshöhe
Sa. 13.8. / 13:45 - 16:15 / 16 €
Anmeldung bis 8.8.

Die Wiege der Wasserkünste I, Wasser für die Kaskaden

Exkursion

**R1047B / Julia Friedrich, Roger Busch
Habichtswald**
Parkplatz „Essigberg“
Sa. 24.9. / 13:45 - 16:15 / 16 €
Anmeldung bis 19.9.

Die Wiege der Wasserkünste II, Wasser für den Steinbruch

Exkursion

**R1047C / Julia Friedrich, Roger Busch
Kassel**
Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus am Golfplatz Wilhelmshöhe
Sa. 22.10. / 13:45 - 16:15 / 16 €
Anmeldung bis 17.10.

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 verkehrssarme und radverkehrsgerechte Strecken benutzt. Teilnehmende sollen ihre eigenen Räder oder Mieträder mitbringen. Witterungsgerechte Kleidung und Radhelm sind zu empfehlen.

Der Kasseler Osten

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 Karlsaue und Naturschutzgebiet Fuldaaue 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.

R1048 / Lennart König Kassel

Umwelthaus, Wilhelmstr. 2
Sa. 1.10. / 10:00 - 12:30 / 9 €
Anmeldung bis 26.9.

Auf dem Rundkurs um Kassel – die südliche Entdeckertour

Exkursion

Wir starten am ICE-Bahnhof und fahren – immer leicht bergauf – zur Marbachshöhe und in den Stadtteil Süsterfeld-Helleböhn, weiter ins dörfliche Nordhausen und Oberzwehren bis hoch zum Keilsberg mit phantastischem Panoramaausblick vom Langen Feld und Warteküppel. Von da aus geht es stetig bergab ins Grün der Fuldaaue zur abschließenden Einkehr.

Tourlänge : 17 km
Dauer : 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad : leichte Steigungen, ein steiler Anstieg zum Keilsberg

R1049 / Lennart König Kassel

Hotel Kurfürst-Wilhelm, Wilhelmsh. Allee 257, vor dem Eingang
Sa. 29.10. / 10:00 - 12:30 / 9 €
Anmeldung bis 24.10.



Rathausführungen mit Jürgen Kaiser

Die Geschichte des Kasseler Rathauses ist ereignisreich, spannend und vielfältig. Auch in diesem Semester bietet Bürgermeister Jürgen Kaiser Führungen an. Sie haben die Möglichkeit, die Geschichte des Hauses näher kennenzulernen und außerdem aktuelle Informationen zur Kasseler Kommunalpolitik zu bekommen.

Treffpunkt ist das Vestibül beim Haupteingang.
Termine: 27.9. und 15.12. 2016, jeweils 15 Uhr
Anmeldungen unter:
veranstaltungen@kassel.de
gebührenfrei

Polnisch- Deutsche Geschichte

Seminar an zwei Samstagen

Wochenendseminar

In diesem Seminar sollen folgende Aspekte behandelt werden:

Das Polen der Piasten

Polen-Litauen und der Deutsche Orden

Polen-Schweden und das Herzogtum Preußen
Der Adel in der „I. Republik“

Sachsen-Polen und das Herzogtum-Warschau
Polen unter den Teilungsmächten

II. Republik

Das Generalgouvernement unter den Nationalsozialisten

Die deutsche Frage und der Weg zur III. Republik

R1054 / Christian Klobuczynski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00
Sa. 5.11. / 10:00 - 16:00
2 Termine / 48 €
Anmeldung bis 3.10.

Germaine Tillion. Französische Widerstandskämpferin und Ethnologin - ein Jahrhundertleben (1907 - 2008)

Vortrag

Germaine Tillion war eine französische Ethnologin und Widerstandskämpferin. Im Oktober 1943 wurde sie in das Konzentrationslager Ravensbrück deportiert.

Nach dem Krieg dokumentierte sie in zahlreichen Studien das KZ-Lagersystem und die Haftbedingungen der Frauen. In den 50er Jahren setzte sie sich im Auftrag der französischen Regierung für eine Verbesserung der Lebensbedingungen der muslimischen Bevölkerung im algerischen Unabhängigkeitskrieg ein. Sie bemühte sich u.a. auch um eine Deeskalation der Gewalt der verfeindeten Parteien.

Später widmete sie sich vor allem der ethnografischen Erforschung der Frauen in Afrika und schaltete sich stets in aktuelle politische Debatten ein.

2015 wurden ihre sterblichen Überreste symbolisch in einer vom französischen Präsidenten groß inszenierten feierlichen Zeremonie in den Pantheon in Paris, dem laizistischen „Tempel der Republik“, überführt.

Prof. Dr. Mechthild Gilzmer, die an der Universität des Saarlandes Romanistik lehrt, wird das ereignisreiche Leben Germaine Tillions in Wort, Bild und Filmausschnitten schildern. „Paul Leuck, Studiendirektor a.D., Mitglied des geschäftsführenden Vorstands des Frankreichforums Hessen, wird die Veranstaltung moderieren.“

Die Veranstaltung wird präsentiert in Kooperation mit dem Frankreichforum Hessen, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

Prof. Dr. Mechthild Gilzmer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 11.10. / 19:30 - 21:00 / 5 €

Die Morde von Mechterstädt - Zur Geschichte rechtsradikaler Gewalt in Deutschland

Vortrag

Als im März 1920 die antidemokratische Rechte um Kapp und Lüttwitz gegen die Weimarer Republik putschte, bildete sich in Marburg das „Studentenkorps Marburg (StuKoMa)“, das den Putsch unterstützte. Nach dem schnellen Scheitern des Putsches wurde das StuKoMa von derselben Reichsregierung, gegen die man eben noch geputscht hatte, nach Thüringen entsandt, um gegen die dort aktive Arbeiterbewegung „Ruhe und Ordnung“ wieder herzustellen. Die Marburger Studenten hinterließen eine Blutspur. In der Nähe des Ortes Mechterstädt wurden 15 Arbeiter von ihnen erschossen. Dietrich Heither hat seit Jahrzehnten die Geschichte und Gegenwart studentischer Verbindungen erforscht. In seinem Vortrag stellt er neue Forschungsergebnisse zu den Ereignissen von Mechterstädt vor.

Die Veranstaltung wird präsentiert in Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

Dr. Dietrich Heither Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 4.10. / 19:30 - 21:30 / 5 €

Vom Massenmord zur Bundesrepublik - Nachkriegskarrieren von NS-Tätern aus dem Reichssicherheitshauptamt

Vortrag

Die Referenten des Reichssicherheitshauptamtes, die den Holocaust planten und durchführten, waren mehrheitlich junge Männer, die überdurchschnittlich gebildet waren. 100% hatten Abitur, 60% einen Universitätsabschluss und 30% einen Dokortitel.

Zum Vergleich: In der Gesamtbevölkerung besuchten knapp 5% der Schüler ein Gymnasium.

Prof. Dr. Michael Wildt, der einer der wichtigsten NS-Forscher ist, hat sich mit dieser Tätergruppe intensiv beschäftigt. Sein Buch „Die Generation des Unbedingten“ ist mittlerweile ein Standardwerk.

An diesem Abend wird Michael Wildt die Bedeutung dieser Tätergruppe erläutern und der Frage nachgehen, was diese Männer nach dem Krieg taten.

Die Veranstaltung wird präsentiert in Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

Prof. Dr. Michael Wildt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 1.11. / 19:30 - 21:30 / 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 Henschelei“ 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.

R1061 / Lennart König Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 4.11. / 10:00 - 12:00 / 9 €
Anmeldung bis 31.10.

R1062 / Lennart König Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 9.12. / 14:00 - 16:00 / 9 €
Anmeldung bis 2.12.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



Kassel drunter und drüber

Exkursion

Drei Tage im Oktober bieten Einblicke und Erlebnisse der besonderen Art: Die Projektgruppe „KASSEL-TOTAL“ des ViKoNauten e.V. führt sie durch abseitige und verborgene ober- und unterirdische Orte der Stadt.

In Kellern und Treppenhäusern, auf Türmen und in Höfen, an abseitigen und verborgenen Orten erfahren Sie Ungeahntes, Spannendes und Wissenswertes über die Geschichte(n) der Stadt.

Auf einem zweieinhalbstündigen geführten und inszenierten Spaziergang begegnen Sie den Höhen und Abgründen der Stadtgeschichte.

Kassel ist anders. Wir zeigen's Ihnen.

Eine Veranstaltung von KASSEL-TOTAL (ViKoNauten e.V.) in Kooperation mit der vhs Region Kassel, dem DGB Region Nordhessen und der Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben.

„**ACHTUNG:** Aufgrund der großen Nachfrage sind die Stadtführungstouren „Kassel - drunter und drüber“ vom 1. - 3.10.16 bereits ausgebucht.

Industriekultur und Eisenbahn

Lokführer-Kurs bei der Steinertseebahn

Feuer-Wasser-Kohle, ein großer Spaß mit der kleinen Dampflokomotive

Tagesseminar

Es gibt Vereine, die haben große Lokomotiven, und es gibt Vereine, die lieben die kleinen Dampfer. Der Modellbahnclub Kassel geht im Sommer hinaus ins Lossetal und betreibt bei Kaufungen die Steinertseebahn.

Sie ist klein, aber so groß, dass man mitfahren kann! Der Verein stellt sich kurz vor und gibt eine grundlegende Einführung in die Funktionsweise der Dampflokomotive. Dann wird die kleine, große Dampflokomotive richtig angeheizt. Die tüchtigen Heizer werden auch ein paar Runden als Lokführer selbst fahren. Geeignete Kleidung ist wichtig - der Umgang mit einer Dampflokomotive ist das Ende jedes guten Fadens.

Geeignet für Erwachsene und Schulkinder ab 10 Jahren in Begleitung je eines Erwachsenen. Gemütlicher Ausklang am Grill. Keine Haftung seitens der vhs und des Vereins.

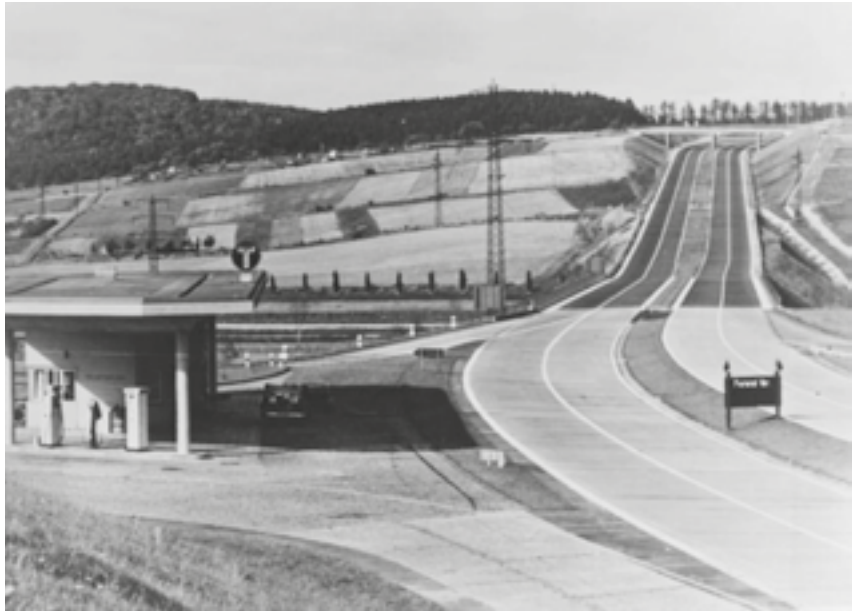
R1101 / Rainer Neumann

Kaufungen

Steinertsee

Sa. 3.9. / 10:30 - 17:30 / 11 €

Anmeldung bis 1.9.



Die Kanonenbahn in Nordhessen und die Kreuzungsstation Malsfeld

Vortrag in Melsungen und Rundgang in Malsfeld

Tagesseminar

Vor etwa 150 Jahren wurde im Deutschen Reich der Bau eines Eisenbahnprojektes von außerordentlicher Dimension in Angriff genommen: eine Verbindung zwischen der Hauptstadt Berlin und dem neuen „Reichsland Elsaß-Lothringen“ - die Kanonenbahn.

Auf einem Teilstück durchquerte diese Bahnlinie Nordhessen und bildete hier für ein Jahrhundert eine wichtige Verkehrsachse mit dem Bahnhof Malsfeld als Kreuzungsstation.

Die Bauwerke dieser Bahnlinie sind heute vielerorts verschwunden; Bäume wachsen dort, wo früher Gleise lagen. Die Geschichte und das Schicksal der Bahn sollen im Vortrag im Bahnhof Melsungen und vor Ort bei einem Besuch des Bahnhofs Malsfeld beleuchtet werden.

R1102 / Reinhold Salzmann Melsungen

vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstr. 2
Fr. 30.9. / 16:45 - 19:30 / 6 €

Die Teilnahme allein am Vortrag in Melsungen ist selbstverständlich möglich.

Die eisenbahnarchäologische Begehung in Malsfeld kann teilweise „unwegsam“ sein. Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf den Beginn im Melsunger Bahnhof und das Ende der Veranstaltung am Bahnhof Malsfeld, abgestimmt auf Fahrzeiten des CANTUS.

Anmeldung bis 20.9.

Eigene Anreise und eigener Transfer zwischen den Veranstaltungsorten!

Braunkohle: Energie für Hessen

Die Borkener Bergbau- und Kraftwerksära

Der Bau des Großkraftwerkes Main-Weser im Jahr 1923 gilt als Markstein staatlich-preußischer Energiepolitik. Der neue Energieerzeugungs-

standort gewann als Motor der Industrialisierung und Elektrifizierung schnell überregionale Bedeutung und entwickelte sich in kurzer Zeit zum Knotenpunkt im entstehenden deutschen Stromverbundnetz. Das Kraftwerk Borken versorgte bis zu 600.000 Menschen mit elektrischer Energie.

In der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts sank die Bedeutung des Standortes. Das Ende der Kohlegewinnung zeichnete sich ab. Die Pläne für ein Nachfolgekraftwerk zerschlugen sich.

Dann ereignete sich am 1. Juni 1988 das Grubenunglück von Stolzenbach.

Die Borkener Bergbau- und Kraftwerksära endete 1991. Sie hatte die Region 70 Jahre lang wirtschaftlich, landschaftlich, kulturell und gesellschaftlich geprägt.

Ingo Sielaff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 6.10. / 20:00 - 21:45 / 6 €

Braunkohle Bergbaumuseum Borken

Schienenfahrzeuge und Transportlogistik

Exkursion

Das Hessische Braunkohle Bergbaumuseum verfügt über ein Ensemble verschiedenster Bergbaulokomotiven, die einst in den Montan- und Kraftwerksrevieren Borkens im Einsatz waren. Diese Schienenfahrzeuge stehen im Rahmen einer Sonderführung im Themenpark Kohle & Energie im Mittelpunkt. Die Führung wird von Bernd Wettlaufer gestaltet, dem Experten des Museumsteams für Bergbaulokomotiven.

Die Sonderführung dauert ca. 2 Stunden und endet mit einer Rundfahrt mit der Besucherbahn – einer 600 mm-Schmalspurbahn. Der ermäßigte Eintritt zu der Sonderführung beträgt inklusive der Rundfahrt mit der Besucherbahn 3,50 € pro Person. Im Anschluss besteht für besonders Interessierte die Gelegenheit, die Führerhäuser einiger Lokomotiven zu besichtigen, die ansonsten nicht öffentlich zugänglich sind.

**R1104 / Bernd Wettlaufer****Borken**

Hessisches Braunkohle Bergbaumuseum, Am Freilichtmuseum 1

So. 30.10. / 11:15 - 13:15

Die eigene Anreise ist zeitlich auf Regionalzüge von und nach Kassel abgestimmt.

Adresse für das Navigationsgerät: Themenpark Kohle & Energie, Am Freilichtmuseum 1, 34582 Borken (Hessen).

Anmeldung bis 11.10.

3,50 Euro vor Ort zu zahlen!

Die Reichsautobahn**Von Hamburg nach Frankfurt und Basel durch die Kasseler Berge**

Begleitet von großem propagandistischem Aufwand der Nationalsozialisten begann vor gut 80 Jahren in unserer Region der Bau der Autobahnen. Illustriert mit vielen Bildern führt eine Geschichtsreise auf der „Reichsautobahn durch die Kasseler Berge“ während der 1930er Jahre. Dabei sollen wichtige Gesichtspunkte von Planung und Bau der Autobahnen in Nordhessen und Südniedersachsen beleuchtet werden. Die politischen Rahmenbedingungen, die Streckenplanung, der Bahnbau und interessante Brückenprojekte werden vorgestellt werden. Des Weiteren wird ein Blick auf die Entwicklung dieser Autobahnen bis in die ersten Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg geworfen.

Reinhold Salzmann**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 24.11. / 20:00 - 21:45 / 5 €

Die Carlsbahn**Fürstenwillkür oder regionale Verkehrerschließung?**

Der Wunsch des Landesherrn, Kassel mit Carlshafen, dem einzigen Weserhafen im Kurfürstentum Hessen-Kassel, durch eine Eisenbahn zu verbinden, trug wesentlich zur Entstehung von Nordhessens erster Eisenbahn, der Strecke Hümme – Carlshafen linkes Ufer, eröffnet am 30. März 1848, bei. Die ihr eigentlich zugedachte Bedeutung erlangte die Linie aber nicht. Durch den Beitritt des Königreiches Hannover zum Deutschen Zollverein stand mit Hannoversch Münden wenige Jahre später ein besser gelegener und leistungsfähiger Hafen zur Verfügung. Gleichwohl bildete die Strecke viele Jahrzehnte lang ein wichtiges Element der regionalen Verkehrsinfrastruktur. Aus heutiger Sicht lässt sich die Zweckmäßigkeit der Einstellung des Reisezugverkehrs 1966 durchaus in Frage stellen.

Dr. Lutz Münzer**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12

Do. 1.12. / 18:30 - 20:00 / 5 €

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 Arbeiterziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zumeist 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 Arbeiterziehungslagers 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>

EAM
ENERGIEPARTNER DER REGION

Ihr EAM-Service:
Tel. 0561 9330-9330
www.EAM.de

www.facebook.com/MeineEAM

ENERGIE AUS DER MITTE



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, Trockenbiotop 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 Landau und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardt (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 Pentecker

Funkkolleg 2016/2017 Sicherheit

Sicherheit ist ein zentrales menschliches Bedürfnis. Nachrichten über Terroranschläge, Kriege und Naturkatastrophen verunsichern uns. Viele von uns haben Angst vor einem sozialen Abstieg und dem Verlust von Lebensqualität. Wir wollen eine friedliche Welt und eine vorhersehbare Zukunft.

Deshalb versuchen wir uns abzusichern vor tatsächlichen und vermeintlichen Risiken. Was sind wir bereit, dafür zu tun? Wie wappnen wir uns gegen Datenklau und Cyberkriminalität? Sind wir tatsächlich bereit, Freiheiten einzuschränken, um uns etwa gegen Attentate zu schützen?

Das hr-iNFO Funkkolleg Sicherheit analysiert subjektive Ängste und objektive Gefahren. Es gibt einen Einblick in die aktuelle Sicherheitsforschung, die längst interdisziplinär organisiert ist und Aspekte der Politik, der Technik und der Psychologie miteinander verknüpft.

Im hr-iNFO Funkkolleg werden Anregungen und Argumente zum Mitreden in einer zentralen gesellschaftlichen Debatte geliefert - in 25 Radio-Sendungen vom 7. November 2016 bis Ende Mai 2017.

Die Sendungen sowie ergänzende wissenschaftliche Materialien gibt es ab November online auf funkkolleg-sicherheit.de.

Weitere Informationen:

Funkkolleg@hr.de oder
Telefon 069 155-2510
Sendezeiten des Funkkollegs ab 7. November 2016:
montags, 20.35 Uhr (Erstsendung)
samstags, 11.35 Uhr und
sonntags, 08.35 und 20.35 Uhr (Wiederholungen)

Funkkolleg Sicherheit
Sendestart: 7. November 2016

HESSEN
Hessisches Kultusministerium

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DARMSTADT

vhs
Die Volkshochschule im hr-Info

www.funkkolleg.de

hr iNFO



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.

R1124 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 60 €

R1125 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 11:15 - 12:45 / 12 Termine / 60 €

R1126 / Dr. Barbara Richarz-Riedl

Für Frauen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 14.9. / 10:40 - 12:10 / 15 Termine / 75 €

R1127 / Dr. Barbara Richarz-Riedl

Für Frauen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 75 €

Chancen für Frauen in allen Lebenslagen

Aufbruch in neue Lebensabschnitte

Was passiert, wenn sich das gewohnte Leben ändert? Wir alle werden älter - aber wie wollen wir im Alter leben?

Mitten in unseren Lebensaktivitäten beschäftigen wir uns meist nur ungern mit diesem Thema. Dennoch macht es Sinn, sich vorausschauend mit der Lebensgestaltung im Alter auseinanderzusetzen und Ideen zu entwickeln. Fachkompetente Frauen informieren zum Thema Wohn- und Lebensformen sowie Fürsorge im Alter.

Bringen Sie Ihre Fragen mit. Gönnen Sie sich den Austausch untereinander und erleben Sie, wie Sie durch Bewegung- und Gedächtnisübung körperlich und geistig fit bleiben können.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Kassel, der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Kassel und der vhs Region Kassel statt.

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12

Di. 13.9. / 17:00 - 19:00 / gebührenfrei

Lohfelden

Mehrgenerationenhaus, Sandweg 1

Di. 22.11. / 17:00 - 19:00 / gebührenfrei

Erinnerungskultur - Deutschland 1933 bis 1949

Wochenendseminar

„Ein Volk ohne Erinnerung ist ein Volk ohne Zukunft“: Angesichts seiner NS-Vergangenheit gilt dieser vielzitierte Satz in besonderem Maße für Deutschland. Deshalb richten wir unser Augenmerk auf die NS-Zeit Deutschlands und fragen nach dem aktuellen Stand bzw. der Zukunft der kritischen Auseinandersetzung mit dieser Zeit. Außerdem gehen wir der Frage nach, was wir aus dieser Auseinandersetzung für die Gestaltung unserer demokratischen Kultur und Zukunft lernen können.

R1135 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Dr. Konstantin Broese, Christine Leuchtenmüller

Hofgeismar

Ev. Tagungsstätte, Gesundbrunnen 8

Fr. 4.11. / 18:00 - 21:30

Sa. 5.11. / 9:00 - 18:00

So. 6.11. / 9:00 - 13:00

Kursgebühr vor Ort zu zahlen.

Bildungsurlaub: 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. / 8 Termine / 430 €

Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,

+ EZ-Zuschlag 50 €

Eigenanreise

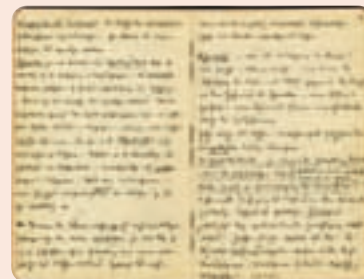
Philosophie und Religion

Auschwitz denken

Martin Heideggers „Schwarze Hefte“ und der metaphysische Antisemitismus

In der gegenwärtigen Diskussion um die Verantwortung der Philosophie für die Vernichtung der Juden in Europa spielen Martin Heideggers „Schwarze Hefte“ eine fundamentale Rolle. In einer zweisemestrigen Vortragsreihe wird jeweils zwei Vorträgen soll gezeigt werden, dass Heideggers Antisemitismus mit einer scheinbar unerklärlichen Wiederaufnahme metaphysischen Denkens in seine Philosophie einhergeht.

In einem ersten Vortrag soll der bisherigen Auseinandersetzung mit Heideggers Antisemitismus in der Forschung vor Publikation der „Schwarzen Hefte“ nachgegangen werden. Der zweite Vortrag beschäftigt sich mit dem extrem paradoxen Verhältnis zwischen Heidegger und dem bedeutendsten Lyriker nach 1945, dem jüdischen Dichter Paul Celan. Ein vollständig neuer Deutungsansatz zu dieser prekären Beziehung soll gleichzeitig die Brücke bilden zu den zentralen Fragen des kommenden Semesters, in dem sich zwei weitere Vorträge einer genauen Lektüre der „Schwarzen Hefte“ unter spezifischen



Aspekten widmen werden. Heideggers Schweigen und der Nationalsozialismus. Eine Sichtung des bisher Bekannten

Vortrag

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 28.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Heidegger und Paul Celan

Vortrag

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 5.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €



Spinozas Ethik

Baruch Spinoza (1632 - 1677) gehört zu den wohl eindrucksvollsten Gestalten der neuzeitlichen Philosophiegeschichte. An seinen Ideen scheiden sich aber auch bis heute die Geister. Sein Hauptwerk, die Ethik, erschien kurz nach seinem Tod und stellt über die ethische Fragestellung im engeren Sinne hinaus ein umfassendes philosophisches System dar, welches u.a. ontologische, erkenntnistheoretische und anthropologische Themen beinhaltet. Sein Grundanliegen bleibt aber die Frage, wie ein vernunftgeleitetes, selbstbestimmtes Leben möglich ist. "Ignorantia non est argumentum" sagt Spinoza, daher werden wir uns in diesem Kurs mit seiner Lehre und seinen Argumenten vertraut machen und auch einen Blick auf die Wirkungsgeschichte wagen, für die Namen wie Lessing, Goethe oder Schelling stehen und die bis heute anhält.

R1300 / Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 75 €
Anmeldung bis 6.9.



Foto: Waugsberg

Religionen der Flüchtlinge und Asylbewerber

Vortrag

Warum sollten wir die Schutzsuchenden unter uns nicht gleich fragen, welcher Religion sie angehören? Viele von ihnen scheuen sich, offen über ihre Religion zu sprechen, und das hat geschichtliche Ursachen. Die meisten dürften sunnitische Moslems sein oder der Zwölfer-Schia angehören. Was ist der Unterschied? Welche weiteren islamischen Gruppierungen gibt es außerdem unter den Flüchtlingen? Was sind Yeziden, Drusen, Alawiten und die davon zu unterscheidenden Alewiten? Welche kulturellen Probleme könnten sie in Deutschland bekommen? Welche christlichen Gruppen gibt es unter ihnen? Vermutlich erleben wir zurzeit, wie eine weit über tausend Jahre bestehende kulturelle und religiöse Vielfalt in kurzer Zeit zerstört wird. Die Veranstaltung soll zur Information und dem Austausch darüber dienen.

Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 23.9. / 16:00 - 17:30 / 5 €

Recht im Alltag

Betriebskosten- und Nebenkostenabrechnung leicht gemacht

Tagesseminar

Alle Jahre wieder steht sie an: die Betriebskostenabrechnung. Und damit beginnt für Vermieter und Mieter die Frage, ob die Abrechnung den formellen und inhaltlichen Anforderungen standhält? Gibt es nervende Nachfragen oder einen handfesten Streit vor Gericht? Erfahren Sie im Kurs, welche Kosten umlagefähig sind, welches der richtige Verteilerschlüssel ist und welche Fristen zu beachten sind. Anhand praktischer Fälle wird das Erstellen einer Betriebskostenabrechnung geübt. Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

R1403 / Stefan Zeidler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 16.9. / 17:00 - 19:30 / 12 €

Freiwilligendienste im IB

50

Freiwilligen Dienste

FSJ FÖJ VAP BFD

im Internationalen Bund

Königsplatz 57 · 34117 Kassel
Tel. 0561-5746370

ib

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



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.

R1405 / Bernhard Suck Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 7.10. / 17:00 - 20:00 / 14 €
Anmeldung bis 3.10.

Erben und Vererben

Vortrag

Dr. Michael Müller-Goebel, Rechtsanwalt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Vortrag

Dr. Michael Müller-Goebel, Rechtsanwalt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 12.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

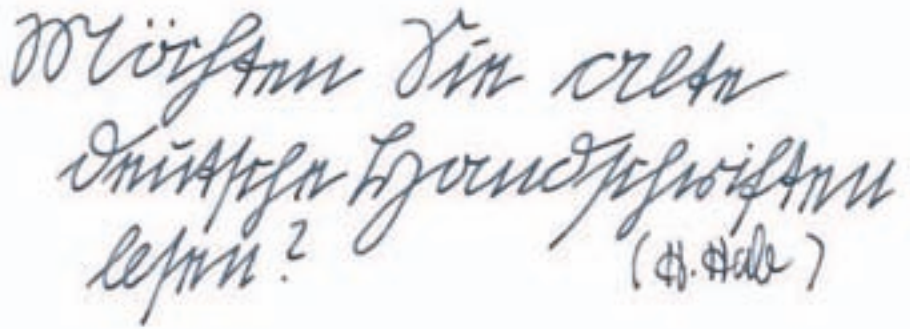
Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

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.

R1500 / Edgar Oberländer Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 24.9. / 9:15 - 16:45 / 15 €
Anmeldung bis 14.9.



R1501 / Edgar Oberländer Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 5.11. / 9:15 - 16:45 / 15 €
Anmeldung bis 13.10.

Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit

Tipps und Übungen zu Presstexten und Bildmaterial

Wochenendseminar

Für Vereine und Bürgerinitiativen genügt es nicht allein, gute Ideen zu haben und eine respektable Arbeit zu leisten. Erst durch die systematische Öffentlichkeitsarbeit werden Engagement und Tätigkeiten erkennbar. Grundlegende Mechanismen und Techniken von Pressearbeit als Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit werden vermittelt: Was sollte in einem Text für die Presse stehen? Welche Anforderungen werden an ein gutes Pressefoto gestellt?

Und wie übermittelt man beides, damit es eine Chance auf Veröffentlichung gibt? Die Teilnehmer setzen sich praktisch mit der Bildgestaltung in verschiedenen Situationen auseinander. Sie fotografieren Gruppen und Einzelpersonen. Für ihre Organisation erstellen sie einen Presstext. Die Arbeiten werden gemeinsam besprochen. Die Dozentin ist als freie Texterin, Journalistin und Fotografin tätig.

R1502 / Ilona Polk Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 4.11. / 17:00 - 21:00
Sa. 5.11. / 9:30 - 15:30 / 25 €
Besondere Themenwünsche können mit der Dozentin im Vorfeld abgesprochen werden: 0561-8704349
info@polk-text-bild.de
Anmeldung bis 12.10.
Bitte eigene Kamera mit geladenen Akkus und Speicherkarte mitbringen!

Sütterlin – die altdeutsche Handschrift erlernen

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

Wochenendseminar

Die Sütterlin-Schrift wurde 1911 von dem Berliner Graphiker Ludwig Sütterlin entwickelt. Sie ist eine spezielle Form der älteren deutschen Kurrentschrift. Bis 1941 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 Erlernes auffrischen wollen, sind willkommen.

R1505 / Birgit Tröbe Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 16.9. / 17:00 - 20:15
Sa. 17.9. / 9:00 - 12:15
Fr. 23.9. / 17:00 - 20:15
Sa. 24.9. / 9:00 - 12:15
4 Termine / 19 €
Anmeldung bis 1.9.

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

R1506 / Birgit Tröbe Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 17.9. / 13:30 - 16:45
So. 18.9. / 9:00 - 12:15
Sa. 24.9. / 14:00 - 17:15
So. 25.9. / 9:00 - 12:15
4 Termine / 19 €
Anmeldung bis 2.9.

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



Alte deutsche Handschriften - für Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Kurs „Sütterlin schreiben“

Wochenendseminar

Aufbauend auf dem Einführungskurs „Sütterlin schreiben“ können die Teilnehmer Handschriften aus den letzten beiden Jahrhunderten, etwa von 1820 bis 1941, lesen lernen. Es werden die altdeutschen Handschriften „Sütterlin“ gefestigt und eine „Kurrentschrift“ zu schreiben gelernt. Die Schreibschüler wandeln auf den Spuren der Vorfahren und denken sich in deren ganz unterschiedliche Schreibstile hinein. Neben Schulaufsätzen, Briefen, Kochrezepten stehen historische behördliche Dokumente zum Üben zur Verfügung. Natürlich dürfen auch die Briefe, Familienchroniken und Tagebücher der eigenen Vorfahren mitgebracht werden.

R1507 / Birgit Tröbe Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 2.9. / 17:00 - 20:15
Sa. 3.9. / 9:00 - 12:15
Fr. 9.9. / 17:00 - 20:15
Sa. 10.9. / 9:00 - 12:15
4 Termine / 44 €
Anmeldung bis 23.8.
+ 4,00 Euro für Kursunterlagen, die in der ersten Unterrichtsstunde erworben werden können.
Bitte ein Schreibgerät, möglichst einen (Kaligrafie-) Füllhalter, mitbringen.

R1508 / Birgit Tröbe Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 3.9. / 13:30 - 16:45
So. 4.9. / 9:00 - 12:15
Sa. 10.9. / 13:30 - 16:45
So. 11.9. / 9:00 - 12:15
4 Termine / 44 €
Anmeldung bis 23.8.
+ 4,00 Euro für Kursunterlagen, die in der ersten Unterrichtsstunde erworben werden können.
Bitte ein Schreibgerät, möglichst einen (Kaligrafie-) Füllhalter, mitbringen.

Pädagogik

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in Kindertagesstätten, Vereinen, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinden

Heutzutage sehen sich mehr als zwei Drittel der Väter in Deutschland in erster Linie als Erzieher ihrer Kinder und erst in zweiter Linie als materielle Versorger der Familie. Sie möchten gern mehr Zeit für ihre Kinder haben und das Aufwachsen der Kinder aktiv begleiten, auch wenn dies im Alltag nicht immer gelingt. Sie wollen Austausch mit anderen Vätern und praktische Anregungen für die Gestaltung der Beziehung zu ihrem Kind. In Kindertagesstätten, Vereinen, Familienbildung und (Kirchen-)Gemeinden fehlen

ehren- bzw. nebenamtliche Männer, die mit Vätern Vater-Kind-Aktivitäten planen und leiten, z. B. eine Übernachtungsaktion in der Kita oder ein Erlebniswochenende im Verein oder Zelten in der Natur während des Konfirmandenunterrichts oder eine Kanutour oder, oder, oder ... Dazu werden Sie bis September 2017 im Seminar, im Camp und mit der Teilnahme an einer Vater-Kind-Aktion ausgebildet. Gesucht werden aktive Männer mit und ohne pädagogische Qualifikation, die das Handwerkszeug lernen wollen, mit Vätern Vater-Kind-Aktionen durchzuführen.

aktive Väter 2017 I

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote

In Zusammenarbeit mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. und dem Referat Erwachsenenbildung der Evangelischen Kirche

Wochenendseminar

Väter möchten das Aufwachsen ihrer Kinder aktiv begleiten, ‚Erzieher‘ sein und nicht nur ‚Ernährer‘. In Kindertages- und Familienbildungsstätten, Kirchengemeinden und Vereinen brauchen wir Männer, die nebenberuflich mit Vätern Vater-Kind-Aktivitäten planen und durchführen, wie z.B. eine Übernachtung in der Kita, eine Kanu- oder Fahrradtour, ein Erlebniswochenende... Deshalb suchen wir Männer mit und ohne pädagogische(r) Qualifikation, die ab Januar 2017 dazu das Handwerkszeug lernen wollen!
Die Module können nur im Block gebucht werden, da sie aufeinander aufbauen. Sie erhalten ein Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss dieser Zusatzqualifikation für Vater-Kind-Angebote.

R1601 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig Knüllwald-Niederbeisheim

Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1
Fr. 20.1. / 17:00 - 20:00
Sa. 21.1. / 9:00 - 17:00
So. 22.1. / 9:00 - 17:00
3 Termine / gebührenfrei
Anmeldungen: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Männerarbeit
Tel: 0561 9378-477
fax: 0561 9378-417
Stefan.Sigel@ekkw.de
196,00 € für die gesamte Ausbildung.
Leistungen: Ausbildungsgebühr, Unterkunft, Verpflegung

aktive Väter II

Einführung in die Erlebnispädagogik

Mit zahlreichen Übungen zu Sport und Spiel.

S1602 / Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, André Van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Habichtswald

Hütte der Kirchengemeinde Kassel-Jungfernkopf, Außenbezirk 6
Sa. 18.2.2017 / 10:00 - 17:00 / 195 €

vitoss

Jugendhilfe



Kompetent für Menschen.

Der Fachbereich Erziehungsstellen der Vitos Jugendhilfe 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-teilhabe.de · www.vitos-teilhabe.de
Vitos Jugendhilfe, Wittrockstraße 14, 34121 Kassel

Ein Unternehmen des
LWVHessen



Foto: brigitta.hohenester/pixelio.de

aktive Väter III

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

**S1603 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Nils Hampicke
Kassel**

Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1
Sa. 25.3.2017 / 10:00 - 17:00 /

aktive Väter IV

Praxis der Erlebnispädagogik - lernen, sich zu reduzieren

**S1604 / Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, André Van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz
Gersfeld-Dalherda (Rhön)**

Sa. 13.5.2017 / 12:00 - 19:00
So. 14.5.2017 / 8:00 - 12:00 /

aktive Väter VI

Organisation, Rechtliches, Ausbildungsabschluss

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

**S1605 / Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz
Naumburg-Elbenberg**

Ev. Freizeithaus, Haus Waldeck-Marburg,
Naumburger Str. 4
Fr. 1.9.2017/ 18:00 - 22:00
Sa. 2.9.2017/ 9:00 - 18:00
So. 3.9.2017 / 9:00 - 16:00

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche
von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:
0561-9378 477
erwachsenenbildung@ekkw.de

Jungen brauchen klare Ansagen!

Lesung

Klare Ansagen helfen Jungen, einen guten Start ins Leben zu finden. Viele ihrer vermeintlichen Schwächen verwandeln sich in Stärken, wenn man ihnen angemessen begegnet. Reinhard Winter setzt dort an, wo Eltern in ihrer Rolle oft unsicher sind. Eltern können viel dazu beitragen, damit Jungen gut in der Schule, in Medienwelten, Kindheit und Pubertät zu-rechtkommen: Liebevolle Führung und klare Ansagen. Um das leisten zu können, benötigen Eltern eine stabile und verlässliche Haltung.

Anschließend bleibt noch Zeit und Gelegenheit für Fragen und Diskussion.
Dr. Reinhard Winter ist Diplompädagoge. Er arbeitet mit Jungen, Eltern und mit Menschen, die mit Jungen arbeiten. Er ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter und einen Sohn (in der Nachpubertät).

Reinhard Winter
Breuna

Braunsbergsschule
Do. 3.11. / 19:00 - 20:45 / 5 €

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.


**R1631 / Christel Grätz
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 1.11. / 16:30 - 18:00
Di. 1.11. / 19:30 - 21:15
Di. 8.11. / 16:30 - 18:00
Di. 8.11. / 19:30 - 21:15
Di. 15.11. / 16:30 - 18:00
Di. 15.11. / 19:30 - 21:15
Di. 22.11. / 16:30 - 18:00
Di. 29.11. / 16:30 - 18:00
Di. 6.12. / 16:30 - 18:00
Di. 6.12. / 19:30 - 21:15
6 Termine / 50 €

Die Elternabende beginnen bereits am Tag des 1. Kindertrainings um 19:30 Uhr.
6 Übungstermine für Kinder, 4 Elternabende
Anmeldung bis 12.10.
+ Materialkosten 5 €

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

 <p>Institut Legato</p>	<p>Ambulante Einrichtung zur Förderung von Schülern mit Teilleistungsstörungen</p>	<p>Legasthenietherapie Dyskalkulietherapie</p>
<p>Institut Legato Königsplatz 59 34117 Kassel T. 0561 - 10 40 28</p>		
<p>Mo - Fr ab 11.00 Uhr legato-kassel@freenet.de www.institut-legato.de</p>		
<p>Mit Hilfe einer Legasthenie-/Dyskalkulietherapie können Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit ihren Schwächen selbstbewusster umgehen • im sozialen Umfeld (Elternhaus, Schule...) eine Entspannung erfahren • eine Schulaufbahn einschlagen, die ihren Fähigkeiten bzw. ihrer Intelligenz angemessen ist • ihre Les- und Rechtschreibleistungen sowie ihre Rechenfähigkeit verbessern <p>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</p>		



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.

R1701 / Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €

Das Weltall selbst erkunden

Himmelsbeobachtungen mit leistungsfähigen Instrumenten an insgesamt fünf 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.

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



R1702 / Ralf Gerstheimer Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald
Mo. 12.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 30 €

Garten und Park

Staudenbeetplanung

Workshop

Sie möchten ein neues Staudenbeet anlegen oder ein bestehendes Beet verändern, sind aber unsicher, wie Sie vorgehen können? Dann bietet Ihnen dieser Workshop Anregungen zur Gestaltung und Hilfe bei der Auswahl standortgemäßer Pflanzen. Unter Anleitung können Sie an zwei Nachmittagen an Ihren individuellen Beetplanungen arbeiten und aus der großen Formen- und Farbenvielfalt der Stauden kreative Ideen für Ihr Staudenbeet schöpfen.

Bitte bringen Sie eine maßstäbliche Grundriss-skizze des zu planenden Beetes, Zeichenblock und Buntstifte mit.

Termine: Sa., 10.9. und 24.9., jeweils 14 bis 18 Uhr im Pflanzenhof Nordshausen, Korbacher Straße 181, 34132 Kassel

R1703 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin Kassel

Pflanzenhof Nordshausen, Korbacher Str. 181
Sa. 10.9. / 14:00 - 18:00 / 2 Termine / 28 €

Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs betrachten wir die Üppigkeit des Spätsommers und die Farbenfreude des Herbstes. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleiben Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Gartenerfahrungen der Teilnehmenden.

Beginn: Di. 13.9., 18.00 - 19.30
Weitere Termine: 27.9. und 11.10., jeweils 18.00 - 19.30

Alle Termine im Garten der Kursleiterin: Wahlebach 107, 34123 Kassel

R1704 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin Kassel

Wahlebachweg 107, Garten
Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 3 Termine / 15 €

Wildfrüchte in Kassel

Exkursion

Im Spätsommer und Herbst leuchten an vielen unserer heimischen Büsche und Bäume die Früchte - auch auf Kasseler Stadtgebiet! Ob Kornelkirsche, Vogelbeere, Berberitze, Schlehe, Holunder, Hagebutte, Brombeere und vieles mehr, unsere heimischen Wildfrüchte faszinieren durch ihren raffinierten Geschmack und ihren Vitaminreichtum. Wir befassen uns damit, wie man sie sicher erkennt, schonend erntet, und was man aus ihnen herstellen kann.

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule bis 8.9.2016.

Treffpunkt: vor dem Hauptportal der Orangerie in Kassel

R1705 / Dr. Sarah Thelen Kassel

Hauptportal der Orangerie
Fr. 9.9. / 14:00 - 17:00 / 10 €

Unsere Honigbienen

Die Natur braucht sie, die Bienen brauchen uns

Der Kurs vermittelt theoretische Grundkenntnisse für die Imkerei. Sie sollen so weit geschult werden, dass Sie sich mit Erfolg der Bienenhaltung widmen können.

R1706 / Manfred Deichmann Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 14 Termine / 70 €

Pilzexkursion

Einführung in die Pilzkunde für Anfänger und für Fortgeschrittene

Exkursion

Erklärt werden die wichtigsten einheimischen Pilze mit ihren Erkennungsmerkmalen. Anschließend machen wir eine Pilzwanderung. Die Frage „essbar oder giftig“ ist nicht das zentrale Thema.

Bitte kleinen Korb und kleines Messer mitbringen.

Treffpunkt: Lindenrondell - Schloß Wilhelmsthal: Am Schloß links abbiegen in die Lindenallee (von Kassel kommend).

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule bis 23.9.2016.

Fahrt in eigener Verantwortung.

R1707 / Ursula Bock Calden

Schloß Wilhelmsthal, Lindenrondell (gegenüber vom Schloss)
Sa. 24.9. / 10:00 - 13:00 / 10 €



R1708 / Ursula Bock

Calden

Schloss Wilhelmsthal, Lindenrondell (gegenüber vom Schloss)

So. 25.9. / 10:00 - 13:00 / 10 €

Bäume und ihre Geschichten

Exkursion

Der Herbst ist eine ideale Zeit für eine kurzweilige und genussvolle Wanderung zu einigen Bäumen und Sträuchern an der Hessenschanze.

Zunächst werden bestimmte botanische Erkennungsmerkmale gezeigt, darüber hinaus die Geschichte und die mit ihnen verwobenen Mythen der Bäume erzählt. Im Focus stehen außerdem die Verwendung der Pflanzenteile wie Blätter, Blüten, Samen, Rinden und Wurzeln in der Küche und zu Heilzwecken.

Abschließend gibt es einen kleinen Blätterimbiss zum Probieren sowie ein Baum-Märchen. Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule. Treffpunkt: Straßenbahn Endstation Linie 8

R1709 / Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin

Kassel

Hessenschanze

Di. 20.9. / 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

R1710 / Wolfgang Grigoleit

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Sa. 8.10. / 11:00 - 14:00 / 14 €

Naturbeobachtungen in der Dönche

Exkursion

Das Landschaftsschutzgebiet Dönche ist eine der flächenmäßig größten innerstädtischen Grünanlagen Deutschlands. Mit ihrer Trockenheide, ihren Hochstaudenfluren, Tümpeln, Röhrichten 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 50 Meter links an der Wegetafel am Eichenwald.

R1711 / Dr. Sarah Thelen

Parkplatz im Eichenwald

Do. 8.9. / 14:00 - 16:00 / 7 €

Pflanzen und Magie in Grimms Märchen

Vortrag

Frau Holle, Rotkäppchen, Rapunzel, Rumpelstilzchen und viele andere Märchenfiguren lassen in diesem Vortrag ihre Masken fallen. Auf amüsante, anschauliche und dennoch wissenschaftlich fundierte Art und Weise erläutert Diplom-Biologin Felicia Molenkamp die Verbindung der Protagonisten Grimmscher Zaubermärchen zu den sogenannten magischen Pflanzen wie Alraune, Tollkirsche und Co. Welche Bilder vermittelt uns die Symbolsprache der Märchen auch heute noch? Sind die Märchen nur mittelalterliche Unterhaltung am Lagerfeuer oder stellen sie Sinnbilder für noch heute gültige Einweihungsrituale dar? Wie wurde Schneewittchen vergiftet und warum?

Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 27.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Gartengestaltung

Grüne Ideen für den Garten

Viele Ideen und Hinweise für die Neu-Anlage des Grundstückes oder die Umgestaltung eines bestehenden Gartens werden vermittelt: Am ersten Abend geht es um das Gesamtkonzept: Wo können Sitzplätze, wo Wege, Mauern, wo Staudenrabatten, wo Hecken ihren Platz finden? Wie kann ein Garten pflegeleicht und dennoch kostengünstig sein? Beim zweiten Termin liegt der Schwerpunkt bei der Gestaltung mit Pflanzen - es gibt Informationen und Tipps zur Pflanzenauswahl und -verwendung. Kleine Musterbeispiele können erarbeitet werden. Fotos, Zeichnung und Materialproben helfen, die Informationen zu verdeutlichen und Lösungen gemeinsam zu diskutieren. Zum Abschluss wird das theoretisch Erarbeitete bei einer kleinen Exkursion in Privatgärten und einem öffentlichen Park nahe Kassel vertieft.

R1716 / Karin Eichhorn

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Di. 13.9. / 18:00 - 20:15

Di. 20.9. / 18:00 - 20:15

Do. 22.9. / 17:00 - 19:30

3 Termine / 35 €

Anmeldung bis 2.9.

Parkführungen der besonderen Art 1

Der Forstbotanische Garten in Hann.

Münden

Exkursion

Erläuterungen zum historischen, waldartigen Forstbotanischen Garten in Hann. Münden: Während eines Rundweges wird auf besondere, teilweise exotische Bäume und Sträucher aufmerksam gemacht; besonders zu erwähnen sind auch über 100 Jahre alte Exemplare, die noch in gutem Zustand vorhanden sind. Interessant ist auch die Geschichte der lange zurückreichenden Forsttradition in der Dreiflüsse-Stadt.

Treffpunkt ist der Forstbotanische Garten am Grotefend-Gymnasium.

R1717 / Karin Eichhorn

Hann. Münden

Forstbotanischer Garten, Mitscherlichstr.

Do. 29.9. / 15:00 - 16:30 / 7,50 €

Anmeldung bis 21.9.

Eigene Anreise

Parkführungen der besonderen Art 2

Der Ahnepark in Vellmar

Exkursion

Rundgang durch den Ahnepark in Vellmar, der in den 80er Jahren auf dem weitläufigen Gelände einer Auenlandschaft geschaffen wurde. Hier wird besonderes Augenmerk auf die Wegführung, Sitzplätze, Skulpturen und die Gesamtkonzeption für einen viel besuchten öffentlichen Park gelegt. Auch die inzwischen ca. 30 Jahre alten Bäume werden vorgestellt. Daneben werden stimmige Gehölz- und Staudenpflanzungen erläutert.

R1718 / Karin Eichhorn

Vellmar-Obervellmar

Cafe-Restaurant im Ahnepark, Ahnepark

Do. 3.11. / 15:00 - 16:30 / 7,50 €

Anmeldung bis 13.10.

Eigene Anreise

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.

R1719 / Patricia Saif

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 19.11. / 9:00 - 16:45 / 28,50 €

Anmeldung bis 8.11.

Schnittwerkzeug bitte mitbringen!



Klimaherbst Lohfelden

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.

R1720 / Wiebke Kirchof, Peter Schäfer Lohfelden-Vollmarshausen

Biogasanlage, Sandwiesen 5
Fr. 23.9. / 14:30 - 16:15 / gebührenfrei
Anmeldung bis 13.9.

Naturfaserdämmung - für behagliches Wohnen

Eine Wärmedämmung von Gebäuden lässt sich sehr gut mit Faserdämmstoffen aus nachwachsenden Rohstoffen herstellen. Holzfaserplatten, Zelluloseflocken oder Hanf sind für fast jeden Anwendungsfall gegen Winterkälte geeignet, sei es eine Fassadendämmung, eine Innendämmung oder eine Dämmung im Dach. Dabei bieten die Naturfaserdämmstoffe zahlreiche angenehme Nebeneffekte, wie Diffusionsoffenheit, Feuchtetoleranz, Schutz vor Sommerhitze, einen hervorragenden Schallschutz und guten Brandschutz. Naturfasern sind praktisch unbegrenzt haltbar und gesundheitlich weitestgehend unbedenklich konfektioniert. Sie können Wärme speichern und die Raumluftfeuchte ausgleichen, was insbesondere bei Innendämmungen das zukünftige Wohnen sehr angenehm macht. Für die Däm-

mung von Fachwerk sind Naturfasermaterialien bestens geeignet.

Zum Vortrag mit vielen Beispielen werden auch Materialproben präsentiert.

Eva Riks, Wiebke Kirchof Lohfelden

Bürgerhaus, Lange Str. 22
Do. 13.10. / 19:00 - 20:45 / gebührenfrei

Ein Besuch bei der SMA Solar Technology AG in Niestetal

Exkursion

Nach der Begrüßung bekommen die Besucher im SMA-Gebäude 61 allgemeine Informationen zum Thema erneuerbare Energien, zur Photovoltaik und eine Einführung zur SMA Solar Technology AG.

Anschließend wird das direkt angrenzende SMA Solar-Werk 1 in der Dresdener Straße besichtigt, wo die großen Central Wechselrichter gefertigt werden.

Ausklang in offener Gesprächsrunde bei Kaffee und kalten Getränken.

R1723 / Wiebke Kirchof, Peter Henniges Niestetal

SMA Solar Technology AG
Fr. 4.11. / 13:30 - 16:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 13.10.
Anreisebeschreibung wird versandt!

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 und vieles mehr.

R1746 / Volkhart Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 11.11. / 17:00 - 20:00 / 2 Termine / 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. 7.10. / 18:00 - 21:00 / 5 €

Grundlagen des Wohnungseigentums

Eine Eigentumswohnung ist für viele Menschen ein großer Wunsch. Aber worauf läßt man sich ein? Was sind die Rechte und Pflichten für die Mitglieder in einer Wohnungseigentumsgemeinschaft? Was sind Sondereigentum, Eigentümersammlung, Wirtschaftsplan und Beirat? Diese und noch mehr Fragen werden im Kurs beantwortet. Es wird das Grundwissen zum Wohnungseigentum vermittelt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die den Kauf einer Eigentumswohnung in Betracht ziehen, aber auch an Eigentümer, die bereits eine Wohnung erworben und nun viele Fragen haben. Besondere Kenntnisse sind nicht erforderlich.

R1748 / Stefan Zeidler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 7.10. / 17:00 - 19:30 / 8 €

Ich repariere und warte mein Fahrrad selbst

In Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)

Wochenendseminar

Der Kurs soll Grundkenntnisse vermitteln: „Platten“ beheben, Schaltungs- und Bremszüge auswechseln, einstellen und das Kennenlernen der Fahrradbeleuchtung. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen.

Termine: Sa. 30.1., 6.2. und 13.2.2016 im Bürgerhaus Waldau, Kassel, Kasseler Str. 35

R1749 / Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 28.1. / 15:00 - 18:00 / 3 Termine / 40 €

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.



Foto: Stephan Rech

R1750 / Michael Rohde, Möbeldesigner Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
 Di. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 8 Termine / 40 €

Bücher sowie Kalender und gestaltet Ausstellungen. 2013 gewann er mit einem Bild beim internationalen Naturfotowettbewerb "Glanzlichter" in der Kategorie "Nature as Art – Abstraktionen und Formen in der Natur" als Highlight in dieser Kategorie. Seit Kindesbeinen begeistert sich Christoph Kopp für die Fotografie. Reportage-Fotografie und Multimedia-Gestaltung sind seine Schwerpunkte. Als Trainer realisiert er Workshops

und veröffentlichte Fotobücher.

Stephan Rech, Christoph Kopp Baunatal-Altenbauna
 Cineplex, Friedrich-Ebert-Allee 8a, Saal 6
 So. 4.12. / 16:00 - 17:30 / 5 €
 Vorverkauf beim Stadtmarketing Baunatal, im Hause des CINEPLEX, Friedrich-Ebert-Allee 8a, 34225 Baunatal
 Telefon: 0561 / 953 795 80. Fax: 0561 / 953 795 81.
 Email: info@stadtmarketing-baunatal.de
 Restkarten an der Abendkasse.

Länderkunde

Magisches Nordland

Multimedia Audiovision

Vortrag und Film

Eintauchen in die Schönheit Skandinaviens - von endlosen Sommertagen bis zu bitterkalten Winternächten - erlebt auf Reisen der beiden Fotografen durch Finnland, Norwegen und Schweden.

In ihrer Multimedia-Audiovision zeigen sie die versteckten Perlen und magischen Orte entlang ihres Weges. Aus Liebe zur Natur hat Stephan Rech seine Leidenschaft zur Fotografie schon als Jugendlicher gefunden. Bis heute fasziniert ihn die Natur mit all ihren Geräuschen, Farben und Formen, die er mal kreativ und abstrakt, mal dokumentarisch darstellt. Er ist Vollmitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen, hält Vorträge, veröffentlicht

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

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



Das Leben am Omo

Bericht von einer Studienreise durch Südäthiopien entlang des Omo mit Besuch der vielfältigen Völker dieser Gegend.

Friedhelm Schleiffer

Liebenau-Haueda

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.
Mo. 26.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Die Republik Uganda

Ein Reisebericht aus einem ostafrikanischen Binnenstaat

Mit der ostafrikanischen Republik Uganda wird ein Land geprägt von 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 „tierische Highlights“, wie die bedrohten Berggorillas, Schimpansen sowie der sehr scheue Schuhschnabel in ihren spezifischen Lebensräumen.

Peter-Joachim Focke

Lohfelden

Bürgerhaus, Lange Str. 22
Mi. 16.11. / 19:00 - 20:30 / 5 €

Naturwunder in Brasilien - Im Reich des Jaguars

Ein Gebiet, so groß wie die alte Bundesrepublik, im Südwesten von Brasilien, an der Grenze zu Paraguay und Bolivien, ist im Jahr 2000 von der Unesco zum Weltnaturerbe erklärt worden. Das Pantanal wird auch als Herz Südamerikas bezeichnet. Hier leben mehr Vogelarten als in ganz Europa, mit dem seltenen und größten Papagei der Welt, dem Hyazinth-Ara, und dem Riesenstorch, dem Jabiru. In diesem größten Feuchtgebiet Amerikas jagen der seltene Riesenotter und viele Kaimane, die Krokodile Südamerikas. Die Anakonda und die Boa constrictor haben hier ihren Lebensraum. Mit viel Glück ist der magische Jaguar zu erleben, - der Räuber, der seine Beute mit einem einzigen Sprung erlegt.

Bilder von einem Besuch in Rio de Janeiro und von einem Abstecher nach Iguazú, zu den gewaltigsten Wasserfällen Südamerikas, werden diesen Reisebericht eindrucksvoll ergänzen.

Henning Ringewaldt

Liebenau-Haueda

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.
Mo. 7.11. / 20:00 - 21:45 / 5 €



Grandioses Afrika

Die Heimat Nelson Mandelas ist bunt und begeistert mit offener Herzen Menschen, imposanten Landschaften, vor Hitze flirrenden Wüsten und einer artenreichen Tierwelt.

Michael Stuka und Claudia Ahrenbeck haben auf einer erneuten Tour neben Südafrika auch Namibia auf eigene Faust bereist und ihre ganz persönlichen Eindrücke mit der Camera festgehalten.

Auf einem Abstecher durch Botswana erleben Sie die imposante Tierwelt in totaler Abgeschiedenheit fernab der Zivilisation.

Die scheinbare endlose Weite, die roten Dünen und die gewaltigen Bergmassive im Hintergrund machen die einzigartige Schönheit Namibias aus.

Um diese Naturschauspiele hautnah zu erleben, waren die zwei Weltenbummler jeweils auf ihren Reisen mit einem 4x4 Geländewagen mit Dachzelt unterwegs.

Bei einer Reise durch Afrika gibt es viel zu erleben und es geht nicht immer alles gut.

Es erwarten Sie eine Fülle von beeindruckenden Fotos, untermalt mit Musik, und ein Live-Kommentar.

Michael Stuka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.2. / 19:30 - 21:30 / 5 €



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

biteratur | besungen | Kunst | Fotogra:ie

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

biteratur | 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

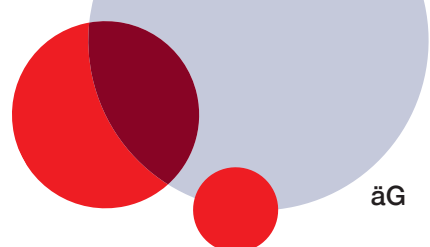
Theater und Kleinkunst | 8om Klang der Zinge | Musik
TanL Aktuell

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

André Tentrop, Kassel
Tel. 0561-1003 1694 | andre-tentrop@landkreiskassel.de

atandard- und bateinamerikanische TVnLe | Internationaler
8olkstanL | Künstlerische Techniken

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





Literatur

Lesungen



Mit freundlicher Unterstützung der Kasseler Sparkasse

Barbara Yelin stellt die Graphic Novel „Irmina“ vor

Lesung

Die ehrgeizige Irmina reist Mitte der 1930er Jahre nach London, um eine Ausbildung zur Fremdsprachensekretärin zu beginnen. Dort lernt sie Howard aus der Karibik kennen, dem sie sich im Streben nach einem selbstbestimmten Leben verbunden fühlt. Durch den klugen und zielstrebigem Oxfordstudenten beginnt Irmina ihren Blick auf die Welt zu öffnen. Doch findet ihre Beziehung ein jähes Ende, als Irmina, bedrängt durch die politische Situation, nach Berlin zurückkehrt. Im nationalsozialistischen Deutschland steht sie vor der Möglichkeit, den erstrebten Wohlstand endlich zu erlangen, wenn sie dafür die verbrecherische Ideologie des Regimes nicht infrage stellt. Und die politischen Ereignisse eskalieren weiter und weiter...

Mit „Irmina“ legt Barbara Yelin ihr Glanzstück vor: ein packendes Drama um die Entscheidung zwischen persönlicher Freiheit und dem Drang nach gesellschaftlichem Aufstieg.

Barbara Yelin

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 10.9. / 19:00 - 20:45 / 12 €

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

Vorverkauf: 10,00 Euro

→ Siehe auch Vortragsreihe „Wege zum musikalischen Verstehen“, Seite 36



Rock'n Roll in Reinhard's Forest

Musik zur vhs-Ausstellung

44 difference spielen Musik der 50er bis 80er und 90er Jahre mit Schwerpunkt der 60er und 70er Jahre.

Wohltuend für lärmgeplagte Ohren spielen sie akustische Instrumente und alles Live. Die Songs reichen von Elvis, Beatles, Rolling Stones, CCR, Eric Clapton, Neil Young, Cat Stevens bis Tracy Chapman. Auch eigene Songs sind im Programm, die aus der Feder von Felix Tille stammen und die gemeinsam arrangiert wurden. Insgesamt haben 44 difference weit über 200 Songs im Repertoire.

44 Difference Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Sa. 24.9. / 15:00 - 16:00

Ludwig Emil Grimm: Erinnerungen aus meinem Leben

„Ach, was ist Florenz ein reizender Ort!“

Das berühmte Doppelbildnis seiner älteren Brüder Jacob und Wilhelm stammt von Ludwig Emil, ebenso das Bild von Dorothea Viehmann, das wir alle kennen. Der jüngere Grimm war der „Malerbruder“, der nicht nur der erste Illustrator der berühmten Märchensammlung von 1812 war, sondern auch wunderbare Porträt- und Naturzeichnungen in romantisch-realistischem Stil anfertigte.

Aber er konnte auch schreiben, wovon man sich anhand der prachtvollen, opulent bebilderten Neuausgabe seiner Lebenserinnerungen von Heiner Boehncke, Hans Sarkowicz und Ali Schindehütte überzeugen kann. Seine Italienreise von 1816 war ein Höhepunkt seines Lebens. Er hat sie in Kassel, wo er bis zu seinem Tod 1863 arbeitete und lebte, zu ei-

nem vergnüglichen Text verarbeitet. Äußerst lebendig und humorvoll schildert er Eindrücke und Erlebnisse. Seine köstlichen Plaudereien führen von Florenz nach Rom und Neapel.

Rezitation: Gudrun Sander. Klassische Gitarre: Michael Tröster.

Gudrun Sander, Michael Tröster

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 24.9. / 19:00 - 20:45 / 12 €

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925 678 entgegen.

Vorverkauf: 10,00 Euro

Von „Das Zimmer“ zu „Der Kreis“

Die gar nicht sentimentale Erziehung des Andreas Maier.

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie Hofgeismar und dem Kulturforum Hofgeismar

Andreas Maier liest

Das Kind steht in der Bibliothek seiner Mutter und versucht zu begreifen, was es vor sich hat: Bücher. Der Dreizehnjährige geht auf sein erstes Heavy-Metal-Konzert und erkennt ausgerechnet dort, dass man es auch Ernst meinen kann mit Kunst und Existenz. Eine Theatertruppe bringt ihm schließlich die Rolle seines Lebens bei, und am Ende begreift er den wahren und einzigen Mythos der Kunst: Tu es. Andreas Maier's „Der Kreis“ ist eine Reflexion darüber, wie aus Vorläufigem Unbedingtes entstehen kann, wie man sich die Motive seines Lebens durch Anverwandlung des Gegebenen erschafft, und schließlich darüber, wie man überall, auch als Kind, ständig auf der Suche nach dem ist, was die Welt und das eigene Ich im Innersten zusammenhält.

Andreas Maier

Hofgeismar

Gustav-Heinemann-Schule, Adolf-Häger-Str. 8
Mi. 5.10. / 19:30 - 21:00 / 8 €

Georg Queri „Kraftbayerisches aus der Bauernerotik“

Vorgestellt von Maria Hafner und Franz Josef Strohmeier

Lesung

Franz Josef Strohmeier und Maria Hafner begeben sich auf literarische und musikalische Zeitreise in das Bayern um 1900. Als Grundlage dienen Ihnen die Texte und Lieder des fast schon vergessenen Querdenkers und Heimatdichters Georg Queri (1879-1919), den die Geistlichkeit so manches Mal wegen seiner „ketzerischen Texte“ nicht nur zum Teufel gewünscht

hatte, sondern 1912 hatte die bayrische Obrigkeit sogar versucht, Queris Buch „Kraftbayerisch- ein Wörterbuch der erotischen und skatologischen Redensarten der Altbayern“ vom Landgericht München verbieten zu lassen.

„Dass bei Ihm nicht alles so gewesen ist, wie es sich für einen guten Katholiken ziemt“, soll der Pfarrer bei seiner Grabrede gesagt haben.



Franz Josef Strohmeier, Maria Hafner Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 8.10. / 19:00 - 20:45 / 12 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 10,00 Euro

Kat Menschik liest und zeigt neue Illustrationen zu Kafka und Shakespeare

Lesung

Kurz nach der Premiere auf der Frankfurter Buchmesse stellt Kat Menschik zwei von ihr illustrierte Bücher vor. Franz Kafkas „Landarzt“ und William Shakespeares „Romeo und Julia“. Kat Menschik erzählt von ihrer Arbeit und präsentiert ihre Bilder auch aus früheren Büchern.

Kat Menschik, geboren in Luckenwalde, ist freie Illustratorin. Sie gibt dem Feuilleton der FAZ die optische Prägung, diverse von ihr illustrierte Bücher erlangten Kultstatus, so Haruki Murakamis „Schlaf“. Zahlreiche ihrer Bücher bekamen Auszeichnungen als schönste Bücher des Jahres, zuletzt „Der goldene Grubber“.

Kat Menschik, Sascha Moser Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
So. 30.10. / 11:00 - 12:45 / 12 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 10,00 Euro

Das Frauenbuch des Ulrich von Lichtenstein

*In Kooperation mit dem Regionalmuseum
Wolfhager Land e.V.*

Ein Ritter und eine Dame kommen darüber ins Gespräch, was Frauen und Männer so alles falsch machen und warum sie einander nicht verstehen. Geschlechterkrieg im Mittelalter: Es gibt erstaunliche Konstanten über die Jahrhunderte hinweg!

Aufgelockert wird das sehr unterhaltsame und doch niveauvolle Programm durch liebesfrohe Lichtenstein-Lieder, von Jochen Faulhammer vorgetragen mit eindrucksvoller Bass-Stimme. Dazu gibt es Hintergrundinformationen von Dr. Lothar Jahn.

Dr. Lothar Jahn, Jochen Faulhammer, Gudrun Sander Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 3.11. / 19:30 - 21:00 / 10 €

Anpfeifen gegen einen Ozean - Auf den Spuren von Heine, Tucholsky und Kreisler - Premiere!

Kabarett Herrenzimmer

Frech und mutig forderten sie die Mächtigen heraus - und setzten sich dabei zwischen alle Stühle. Bis zu dem Punkt, als sie in allerletzter Minute ihre Heimat verlassen mussten: Heinrich Heine, Kurt Tucholsky und Georg Kreisler. Ihre humorvollen Nadelstiche haben an Aktualität nicht verloren. Das literarische Kabarett Herrenzimmer präsentiert mit Witz, Esprit und

Tiefgang in seinem neuen Programm eine unterhaltsame Revue aus Texten und Songs der Meister des geschliffenen Wortes.

Kabarett Herrenzimmer Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Fr. 4.11. / 19:00 - 21:15
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
12 € vor Ort zu zahlen

Kabarett Herrenzimmer Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 5.11. / 19:00 - 21:15
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
12 € vor Ort zu zahlen.

→ Siehe auch unter „Theater“,
Kursnummern R2150 ff., Seite 34



Foto: Annika Eitrich

Trümmerkind

Lesung

Die Bombenangriffe auf Hamburg im Jahr 1943 überlebten der 11jährige Hanno Dietz mit seiner Mutter und der kleinen Schwester nur knapp. Sie fliehen und kehren erst im August 1945 wieder ins völlig zerstörte Hamburg zurück. Nur das beschwerliche Steineklöpfen, in Trümmern nach Altmetall Suchen und der Schwarzmarkt lassen die Familie überleben. Auf einem seiner Streifzüge liest Hanno einen kleinen Jungen auf der Straße auf. Das Kind spricht kein Wort und niemand scheint es zu vermissen. Und so wächst der kleine Junge, den sie Johannes nennen, fortan bei den Dietz auf. Jahre später kommt Johannes durch Zufall einem grauenhaften Verbrechen auf die Spur, das auf fatale Weise mit seiner Familiengeschichte verknüpft ist.

Mechtild Borrmann Immenhausen

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Sa. 5.11. / 15:30 - 17:15 / 10 €
Vorverkauf in der Gemeinde- und Schulbücherei Immenhausen: 8 €

Dunkel, fast Nacht

Joanna Bator stellt ihr neues Buch vor

Lesung

Eine Stadt ist in Aufruhr. Drei Kinder sind verschwunden. Die erfolglosen Ermittlungen schüren die Wut der Bürger, befeuern die Gerüchte. Gehetzt wird gegen die »Katzenfresser«, die Zigeuner. Im Radio und im Internet lodert die Sprache des Hasses. Alicja Tabor hat die Stadt Walbrzych früh verlassen. Nun kehrt sie als Journalistin zurück, um Nachforschungen über die rätselhaften Entführungen anzustellen. Sie quartiert sich im alten Haus ein, das seit dem Tod des Vaters leer steht; die Atmosphäre ist düster. Ständig fühlt sie sich beobachtet, um sie herum ereignen sich unerklärliche Dinge.

Mit der ihr eigenen Subtilität schildert Bator, wie Stimmungen kippen können, wie latente Ängste und Traumata sich in jähe Ausbrüche von Wahnsinn verwandeln. „Dunkel, fast Nacht“ ist ein Roman über die Brüchigkeit einer Gesellschaft, die ihre gemeinsame Sprache verloren hat.

Joanna Bator Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
So. 6.11. / 19:00 - 21:00 / 12 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 10,00 Euro



Talitha

Carolin Philipps liest

Lesung

Talitha hat eine Familie, der Vater ist Arzt, die Mutter kümmert sich um sie und ihre beiden Brüder in einem Dorf 30 km nördlich von Damaskus. Bis muslimische Rebellen das Dorf erobern, die Klöster und Kirchen zerstören und ein Blutbad anrichten. Bei dem Angriff kommt Talithas Bruder Noah ums Leben. Die Familie flieht, zuerst nach Syrien dann nach Europa bis Wien. Von dort wollen sie zu Verwandten nach Deutschland, doch sie werden getrennt. Bis sie wieder Kontakt haben, befinden sich Talitha und ihr noch lebender Bruder auf deutscher und die Eltern auf österreichischer Seite der Grenzen. Die Grenzen sind geschlossen.

Carolin Philipps Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Do. 10.11. / 11:30 - 13:15 / 5 €



Astrid Lindgren: Die Menschheit hat den Verstand verloren

Rezitation und Vortrag von Gudrun Sander

In Kooperation mit der Stadtbücherei Baunatal

Astrid Lindgren hat unsere Kindheit geprägt. Mit Pippi Langstrumpf und Wir Kinder aus Bullerbü hat sie unseren Blick auf die Welt verändert. Ihre Geschichten handeln von Mut, Hoffnung, Liebe und Widerstand. Noch vor diesen Büchern schrieb sie ihre Gedanken über das dunkelste Kapitel des 20. Jahrhunderts nieder: den Zweiten Weltkrieg. Nachdenklich und betroffen, aber auch mit dem so unverwechselbaren Tonfall stellt Lindgren in ihren Tagebüchern Fragen, die von erschreckender Aktualität sind: Was ist gut und was ist böse? Was tun, wenn Fremdenfeindlichkeit und Rassismus das Denken und Handeln der Menschen bestimmen? Neben dem Kriegsgeschehen erzählt sie von ihrem Familienleben und den ersten Schreibversuchen: 1944 schenkt sie ihrer Tochter das Manuskript von Pippi Langstrumpf zum Geburtstag. Das persönliche Zeitdokument einer sehr klugen Frau, die den Blick für das große Ganze hatte.

Gudrun Sander
Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Veranstaltungsraum,
Marktplatz 14

Do. 10.11. / 19:30 - 21:15 / 5 €

Vorverkauf in der Stadtbücherei am Marktplatz Baunatal. Abendkasse öffnet um 19:00

Links am Paradies vorbei

Mein Leben als Schauspielerin in der Provinz

In Kooperation mit der Stadtjugendarbeit Wolfhagen

Sabine Wackernagel liest

Die Schauspielerin Sabine Wackernagel wächst in den 1950er Jahren als Tochter des Theaterintendanten Peter Wackernagel und der Schauspielerin Erika Wackernagel mit ihrem Bruder Christof in Ulm auf. In diesem biografischen Buch führt sie uns durch die Theaterkultur der 1950/60er Jahre bis in die Gegenwart. Sie erzählt in Episoden von ihrem Leben vor und hinter den Kulissen, zitiert aus ihren Tagebüchern, Arbeitsnotizen, Briefen und Kritiken. Sie berichtet von den Zeiten, in denen das Theater im Zuge der 68er Bewegung die Gesellschaft und sich selbst verändern wollte. In Geschichten und Anekdoten dokumentiert sie die Wege zur heutigen Vielfalt auf den Bühnen. Sabine gastiert in den Filmen ihres Sohnes Jonas Grosch und entwickelt mit ihrer Tochter, der Schauspielerin Katharina Wackernagel, seit vielen Jahren literarisch-musikalische Programme.

Sabine Wackernagel
Wolfhagen

Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19
Fr. 16.12. / 19:00 - 21:00 / 8 €

Vorverkauf oder telefonische Platzbestellung in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen: 05692-5703

Und weil der Mensch ein Mensch ist

Die Grenzgänger

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

Die „Grenzgänger“ feiern den Mut und die Zivilcourage der vielen tausend Menschen, die im Widerstand gegen das Hitler-Regime kämpften und in den Gefängnissen und Konzentrationslagern der NS-Diktatur gefangen waren.

Nominiert für den Preis der deutschen Schallplattenkritik! - "Traumhafte Arrangements, musikalisch allererste Sahn: Mir fällt niemand ein, der diese wichtige Thematik zur Zeit besser bringen könnte". (WDR 4)

Die Grenzgänger, Michael Zachial
Zierenberg

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17

Sa. 12.11. / 19:30 - 21:15 / 15 €

Abendkasse ab 19:00 Uhr

Kommissar Gordons letzter Fall

Lesung

Der Kommissar lag mit geschlossenen Augen im Bett. Aber er schlief nicht. Er dachte nach. Im Bett dachte er am besten. Besonders mit geschlossenen Augen.

Ein Tier erzählt gemeine Dinge über die anderen Waldbewohner. Aber niemand traut sich, eine Aussage zu machen. Kommissar Gordon und seine Assistentin Buffy sind alarmiert.

Untersuchen und Fahnden lautet die Devise! Und die Arbeit aufteilen. Während Kommissar Gordon im Bett bleibt und nachdenkt, führt Buffy allerhand Befragungen durch. Doch dabei gerät sie ins Visier des Täters.

Nilsson thematisiert Gefühle, die viele Kinder kennen: Geärgert werden, Nicht-mitspielen dürfen, Peinlichkeit empfinden. Dass Kommissar Gordon so müde, schwerfällig und verfressen ist, führt zu urkomischen Situationen, die dem Buch eine große Leichtigkeit verleihen. Der alte Kommissar behält aber immer den Durchblick und weiß genau, wo die Grenze zwischen Gut und Böse verläuft. So muss es sein.

Sabine Wackernagel
Breuna

Braunsbergsschule

Mi. 16.11. / 8:15 - 9:45 / 3 €

Zwischen Freiheit und Naturgewalt

Georg Forster (1754 1794)

Lesung



Georg Forster (1754 1794) war eine der faszinierendsten Gestalten seiner Zeit: glänzender Schriftsteller, Naturforscher, Entdecker, Zeichner, Übersetzer und entschiedener Revolutionär. Auf seiner Weltumseglung mit James Cook berührte er Eisberge mit den eigenen Hän-

den, lief den Strand von Tahiti entlang, besuchte fremde Völker, lebte unter »Menschenfressern« und überquerte Ozeane und den Äquator. Und er stand im Zentrum des politischen Geschehens, als er inspiriert von der Französischen Revolution 1793 die »Mainzer Republik« ausrief, die erste Republik auf deutschem Boden. Anschaulich und fesselnd portraitiert Jürgen Goldstein dieses Ausnahmeleben, in dem sich »Freiheit« und »Naturgewalt« berührten. Niemand ist auf vergleichbare Weise das erfahrungsgetriebene Experiment eingegangen, die Natur mit dem Politischen kurzzuschließen.

Jürgen Goldstein
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Fr. 25.11. / 19:30 - 21:00 / 5 €

Die hessischen Beiträge zu den Märchen- und Sagensammlungen der Brüder Grimm

Als „stockhessische“ Sammlungen wurden Grimms weltberühmte „Kinder- und Hausmärchen“ sowie ihre weniger bekannten „Deutschen Sagen“ lange vorbehaltlos rezipiert; von ihren „ächt hessischen Märchen“ sprachen die hessischen Brüder Grimm selbst mit Stolz.

An diesen Pauschalurteilen wird seit etwa vierzig Jahren heftig gerüttelt. Es soll auf Grund neuerer Forschungserkenntnisse gefragt werden, welche Beiträge zu den Sagen und Märchen wirklich aus hessischen Überlieferungen kamen und wer sie den Grimms mitgeteilt hat. Dabei werden manche bekannte und einige bislang kaum zur Kenntnis genommene Texte und deren Beiträge zur Sprache kommen.

Prof. Dr. Heinz Rölleke
Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Do. 29.12. / 19:00 - 21:15 / 10 €

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925 678 entgegen.

Vorverkauf: 8 Euro

Solo für Clara

Claudia Schreiber begleitet von Oskar Wolf Matthes am Klavier

Lesung

Ein fesselndes Portrait eines musikalischen Ausnahmetalents - und die berührende Geschichte eines Mädchens und einer jungen Frau, die mit Ehrgeiz und Leidenschaft ihren Traum verfolgt.

Mit fünf Jahren sitzt Clara zum ersten Mal am Klavier. Eigentlich soll sie nur das Instrument kennenlernen, doch Clara zeigt eine außergewöhnliche musikalische Neugier und Begabung. Bald erhält sie professionellen Musikunterricht und verbringt jede freie Minute am Flügel. So wächst sie in nur wenigen Jahren zur Meisterschülerin heran. Sie weiß, dass sie es mit Fleiß, Disziplin und ihrer großen Liebe zur Musik zur Konzertpianistin schaffen könnte. Aber sie ahnt nicht, wie sehr ihr die vielen Reisen, das intrigante Verhalten ihrer Konkurrenten und der Verzicht auf ein normales Leben zu schaffen machen. Dennoch lässt Clara



sich nicht entmutigen und kämpft entschlossen für ihre Ziele, bis ihr großer Traum von einer Solokarriere greifbar ist ...

**Claudia Schreiber, Oskar Wolf Matthes
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2
So. 22.1. / 12:00 - 13:45 / 10 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925 678 entgegen.
Vorverkauf: 8,00 Euro

Lindbergh

Die abenteuerliche Geschichte einer fliegenden Maus: In Hamburg lebt eine außergewöhnliche kleine Maus. Eines Tages bemerkt sie, dass es gefährlich geworden ist, da, wo sie wohnt. Überall lauern Mausefallen und Katzen. Nach und nach verschwinden ihre Mäusefreunde. Aber wohin sind sie geflüchtet? Nach Amerika? Die kleine Maus beschließt, den weiten Weg über den Atlantik zu wagen. Nächtelang bastelt sie an einem Flugzeug. Ein wildes Abenteuer nimmt seinen Anfang.

**Torben Kuhlmann
Lohfelden-Vollmarshausen**
Gemeinde- und Schulbücherei, Kurt-Schumacher-Str. 10b
Mi. 7.12. / 8:30 - 9:45 / 4 €

**Torben Kuhlmann
Lohfelden-Vollmarshausen**
Gemeinde- und Schulbücherei, Kurt-Schumacher-Str. 10b
Mi. 7.12. / 10:15 - 11:30 / 4 €

**Torben Kuhlmann
Fuldatal-Ihringshausen**
Gemeindebücherei, Am Rathaus 9
Di. 6.12. / 9:00 - 10:30 / 2 €

**Torben Kuhlmann
Fuldatal-Ihringshausen**
Gemeindebücherei, Am Rathaus 9
Di. 6.12. / 11:00 - 12:30 / 2 €

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 Herbstabenden 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.

**R2053 / Annegret Becker
Vellmar-Obervellmar**
Stadtbücherei, Mittelring 20a
Mi. 14.9. / 19:30 - 21:00 / 5 Termine / 25 €
Monatliche Termine

Literaturkreis in Immenhausen

Benedict Wells: Becks letzter Sommer

Der offene Kreis trifft sich zu Gesprächen über bekannte und unbekanntere Erzählungen, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewählt werden. Er beginnt diesmal mit dem Roman „Becks letzter Sommer“: Eine Komödie über die Kraft der Musik, wahre Freundschaft und die Erfüllung großer und kleiner Träume.

Auch im 18. Jahr des Immenhäuser Literaturkreises wird es viele anregende Gesprächsabende geben.

**R2062 / Gerhard Sonntag
Immenhausen**

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Do. 29.9. / 19:30 - 21:00 / 6 Termine / 30 €
Termine nach Absprache mit der Gruppe!

Kasseler Literarisches Café

Ein einführender Vortrag und eine kleine Auswahl an Texten 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.

Imre Kertész: Schicksallosigkeit.

Vortrag und Diskussion

Dieser Vortrag ist ein Überblick zu Leben und Werk des kürzlich verstorbenen ungarischen Schriftstellers und Literaturnobelpreisträgers.

Axel Schmitt

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Märchen wachgeküsst!

Märchen begleiten viele Menschen ihr Leben lang mit einprägsamen Bildern und Geschichten, geben Kraft, enthalten Ängstiges sowie auch Hoffnungsvolles. In diesem Kurs geht es darum, sich Märchen gemeinsam tiefer zu erschließen. Dazu tragen vor allem die unterschiedlichen Sichtweisen und Gedanken der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei, die sich ergänzen und neue Perspektiven eröffnen. Es können Vorschläge gemacht werden, welchen Märchen wir uns zuwenden. Der Kursleiter bringt Hintergrundwissen und Deutungsansätze ein. Teilnehmen können Menschen aller Altersgruppen und Kulturen, die Freude an Märchen haben und sie noch besser kennenlernen wollen.

**R2083 / Dr. Felix Winter
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 1.11. / 16:30 - 18:00 / 7 Termine / 42 €
Anmeldung bis 24.10.
Literaturgrundlage: Kinder- und Hausmärchen der Gebrüder Grimm

Leben. Überleben. Weiterleben.

Unter diesem Thema betrachten wir Romane der Gegenwart, die sich mit existentiell bedrohlichen und Grenzsituationen befassen. Tschernobyl und das entschlossene Leben in der verstrahlten Zone in Alina Bronskys „Baba Dunjas letzte Liebe“ (Kiepenheuer) und Michael Köhlmeiers „Das Mädchen mit dem Fingerhut“ (Hanser), Fremdheit, Ausgrenzung, Sprachlosigkeit. Die dritte Lektüre wird gemeinsam ausgewählt.

**R2084 / Dr. Gertrude Betz
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 7.11. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung bis 28.10.

**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 abgestimmt.

**R2085 / Dr. Gertrude Betz
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 9.11. / 9:30 - 11:00 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung bis 21.10.
Es können Kosten für Lektüre entstehen.

Die Literatur von 1950-1968

Es wird untersucht, inwieweit die Literatur nach 1950 eine neue Epoche einleitet. Welche Thematiken und welche Motive werden aufgegriffen? Wie hat sich die 68er Bewegung in der Literatur ausgewirkt? Wie wurde unsere Gesellschaft beeinflusst?

**R2088 / Hans-Peter Ziegler
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine / 30 €

Die Bibel - Offenbarung oder erzählende Literatur?

Teil III

Anhand von ausgewählten Bibeltexten aus dem Alten Testament soll beleuchtet werden, inwieweit die Texte göttliche Offenbarungen beinhalten oder Geschichten, bzw. Geschichtserzählungen darstellen. Eine besondere Rolle wird dabei die Person des Erzählers spielen und der Bezug zu den geschichtlichen Ereignissen.

**R2091 / Hans-Peter Ziegler
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 22.11. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine / 40 €
Anmeldung bis 14.11.



Literaturtraining Deutsch

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die im Frühjahr 2017 ihr Abitur schriftlich oder mündlich in Deutsch ablegen und noch einmal ihr literarisches Wissen für die Prüfung auffrischen wollen, aber auch an andere Literaturinteressierte, die sich gern einmal mit dem Abiturstoff beschäftigen wollen. Grundlage ist der gültige Einführungserlass von Hessen mit den angegebenen Pflichtlektüren. Die Themen erfolgen nach Absprache. Eine Aufteilung des Kurses für den schriftlichen und den mündlichen Teil ist vorgesehen.

schriftlich:

10 Termine (je 1,5 Stunden) nach Absprache mit den Teilnehmern

1. Termin 7.12.2016 um 15 Uhr

mündlich:

12 Termine nach Absprache einstündig beginnend nach den Osterferien (zusätzliche Kosten 40 €).

R2092 / Hans-Peter Ziegler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 7.12. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / 40 €
Anmeldung bis 5.12.

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 durch eine Mischung aus inhaltlichen Inputs und eigenen Schreibübungen bearbeitet. Feedback durch die Gruppe und die Möglichkeit der Überarbeitung gehören selbstverständlich dazu.

R2100 / Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 28.9. / 16:00 - 18:00 / 7 Termine / 63,50 €
14-tägig
Der Samstag, 19.11.2016, ist als Tagesseminar integriert. (Raum 405, 10-17 Uhr)
Anmeldung bis 21.9.

Schreibwerkstatt 2

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 durch eine Mischung aus inhaltlichen Inputs und eigenen Schreibübungen bearbeitet. Feedback durch die Gruppe und die Möglichkeit der Überarbeitung gehören selbstverständlich dazu.

R2101 / Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 5.10. / 16:00 - 18:00 / 7 Termine / 63,50 €
14-tägig
Der Samstag, 12.11.2016, ist als Tagesseminar integriert. (Raum 405, 10-17 Uhr)
Anmeldung bis 28.9.



Autorenwerkstatt - mal ausprobieren!

Tagesseminar

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

R2102 / Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00 / 33 €
Anmeldung bis 28.9.
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 gut geeignet, wenn Sie bereits an einer konkreten Geschichte arbeiten und sich mit Problemen 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)

R2103 / Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 11.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 12.11. / 10:00 - 16:00
So. 13.11. / 10:00 - 16:00 / 82 €
Anmeldung bis 4.11.
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. Für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse, die Spaß am Schreiben haben oder diesen wiederfinden möchten.

R2104 / Frauke Lodders

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 31.10. / 17:30 - 19:30 / 4 Termine / 48 €
14-tägig
Anmeldung bis 24.10.
3€ Kosten für Fotokopien

SchreibStoff - und wie geht es weiter?

Sie haben 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.

R2105 / Frauke Lodders

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 7.11. / 17:30 - 19:30 / 5 Termine / 59,50 €
14-tägig
Anmeldung bis 31.10.



Was wäre wenn...?

Schreibwerkstatt

Wochenendseminar

Was wäre, wenn es keinen Tod mehr gäbe? Was wäre, wenn der zweite Weltkrieg niemals stattgefunden hätte oder anders ausgegangen wäre? Was wäre, wenn die Erde unbewohnbar werden würde?

Immer wieder beschäftigen sich Autoren mit der Frage „Was wäre, wenn...“ und entwickeln daraus eigene komplexe Welten und Geschichten. An diesem Wochenende wollen wir es ihnen gleich tun und eigene Welten entwickeln. Dabei werden gesellschaftliche Zusammenhänge und Auswirkungen diskutiert, das Aussehen der Welt visualisiert und festgelegt, welche Persönlichkeiten und Dinge in dieser neuen Welt eine wichtige Rolle spielen. Am Ende gehen Sie mit einer eigenen Welt nachhause, die als Ausgangspunkt für eine Geschichte dienen kann. Selbstverständlich können auch eigene Welten, an denen bereits gearbeitet wurde, mitgebracht und bearbeitet werden. (Gruppengröße 5-7)

R2106 / Frauke Ladders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 26.11. und So. 27.11. / 10:00 - 16:00 / 65 €
5€ Materialkosten an die Kursleiterin

Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

Ein Kurs für alle, die Lust aufs Schreiben haben und Neugierde und Experimentierfreude wieder entfachen wollen. Im inspirierenden Ambiente der Buchhandlung werden anhand von literarischen Beispielen Kunstgriffe erklärt und gemeinsam kreative Herangehensweisen erarbeitet. (Gruppengröße 6-10)
Bitte Schreibzeug mitbringen.

R2108 / Nicole Zaspel

Kassel

Hofbuchhandlung Vietor, Ständeplatz 17
Di. 27.9. / 18:30 - 20:30 / 6 Termine / 60 €
Anmeldung bis 20.9.
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)

R2109 / Nicole Zaspel

Kassel

Hofbuchhandlung Vietor, Ständeplatz 17
Sa. 29.10. / 17:30 - 20:30
So. 30.10. / 10:00 - 16:00 / 55 €
Anmeldung bis 17.10.

Der optimale Text: Was kann eine Lektorin dazu beitragen?

Tagesseminar

Einen Text zu überarbeiten, den man selbst geschrieben hat, ist nur bis zu einem gewissen Grad möglich. Irgendwann wird man „betriebsblind“. Auch Freunde, Verwandte und andere Testleser können nur bedingt weiterhelfen. Autoren, die einen hohen Anspruch an ihre Texte haben, benötigen daher den professionellen kritischen Blick von außen. Hier kommt das Lektorat ins Spiel, in dem ein Text vor der Veröffentlichung noch einmal auf mögliche Verbesserungsmöglichkeiten geprüft wird.

In diesem Workshop wollen wir uns mit der Kunst des Lektorierens befassen. An konkreten Beispielen aus der Praxis spüren wir den Frage nach: Wann muss, soll oder kann das Lektorat eingreifen? Und was macht ein gutes Lektorat aus?

Dr. Anette Kleszcz-Wagner hat zuerst als Journalistin und Wissenschaftlerin gearbeitet und ist nun seit langen Jahren freie Lektorin für Verlag und AutorInnen.

R2110 / Dr. Anette Kleszcz-Wagner

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
So. 22.1. / 11:00 - 17:00 / 33 €
Anmeldung bis 13.1.

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.

R2111 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 12.9. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

R2112 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 12.9. / 14:30 - 16:30 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

R2113 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 14.9. / 16:00 - 18:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

R2114 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 14.9. / 19:00 - 21:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

R2115 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 15.9. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

Ein Tag für das Kreative Schreiben 2016

Fachtagung

Engeladen sind Lehrende und Veranstalter aus den Universitäten, der Erwachsenenbildung und freie Anbieter in den Domänen des Kreativen Schreibens in der Region Nordhessen.

In zwei Impulsvorträgen („Lesen und Schreiben – oder: Wie fremde Texte das eigene Kreative Schreiben entwickeln“ sowie „Bewahren, Erzählen, Denken, Lust – Funktionen des Schreibens“) und anschließender Kleingruppenarbeit mit der Methode des World Café soll es u. a. um folgende Themen gehen: Feedback in der Schreibgruppenarbeit; Formulieren von Schreibaufgaben; Widerstände und Schreibstörungen; Schreibstrategien und Methoden des Kreativen Schreiben.

Eine Ausstellung mit Best-Practice-Plakaten ist geplant. Nicht zuletzt soll erörtert werden, wie Kooperationen in der Region entwickelt und weitergeführt werden können. Das Vorbereitungsteam lädt ausdrücklich ein, Vorschläge zu unterbreiten oder eigene Beiträge anzubieten!

R2116 / Kirsten Alers, Dr. Klaus-Peter Lorenz, Prof. Dr. Norbert Kruse

Kaufungen-Niederkaufungen

Tagungs- u. Begegnungshaus, Kirchweg 3

Di. 22.11. / 12:00 - 19:00 / 28 €
Beratung durch Kirsten Alers: 05605-926271. Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de

Anreise mit Bahn / Straßenbahn ab Kassel-Wilhelmshöhe möglich!
Anmeldung bis 1.11.

Schreibwerkstatt online

Kreativ schreiben und Feedback bekommen

Sie möchten oder können nur zuhause an Ihrem Schreibtisch schreiben? Das soll sich auch nicht ändern, aber sieben Wochen lang werden Sie von der Schreiblehrerin digitalen Besuch erhalten! Vierzehntägig montags werden per E-Mail zwei ausführlich beschriebene Schreibenregungen an die Online-Schreibwerkenden geschickt. Das Schreiben organisiert jede/r für sich.

Nach jeweils einer Woche werden dann die entstandenen Texte an eine/n für die Dauer der Werkstatt feste/n Partner/in für ein Feedback gesandt.

Am Ende der Schreibperiode redigiert die Dozentin einen Text jeder/s Teilnehmenden.

R2117 / Kirsten Alers

Im Virtuellen Raum

Mo. 12.9. / 0:00 - 24:00 / 7 Termine / 50 €
Beratung durch die Kursleiterin:
kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
05605-92 6271
Anmeldung bis 6.9.



„Spurensuche“ II

Biografisches Schreiben für Frauen

Wochenendseminar

Eine Fortsetzung für „fortgeschrittene“ Teilnehmerinnen der letzten Semester.

**R2121 / Angelika Reimer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 28.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 29.10. / 10:00 - 17:00
So. 30.10. / 10:00 - 13:00
3 Termine / 85 €
Anmeldung bis 17.10.

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 / 480 €
vor Anmeldung Rücksprache mit der Kursleitung: 030-76 803 636
Anmeldung bis 10.7.

Eine Woche kreatives Gestalten auf Sylt

Wort und Bild: Grenzüberschreitungen 2017

Kompaktkurs

Das Meer, die Dünen, Sand, Salz, Wind, Muscheln und Strandgut sind die Materialien, die im Spiegel der Wahrnehmung zu Text und Gestalt werden. Kleine Prosaformen, Lyrik und experimentelle Texte entstehen genauso wie Bildnerisches mit Farben, Händen, Pinseln, Stiften, Schere und Kleber. Schließlich sollen Texte gestaltet und Bildnerisches vertextet werden; Grenzüberschreitungen zwischen Wort und Bild führen zu visueller Poesie, Collagen, kalligrafischen Versuchen und vielem mehr.

Täglich ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben und ein bis zwei Einheiten künstlerisches Gestalten – Eindrücke von Orten, die wahrnehmend untersucht werden, zeigen sich im individuellen Ausdruck in Text und Gestalt. Vorhandene Materialien wie Farben, Kreiden oder Kameras können mitgebracht werden. Anfänger/innen und Fortgeschrittene im Kreativen Schreiben und künstlerischen Gestalten sind willkommen.

**S2111 / Kirsten Alers, Yara Semmler
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Mi. 18.1. / 19:30 - 22:00
Di. 18.4. / 13:00 - 20:15
Di. 25.4. / 7:00 - 11:30
9 Termine / 698 €
Anreise zum Seminar am 18. April, Abreise am 25. April. Vorbesprechung am 18. Januar in Niederkaufungen.
Die genaue Gebühr wird zum 1. September 2016 festgelegt.
Auf Wunsch Verlängerung um einen freien Tag auf eigene Kosten.
Anmeldung bis 18.1.
Unterbringung im Einzel-Appartement. Vollpension. Eigene Anreise

Auf dem eigenen Wortweg wandeln

In Kooperation mit dem „Zentrum Rembrandtstraße“

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.

**R2129 / Ellen Volkhardt
Baunatal-Altenbauna**

Sa. 8.10. und So. 9.10. / 10:00 - 18:00 / 60 €
Anmeldung bis 27.9.

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 2016/17 des Staatstheaters Kassel

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

R2150 / Thomaspeter Goergen, Jürgen Otten, Michael Volk, Thomas Hof, Dr. Ursula Benzing, Dr. Thorsten Teubl, Annabelle Leschke

Termine und Themen:

04.10.2016 Die Stücke im Kinder- und Jugendtheater (Thomas Hof)

11.10.2016 LE NOZZE DI FIGARO von Wolfgang Amadeus Mozart (Jürgen Otten)

01.11.2016 DIE RÄUBER von Friedrich Schiller (Annabelle Leschke und Michael Volk)

13.12.2016 LUISA MILLER von Giuseppe Verdi (Dr. Ursula Benzing)

20.12.2016 FRÜHSTÜCK BEI TIFFANY von Truman Capote (Thomaspeter Goergen)

10.01.2017 MARIANENGRABEN, Tanztheater, ein Stück von Johannes Wieland (Dr. Thorsten Teubl)

Änderungen vorbehalten.

Kassel

Staatstheater, Personaleingang
Di. 4.10. / 11:00 - 12:30 / 6 Termine / 33 €

Musical-Workshop „Ich war noch niemals in New York“

(Ab 16 Jahren)

Wochenendseminar

Jeder kennt die Songs von „Aber bitte mit Sahne“ über „In diesem ehrenwerten Haus“ bis hin zu „Mit 66 Jahren“. Das Musical „Ich war noch niemals in New York“ ist im gesamten deutschsprachigen Raum ein Riesenerfolg und genauso viel Spaß wie das Bühnenstück, macht auch dieses Wochenende! Es wird eine abwechslungsreiche Choreographie einstu-



diert, dazu gibt es Tipps und Tricks, wie man mit Leichtigkeit dazu singt. 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.

R2155 / Harald Buresch, Regisseur Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 5.11. und So. 6.11. / 10:00 - 16:00 / 96 €
Anmeldung bis 23.10.

Improvisationstheater: „Kopf aus - Flow an“

Wochenendseminar

Improvisation funktioniert über das „Kopf-Ausschalten“. Eine schwierige Sache, sich nichts vorzunehmen, loszulassen und sich assoziativ treiben zu lassen. Doch gelangt man in diesen Zustand, so springen die Geschichten, Rollen und Atmosphären nur so aus einem heraus. Dieser Kurs will ein Ausschaltknopf für den Kopf sein und Raum geben für ein wirkliches „Im-Moment-Sein“. Durch aufeinander aufbauende Improvisationsspiele und Übungen zur Stärkung von Wahrnehmung, Spontaneität und Phantasie werden konkrete Improvisationsstrategien trainiert und in kleinen Szenen spielerisch umgesetzt. Für alle, die einen Einstieg zum Impro-Theater suchen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

R2160 / Graciette Justo, Schauspielerin und Theaterpädagogin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 5.11. und So. 6.11. / 10:00 - 18:00 / 72 €
Anmeldung bis 21.10.

Improvisationstheater 60+

Spaß am Improvisieren ist keine Frage des Alters. Mit anderen Menschen 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

R2163 / Stephanie Braun Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 16.9. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine / 75,50 €

Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

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 Imaginati-

onsräume 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.

R2170 / Natalie Gorris Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 26.11. und So. 27.11. / 11:00 - 16:00 / 60 €
Anmeldung bis 11.11.

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 Kassel. 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.

R2172 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Hotel Kurfürst-Wilhelm, Wilhelmsh. Allee 257, vor dem Eingang
Sa. 15.10. / 14:00 - 15:30 / 5 €
Anmeldung bis 30.9.

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
Fr. 30.9. / 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.

Der Sieg über Napoleon aus musikalischer Sicht - Tschaikow-ski, Beethoven und Spohr

Der Sieg über Napoleoleon im Jahr 1813 war ein Ereignis, das in Deutschland als Befreiung gefeiert wurde und einen wichtigen Impuls für die kulturelle - und letztlich auch politische - Einheit der zahlreichen deutschen Fürstentümer darstellte. Dementsprechend wurde der Sieg auch in zahlreichen musikalischen Festen gefeiert. Louis Spohrs weltliches Oratorium „Das befreite Deutschland“ entstand in diesem Zusammenhang, Beethovens „Wellingtons Sieg“ stellte eine Schlacht aus englischer Perspektive dar und Tschaikowskis Ouvertüre „1812“ erinnerte gut 70 Jahre später an den Sieg Russlands. Der Vortrag vergleicht diese drei Werke miteinander und untersucht ihre jeweilige Sicht auf die historischen Ereignisse.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 22.9. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Fremd bin ich eingezogen - Die Klavierlieder Franz Schuberts

Franz Schuberts Klavierlieder gelten als Inbegriff des romantischen Klavierlieds. Seine großen Liedzyklen sind aus dem heutigen Konzertleben nicht mehr wegzudenken. Die Lieder bündeln Prismen gleich all das, was für die romantische Musik wichtig ist. Der Vortrag stellt mit zahlreichen Hörbeispielen einige wichtige Lieder vor, arbeitet ihre Besonderheiten heraus und führt so auch in das Phänomen der Romantik in Deutschland ein.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 6.10. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Schwarz-Weiß Denken fehl am Platz

Zum Verhältnis von Blues und Country Musik

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts hatte die Rassentrennung in den USA alle Bereiche des öffentlichen Lebens erfasst. Auch die

Musik, die Weiße und Schwarze hörten, war streng getrennt. So gilt der Country als Musik der weißen Landbevölkerung, während er Blues der farbigen Bevölkerung vorenthalten war. Aber stimmt das so? Oder sind nicht beide Musikstile Töchter einer gemeinsamen Mutter, der amerikanischen Kultur? Der Vortrag führt in die Frühgeschichte beider Stile ein und beleuchtet ihre Gemeinsamkeiten und ihre gegenseitige Beeinflussung. Zahlreiche Hörbeispiele lassen die gegenseitige Befruchtung hör- und nachvollziehbar werden.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 3.11. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Klassische Musik wozu noch?

Fragen an die Zukunft

Darf man sich im Konzert langweilen? Warum ist Neue Musik so anstrengend? Worüber spreche ich nach dem Konzert, ohne mich lächerlich zu machen? Muss alles, was mit Klassik zusammenhängt, zumeist so überaus ernst sein?

Muss sich das „Dasein“ unserer musikalischen Hochkunst-Kultur dem Mainstream beugen und vielleicht in einer Minderheitenecke dahinexistieren und sich auch dort noch zwischen fingerfoodgerechten Häppchen und Rising-Stars modellieren lassen?

Ausgangspunkt: Musik zählt zu den Grundbedürfnissen des Menschen und zum Kanon der Bildung, die längst als einer der wichtigsten „Rohstoffe“ des 21. Jahrhunderts gilt. Tragen wir dem Rechnung z.B. in unserem schulischen Alltag und grundsätzlich mit entsprechenden Mitteln in unserem Bruttosozialprodukt?

Eine Bestandsaufnahme und Fragen, die das Publikum mit einbeziehen. Dazu Intermezzo am Piano, gespielt von Julia Reingardt.

Jochem Wolff, Julia Reingardt Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 19.11. / 19:00 - 21:15 / 12 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 10,00 Euro

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 R1000, R1001, R1002, R1003 im Programmbereich Gesellschaft, Seite

Stimmbildung / Gesang / Chöre

Unsere Angebote vermitteln Ihnen Kenntnisse über Stimme, Klang und Ton, um Ihnen einen befreiten Umgang mit der eigenen Stimme zu ermöglichen und zu fördern und musikalische Grundlagen zu erschließen. Dies Herangehen ermöglicht nicht nur Ihre individuelle Weiterbildung, sondern kann ergänzend ebenso für Ihre berufliche Praxis und Ihre Gesundheit nützlich sein.

Stimmbildung für Vielsprechende

Atmung, Stimme, Artikulation

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.

R2220 / Elisabeth Packeiser, Logopädin Kassel

Praxis für Logopädie Packeiser,
Wilhelmshöher Allee 259
Fr. 18.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 19.11. / 9:00 - 15:00 / 45 €
Anmeldung bis 4.11.
+ € 7,00 für Raummiete, Arbeitsmaterialien/Kopien

Stimmbildung

Für Mitglieder von Chören, Gesangsgruppen, interessierte Sänger/innen und Chorleitungen

Kompaktkurs

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. Da auch an Stücken gearbeitet und ein kontinuierlicher Fortschritt erzielt werden soll, wird die Bereitschaft zur Teilnahme an den 3 Termi-



nen vorausgesetzt.

R2221 / Dominik Franz

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 8.10. / 5.11. / 3.12. / 11:00 - 15:00 / 3 Termine / 60 €
Anmeldung bis 30.9.

Christmas Songs

Wochenendseminar

Dieser Workshop wird die perfekte Vorbereitung für musikalische Weihnachten. Hausmusik und Wohnzimmerkonzerte sind wieder schwer im Kommen. Wir schauen uns mal quer durch den Weihnachtslieder-Garten um und singen mehrstimmig aus festlicher Kehle! Temperament, Humor und Festlichkeit „... so ganz wie Eure Weihnachtsstimmung werden soll. Songbeispiele für unser Wochenende: Petit Papa Papin, Feliz Navidad, Let it Snow, Santa Baby, Go Tell it in the Mountain, All I want for for Christmas is you, Have yourself a Merry Little Christmas, White Christmas, Stille Nacht, Oh du fröhliche...“ Bringt kuschelige Sachen mit (Puschen, Tee und Spekulatius) und wir machen uns ein vorweihnachtliches Wochenende mit abschließendem TREPPENHAUSKONZERT!

R2222 / Christel Thomas

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 5.11. und So. 6.11. / 10:00 - 16:00 / 60 €
Anmeldung bis 21.10.

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. Ein winterlich-beschwingtes Weihnachtskonzert, voraussichtlich am 20. 12. 2016 im Konzertsaal der Musikakademie der Stadt Kassel „Louis Spohr“ zusammen mit der Steppgruppe Steppvisite und Nachwuchstalenten der Musikakademie, ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

R2230 / Ulrike Meyerholz, Dörte Gassauer

Kassel
Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,
Musiksaal I (Altbau)
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 19 Termine / 50 €

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.

R2231 / Waldemar Sheljaskow

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 14.9. / 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 gehört seit langem zum festen Bestand der vhs- Region Kassel. Wir möchten geüben und ungeübten Musiker/innen die Gelegenheit geben, ihr Instrument zusammen mit Gleichgesinnten im Orchesterspiel einzusetzen. Auch Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Wir bereiten ein Adventskonzert vor und üben für einen Auftritt mit „leichter Muse“. Zur Zeit würden wir uns über neue Mitspieler/innen mit Geigen, Bratschen und Kontrabässen freuen. Für Holzbläser haben wir zurzeit leider keine freien Plätze. Bei Interesse, kommen Sie bitte einfach zur ersten Probe. Anmeldung in den Proben über Herrn OBwald.

R2232 / Jürgen Obwald

Kassel
Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 15.9. / 18:00 - 21:00 / 17 Termine / 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.

R2233 / Ulrich Soppa

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 6.11. / 10:00 - 18:00 / 40 €
Anmeldung bis 21.10.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

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



Altblockflöte

Die Altblockflöte, die „flauto dolce“, bietet einen weichen, wohlklingenden Ton, eine bequeme Hand- und Körperhaltung für Erwachsene und eine Menge an Spiel-literatur 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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Spiel auf der Altblockflöte neu erlernen wollen und keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben.

R2234 / Ina Biesewig
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 15.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 72 €

Aufbaukurs I

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses I. Erweiterung des Tonraumes bis c², Erarbeitung von ein bis dreistimmigen Stücken verschiedener Musik-Epochen und Bereiche. Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind willkommen.

R2235 / Ina Biesewig
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 16.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 72 €

Aufbaukurs II

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses II. Erweiterung des Tonraumes bis e³. Versetzungszeichen fis, cis, b, es, as. Geeignet für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

R2236 / Ina Biesewig
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 16.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 72 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



Gitarre

Grundkurs

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

R2238 / Christian Christe
(Kleingruppe)

Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2
Mo. 12.9. / 17:45 - 18:30 / 12 Termine / 54 €

R2239 / Michael Brüll
(Kleingruppe)

Bad Emstal-Sand
Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5
Di. 27.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 54 €
Anmeldung bis 21.10.

R2240 / Lars Kraume
(Kleingruppe)

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 72 €

R2241 / Andreas Goßmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 13.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 50 €

R2242 / Klaus Macpolowski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 14.9. / 15:30 - 16:30 / 12 Termine / 40 €

R2243 / Christian Christe
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 16:30 - 17:15 / 12 Termine / 54 €

R2244 / Christian Christe
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 17:15 - 18:00 / 12 Termine / 54 €

R2245 / Jens Hobein
(Kleingruppe)

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 16.9. / 16:15 - 17:00 / 12 Termine / 54 €

R2246 / Michael Brüll
(Kleingruppe)

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 26.9. / 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.

R2247 / Christian Christe
(Kleingruppe)

Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2
Mo. 12.9. / 18:30 - 19:15 / 12 Termine / 54 €

R2248 / Michael Brüll
(Kleingruppe)

Bad Emstal-Sand
Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5
Di. 27.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 54 €
Anmeldung bis 21.10.

R2249 / Lars Kraume
(Kleingruppe)

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 72 €

R2250 / Andreas Goßmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 13.9. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 33,50 €

R2251 / Klaus Macpolowski
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 14.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 72 €

R2252 / Christian Christe
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 15.9. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine / 54 €

**R2253 / Jens Hobein**

(Kleingruppe)

KasselElisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 16.9. / 17:00 - 17:45 / 12 Termine / 54 €**R2254 / Michael Brüll**

(Kleingruppe)

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Mo. 26.9. / 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.

R2255 / Christian Christe

(Kleingruppe)

Ahnatal-HeckershausenGemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2
Mo. 12.9. / 19:15 - 20:00 / 12 Termine / 54 €**R2256 / Klaus Macpolowski**

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 14.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 72 €

R2257 / Christian Christe

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 15.9. / 18:45 - 19:30 / 12 Termine / 54 €

R2258 / Jens Hobein

(Kleingruppe)

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 16.9. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine / 54 €

Aufbaukurs III

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

R2260 / Klaus Macpolowski

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 14.9. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 72 €

R2262 / Christian Christe

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 15.9. / 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.

R2265 / Klaus Macpolowski

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 14.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 72 €

R2266 / Christian Christe

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 15.9. / 20:15 - 21:00 / 12 Termine / 54 €

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)

R2274 / Christian Christe

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

Kassel

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Mi. 5.10. / 19:30 - 21:30 / 10 Termine sowie Vorbesprechung am Mi. 28.9. / 19:30 - 20:30

107 €

+ 15 € Studiomierte

Lagerfeuer 2.0**Gitarre und Cajon im Zusammenspiel**

Wenn es um das gemeinsame musizieren am Lagerfeuer oder einem anderen Ort geht, ist die Gitarre zweifelsohne DAS Instrument. Doch auch andere kompakte Instrumente der Rhythmusabteilung erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit, allen voran eine kleine Holzkiste namens Cajon. Was wäre also naheliegender, als diese beiden Instrumente zusammenzubringen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Gitarristen und Cajonspieler, die das gemeinsame Musizieren üben oder erlernen möchten. In der ersten Hälfte eines jeden Kurstermins werden wir getrennt die Lieder erarbeiten, um anschließend gemeinsam das Zusammenspiel zu schulen. Voraussetzungen: Eigenes Instrument, Kenntnisse über Grundakkorde und einfache Rhythmen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, welches Instrument Sie spielen.

R2275 / Lars Kraume, Christian Christe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Fr. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 75 €

Recording Workshop**Geht nicht, gibt's nicht!****Wochenendseminar**

Nicht jeder kann und will sich ein teures Studio für Aufnahmen von Musik und Sprache leisten. Der technische Fortschritt in der Technik bietet uns mittlerweile kostengünstige Möglichkeiten Audioaufnahmen selbst zu realisieren. Gewusst wie, lässt sich damit eine ganze Menge anstellen. Zudem besitzt fast jeder einen Laptop oder Computer und Software ist größtenteils auch kostenlos verfügbar.

Doch wie damit aufnehmen?

Der Kurs ist für alle gedacht, die Musik oder Audiomaterial Zuhause, unterwegs oder im Probenraum aufnehmen wollen. Wir werden verschiedene Aufnahmetechniken, den richtigen Einsatz der Aufnahmeprogramme (+ einfache Bearbeitung) sowie das Mikrofonieren von Instrumenten/Stimme erlernen und üben. Nützlich, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme: Laptop (und Audiointerface).

R2276 / Lars Kraume, Christian Christe**Kassel**

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Sa. 5.11. und So. 6.11. / 10:00 - 17:00 / 70 €

Anmeldung bis 21.10.

+ 5 € Raummiete an Kursleitung

Baglama/Saz - Langhalslaute**Grundkurs**

In der reichen, multikulturellen anatolischen Musikwelt ist die Baglama das am häufigsten gespielte traditionelle Instrument. Besonders in den letzten Jahren hat sich die Baglama aus dem rein traditionellen Kontext gelöst und ist in der Musikwelt vom Jazz bis hin zum Flamenco zu finden. Vermittelt werden die Grundtechniken der Baglama. Zuerst wird die Instrumentenhaltung erlernt und das Spiel mit dem Plektron geübt. Danach folgen Fingerübungen, Melodienspiel, Liedbegleitung und das Singen zu diesem Instrument. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach mit vermittelt.

Eigene Instrumente sollten mitgebracht werden, es gibt aber auch die Möglichkeit zur Ausleihe. Der Kurs richtet sich an alle Musikinteressierten, unabhängig von Alter, Nationalität und Herkunft. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument zur Ausleihe benötigen.

R2277 / Özgür Erdemir

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mo. 19.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 90 €

+ 7 € ggf. für Instrument an Kursleitung

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 III



R2278 / Bernd Meyerholz

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

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 22.9. / 13.10. / 10.11. / 24.11. / 8.12. / 12.1. / 26.1. und 9.2. / 15:00 - 16:15 / 8 Termine / 33,50 €

Aufbaukurs IV

R2279 / Bernd Meyerholz

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

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 22.9. / 13.10. / 10.11. / 24.11. / 8.12. / 12.1. / 26.1. und 9.2. / 16:30 - 17:45 / 8 Termine / 33,50 €

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.

R2280 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
So. 9.10. / 10:00 - 17:00 / 40 €
Anmeldung bis 28.9.



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, allein die Freude am Musizieren genügt. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren!

Grundkurse

R2282 / Tom Brünner

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 19.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 90 €

R2283 / Tom Brünner

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 21.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 90 €

R2284 / Tom Brünner

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 90 €

Aufbaukurs I

R2285 / Tom Brünner

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorkenntnisse.

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 20.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 90 €

Aufbaukurs II

R2287 / Tom Brünner

Voraussetzung: Aufbaukurs I oder entsprechende Vorerfahrungen.

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 20.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 90 €

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 Rhythmusschulung 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.

R2293 / Jörn Briehl

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 3.12. und So. 4.12. / 10:00 - 16:00 / 50 €
Anmeldung bis 18.11.

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.

R2294 / Birgit Schließer

Grund- und Aufbaukurs

Voraussetzungen: Interessierte mit Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 10 Termine / 64,50 €
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

R2295 / Birgit Schließer

Aufbaukurs

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

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 16.9. / 17:30 - 19:00 / 9 Termine / 58 €
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

Cajón - die Trommelkiste

Für den einen ist es nur eine Holzbox, 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 Rhythmusspiel trainiert. Sollten Sie ein Instrument benötigen, geben Sie dies bitte unbedingt bei der Anmeldung mit an.

Wochenendseminar

R2296 / Lars Kraume

Kassel

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 12.11. und So. 13.11. / 11:00 - 15:00 / 40 €
Anmeldung bis 28.10.
+ ggf. 10 € Leihgebühr für Instrument
+ 5 € Raummiete 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.

R2297 / Lars Kraume

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 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.

R2298 / Lars Kraume

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine / 64,50 €

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, Charleston bis hin zu Danse Vita®.

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

Grundkurse - Für Frauen ab 50 plus

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 leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken mit.

R2300 / Marlene Röse

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 20.9. / 11:00 - 12:30 / 10 Termine / 50 €

R2301 / Birgit Göbel, Saida

Kassel
Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Sa. 12.11. / 14:00 - 18:00 / 20 €
Anmeldung bis 28.10.
+ 5 € Raumnutzung an Kursleitung

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Grundkurs für Frauen

Grundlegende Bewegungsabläufe, Schrittkombinationen und eine kleine Choreografie für den Einstieg. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

R2302 / Agnes Herz

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 5.10. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 60 €
Anmeldung bis 28.9.

Grund- und Aufbaukurs I für Frauen

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schrittkombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

R2304 / Marlene Röse Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 19.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 60 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!

Aufbaukurs I für Frauen

Neue Moves, Kombinationen und Schrittfolgen für eine Choreografie zu moderner arabischer Musik. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

R2305 / Ute Dib Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 60 €

R2306 / Ute Dib

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 60 €

Orientalischer Tanz - Schleiertanz

Aufbaukurs III für Frauen

Der Schleier ist ein sehr beliebtes und Bühnenwirksames Tanz-Accessoire. Eigentlich ist der Schleiertanz ein reiner Fantasy-Tanz ohne historischen Hintergrund, der durch westliche Einflüsse Einzug in den Orientalischen Tanz hielt. Heutzutage wird der Schleier sowohl im klassischen Tanz / Raqs Sharqi als auch in reinen Fantasy-Tänzen eingesetzt. Mit einem speziell auf diese Thema abgestimmtes Warm Up und mit kleinen Kniffen und Tricks für die Technik werdet Ihr an schwungvolle Schleierfiguren und raffinierte Schrittkombis der Choreografie herangeführt. Bitte Schleier mitbringen.

R2307 / Karin Hartmann, Shahena

Baunatal-Altenbauna
Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €
+ Raummiete ca. 25 € an Kursleitung

Orientalischer Tanz - Shaabi

Aufbaukurs IV für Frauen

Shaabi „mitreißend und frech“ ist Spaß pur! Der Tanz hat sich in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts aus dem Baladi entwickelt und ist aktueller denn je. Mit modernen Einflüssen aus Tanz und Musik der neuen Generation startet dieser Partytanz voll durch. Auf geht's: "It's shaabi-time!"

R2311 / Karin Hartmann, Shahena

Baunatal-Altenbauna
Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 12.9. / 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 fesselnder Bollywood-Musik.

R2312 / Ute Dib

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 5.11. / 14:00 - 18:30 / 24 €
Anmeldung bis 21.10.



Tribaltanz

Tanzen im Fluss

Grund- und Aufbaukurs für Frauen

Tribal ist wie eine Sprache - der gemeinsame Tanz wie eine gute Unterhaltung. Die jeweiligen Kombis werden über nonverbale Zeichen angezeigt und in unterschiedlichen Formationen z.B. als Duo, Trio, Quartett oder im Kreis getanzt. Wir üben alle bisher erlernten sowie neue Kombinationen aus Neas Fundamentals und ITS zu unterschiedlichen Musiken mit wechselnden Formationen. Tänzerinnen mit guten Kenntnissen aus dem ATS/ITS sind herzlich willkommen. Let's tribal! Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich, Voraussetzung: gute Grundkenntnisse im orientalischen Tanz.

R2313 / Stefanie Saur

Kassel
Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Fr. 16.9. / 19:15 - 20:45 / 12 Termine / 60 € + 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

Salsa Paartanz

Für Paare

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.

R2321 / Remo Albanesi, Susanne Panknin

Geeignet für neu Einsteigende aber auch zum Auffrischen und Vertiefen.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 60 €

Tango Argentino

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. Geeignet für neu Einsteigende oder auch zum „Auffrischen“. Um Paaranmeldung wird gebeten.

R2324 / Ulrich Görtz, Birgit Mann

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 26.11. und So. 27.11. / 14:30 - 17:30 / 41 € Anmeldung bis 11.11.

➔ „Der Tanz als Motiv in der bildenden Kunst“, siehe R2412, Seite 46

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.

R2328 / Martin Walke, Heike Lengelsen

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 50 €

Stepptanz 60plus

Grundkurs

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.

R2331 / Heike Neumeyer

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 21.9. / 11:30 - 12:30 / 15 Termine / 50 €

Stepptanz 60plus

Aufbaukurs

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.

R2332 / Heike Neumeyer

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 21.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 75 €

Stepptanz

Grundkurs

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.

R2333 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 21.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 50 €

Stepptanz

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs

R2334 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 21.9. / 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.

R2335 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 21.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 50 €

➔ Ballett für Kinder und Jugendliche
Siehe Kurs R6230 ff., Seite 156



Foto: terramara/pixelio.de



Stepptanz „to go“

Wochenendseminar

Mit Lust und Spaß die Energie und Faszination des Stepptanz kennen lernen. Zusammen entdecken wir, wie Füße klingen und Körper swingen können.

R2336 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 10:00 - 13:00 / 30 €
Anmeldung bis 28.9.

Stepp - Tanz - Intensiv

Wochenendseminar

Spielerisch erleben und erfahren, wie wir unsere Präsenz im Ausdruck der Bewegung und im Klang der Schritte finden. Bewusst und selbstbewusst tanzen. Dazu gehören auch grundlegende Tanztechniken, Technikübungen des Stepptanzes, Choreographie, Improvisationsspiele, Körper- und Bewegungsübungen und natürlich viel, viel Spaß!

R2337 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 14:00 - 18:00 / 40 €
Anmeldung bis 28.9.

Charleston

Der gute Laune Tanz

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefine 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.

Tagesseminare

R2340 / Birgit Kaiser

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
So. 9.10. / 16:00 - 18:00 / 10 €
Anmeldung bis 28.9.
+ € 2 für Raumnutzung an Kursleitung

R2341 / Birgit Kaiser

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
So. 4.12. / 16:00 - 18:00 / 10 €
Anmeldung bis 18.11.
+ € 2 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 Übungen 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.

R2344 / Antje Holbein

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 16.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 67,50 €

Internationale Volkstänze

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.

R2347 / Petra Einrauch

Kassel

Evang. Lukasgemeinde, Leuschnerstr. 40
Di. 13.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine / 90 €
Neuaufnahme nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Tel: 0561-407600

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.

R2348 / Konstantinos Karageorgos

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 20.9. / 18:00 - 19:30 / 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.

Beginner

Für Neu- und Wiedereinsteiger.

R2353 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 40 €

R2354 / Sabine Najda

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Fr. 16.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 40 €

Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schrittkombinationen 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.

R2355 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 40 €

R2356 / Sabine Najda

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Fr. 16.9. / 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.

R2357 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine / 40 €

Partner Dance

Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus dem Beginnerkurs.

R2358 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 11.1. / 18:00 - 19:30 / 5 Termine / 25 €



Kreistänze

Für Frauen ohne Tanzerfahrung.

Wir lassen uns von einfachen meditativen und traditionellen Kreistänzen bewegen und erleben, wie wir schon mit den ersten Grundschritten Freude im Tanz und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

**R2362 / Katharina Schulz
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 28.9. / 10:00 - 11:30 / 11 Termine / 55 €

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.

**R2363 / Katharina Schulz
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 28.9. / 19:00 - 20:30 / 11 Termine / 55 €

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

**R2364 / Birgit Wehnert
Kassel**

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18
Di. 4.10. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 50 € + Raumkosten, ca. 15 bis 20 €

Gesellschaftstänze - Für Paare

Dieser Bereich umfasst Standard- und Lateinamerikanische Tänze (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba) sowie Disco-Fox.

Die grundlegenden Schritte und Figuren erlernen Sie in Grund- und Aufbaukursen. In den Kursen für Fortgeschrittene haben Sie die Möglichkeit das Gelernte durch weitere Figurenfolgen und Wiederholungen zu vertiefen. Aber auch neue Tänze, wie Quickstep, Slowfox und Paso Doble, werden auf Wunsch eingeführt. Falls Sie Interesse am Erwerb von Tanzabzeichen haben, sprechen Sie bitte unsere TanzkursleiterInnen an.

Erfahrene TänzerInnen können ihre Kenntnisse in der lockeren Runde unserer Tanzkreise anwenden und erweitern. Da es sich bei den Tanzkreisen meist um Gruppen handelt, die bereits mehrere Jahre miteinander tanzen, sollte eine Neuanmeldung nur nach Rücksprache erfolgen.

Disco-Fox

Grundkurs

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.

**R2366 / Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-Elgershausen**

Elgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 50 €
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920 302

Standard- und Lateintänze

Grundkurs

Grundschritte und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive

**R2369 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
So. 11.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / 50 € vierzehntägig

**R2370 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 12.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 50 €

Aufbaukurse

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs

**R2371 / Michael Peter, Christina Fornoff
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 16.9. / 18:15 - 19:15 / 15 Termine / 50 €

**R2372 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 50 €

Fortgeschrittene

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten sowie, auf Wunsch, die Tänze Quickstep, Slowfox und Paso Doble. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs + Aufbaukurs (auch für TeilnehmerInnen der früheren Aufbaukurse I, II + III)

**R2374 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 12.9. / 21:00 - 22:00 / 15 Termine / 50 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

**R2375 / Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-Elgershausen**

Elgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 21.9. / 20:15 - 21:45 / 10 Termine / 50 €
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

Cha-Cha-Cha und Rumba

Grund- und Aufbaukurs

Cha-Cha-Cha und Rumba sind lateinamerikanische Tänze kubanischen Ursprungs. Beiden wohnt der Reiz des Flirts zwischen den Tanzpartnern inne. Der Cha-Cha-Cha ist dabei etwas schneller und kokett, die Rumba dagegen langsamer und intimer. Es werden Grundschritte und eine tanzbare Figurenfolge vermittelt.

**R2376 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 25.11. / 19:30 - 21:00 / 7 Termine / 35 €

Freies Tanzen mit Anleitung

Freies Tanzen von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen für Paare jeder Altersklasse, vom Anfänger bis zum Turnierpaar. Unter Anleitung können Sie bereits gelernte Schritte auf einer großen Tanzfläche üben und verfeinern. Mindestvoraussetzung: Teilnahme an einem unserer Grundkurse

**R2377 / Bernd Schneider
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 23.9. / 19:30 - 21:45 / 6 Termine / 37,50 €

Tanzkreis

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. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

**R2379 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 16.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 50 €

**R2383 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 11.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 45 € vierzehntägig

**R2384 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 50 €

**R2385 / Jürgen Böhm
Helsa**

Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 14.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 50 €

**R2386 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 16.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 50 €

**R2387 / Michael Peter**

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 16.9. / 20:30 - 21:45 / 15 Termine / 62,50 €

R2388 / Michael Peter, Christina Fornoff
Vorkenntnisse: Sehr gute Kenntnisse (inklusive Slow-Fox)

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 16.9. / 19:15 - 20:30 / 15 Termine / 62,50 €

R2389 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
So. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 50 € vierzehntägig

**Kunst****Kunst- und Kulturgeschichte****South as a State of Mind #7**

[documenta 14 #2]

Es geht weiter auf die documenta 2017 zu: Die zweite Ausgabe von „South as a State of Mind“ ist Gegenstand des Kurses. Auch wird es wieder ein Gespräch mit jemandem aus dem d 14-Team geben. Und Austausch über d 14-Spezifisches an der Kunsthochschule Kassel.

Wir sind mitten im Flow!

R2401 / Angela Makowski

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine / 40 €

„Griechische Götter und Helden in der abendländischen Kunst“

Vortrag

Die Renaissance quillt geradezu über von Göttern und Sagen der „alten Griechen“ - Neue Erkenntnisse oder Konkurrenz zur Bibel?

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 9.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Die antike Skulptur in Bildern über die Jahrhunderte

- Das kommt mir aber bekannt vor!

Vortrag

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

„Giotto di Bondone und die Arena-Kapelle in Padua“

Ein komplettes Kirchlein für die Lebensgeschichte der Maria und das Wirken Christi? Was treibt einen Stifter an um 1300?

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

„Skandale in der Kunst“

Man hat Bilder in Ausstellungen zerfetzt, durchbohrt und abgerissen. Ist „anders als bisher“ schon ein Grund zur Ächtung? Schuld des Malers oder der Gesellschaft?

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

„Rembrandt und die Bibel“

Vortrag

War Rembrandt denn besonders christlich?

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 14.12. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Künstlerporträt: „Caspar David Friedrich und die Romantik“

Vortrag

Ist das nun etwa alles Kitsch?

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.1. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Was haben „Futurismus“ und „Entartete Kunst“ gemeinsam?

Vortrag

Umgang mit der Moderne in faschistischen Diktaturen.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 1.2. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Künstlerporträt: „Otto Dix - Das Auge der Welt oder Die neue Sachlichkeit“

Vortrag

Dieser Mann hat die ersten „Kunstprozesse“ gewonnen. Auch heute wieder ein Thema oder?

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 8.2. / 20:00 - 21:30 / 5 €



Der Tanz als Motiv in der bildenden Kunst

„Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.“ Augustinus

In diesem Seminar wird die Darstellung des Tanzes als Motiv in der bildenden Kunst im Fokus stehen. Seit der Antike ist der Tanz ein beliebtes Motiv und im Laufe der Kunstgeschichte sind neben Henry Matisse, Edgar Degas besonders auch Emil Nolde und E.L.Kirchner zu nennen. Umsetzungen dieses Themas gibt es sowohl in der Malerei als auch in der Bildhauerei. Auch soll ein Blick auf Positionen des zeitgenössischen Tanztheaters geworfen werden mit der Frage, wie beispielsweise Pina Bausch und William Forsythe Kunst in ihren Stücken thematisieren beziehungsweise thematisiert haben.

R2412 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 16.9. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 50 €



welterbe bergpark wilhelmshöhe • herkules und oktogon • löwenburg • schloss wilhelmshöhe • badhaus • gewächshaus • weißensteinflügel • turwache • hessisches landesmuseum • neue galerie • staatspark karlhaus • astronomisch-physikalisches kabinet • marmorbad • insel siebenbergen • museum schloss friedrichstein • schloss und schlosspark wilhelmshöhe •



Vorträge in der Korkfabrik

Thema „Konflikte - Über die existenzielle Notwendigkeit von Kunst“
Die Vortragsreihe ist eine Kooperation zwischen der Volkshochschule Region Kassel und den Künstlerinnen und Künstlern, die in der Korkfabrik ihre Ateliers haben.

Konflikte können sich in vielfältiger Art und Weise zeigen, im zwischenmenschlichen Feld oder im globalen Rahmen zwischen Kulturen und Nationen. So verwundert es kaum, dass der Konfliktbegriff aufgrund der Vielzahl an Themen und der großen Anzahl der Beteiligten sehr diffus und undurchschaubar wirkt.

Der vorliegende Vortragszyklus versucht einen kleinen Überblick über die enorme Bandbreite zu vermitteln. Die Vorträge untersuchen die künstlerischen Reflexionen zu den verschiedenen Konfliktthemen - gestern und heute.

Konflikte in der Kunst - Industrialisierung

Vortrag und Diskussion

Die im 19. Jahrhundert beginnende Industrialisierung und ihre Folgen stehen im Fokus des Vortrages - gespiegelt in Werken der bildenden Kunst. Auch das Verhältnis des Menschen zur Natur und die fortschreitende Entfremdung werden thematisiert.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 9.9. / 19:30 - 21:00 / 5 €

Konflikte in der Kunst - Flucht und Vertreibung

Vortrag und Diskussion

Ausgehend von der Bibel werden Beispiele vorgestellt, die sich mit Flucht und Vertreibung beschäftigen. Als erstes zu denken an Adam und Eva, aber auch an Maria und Joseph. Des Weiteren stehen künstlerische

Arbeiten zur Diskussion, die diese Themen im Hier und Heute reflektieren.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 7.10. / 19:30 - 21:00 / 5 €

Konflikte in der Kunst - Krieg

Vortrag und Diskussion

Die Diskrepanz zwischen Wollen und Realität ist die Basis kriegerischer Konflikte. Den existenziellen Horror des Krieges entblößt Francisco de Goyas (1746-1828) berühmter Zyklus von Druckgrafiken „Los Desastres de la Guerra“ aus der Zeit zwischen 1810 und 1914. In der weiteren Entwicklung sind u.a. Künstler wie Otto Dix und George Grosz zu nennen, die sich diesem schwierigen und doch omnipräsenten Thema annähern.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 11.11. / 19:30 - 21:00 / 5 €

Konflikte in der Kunst - Konsum

Vortrag und Diskussion

Es stellt sich die Frage, warum wir uns so wenig wohlfühlen in dieser Welt voller Annehmlichkeiten und Konsumgüter, die scheinbar unbegrenzt zur Verfügung stehen? Gegen die Angst der Unbedeutsamkeit treten die Apparate der Werbung und des Konsums an, die dem Einzelnen wahrnehmen wollen, das Glück bestünde in der Anhäufung von materiellen und immateriellen Gütern, Geld oder Ruhm. Spannend zu sehen, wie die Kunst dazu Stellung nimmt! Von Jeff Koons bis Pipilotti Rist als aktuelle Positionen und auch Einblicke in frühere Zeiten im Hinblick auf die Konsumfrage.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 9.12. / 19:30 - 21:00 / 5 €

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 R1000, R1001, R1002, R1003 im Bereich Gesellschaft

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



Kunst und Kultur am Freitagnachmittag“

beschäftigt sich im Herbst mit „Glaubenssachen“.

Die beliebte Reihe bieten wir in Kooperation mit der vhs Warburg/Westfalen an.

Baptistengemeinde Willebadessen

Glaubenssachen I

Exkursion

Als Baptisten werden die Mitglieder einer evangelischen Konfessionsfamilie bezeichnet, die ausschließlich die Gläubigentaufe praktizieren und in ihrer Ortsgemeinde für ihr Leben und ihre Lehre selbst verantwortlich sind. In Deutschland ist der Baptismus seit 1834 vertreten, von wo aus er sich auch in die Schweiz und nach Österreichs verbreitete (1847).

Die Evangeliums-Christen sind eine aus dem russischen Stundismus entstandene Freikirche. In sowjetischer Zeit vereinigten sich viele Evangeliums-Christen, Baptisten, Mennoniten und Pfingstgemeinden auf staatlichen Druck hin zu den Evangeliumschristen-Baptisten. Die Pfingstgemeinden, die sich nicht registrieren und vereinigen wollten, nannten sich Freie Evangeliums-Christen Gemeinden oder Gemeinden des Evangelischen Glaubens. In Deutschland finden sich heute Gemeinden von Freien Evangeliums-Christen wie auch von Evangeliumschristen-Baptisten.

R2434 / Andzelika Kassin Willebadessen

Baptisten-Gemeinde, Gänsebruch
Fr. 9.9. / 15:30 - 17:15 / 9 €

Eigene Anreise. Es besteht die Möglichkeit, um 18:00 Uhr am Gebet teilzunehmen.
Anmeldung bis 5.9.

Aleviten in Kassel

Glaubenssachen II

Exkursion

Aleviten sind Mitglieder einer islamischen Glaubensrichtung, die auf das 13./14. Jahrhundert zurückgeht und mit dem Zuzug von turkmenischen Stämmen nach Anatolien entstand. Im Gegensatz zu Sunniten und Schiiten halten sie sich, abgesehen vom Glaubensbekenntnis, an keine der fünf Glaubenssäulen des Islam. Die Mehrheit der für Sunniten und Schiiten geltenden Verbote und Gebote aus dem Koran werden von den Aleviten ebenfalls nicht befolgt.

Das Ziel des Lebens im Alevitentum ist es, die Erleuchtung bzw. Vollkommenheit, den



sogenannten Al-Insan al-Kamil, zu erreichen. Diesen erreicht, wer sich an die Regeln der 4 Tore, 40 Pforten, die vom Koran inspiriert wurden, hält und dabei Nächstenliebe, Geduld, Bescheidenheit und andere gute Werte zeigt und im öffentlichen Leben anwendet.

R2435 / Andzelika Kassin Kassel

Alevitische Gemeinde e.V., Kurt-Schumacher-Str. 7

Fr. 23.9. / 14:30 - 16:15 / 12 €
Anmeldung bis 13.9.

Islamischer Kulturverein in Warburg e.V. - Moschee in Warburg

Glaubenssachen III

Exkursion

Begrifflich geht die Moschee auf das Arabische zurück, wo es ursprünglich „Ort der Niederwerfung“ bedeutete. Man versteht unter der Moschee einen rituellen Ort des gemeinschaftlichen islamischen Gebets sowie der Wertevermittlung und sozialen Treffpunkt. Die Freitagsmoschee gilt im Grunde als Hauptmoschee. Darin können Muslime das Freitagsgebet gemeinschaftlich verrichten. Zudem hält ein Prediger eine Freitagspredigt. Der Nachmittag in der Moschee zeigt vielfältige Facetten des muslimischen Gemeindelebens und vermittelt Grundlagen für ein Bild des Islams und das Leben der Muslime.

R2436 / Andzelika Kassin Warburg

Islamischer Kulturverein, Unter der Mauer 4
Fr. 7.10. / 17:15 - 19:00 / 9 €

Eigene Anreise!
Anmeldung bis 27.9.

Jüdisches Museum und Mikwe in Volkmarsen

Glaubenssachen IV

Exkursion

Ein Stadtrundgang zeigt drei Religionen nebeneinander, Museum, Mikwe und die Ausstellung zum jüdischen Leben im Verein Rückblende:

Eine Ausstellung über das deutsch-jüdische Leben in unserer Region im Laufe der Jahrhunderte, von der Einwanderung und Niederlassung bis zu den Pogromen und Verfolgungen im 2. Weltkrieg. Und in einem weiteren Schritt von der Nachkriegszeit bis heute und über das Leben der jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern in der Gemeinde.

R2437 / Andzelika Kassin Volkmarsen

Geschichtswerkstatt Rückblende, Kasseler Str. 6

Fr. 4.11. / 14:00 - 16:00 / 9 €

Eigene Anreise!
Anmeldung bis 13.10.

Die neue Synagoge in Kassel

Glaubenssachen V

Exkursion

In unserer Region prägen sehr unterschiedliche Einflüsse die Kulturlandschaft, seien es die Hugentoten, deren kulturelle Traditionen bis heute spürbar sind, jüdisches Leben, das in der Zeit des Hitlerfaschismus fast vollständig vernichtet wurde, oder Migranten, die heute in Nordhessen ihre neue Heimat gefunden haben.

Bei einer Führung durch die neue Synagoge in Kassel stellt sich das heutige jüdische Gemeindeleben vor. Hinzu tritt eine einfache Einführung in die jüdische Glaubenswelt. Sowohl die Geschichte der ehemaligen als auch die Entstehungsgeschichte der neuen Synagoge werden thematisiert. Gezeigt werden die kultischen Bedeutungen, die im Baukörper angelegt sind, und natürlich auch die Thora.

Alle Fragen der Teilnehmenden zum religiösen Leben und dem gesellschaftlichen Ort jüdischen Lebens in Deutschland sind willkommen.

R2438 / Alex Katz, Dr. Klaus-Peter Lorenz, Andzelika Kassin Kassel

Neue Synagoge, Bremer Str. 3
Fr. 18.11. / 14:00 - 15:30 / 9 €

Eigene Anreise!
Anmeldung bis 8.11.



Ausklang der Gotik

Wir wollen uns mit dem architektonischen und bildhauerischen Werk Peter Parters und mit der Prager Residenz Kaiser Karls IV beschäftigen. Die Geschichte der Altarkunst und der Heiligen - und ã-Marienkult sind weitere Themen.

R2429 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 4 Termine / 20 €

Die Nazarener

Die deutsche Künstlergruppe, die sich in Rom zusammenfand und unter dem Namen „Nazarener“ Berühmtheit erlangte, wird uns beschäftigen.

R2430 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.9. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine / 10 €

Stiller Glanz der Gotik

Das Lebenswerk des Malers Hans Memling (1430-1494) umfasst Altäre und Bildnisse, deren Zartheit und gläubige Innigkeit tief beeindrucken. Wir wollen uns mit seinem Schaffen vertraut machen.

R2431 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 29.9. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine / 10 €
Anmeldung bis 23.9.

Seligenstadt

Exkursion

Seit dem Jahr 840 trägt die geschichtsträchtige Stadt ihren Namen. Einhard, der Biograph Karls des Großen, gründete hier nach 828 ein großes Benediktiner-Kloster. Neben der Ruine der staufischen Kaiserpfalz Friedrichs II. und weiteren markanten Bauten prägt die großartige Kloster-Anlage mit ihren baulichen Veränderungen aus der Barockzeit bis heute das Stadtbild.

Konkrete Angaben zur An- u. Abreise erhalten Sie vor Exkursionsbeginn.

R2432 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Seligenstadt
Di. 20.9. / 8:00 - 20:00 / 55 €
Anmeldung bis 12.9.
+ Eintritt und Verpflegung

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

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.

R2500 / Angela Landgrebe Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 25.10. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine / 67 €
Anmeldung bis 17.10.
+ eventuelle Eintritte

R2501 / Angela Landgrebe Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 27.10. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine / 67 €
Anmeldung bis 17.10.
+ eventuelle Eintritte

„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.

R2502 / Angela Landgrebe Kassel
Treffpunkt: Kassel, Kunst + Kaffee
Mi. 26.10. / 15:30 - 17:30 / 5 Termine / 40 €
14-tägig
Anmeldung bis 17.10.
+ eventuelle Eintritte

R2503 / Angela Landgrebe Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 19.10. / 16:00 - 18:00 / 10 Termine / 67 €
14-tägig
Anmeldung bis 14.10.
+ eventuelle Eintritte



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 Kamera mitzuführen, um von den diversen Motiven eigene Fotos anzufertigen!

R2516 / Peter-Joachim Focke Kassel
Haupteingang der Grimmwelt
Fr. 2.9. / 15:30 - 16:30 / 5 €
Anmeldung bis 26.8.

Kultur in Aktion

Ausstellung im LandMuseum Wülmersen

Aus Alt mach Neu

„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 nicht mehr. Nicht die Not, sondern die Lust am Tun bestimmt die neue Lust zu schneiden, häkeln, hämmern.

Die Ausstellung „Aus Alt mach Neu“ präsentiert reparierte Dinge alltäglichen Gebrauchs, deren Flickstellen ihre eigene Geschichte erzählen. Die Regionale Abfallentsorgung zeigt ihre Bemühungen zum Recycling, die Designerin Hanna Bayer präsentiert ihre Upcycling-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.

R2540 / Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen
So. 24.4. / 11:00 - 18:00
Ausstellung vom 24. April bis 30. Oktober 2016
Öffnungszeiten: Di-Fr 11-18 Uhr, Sa 14-17 Uhr, So 11-18 Uhr
Kontakt: LandMuseum Wülmersen, Telefon 05675-7210818
Eintritt 3 €, vor Ort zu zahlen

Tag des Offenen Denkmals

im LandMuseum Wülmersen

Führungen

„Gemeinsam Denkmale erhalten“ – das ist das Motto des Denkmaltages 2016. Eines der positiven Beispiele ist die Geschichte der Rettung des Wasserschlosses Wülmersen. Das ehemals verfallene Gemäuer wurde in den Jahren 1986-2005 durch das Engagement vieler Menschen und Institutionen wieder aufgebaut. Der gemeinnützige „Aus- und Fortbildungsverband e.V.“ hatte ein Gelände voller Steine, Balken und Gebäudereste übernommen und in der Verbindung von Denkmalpflege mit Berufsqualifizierung gemeinsam mit Handwerksfirmen restauriert. Der Eigenbetrieb Jugend- und Freizeiteinrichtungen des Kreises übernahm das Anwesen. Mit einem Gästehaus, Qualifizierungswerkstätten und dem LandMuseum wurde eine vielfältige Nutzung erreicht. Anlässlich des Denkmaltages bieten Führungen um 12 Uhr und 16 Uhr Einblick in die Geschichte dieser Rettung und Blicke hinter die Kulissen. Treffpunkt ist am Glockenturm, das LandMuseum gewährt freien Eintritt.

R2541 / Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen
So. 11.9. / 11:00 - 18:00 / gebührenfrei
Informationen: 05675-7210818
Führungen 12:00 und 16:00 Uhr

Buena Vista Social Club

Kulinarisches Kino

Den Dokumentarfilm „Buena Vista Social Club“ mit viel Musik, der einigen alten, legendären kubanischen Musikern im Nachhinein eine neue Karriere bescherte, drehte der deutsche Regisseur Wim Wenders 1998. Wenders beobachtet die Arbeit der Musiker und spürt ihrem Leben in Havanna nach. Schließlich begleitet er das betagte Ensemble zu Auftritten in Amsterdam und in der ehrwürdigen New Yorker Carnegie Hall. Einige der Musiker erzählen in dem Film aus ihrem Leben. Eingestreut gibt es Aufnahmen aus Havanna, die den morbiden Charme der kubanischen Hauptstadt zeigen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „kinoSommer hessen“ statt. Der Förderverein sorgt selbstverständlich für eine kleine Auswahl kubanischer Getränke. Um 20.30 Uhr beginnt der Kinoabend in der überdachten Ruine des alten Herrenhauses. Der Kinobesuch ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Fr. 26.8. / 18:30 - 22:00
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film): 25 €
Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof, bei Regen im Gefach. Teilnahme am Menü nur nach Voranmeldung bei Familie Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an „getraenke-baumann@freenet.de“.
Nur Kino: Spende - Filmaufführung ab 20:30 Uhr
25,00 € vor Ort zu zahlen.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Sa. 27.8. / 18:30 - 22:00
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film): 25 €
Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof, bei Regen im Gefach. Teilnahme am Menü nur nach Voranmeldung bei Familie Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an „getraenke-baumann@freenet.de“.
Nur Kino: Spende - Filmaufführung ab 20:30 Uhr
25,00 € vor Ort zu zahlen.

Kalender Girls

Kulinarisches Kino

Der Spielfilm Kalender Girls ist eine britisch-US-amerikanische Filmkomödie aus dem Jahr 2003. Zur Geschichte, die auf einer wahren Begebenheit basiert, gehören eine Gruppe meist älterer Krankfrauen, ein Jahreskalender, eine Krebserkrankung, ein Krankenhaus, ein Sofa, ein Freizeitfotograf, Obst und Gemüse, ein Pin-Up-Jahreskalender, eine Reise nach Hollywood ... Das brillante Ensemble der 12 Hauptdarstellerinnen verleiht der Komödie mit großer Spielfreude Witz und Intelligenz, ohne dass die Bezüge zum realen Leben mit allen Auf's und Abs verloren gehen. Im Abspann erfährt man das reale Ende der Geschichte aus North Yorkshire.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „kinoSommer hessen“ statt. Der Förderverein sorgt an der Getränketheke für die Bewirtung. Der Kinobesuch ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Fr. 2.9. / 18:30 - 22:00
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film): 25 €
Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof, bei Regen im Gefach. Teilnahme am Menü nur nach Voranmeldung bei Familie Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an „getraenke-baumann@freenet.de“.
Nur Kino: Spende - Filmaufführung ab 20:30 Uhr
25,00 € vor Ort zu zahlen.

Erzählcafé - Maler und Schneiderin berichten

„Schön und heile machen“

Das Ausstellungsmotto „Aus Alt mach Neu“ kann sowohl für ein Haus als auch für ein Kleid gelten. Malermeister Rolf Warnberg aus Helmarshausen arbeitet mit seinem Betrieb schon in vierter Generation. Wer sich einen Maler bestellt, kann seine alten Fenster und Fassaden erhalten und die Geschichte des Hauses weiterleben lassen. In Hofgeismar sorgt Nadja Engelbrecht in ihrer Änderungsschneiderei für perfekten Sitz eines unpassenden Kleidungsstückes oder repariert kaputte Stellen oder den Reißverschluss. So kann mit Hilfe der Nähkunst das eine Kleid oder die andere Hose noch lange getragen werden. Egal ob Haus oder Kleidungsstück und erst recht das Arbeiten daran – in allem sind Geschichten zu finden. Darüber wollen wir reden im Erzählcafé im Wülmenser Brauhaus. Das Publikum ist bei Kaffee, Tee und Kuchen herzlich eingeladen, sich daran zu beteiligen.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
So. 9.10. / 15:00 - 18:00
Informationen: 05675-7210818
Eintritt 6 € einschließlich Museumseintritt vor Ort zu zahlen

Simon Wahl - Gitarre solo

Die Konzerte von Simon Wahl sind ein Genuss für die Seele, er wird als „Meister der Melodien“ bezeichnet und lässt die Hörer in andere Welten eintauchen. Der erst 26-jährige Solokünstler spielt zahlreiche Konzerte im In- und Ausland, zudem gewann er einige Musikpreise, wie den „Acoustic Grand Slam“ in Freiburg.

2015 schloss Simon Wahl sein pädagogisches und künstlerisches Konzertgitarrenstudium bei Prof. Michael Langer an der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz mit Auszeichnung ab. Schon einmal Bass Slapping, Percussion, Fingerpicking und Melodiespiel auf einer Gitarre gleichzeitig gehört? Als „One Man Band“ verbindet Simon Wahl virtuose Rhythmen mit gefühlvollen Melodien und entwickelt seinen eigenen Stil, einen Crossover von Pop, Rock, Hip Hop und Flamenco. Er entlockt aus seiner Gitarre neue Töne und Geräusche, die man nicht einer einzigen Gitarre zuordnen würde.

Simon Wahl Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 14.10. / 20:00 - 21:30
Kartenvorbestellung unter 06693-1619 wird empfohlen.
Eintritt: 13,00 €, vor Ort zu zahlen



Griminell

Szenisch-musikalische Lesung mit Silvia Pahl und Klaus Wilmanns

Diese Texte haben einen anderen Charakter, als die allseits bekannten märchenhaften Klassiker. Mit ihnen erkundet das Künstlerduo die absurde, rustikale Komik und die altertümliche Sprache, die sich bei Grimm ebenso finden lassen. Daneben werden in der Lesung moderne Stücke präsentiert, die einen Bezug zu Grimm haben. In diesem Jahr sind es Entdeckungen aus der modernen Literatur. Man darf gespannt sein. Silvia Pahl liest die Texte so zurückhaltend, wie intensiv und erzeugt eine Eindringlichkeit, die unter die Haut geht. Pahl's Stimme und Wilmanns Komposition am Kontrabass erzeugen eine frostige und bezaubernde Atmosphäre, wie in einem Schwedenkrimi. Abwartend, tastend, mit angehaltenem Atem entzündet Pahl und Wilmanns ein Feuer, das sich leise knisternd seinen Weg durch diese Eisfläche bahnt und sie schließlich zum Schmelzen bringt. Anregend, aufregend, unterhaltend.

Silvia Pahl, Klaus Wilmanns

Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3

Sa. 19.11. / 20:00 - 21:30

Kartenvorbestellung unter 06693-1619 wird empfohlen.

Eintritt: 13,00 €, vor Ort zu zahlen

25.000 Künstler-, Bastel- und Hobbyartikel auf 1.100 m²

Mo-Fr 9.30 - 19.00 Uhr,
Sa 9.30 - 18.00 Uhr geöffnet
Untere Königsstraße 67 - 69
34117 Kassel
t 0561.9201 5577
www.idee-shop.com

idee.
der creativmarkt

Künstlerische Techniken

Alle Angebote im künstlerischen Bereich sind in der Regel für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet, es sei denn, sie sind ausdrücklich als Grund- oder Aufbaukurse gekennzeichnet.

Kosten für Materialien sind nicht im Kursentgelt enthalten. 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.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

Zeichentechniken

Mappenvorbereitungs-Kurs

Illustration / Grafisches Zeichnen

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., empfiehlt sich dieser Kurs.

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.

R2550 / Ulrike Vater

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 15.9. / 17:45 - 20:00 / 8 Termine / 90 €

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. Es geht ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um „klassische“ Zeichenübungen. Als Ziel soll die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen und eigenwilligen,

größtenteils unbekanntem Techniken werden Sie zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht!

Bitte beim ersten Termin mitbringen: schwarze Filzstifte, Bleistift, Papier. Weitere Materialien können im Lauf des Kurses gegen geringes Entgelt erstanden werden.

R2552 / Ulrike Vater

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 14.9. / 17:45 - 20:00 / 6 Termine / 45 €
+ eigene Materialkosten

Illustration einer Geschichte

Kompaktkurs

Zu einer Kurzgeschichte, einem Märchen oder einem Gedicht wird eine kurze Illustrationsreihe angefertigt. Die Texte werden gemeinsam ausgesucht. Anschließend werden die Figuren (das Charakterdesign), der Stil und die Motive in der Bildkomposition skizziert und erarbeitet. An den zwei Wochenenden sollten mindestens fünf Illustrationen entstehen.

R2553 / Christiane Behnke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00
So. 20.11. / 10:00 - 16:00
Sa. 26.11. / 10:00 - 16:00
So. 27.11. / 10:00 - 16:00
4 Termine / 90 €
Anmeldung bis 7.11.
+ eigene Materialkosten

Grundlagen der Zeichnung

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Grund- und Aufbaukurs in den Bereichen Perspektive und Proportion. Von einfachen Körpern bis zur Figur und dem Portrait versuchen wir zeichnerische Zugänge zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B (oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, graues Knetradiergummi, Bleistiftradiergummi, Skizzenblock/Zeichenblock ca.

30x40 cm möglichst mit Spirale, einige Gegenstände zum Zeichnen.

R2555 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 10:00 - 16:00 / 64 €
Anmeldung bis 26.9.
+ eigene Materialkosten

Zeichnen lernen

Grundkurs

Wochenendseminar

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).

R2557 / Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen
 Haus der Begegnung Teichstr. 8
 Sa. 5.11. / 13:00 - 18:00
 So. 6.11. / 13:00 - 18:00
 2 Termine / 55 €
 Anmeldung bis 26.10.
 + Material

Comicfiguren zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Comics sind der Schmutzdecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreiert 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 oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

R2560 / Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen
 Haus der Begegnung Teichstr. 8
 Mi. 21.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 50 €

Comicfiguren zeichnen

Vorbereitungskurs für R2563

Tagesseminar

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf den Kurs R2563. 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 (Bleistift, Fineliner, schwarzen Filzstift oder Edding und DIN-A4 Zeichenpapier), USB-Stick zur Datensicherung

R2562 / Maurice Quentin
 Wochenendseminar
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 So. 11.9. / 10:00 - 12:00 / 15 €
 Anmeldung bis 31.8.

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 vorge-

schalteten Vorbereitungskurs Q2562 „Comicfiguren zeichnen“ angefertigt werden.

R2563 / Maurice Quentin
 Wochenendseminar
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 So. 11.9. / 13:00 - 16:45 / 26 €
 Anmeldung bis 31.8.

➔ Bitte beachten Sie auch den Kurs
Bildbearbeitung mit Photoshop Elements R5452., Seite 147

Aktzeichnen

Grundkurs

Sie entwickeln Ihre Kenntnisse um Proportionen und Anatomie des menschlichen Körpers, erlernen die zeichnerischen Grundlagen des Aktzeichnens und erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Technik.

R2568 / Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
 Di. 22.11. / 17:30 - 19:30 / 10 Termine / 67 €
 Anmeldung bis 14.11.
 + Modellkosten ca. 35 € direkt im Kurs

Portraitzeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Behutsam werden die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektive sowie Licht und Schatten vermittelt. Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Technik. Bitte mitbringen: DIN A3 Papier, Bleistifte 2B und 7B

R2570 / Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
 Di. 8.11. / 10:00 - 12:00 / 7 Termine / 60 €
 Anmeldung bis 28.10.
 + 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.

R2574 / Siegfried Rinke
Kassel
 Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
 Mi. 14.9. / 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 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.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Knetradiergummi, Anspitzer, Aquarellfarben, etc.

R2576 / Siegfried Rinke
Kassel
 Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
 Fr. 11.11. / 17:00 - 20:00
 Sa. 12.11. / 10:00 - 16:00
 So. 13.11. / 10:00 - 15:00
 3 Termine / 72 €
 Anmeldung bis 31.10.
 + eigene Materialkosten

Collage und Frottage

Tagesseminar

Die Collage-Technik bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Materialien zusammen zu bringen: es können z.B. Textilien, farbige Papierstücke, Foto- und Zeitungsausschnitte zu einem Thema auf Papier geklebt werden. Bild und Text können kombiniert werden. Experimentiert wird auch mit der Frottage, einem Durchreibeverfahren, das durch den Künstler Max Ernst bekannt geworden ist. Mittels Kreide, Kohle, Bleistift, Farbstift können die Strukturen von Blättern, Holz, Reliefs aller Art sichtbar gemacht und ebenfalls zu Collagen verarbeitet werden. Je nach Interesse entstehen sehr individuelle Bilder, Postkarten, Buchumschläge.

R2583 / Inga Zieglmeier
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 So. 13.11. / 11:00 - 17:00 / 35 €
 Anmeldung bis 1.11.

Zeichnen vor den Skulpturen im Schloss Wilhelmshöhe

Tagesseminar

Mit Skizzenblock und Stiften findet eine Annäherung an die Skulpturen der Antikensammlung statt. Wir werden uns mit ihren Proportionen und dem Licht-Schatten-Kontrast befassen und dabei das „künstlerische Auge“ schulen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Farben nach Wahl, z.B. Graphitstifte, Farbstifte, Kreiden. Das Museum stellt Stühle zur Verfügung. Treffpunkt: in der Nähe der Kasse

R2584 / Inga Zieglmeier
Kassel
 Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal
 Sa. 28.1. / 11:00 - 16:00 / 33 €
 Anmeldung bis 16.1.
 + eigene Materialkosten + Eintritt Schloss



Kalligrafie und Kalligramme

Wochenendseminar

Zunächst werden verschiedene ältere europäische Schriften vorgestellt, die uns jeweils von ihrer Entstehungszeit erzählen. Je nach Vorliebe können einzelne Schriften mit Schreibfeder und Tusche geübt werden. Der zweite Teil lässt Raum für das Experiment: Es können eigene Schriften entwickelt werden, Gedichte und Schriftbilder, sogenannte Kalligramme, oder weihnachtliche Karten gestaltet werden. Bitte mitbringen: Stuhl-Sitzkissen, Wasserglas, Zeitung (Kittel oder dunkle Kleidung ist von Vorteil).

R2587 / Inga Zieglmeier Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 26.11. / 11:00 - 17:00

So. 27.11. / 10:00 - 13:30

2 Termine / 46 €

Anmeldung bis 14.11.

Materialkosten von ca. 5€ bitte direkt mit der Kursleiterin abrechnen.

„Von der Binse bis zum Füller“ - eine Einführung in die abendländische Schriftgeschichte

Was wäre die Menschheit ohne Schrift? Bereits die antiken Völker wussten, dass Schriftzeichen unverzichtbar für den kulturellen Austausch waren. Wie aber haben die Griechen kurze Notizen festgehalten und warum ist die römische „Capitalis Monumentalis“ auch heute noch von enormer Bedeutung? Oder was hatte die Erschaffung des i-Punktes im Mittelalter mit Schriftdarstellung zu tun?

Es werden wichtige Errungenschaften in der Geschichte der abendländischen Schreibkultur geklärt und die Schriftentwicklung bis zum 20. Jahrhundert anschaulich dargestellt. Exemplarisch für den Schriftwandel werden kleine Schreibübungen einen Einblick in längst vergangene Epochen liefern und diese buchstäblich wieder zum Leben erwecken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kalligraphie-Stifte werden zur Verfügung gestellt und dürfen behalten werden. Es entstehen keine Materialkosten. (Gruppengröße 6-10)

R2589 / Nancy Zschocke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 16.9. / 16:00 - 18:00 / 6 Termine / 60 €

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 zurückliegen? 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.

R2605 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Mi. 14.9. / 9:30 - 11:30 / 8 Termine / 88 €

+ 15 € für Material zzgl. 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!

R2607 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Sa. 14.1. und So. 15.1. / 10:00 - 17:00 / 80 €

Anmeldung bis 8.1.

+ 15 € für Material zzgl. 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.

R2609 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12,

Malraum

Mi. 28.9. / 18:15 - 20:30 / 8 Termine / 60 €

+ Material

R2610 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12,

Malraum

Di. 20.9. / 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 und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren.

R2612 / Petra Löffler

Bad Emstal

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“

Mi. 14.9. / 10:15 - 12:00 / 10 Termine / 84 €

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

Acrylmalerei

Grund- und Aufbaukurs

Entdecken Sie Ihre malerischen Fertigkeiten. Mit Hilfe von Vorlagen oder eigenen Motiven, können Sie unterschiedliche Techniken und einen eigenen Stil entwickeln.

Gerne auch experimentell. Mit Materialien wie Strukturpaste, Papiere, Schablonen, Sprays, Stiften oder Fundstücken entstehen so kleine Kunstwerke für Zuhause oder zum Verschenken.

Papier, Pinsel und Farben können selbst mitgebracht werden. Keilrahmen werden nicht gestellt.

R2614 / Dorothee Nitsche

Vellmar

Ahnatalschule, Kunstraum

Do. 8.9. / 18:00 - 20:15 / 6 Termine / 62 €

+ 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.

R2615 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Di. 13.9. / 9:30 - 11:30 / 8 Termine / 88 €

+ 15 € für Material zzgl. 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, Stilleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!


**R2618 / Siegfried Rinke
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 17.10. - Fr. 21.10. / 10:00 - 16:00 / 5 Termine / 150 €
Anmeldung bis 7.10.
+ eigene Materialkosten



Foto: Thomas Peter/pixello.de

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.

**R2620 / Siegfried Rinke
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 13.9. / 10:00 - 12:00 / 12 Termine / 80 €

**R2625 / Siegfried Rinke
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 75 €
+ eigene Materialkosten

**R2626 / Siegfried Rinke
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 75 €
+ eigene Materialkosten

**R2627 / Siegfried Rinke
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 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. 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 Texturmittel einzusetzen.

**R2630 / Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten**

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Sa. 15.10. und So. 16.10. / 10:00 - 17:00 / 80 €
Anmeldung bis 5.10.
+ 15 € für Material

Mal(en) probieren
Grund- und Aufbaukurs
Wochenendseminar

Machen Sie das Malen zu ihrem Hobby. Holen Sie sich Anregungen und Anleitungen zu verschiedenen Maltechniken. Sie können nach Herzenslust mit vorhandenem Material probieren!

**R2631 / Ursula Porada
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Sa. 17.9. und So. 18.9. / 10:00 - 17:00 / 80 €
Anmeldung bis 7.9.
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Aquarell- und Acrylmalerei
Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

**R2632 / Fritz Röbbing
Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 12.9. / 18:00 - 21:00 / 6 Termine / 60 €
+ Material

**R2633 / Fritz Röbbing
Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 14.11. / 18:00 - 21:00 / 6 Termine / 60 €
+ 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!

**R2634 / Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten**

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Sa. 24.9. und So. 25.9. / 10:00 - 17:00 / 80 €
Anmeldung bis 14.9.
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Acrylmalerei - Kreative Techniken
Grundkurs + Aufbaukurs

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.

**R2635 / Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten**

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Do. 15.9. / 9:30 - 11:30 / 8 Termine / 88 €
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

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 werden vorgestellt und angewendet. 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.

**R2639 / Dit Coesebrink
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 5.11. und So. 6.11. / 10:00 - 17:00 / 78 €
Anmeldung bis 24.10.
+ ca. 8 € Materialkosten an den Kursleiter

**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.

**R2645 / Konstanze Becker
Fuldatal-Simmershausen**

Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 5
So. 6.11. / 14:00 - 19:00 / 25 €
Anmeldung bis 26.10.
+ 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. Bei Interesse können Sie sich auf die Warteliste eintragen.

R2652 / Christine Reinckens

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 13.9. / 16:30 - 19:30 / 8 Termine / 80 €
+ eigene Materialkosten

Portraitmalerei

Ins Licht gesetzt

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Arrangement, Lichtregie und Bildkomposition werden in diesem Kurs eine besondere Rolle spielen. Gemeinsam „inszenieren“ wir unsere Modelle, ihre Haltung, die Blickrichtung. Lampen, Accessoires und farbige Stoffe unterstützen dies. Mit Hilfe von Skizzen und Fotos findet jeder sein eigenes Motiv. Die Umsetzung erfolgt mit Öl- oder Acrylfarben auf Leinwand. Ziel ist es, die Komplexität des menschlichen Kopfes zu erfassen, Individuelles zu erkennen und später in der farbigen Ausgestaltung auch Aspekte von Emotionalität zu berücksichtigen. Vorkenntnisse sind günstig, aber nicht erforderlich.

R2654 / Christine Reinckens

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 4.11. / 17:00 - 20:00 (Seminarvorbereitung im Atelier Reinckens, Hegelsbergstr. 21, 34127 Kassel: Modell, Fotos, Beleuchtung, Accessoires)
Sa. 12.11. / 10:00 - 17:00
So. 13.11. / 10:00 - 16:00
3 Termine / 80 €
Anmeldung bis 24.10.
15€ Modellkosten + eigenes Material

Ölmalerei (Mischtechnik)

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Eitempera. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

R2658 / Elmar Kuhnert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 12.9. / 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 Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

R2659 / Elmar Kuhnert

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 17:00 - 19:15 / 15 Termine / 112,50 €
+ eigene Materialkosten

Öl- und Aquarell

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

R2660 / Elmar Kuhnert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 12.9. / 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.

R2661 / Elmar Kuhnert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 12.9. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine / 75 €
+ eigene Materialkosten

R2662 / Elmar Kuhnert

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 10:00 - 12:15 / 15 Termine / 112,50 €
+ eigene Materialkosten

R2663 / Elmar Kuhnert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 12.9. / 9:00 - 11:15 / 15 Termine / 112,50 €
+ eigene Materialkosten

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 zum Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei inhaltlichen Fragen: T. 0561-26910.

R2673 / Ulrike Majewski

Kassel
Atelier, Sternbergstr. 61
Di. 1.11. / 19:00 - 22:00 / 7 Termine / 87 €
14-tägig
Anmeldung bis 21.10.
+ 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.

R2674 / Ulrike Majewski

Kassel
Atelier, Sternbergstr. 61
Sa. 5.11. / 10:00 - 17:00 / 32 €
Anmeldung bis 24.10.
+ 15 € Raum- und 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 Rötel 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.

R2677 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten
Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Sa. 12.11. und So. 13.11. / 10:00 - 17:00 / 80 €
Anmeldung bis 2.11.
+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Action Painting mit Musik

Austoben auf der XXL- Leinwand

Und ... Action! Machen Sie Jackson Pollock Konkurrenz. Malen Sie sich frei. 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, Föhn 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)



R2682 / Konstanze Becker
Fuldataal-Simmershausen
 Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 5
 Sa. 19.11. / 15:00 - 19:00 / 20,50 €
 Anmeldung bis 30.10.

Fotografie und Neue Medien

Blickwinkel: Baunatal

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. Der Fotokurs ist eine Fortsetzung des Sommersemesters. Ziel ist es, im November eine Ausstellung in Baunatal zu realisieren.

R2701 / Sabine Große
Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)

Sa. 10.9. / 10:00 - 16:00
 Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00
 Sa. 5.11. / 10:00 - 16:00
 Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00

4 Termine / 96 €

Laborarbeiten im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, Kassel.

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.

Anmeldung bis 29.9.

+ Material

Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait

Sylt 2017

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Die Weite des Meeres, die Facetten des Lichts, der Schatten und der Elemente, die Begegnung mit den Menschen, die Bauweise, die Natur, das Strandgut, das kleinste Leben im Sand entdecken, fotografisch umsetzen und den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen. Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera, mit Fotopapier und Licht werden Teil der Woche sein. Ein Eintauchen in die Fotografie und in den Austausch mit anderen. Es kann analog oder digital fotografiert werden.

Parallel zu der Fotogruppe wird eine Gruppe zum kreativen Schreiben auf Sylt sein - mit der Austausch und gegenseitige Inspiration möglich ist.



Foto: gb

S2700 / Sabine Große
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
 So. 19.3. - So. 26.3. / 8:00 - 20:15 / 9 Termine / 599 €

Vorbesprechung am 12.12.16, 18:00 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127 Kassel.

Anreisetag Sylt 19.3.17 Abreisetag Sylt 26.3.17

Der genaue Preis wird im September 2016 festgelegt werden.

Anmeldung bis 12.12.

Leistungen: Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension. Eigene Anreise!

Fotoclub der vhs - BASIS

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Küthe und Baensch, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten.

R2702 / Ulrich Küthe, Patrick Baensch
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 13.9. / 18:30 - 21:30 / 7 Termine / 70 €

14-tägig + eigene Materialkosten

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Küthe und Baensch, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten.

R2703 / Ulrich Küthe, Patrick Baensch
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 13.9. / 18:30 - 21:30 / 7 Termine / 70 €

14-tägig + eigene Materialkosten

7 Tage - 7 Themen

Fotokurs digitalanalog 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.

R2704 / Marion Geister
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Fotolabor
 Fr. 16.9. / 15:00 - 18:00 / 7 Termine / 79 €

Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung



Blickwinkel: Baunatal - Ausstellung

Ein fotografisches Portrait in Schwarz-Weiß

vhs-Ausstellung

2016 feiert Baunatal sein 50-jähriges Bestehen - in diesem Jubiläumsjahr ist eine Gruppe von Fotografierenden auf Spurensuche gegangen. Entstanden ist daraus eine Ausstellung mit schwarz-weiß Fotografien, die viele Facetten dieser Stadt aufzeigen.

R2705 / Sabine Große
Baunatal-Altenbauna

Rathaus, Marktplatz 1, Foyer
Fr. 25.11. - 16.1. / gebührenfrei
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8-18 Uhr

Fotografie: Tiere und Menschen - Ausstellung

Erlebt und künstlerisch festgehalten im Tierpark Sababurg

vhs-Ausstellung

Menschen wollen von Tieren wahrgenommen und geliebt werden, möchten Kontakt zu ihnen aufnehmen, sie füttern und berühren. Tiere genießen es, gefüttert, gestreichelt und bewundert zu werden. Diese faszinierende, archaische Erfahrung der Begegnung zwischen Menschen und Tieren hat auch eine Fotografengruppe - Menschen mit und ohne Einschränkungen - gemacht, die im letzten Jahr im Rahmen der VHS Region Kassel mehrere Fotorundgänge durch den Tierpark Sababurg unternahm. Jetzt präsentieren die Fotografen 33 ausgesuchte Fotos in der Ausstellung „Tiere und Menschen“ im Mehrgenerationenhaus Hümme.

Die Fotoausstellung wird am 6. September im Rahmen der Semesterauftaktveranstaltung der VHS Region Kassel um 18 Uhr eröffnet und bis zum 30. Oktober im Mehrgenerationenhaus Hümme zu sehen sein. Ein Ausstellungsfest am 24. September mit dem musikalischen Motto „Rock'n 'Roll in

Reinhard's Forest“ wird von 14- 18 Uhr auf die Ausstellung hinweisen. Dabei besteht Gelegenheit, sich mit den anwesenden Fotografen bei Kaffee und Kuchen auszutauschen. Gern führen sie auch durch ihre Ausstellung. Für Spaß und Bewegung sorgt die Gruppe „44 difference“. Die Fotoausstellung kann außerdem am Sonntag, 9. Oktober und Sonntag, 30. Oktober von 14-18 Uhr besucht werden. Begleitend werden Führungen angeboten. Weitere Informationen bei: Diethart Rindermann Mail: dierikas@web.de
Tel: 0177-8232022

R2710 / Diethart Rindermann, 44 Difference Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Di. 6.9. / 10:00 - 18:00 / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 6. September bis zum 30. Oktober 2016.
Eröffnung am 6. September, 18:00 Uhr, anlässlich des Semesterauftakts der vhs Region Kassel!
Am 24.09. um 15:00 Uhr Ausstellungspräsentation mit Ansprachen, Musik, Kaffee und Kuchen.
„44 Difference“ spielt dazu einen klassischen Rock'n Roll und Hits der 50er, 60er und 70er Jahre!
Die Ausstellung ist nach Absprache zu besichtigen. Ansprechpartner: Diethart Rindermann, 0177-8232022. dierikas@web.de

Fotografie: Tiere und Menschen

Wochenendseminar

Das Fotoseminar im Reinhardswald legt seinen Schwerpunkt auf die Beziehungen zwischen Mensch und Tier. Eine gemeinsame Erfahrungsbasis soll aus der gemischten Gruppe von Menschen mit und ohne Einschränkungen erwachsen. Im Tierpark Sababurg unternimmt die Gruppe an zwei Samstagen gemeinsame Fotorundgänge und wertet diese an Ort und Stelle aus. Die fotografischen Ergebnisse können später zu einem Fotobuch verarbeitet werden.

R2711 / Diethart Rindermann Hofgeismar

Tierpark Sababurg
Sa. 8.10. / 11:00 - 15:00
Sa. 29.10. / 11:00 - 15:00
2 Termine / 10 €
Anmeldung bis 26.9.
Gemeinsame Anreise mit Bahn und Bus möglich - vor Ort im Umlageverfahren zu zahlen

Fotografie für junge Männer

Wochenendseminar

Eine kleine Gruppe junger Männer zieht aus, die Welt ins Bild zu fassen. Von der großen Landschaft bis hin zum Porträt und der gestalteten Fotoszenarie. Die Bildgestaltung und elementare Technik sind Themen des Freitagabends. Am Samstag geht es dann hinaus zur Aufnahme. Der Tag wird abgeschlossen mit einer gemeinsamen Auswertung der Bilder im vhs-Haus.

Bei Interesse schließt sich gegebenenfalls auf Teilnehmerwunsch ein Seminar zur digitalen Bildbearbeitung an. Die Bilder könnten für einen individuellen Kalender oder eine kleine Ausstellung ausgearbeitet werden.

R2712 / Diethart Rindermann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 9.9. / 17:30 - 20:00
Sa. 10.9. / 9:30 - 15:45
2 Termine / 30,50 €
Anmeldung bis 29.8.

Digitale Bildbearbeitung

Bildmontage

Wochenendseminar

Der Bananenfisch, die Familie in der Sardinen-dose oder die Füße als Schuhe. Surreale Bildmontagen begegnen uns immer wieder in der heutigen Medienwelt. Dieser Wochenendkurs widmet sich der Erstellung von surrealen Collagen. Erstellt werden die Montagen mit dem Programm Photoshop Elements, das für jeden Einsteiger in die digitale Medienwelt das perfekte Werkzeug ist. Der Schwerpunkt wird auf dem Arbeiten mit „Ebenen“ liegen.

R2724 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 3.12. / 13:00 - 19:45
So. 4.12. / 10:00 - 16:15
2 Termine / 51 €
Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.
Anmeldung bis 22.11.

➔ Siehe auch die Photoshop-Kurse R5452 ff. und Bildbearbeitung, R5431 ff.

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.

R2725 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 25.9. / 13:00 - 19:45 / 26,50 €
EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen. Anmeldung bis 13.9.

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.

R2726 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 22.1. / 10:00 - 17:15 / 28,50 €
Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen. Anmeldung bis 10.1.

➔ **Comicfiguren zeichnen - Vorbereitungskurs R2562, Seite 51**
Digitale Kolorierung von Comicfiguren R2563, Seite 51

Handwerkliche Techniken

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

R2752 / Ute Dib Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 18.11. / 18:00 - 21:45
Sa. 19.11. / 14:00 - 19:15
So. 20.11. / 13:00 - 19:00 / 69 €
Anmeldung bis 9.11.
+ ca. 12 € Material (vor Ort zu zahlen)

Nanas - weiblicher Wandschmuck

Skulpturenworkshop

Wochenendseminar

Üppig bunte Frauenfiguren im Stil der Nanas von Niki de St.Phalle werden als Blickfang für Decken und Wände hergestellt. Die stark vereinfachten Bautechnik erfordert kein räumliches Denken. Höhe der Figuren ca. 60 cm. Bitte mitbringen: Schürze, Fön, 2 alte Zeitungen, Kunststoffschalen

R2753 / Ute Dib Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 8.10. / 13:00 - 18:15
So. 9.10. / 13:00 - 19:00 / 52 €
Anmeldung bis 28.9.
+ ca. 10 € Material (vor Ort zu zahlen)

Nanas + Skinnies, Freie Arbeiten nach Niki 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.

R2754 / Kordula Klose Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34
Fr. 23.9. und Sa. 24.9. / 11:00 - 18:00 / 72 €
Anmeldung bis 14.9.
+ Material und Werkstattnutzung (ca. 15 € vor Ort zu zahlen)

Kerzen gießen

Grundkurs

Tagesseminar

Mit der kunsthandwerklichen Gusstechnik stellen wir dekorative und duftende Kerzen selbst her und verzieren diese mit unterschied-

lichen jahreszeitlichen Materialien. Einfach und schön!

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung/-kittel, Kerzen- und Wachsreste

R2758 / Carolin Henn Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 26.11. / 14:00 - 17:00 / 19 €
Anmeldung bis 16.11.
+ ca. 15 € für Material

R2759 / Carolin Henn Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Sa. 3.12. / 14:00 - 17:00 / 19 €
Anmeldung bis 20.11.
+ 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.

R2761 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 21.9. / 9:30 - 12:00 / 10 Termine / 84,50 €
+ 19 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

R2762 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 19.9. / 15:45 - 18:00 / 10 Termine / 84,50 €
+ 19 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

R2763 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 19.9. / 18:00 - 20:30 / 10 Termine / 84,50 €
+ 19 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

R2765 / Christine Ermer Wochenendseminar Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23
Fr. 4.11. / 18:00 - 21:00

Sa. 5.11. / 11:00 - 18:00
So. 6.11. / 10:00 - 17:00 / 79,50 €
Anmeldung bis 24.10.

+ 14 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

R2767 / Christine Ermer Wochenendseminar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 13.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 14.1. / 11:00 - 18:00

So. 15.1. / 10:00 - 17:00
3 Termine / 79,50 €
Anmeldung bis 21.12.

+ 14 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung



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 der Stein erhält seine Form.

2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen.

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: 01711508445).

R2770 / Ruth Lahrmann

Grundkurs

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Di. 13.9. / 18:00 - 20:30 / 6 Termine / 75 €

+ ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

R2772 / Ruth Lahrmann

Wochenendseminar

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Sa. 24.9. und So. 25.9. / 10:00 - 17:00 / 80 €

Anmeldung bis 19.9.

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

R2773 / Roland Strey

Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00 / 33 €

Anmeldung bis 2.10.

+ ca. 15 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).

Metallskulpturen - Nützliches und Skurriles

Bildhauerei aus Metall

Wochenendseminar

Fundstücke aus der Schrottkiste und Metallverarbeitung sind die Baumaterialien für frei gestaltete 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 umgesetzt. Ob figürlich oder abstrakt, ob als Kunst- oder Gebrauchsgegenstand (Rankge-

rüste 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.

R2780 / Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 14.10. und Sa. 15.10. / 11:00 - 18:00 / 72 €

Anmeldung bis 5.10.

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)

Portraitmodellieren in Ton

Grund- und Aufbaukurs

Dieser 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. Geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

R2800 / Nasira Turganbaj-Reichel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 10.1. / 10:00 - 12:00 / 6 Termine / 55 €

Anmeldung bis 21.12.

Es entstehen zusätzliche Material- und Modellkosten um 30€.

Gefäße, Töpfe, Schalen

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Gefertigt werden 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.

R2801 / Jorgos Papazissis

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 14.9. / 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.

R2803 / Michael Brüll

Bad Emstal-Sand

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5,

Keramikwerkstatt

Di. 27.9. / 15:00 - 16:30 / 12 Termine / 60 €

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.

R2804 / Laura Grass-Zabel

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt, Brabanter Str. 47

Do. 1.9. / 16:45 - 19:15 / 7 Termine / 90 €

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 7.7.

incl. Raummiete

+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 3,50 €

+ Brennkosten, 5 €

R2805 / Laura Grass-Zabel

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt, Brabanter Str. 47

Do. 1.9. / 19:30 - 22:00 / 7 Termine / 90 €

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 7.7.

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.

R2806 / Laura Grass-Zabel

Vellmar

Ahnatalschule, Kunstraum

Do. 3.11. / 18:45 - 21:00 / 7 Termine / 65 €

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 12.10.

+ 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. Erlernt wird die traditionelle Art der gezogenen Henkel für Tassen und Krüge, das „Abdrehen“, das heißt

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



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.

R2807 / Hans-Ulrich Geß Bad Karlshafen-Helmarshausen

Töpferei Geß, Gottsbürene Str. 15
Sa. 12.11. / 10:00 - 16:00
So. 13.11. / 10:00 - 16:00
Sa. 19.11. / 13:00 - 15:15 / 135 €
Anmeldung bis 2.11.

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.

R2818 / Anton Zahradnik

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 12.11. und So. 13.11. / 9:00 - 17:00 / 80 €
Anmeldung bis 2.11.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

R2819 / Anton Zahradnik

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 10.12. und So. 11.12. / 9:00 - 17:00 / 80 €
Anmeldung bis 28.11.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

Schrott - Kreativ

Schmieden und Schweißen

Grundkurs

Wochenendseminar

In diesem Kurs werden aus mitgebrachten oder in der Werkstatt vorhandenen Schrott-Teilen nach eigenen Vorstellungen durch umschmieden und verschweißen kunstvolle Objekte / Skulpturen zusammengefügt.

Max. 6 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 01757925040

R2823 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 13.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 14.1. / 10:00 - 18:00
So. 15.1. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 120 €

Anmeldeschluss 2.1.

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

Schmieden und Drechseln

Grundkurs

Wochenendseminar

Beim Drechseln und Schmieden treffen zwei altertümliche, ganz einfache Handwerke aufeinander, deren Reiz die Kombination des Naturstoffes Holz mit dem Eisen ist. An der Drechselbank in der Schmiede-Werkstatt werden Sie vorsichtig mit dem Holzdrehen bekannt gemacht. Wir wollen ca. 80 cm lange Totempfähle (Familienwappen) nach eigenen Vorstellungen drechseln, die dann aus Eisen einen geschmiedeten Fuß, Arme und Gesicht bekommen. Sie können später in der Wohnung oder im Garten aufgestellt werden. Alternativ können auch Gartenfackeln nach dem Schwedenfeuer-Prinzip oder andere Objekte für den Garten gedrechselt werden, die eine geschmiedete Halterung als Erdspieß erhalten.

Max. 4 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 0175 7925040

R2824 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 20.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 21.1. / 10:00 - 18:00
So. 22.1. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 150 €

Anmeldeschluss 9.1.

+ 15€ Materialkosten an die Kursleitung

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. 0175 7925040

(Max. 6 Teilnehmer)

R2825 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 7.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 8.10. / 10:00 - 18:00
So. 9.10. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 110 €

Anmeldung bis 26.9.

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

➔ **Vater-Kind-Schmieden - Ferienkurs**
Kinder ab 8 Jahren mit Unterstützung eines Elternteils.
Kurse R6260 und R6261, 22./23.10.16.
Siehe Seite ...

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T.

0175 7925040

R2826 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 4.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 5.11. / 10:00 - 18:00
So. 6.11. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis 24.10.

+ 25 € Materialkosten 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

R2831 / Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 12.11. / 11:00 - 16:00 / 27 €

Anmeldung bis 1.11.

+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an Kursleitung



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 Ziehklänge 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 werden!

R2838 / Dieter Schaubrick
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 12.11. / 9:00 - 18:00 / 54 €
Beratung durch den Kursleiter: 0176 54569753
Anmeldung bis 2.11.
+ 139,00 € Materialkosten

Kreative Papiergestaltung - Wege zur Albumgestaltung

Ausstellung in der Alten Kleiderfabrik Wolfhagen

vhs-Ausstellung

Mit Liebe zum Detail wird in der Ausstellung Schritt für Schritt dargestellt, wie man die Gestaltung eines Fotoalbums angehen kann.

Die Kunst, mit wenig Text, verschiedenen Materialien und bunten Papieren ein Bild hervorzuheben und die Erinnerung anhand der wenigen Details zurückzuholen, nutzten schon Königin Victoria und Mark Twain. Vor einigen Jahren lebte diese Scrapbooking - Technik in den USA wieder auf, bevor sie sich wieder nach Europa aufmachte. Scrapbooking kommt aus der englischen Sprache und bedeutet wörtlich: Schnipsel-Album.

In der kleinen Ausstellung ist ein Vorgesmack der Techniken und Ideen zu sehen, die Sie in den Kursen erlernen und nutzen können.

Hübsche Beispiele unterstreichen die Info-Tafeln.

R2839 / Cécile Bauer
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
Mo. 5.9. / 8:00 - 17:00 / 46 Termine / gebührenfrei
Ausstellungseröffnung am 5. September; Ausstellungsdauer bis zum 7. November.

Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis; Die Kreativität steht 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.

R2840 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Do. 15.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 43 €
+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend

Frauen begegnen Frauen

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Gemeinde Söhrewald treffen sich Frauen abwechselnd vormittags im ev. Gemeindehaus, abends im Dorfgemeinschaftshaus Wellerode zum Plaudern, Entspannen und Abschalten vom Alltag. Bei Kaffee, Tee und kleinen Knabberereien haben Frauen die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen zu informieren und in neue Themengebiete hinein zu schnuppern.

Filz-Glasperlen-Schmuck - Trockenfilzen

Kreieren Sie eine Kette, ein Armband, einen Schlüssel- oder Handy-Anhänger nach Ihren eigenen Vorstellungen. Vorhandenes Schmuckzubehör und verschiedene Perlen dürfen gerne mitgebracht werden. Filzmaterial kann im Anschluss erworben werden.

Christina Christ
Für Frauen

Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Do. 8.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €
Anmeldung erforderlich unter Tel. 0157 85 304 483
+ Materialkosten ca. 5 €, ohne Glasperlen

Adventsdeko selbst gemacht

Johanna Helfenbein
Für Frauen

Söhrewald-Wattenbach
Dorfgemeinschaftshaus, Welleröder Str.
Do. 3.11. / 9:30 - 11:00 / 5 €
+ Materialkosten

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.

R2852 / Michaela Triftshäuser
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 6.11. / 10:00 - 16:00 / 32 €
Anmeldung bis 28.10.
+ Materialkosten an Kursleitung nach Verbrauch

Hut filzen

Tagesseminar

Farbige Wolle, warmes Seifenwasser, Ihre Hände und ein paar gut gezeigte Kniffe - das ist schon fast alles, was Sie zur Herstellung Ihres Hutes benötigen. Filzen Sie sich Ihren Hut: Eine freche Baskenkappe, ein eleganter Damenhut oder ein verwegener Hexenhut? Oder schwebt Ihnen eher ein Derwisch-Hut vor, eine Narrenkappe oder ein romantischer Blumenhut?

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, 2 Handtücher, runde Schüssel in ca. Kopfgröße, Kugelschreiber, Schere.

R2854 / Michaela Triftshäuser
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 20.11. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 11.11.
+ Materialkosten an Kursleitung nach Verbrauch

Weihnachtsfilzerei

Tagesseminar

Jedes Jahr zur Winterszeit ist der Weihnachtsmann in seiner Filzwerkstatt eifrig zu Gange. Dann stellt er aus farbiger gekämmter Schafwolle allerlei entzückende Dinge zum Verschenken, Schmücken, Wärmen und Spielen her: Bunte Bälle, warme Stulpen, schicken Schmuck, unzerbrechliche Weihnachtskugeln, zarte Wollengel und vieles mehr. Lehrlinge werden offenherzig aufgenommen und in die Geheimnisse der Nassfilztechnik eingeführt. Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

R2856 / Michaela Triftshäuser
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 4.12. / 10:00 - 16:00 / 35 €
Anmeldung bis 25.11.

Taschenallerlei

experimenteller Nähkurs

Wochenendseminar

Anstatt Plastiktüten: Taschen entwerfen und nähen!
Einkaufstaschen mit wasserfestem Innenleben, Kindergartentäschchen, angesagte Clutches oder die Tasche aus einer alten Jeans... nichts ist unmöglich!
Weiteres wird in der Vorbesprechung geklärt.

R2860 / Monika Schulte
Vellmar

Tennishalle Dockhorn, Nordstr. 62
Mo. 13.2. / 18:00 - 19:00 (Material- und Schnittvorbesprechung)
Sa. 18.2. / 10:00 - 15:00
So. 19.2. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 60 €
Anmeldung bis 6.2.
+ eigene Materialkosten



„Was Ihr wollt“ - offener Workshop

Patchworktechniken

Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertig stellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich! Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

R2863 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 10.11. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung im Vorraum des Fotolabors)
Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00
So. 20.11. / 10:00 - 16:00
3 Termine / 72 €
Anmeldung bis 10.11.
+ eigene Materialkosten

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

Patchwork als Kunst

Dreidimensionales Nähen und Quilten

Losgelöst vom einfachen flachen Nähen bietet dieser Kurs Schritt für Schritt einen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von dreidimensionaler Oberflächengestaltung. Mit Hilfe von Flecht-, Wickel-, Falt- und Rafftechniken sowie der Verwendung von unterschiedlichen Stoffarten eröffnet sich ein vollkommen neuer kreativer Umgang mit Textilien. Es entstehen räumliche Dekoobjekte wie z.B. Spiralen, Würfel, Kugeln, Windräder usw. Verzierungen mit Nähten, Perlen, Pailletten erzeugen nachträglich besondere Effekte. So entwickeln wir unsere eigenen kleinen Kunstobjekte, passend zum kommenden documenta-Jahr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Umgang mit der Nähmaschine ist ausreichend.

R2866 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 25.10. / 9:00 - 11:00 / 5 Termine / 33,50 €
Anmeldung bis 14.10.
+ eigene Materialkosten

Lone-Star zur Weihnachtszeit

Patchworktechniken

Der achtzackige Stern ist eines der bekanntesten traditionellen Patchworkmuster und wirkt je nach Farbkombination der Stoffe immer wieder anders. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: supermodern in grau/silber oder nordisch-rustikal in Leinen und Karo wird der Quilt ein Hingucker, nicht nur zur Weihnachtszeit. Das nur aus Rauten bestehende Muster kann sowohl als Wandbehang, als auch in anderer Art und Weise umgesetzt werden. Nähgrundkenntnisse werden voraus-

gesetzt und die Ausführung sollte unter sachkundiger Anleitung kein Problem sein.

R2868 / Britta Kohlhaase

Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 25.10. / 19:00 - 21:00 / 5 Termine / 33,50 €
Anmeldung bis 14.10.
+ eigenes Material

Hallo nähbegeisterte „Muttis und Papis“ ...!

Baby- und Kinderaccessoires

(auch mit Patchworktechniken)

Wochenendseminar

Wie wärs mal mit einer schnellen Krabbeldecke, einem Pucksack, der praktischen Wickeldecke oder einer Spieluhr? Unter Anleitung und mit supereasy Schnitten lassen sich einfache Dinge für Babys und Kleinkinder anfertigen. In der Vorbesprechung werden die gewünschten Nähprojekte und das dafür benötigte Material besprochen und am Wochenende umgesetzt. Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

R2869 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 25.10. / 18:00 - 19:00 (Material- und Projektvorbesprechung)
Fr. 28.10. / 17:00 - 20:00
Sa. 29.10. / 10:00 - 16:00
3 Termine / 45,50 €
Anmeldung bis 14.10.
+ 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.

R2900 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Di. 13.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 100 €
+ eigene Materialkosten

R2901 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Di. 13.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 100 €
+ eigene Materialkosten

R2902 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Mi. 14.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 100 €
+ eigene Materialkosten

R2903 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Mi. 14.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 100 €
+ eigene Materialkosten

R2904 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Di. 13.9. / 15:30 - 17:30 / 15 Termine / 100 €
+ eigene Materialkosten

R2906 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Mi. 14.9. / 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.

R2907 / Hannelore Rudolph Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Di. 20.9. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine / 47,50 €
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr
+ Material

R2908 / Hannelore Rudolph Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 21.9. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine / 47,50 €
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr
+ Material

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 -



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.

R2909 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 10.10. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis 20.9.
+ Material

R2910 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 5.10. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis 20.9.
+ Material

Nähen / Mode / Stilberatung

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.

R2950 / Heide Schimmelpfeng, Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 12.9. / 14:30 - 16:45 / 8 Termine / 68 €
+ Material 40 €

R2951 / Heide Schimmelpfeng Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Di. 13.9. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine / 68 €
+ Material 40 €

R2952 / Heide Schimmelpfeng Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mi. 14.9. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine / 68 €
+ Material 40 €

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

R2953 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Mi. 14.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 68 €
Anmeldung bis 8.9.
+ Materialkosten

Zuschneiden und Nähen

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. Bitte erst danach Material einkaufen.

R2954 / Ingeborg Bechstedt Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 7.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 68 €
Anmeldung bis 31.8.
+ Material

R2955 / Ingeborg Bechstedt Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 9.11. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 68 €
Anmeldung bis 11.10.

R2957 / Monika Ramus Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Mi. 14.9. / 19:00 - 21:15 / 7 Termine / 52,50 €
Anmeldung bis 6.9.
+ Material

Kleidung für Groß und Klein

R2958 / Martina Petersen Greibenstein

Ev. Gemeindezentrum, Obere Hofstr. 8
Di. 4.10. / 19:00 - 21:15 / 9 Termine / 74 €
Anmeldung bis 27.9.
+ 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? 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.

R2959 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Do. 15.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 68 €
Anmeldung bis 1.9.
+ Material 40 €

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.

Zusammen in Hofgeismar, Neue Str. 2

Stoff-Paradies

Modestoffe
Patchwork und Dekostoffe
Zählstoffe und Stickgarne
Wolle und Zubehör
Kurzwaren und Schnitte

Nähmaschinen-ernst

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.naehmaschinen-ernst.de
Tel. 0561 811821
Rothwestener Str. 13
34233 Fulda-Fulda-Simmersha.





R2960 / Elfi Kopler
Grund- und Aufbaukurs
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 12.9. / 17:45 - 19:45 / 10 Termine / 67 €
+ eigene Materialkosten

R2963 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin
Grund- und Aufbaukurs
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 17:30 - 19:30 / 11 Termine / 70 €
Info und Materialbesprechung am 1. Termin:
18-19 Uhr
+ eigene Materialkosten

R2967 / Christiane Rotter-Liebrecht
Wochenendseminar
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 28.9. / 19:00 - 21:00 (Schnitt- und Stoff-
vorbesprechung im Vorraum des Fotolabors
19-21 Uhr)
Sa. 8.10. / 10:00 - 15:00
So. 9.10. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis 23.9.

R2968 / Christiane Rotter-Liebrecht
Wochenendseminar
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.11. / 19:00 - 21:00 (Schnitt- und Stoff-
vorbesprechung im Vorraum des Fotola-
bors.)
Sa. 3.12. / 10:00 - 15:00
So. 4.12. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 60 €
Anmeldung bis 18.11.
+ eigene Materialkosten

R2969 / Elfi Kopler
Wochenendseminar
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 7.11. / 16:45 - 17:45 (Schnitt- und Stoff-
vorbesprechung im Vorraum des Fotola-
bors.)
Sa. 12.11. / 10:00 - 15:00
So. 13.11. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis 31.10.

Nähen am Wochenende

Wochenendseminar

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.

R2970 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin
Wochenendseminar
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 2.11. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und
Stoffberatung)
Sa. 5.11. / 10:00 - 17:00
So. 6.11. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 65 €
Anmeldung bis 24.10.
+ eigene Materialkosten

R2971 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin
Wochenendseminar
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.11. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und
Stoffberatung)
Sa. 3.12. / 10:00 - 17:00
So. 4.12. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 65 €
Anmeldung bis 16.11.
+ eigene Materialkosten

R2973 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin
Wochenendseminar
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 16.1. / 18:00 - 19:00 (Info: Schnitt- und
Stoffberatung)
Sa. 21.1. / 10:00 - 17:00
So. 22.1. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 65 €
Anmeldung bis 9.1.
+ eigene Materialkosten

Haarstyling und Make-up

Tagesseminare

Nicht nur für junge Mütter und gestresste be-
rufstätige Frauen, die durch Kind und oder Ar-
beit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Sty-
ling haben gibt es eine Anleitung für Haarsty-
ling und Make-up.

Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt:
„ Quick Styling „ - mit wenigen Arbeitsschrit-
ten und mit den kleinen Kniffen im Bereich
Make-up und Haare. Natürlich werden diese
unter kundiger Anleitung auch selbst Hand
anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu fes-
tigen und es zuhause so umsetzen zu können.

R2980 / Nicole Berg
Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 1.10. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 20.9.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbrin-
gen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Ma-
ke-up mit.

R2981 / Nicole Berg
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 22.10. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 4.10.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbrin-
gen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Ma-
ke-up mit.

R2983 / Nicole Berg
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 17.9. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 8.9.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbrin-
gen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Ma-
ke-up mit.

R2984 / Nicole Berg
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 3.12. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 22.11.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbrin-
gen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Ma-
ke-up mit.



Aufbaukurse

R2985 / Nicole Berg Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 12.11. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 1.11.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

R2987 / Nicole Berg Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 26.11. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Für neue Teilnehmerinnen nach Beratung durch die Kursleitung: 0163-3438381.
Anmeldung bis 16.11.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

Kleidung und Auftreten beim Vorstellungsgespräch

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Wochenendseminar

„Was soll ich anziehen?“, fragen sich Bewerber, wenn sie zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden. Kleidung und Erscheinungsbild tragen viel zum Erfolg eines Bewerbungsgesprächs bei. Die Personalverantwortlichen interessiert auch, ob der Kandidat in der Lage ist, die Firma - auch gegenüber Kunden - angemessen zu repräsentieren. Zum Seminarstoff gehört alles zum Thema Berufskleidung und es gibt eine persönliche Farb- und Stilberatung. Anregungen zu Frisur und Accessoires helfen bei der Umsetzung eines kompetenten und gepflegten Erscheinungsbildes. Eine sorgfältige Auswahl der Kleidung und ein gepflegtes Äußeres drücken die Wertschätzung gegenüber dem Gesprächspartner aus. Die Körpersprache verrät viel über die Person, daher ist es wichtig, die „Fallen“ zu kennen. Wer die Erwartungen des potentiellen Arbeitgebers nicht erfüllt oder einen schlechten Eindruck hinterlässt, hat seine Chancen auf einen Job schon verspielt.

R2989 / Suhela Gunkel Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 8.10. / 10:00 - 15:00
So. 9.10. / 10:00 - 14:00
2 Termine / 67,50 €

Die Teilnehmenden sollten in Kleidung kommen, die sie beim Vorstellungsgespräch tragen würden.
Anmeldung bis 27.9.
Auf Wunsch Farbpas, 35 € vor Ort zu zahlen

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 Mode-

trends 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.

R2990 / Suhela Gunkel Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24
Sa. 19.11. / 14:00 - 18:00 / 36 €
Kleingruppe mit maximal sechs Teilnehmern!

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 9.11.

Auf Wunsch Farbpas, 35 € vor Ort zu zahlen

Rundum schön!

Farb- und Stilberatung für Mollige

Tagesseminar

Für Frauen, die nicht mit den Traumaßen 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 werden beantwortet durch eine professionelle Farbanalyse, die Ermittlung des Figurtyps, Tipps und Anleitungen für ein typgerechtes Make-up, Frisur und Brille. Schriftliche Unterlagen zum Thema und über den eigenen Farbtyp stehen als Lehrmaterial den Teilnehmenden zur Verfügung.

R2991 / Suhela Gunkel Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 5.11. / 11:00 - 17:00 / 49 €

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 12.10.

Auf Wunsch Farbpas, 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 legen die Teilnehmenden selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Die Teilnehmerinnen erstellen selbst ein Tages- und ein Abend- Make up.

R2992 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 22.10. / 9:30 - 15:30 / 30 €
Anmeldung bis 12.10.

+ 5,00 € Schminkmaterial
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

R2993 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 26.11. / 9:30 - 15:30 / 30 €
Anmeldung bis 15.11.

+ 5,00 € Schminkmaterial
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

R2994 / Svenja Stephan Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 8.10. / 9:30 - 15:30 / 30 €
Anmeldung bis 27.9.

+ 5,00 € Schminkmaterial
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

R2995 / Svenja Stephan Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Fr. 11.11. / 9:30 - 15:30 / 30 €

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.
Anmeldung bis 1.11.

+ 5,00 € Schminkmaterial
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

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 neuen 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“.

R2997 / Monika Wendrich Kassel

Heilhaus, Atelier Silberfaden, Brandaustr. 10
Sa. 24.9. / 10:00 - 18:00 / 60 €
Anmeldung bis 14.9.

Auf Wunsch Farbpas, 45 € vor Ort zu zahlen

R2998 / Monika Wendrich Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 8.10. / 10:00 - 18:00 / 60 €
Anmeldung bis 28.9.

Auf Wunsch Farbpas, 45 € vor Ort zu zahlen



Gesundheit

+whs 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 fPr Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitentwicklung | Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit | Heilmittel und Heilmethoden | Gesundheit Online | Entspannung und Körpererfahrung

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-10031685 | achim-rache@landkreiskassel.de

André Tentrop, Kassel
Tel. 0561-1003 1694 | andre-tentrop@landkreiskassel.de

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitentwicklung
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 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 gut gemacht werden. Ausgehend von den Zähnen, werden Zusammenhänge zum Gesamtorganismus aufgezeigt. Sie werden erstaunt sein. In Kooperation mit den Landfrauen Zierenberg.

Charlotte Gormsen, Kieferorthopädin Zierenberg
Christophorus Haus, Mittelstr.
Do. 29.9. / 16:30 - 18:00

Vegetarische, vegane oder Steinzeit-Diät?

Leben ohne Fleisch - alte und neue Erkenntnisse

Im Internet und in Büchern werden viele verschiedene Ernährungsrichtungen angepriesen. Die oft gegensätzlichen Empfehlungen und viele scheinbar wissenschaftlichen Studien verunsichern aber oft mehr, als dass sie weiter helfen. In dem Vortrag werden die verschiedenen Ansätze und Studien dazu vorgestellt. Beleuchtet wird dazu unter anderem die „Vegetarier-Studie“ des Bundesgesundheitsministeriums.

Rainer Brummelte, Dipl. oec. troph., Ernährungswissenschaftler Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 4.10. / 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. 5.10. / 19:00 - 21:00 / 5 €

→ „Leben mit Hochsensibilität“
siehe auch Kurse R3031/R3032, Seite 69



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 gut gemacht werden. Ausgehend von den Zähnen, werden Zusammenhänge zum Gesamtorganismus aufgezeigt. Sie werden erstaunt sein.

Charlotte Gormsen, Kieferorthopädin
In Kooperation mit den Landfrauen Habichtswald-Ehlen.
Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Do. 6.10. / 19:30 - 21:00

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, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 10.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

→ Mut zum „Ich-sein“
siehe auch Kurs R3020, Seite 67

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. 11.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

→ „Mit Resilienz gestärkt durchs Leben gehen“, siehe auch Kurs R3021, Seite 67

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Diese Veranstaltung informiert über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie ab 16. Februar 2017 vorbereitet.

Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 6.12. / 20:00 - 21:30 / Eintritt frei

→ „Heilpraktiker/in Psychotherapie“
siehe Kurs R3050, Seite 70



Psychiatrie im Alltag - Ressourcenorientiert dargestellt

Psychische Erkrankungen stellen für Betroffene und ihre Angehörige zum Teil erhebliche Belastungen dar. 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.

Depression

Depression als Reaktionsweise auf schwerwiegende Konflikte, Erschöpfungsentwicklung, wiederkehrende Episoden qualvoller Sinnentleerung und Antriebslosigkeit. Der Vortrag beleuchtet das Thema „Depressionen“ unter ressourcenorientierten Aspekten.

**Stefan Mennemeier, Psychiater/
Psychotherapeut
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 8.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Transkulturelle Psychiatrie

Transkulturelle Psychiatrie untersucht nicht nur psychische Erkrankungen bei Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund, sondern stützt auch hilfreiche Bewältigungsstrategien. Dieser Vortrag führt ein in diese spezielle und sehr aktuelle Problematik.

**Stefan Mennemeier, Psychiater/
Psychotherapeut
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 13.12. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Persönlichkeitsstörungen

Menschen, die sich in einer eigenen Weise eigensinnig "unbeeindruckbar" verhalten, und so wirken, als reagierten sie im sozialen Kontext nicht flexibel und angemessen, werden in der Psychiatrie manchmal mit der Diagnose "Persönlichkeitsstörung" belegt. Was ist mit dem Begriff der "Persönlichkeitsstörung" gemeint - wie lebt es sich "persönlichkeits-gestört", welche Alltagsressourcen lassen sich aufzeigen?

**Stefan Mennemeier, Psychiater/
Psychotherapeut
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 24.1. / 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 in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert.

Eingriffe an Herz und Herzkranzgefäßen Aktuelle Möglichkeiten.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 6.9. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

"Nase voll!"

Nasennebenhöhlenentzündungen und Polypen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 11.10. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

"Ich hab Migräne!"

Über den Umgang mit einer quälenden Krankheit.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 8.11. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

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. Den-

noch 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.

**R3020 / Angela Osius,
Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 5.11. / 10:00 - 18:00
So. 6.11. / 10:00 - 14:00 / 64 €
Anmeldung bis 21.10.

→ Siehe auch Vortrag: Endlich „Ich-sein“, Seite 66

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.

**R3021 / Elke Pfeil, Mediatorin, system.
Gesundheitscoach
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 12.11. / 10:00 - 16:00 / 30 €
Anmeldung bis 28.10.
+ 3 € für Kopierkosten

→ Siehe auch Vortrag Seite...
„Was macht uns Widerstandsfähig? Das Resilienz-Modell“ 66



Selbstsicherheit und Schlagfertigkeit

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.

R3022 / Margret Groß

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 15.10. / 10:00 - 18:30 / 38 €
Anmeldung bis 4.10.

➔ Weitere Seminare zum Thema
Kommunikation und Rhetorik siehe
Kurs R5049 ff, Seite 136

Mut tut gut - Basis-Ermutigungs-Training

Für bessere Lebensqualität und echte Lebensfreude

Das Ermutigungs-Training ist ein Konzept auf der Grundlage der Individualpsychologie A. Adlers. In leicht verständlicher, praxisbezogener Form werden im Laufe des Trainings Antworten auf diese Fragen erarbeitet:

- Wie kann ich selbstbewusster und selbstsicherer werden?
 - Wie formuliere ich meine kurz- und langfristigen Ziele so, dass ich erfolgreich bin?
 - Was kann ich tun, um den Umgang mit mir selbst, die Beziehung zu den Menschen in der Familie und am Arbeitsplatz zu verbessern?
- Entspannung, Information, praktische Übung und Trainingsaufgaben wechseln sich ab, ohne dass Einzelprobleme der Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen. Die Wirksamkeit des Trainings wurde an verschiedenen Universitäten (u.a. Göttingen, Würzburg) in Studien nachgewiesen.

R3023 / Rita Meitzel

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Do. 12.1. / 19:00 - 21:15 / 10 Termine / 102,50 €
Anmeldung bis 16.12.

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.

R3024 / Dorothe Schulz

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 8.10. / 15:00 - 18:45 / 17,50 €
Anmeldung bis 26.9.

Freude am Leben

Betriebsanleitung für neue Wege im Leben

Tagesseminar

Aufbauend auf Übungen zur Tiefenentspannung, zur Visualisierung und weiteren Methoden, erhalten Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen. Sie erarbeiten, welche Gedanken- und Verhaltensmuster Sie übernommen haben und von welchen Sie sich verabschieden möchten; welche Blockaden Sie wirklich von Ihrem Weg abhalten und wie Sie diese loslassen können. Es sind innere Widerstände, die einem das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch's Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren, umzusetzen und mit neuer Energie wieder voran zu gehen.

R3025 / Ellen Thiele

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Ertenbach 5
Sa. 19.11. / 10:00 - 17:00 / 31 €
Anmeldung bis 7.11.

R3026 / Ellen Thiele

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 28.1. / 10:00 - 17:00 / 31 €
Anmeldung bis 20.1.

Tatkraft: Lebensabschnitt gestalten - aktiv und gesund

Gesundheit ist mehr als nur körperliches Wohlbefinden und Bewegung. Haben Sie Lust auf neue soziale Kontakte, einen freudvollen Umgang mit neuen Medien, Neues zu erlernen, neue und alte Hobbys (wieder) zu entdecken? Der Kurs bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihren neuen Lebensabschnitt individuell, nach Ihren Wünschen zu gestalten. Gemeinsam werden wir in der Gruppe aktiv und tauschen die neu gewonnenen Eindrücke aus.

Ziel dieses Kurses ist die individuelle Orientierung und das Schmieden persönlicher Pläne für die Zukunft.

R3027 / Erika Lauterbach-Nissen

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Mi. 2.11. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 59 €
Anmeldung bis 24.10.

„Hetz mich nicht!“

Glückstrategien für den Alltag

Tagesseminar

Wie wir entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen können, zeigt diese humorvolle Veranstaltung. Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem „mittleren Pfad“ (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Diese Themen stehen - mit Hilfe heiterer Video-Spots - auf dem Programm:

1. „Hetz mich nicht!“ oder: „Wie man ein kreatives Faultier wird!“
2. „Wie sag ich Nein?“ oder: „Was tun, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven?“
3. „Was macht mich glücklich?“ oder: „Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!“

R3028 / Dr. Torsten Reters

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 9.10. / 11:30 - 17:30 / 33 €
Anmeldung bis 28.9.

Begegnung mit den Ahnen

Wochenendseminar

Ein Wochenende Zeit, uns mit unseren Ahnen zu beschäftigen. In vielen Kulturen behalten die verstorbenen Ahnen einen wichtigen Platz in der Familie. Wir wollen im Seminar ihnen Raum geben, sie würdigen, Themen, die nachwirken, herausfinden und uns wieder neu mit unseren Wurzeln verbinden. Diskussion, Meditation, Kreativität und der Bau eines Ahnenhäuschens.
Bitte mitbringen: Fotos, Pappkartons, Malstifte, Decken und ggfs. ein Vogelhäuschen.

R3029 / Susanne Roth

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 11.11. / 18:30 - 20:00
Sa. 12.11. / 10:00 - 17:00
So. 13.11. / 10:00 - 16:00 / 67 €
Anmeldung bis 24.10.
+ Materialkosten: ca. 45 €

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.

R3030 / Sabine Gerl, Susanne Götz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 12.11. / 10:00 - 17:00 / 48 €
Anmeldung bis 31.10.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

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.

R3031 / Matthias Gaenzer, Coach Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 5.11. / 10:00 - 17:00
So. 6.11. / 10:00 - 14:00 / 55 €

Gut leben mit Hochsensibilität

Auffrischung und Vertiefung

Wochenendseminar

In diesem Seminar geht es darum, Ihre individuellen Möglichkeiten im Umgang mit Ihrem hochsensiblen Naturell zu verbessern. Das Ziel ist, das Erleben von allen Arten von Reizen gelassener zu gestalten, schwierige Gefühle und Grübelspiralen weniger belastend zu erleben, Erschöpfung vorzubeugen und sich besser abgrenzen zu können. Schwerpunkte hierbei sind Methoden der Achtsamkeit, der Kultivierung von Akzeptanz und Mitgefühl (auch mit sich selbst), dem Aufnehmen positiver Qualitäten und dem Entwickeln von Selbstfürsorge. Das Seminar bietet Gelegenheiten zur Selbstreflexion und zum Austausch von Erfahrungen in der Gruppe.

R3032 / Matthias Gaenzer, Coach

Auffrischungsseminar! Nur geeignet für Teilnehmende eines der vorangegangenen Seminare oder mit Vorkenntnissen zum Thema.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 26.11. / 10:00 - 16:00
So. 27.11. / 10:00 - 14:00 / 35 €
Anmeldung bis 11.11.

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 Kontaktstrategien! Von der Kunst des Lebens. Wege zum Glück! Dass bei allen Problemen der Spaß nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

R3033 / Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
So. 6.11. / 11:30 - 17:30 / 33 €
Anmeldung bis 23.9.

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.

R3034 / Frank Michel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 19.11. / 9:00 - 17:00 / 40 €
Anmeldung bis 4.11.

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.

R3035 / Nanette Höllerl, Trainerin für GFK nach Rosenberg

Kassel

Yogazentrum „Elfenhain“, Konrad-Adenauer-Str. 143

Fr. 11.11. / 17:30 - 20:30

Sa. 12.11. / 10:30 - 17:00

So. 13.11. / 10:00 - 15:00

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis 28.10.

+ 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.

R3036 / Nanette Höllerl, Trainerin für GFK nach Rosenberg

Kassel

Yogazentrum „Elfenhain“, Konrad-Adenauer-Str. 143

Fr. 3.2. / 17:30 - 20:30

Sa. 4.2. / 10:00 - 17:00 / 50 €

Anmeldung bis 13.1.

+ 10 € für Raumnutzung an Kursleitung

Die „richtigen“ Worte finden

Begegnung mit Trauernden

Tagesseminar

Gespräche mit Trauernden werden oft als schwierig und zäh empfunden. Man ist unsicher, will nichts „Falsches“ sagen, hat Bedenken, an der Wunde zu rühren oder neugierig zu wirken. Gleichzeitig möchte man aber auch seine Anteilnahme zeigen und trösten. Welche Worte sind angemessen z. B. in einer Kondolenzkarte oder in der ersten Begegnung nach dem Verlust? Was ist für Trauernde überhaupt tröstlich? Wie geht man mit der eigenen Betroffenheit um? Im Workshop werden Handlungsmöglichkeiten gezeigt und praktisch geübt.

R3037 / Doris Weißenfels, Trauerbegleiterin (BVT), Gestalttherapeutin (DVG)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 5.11. / 10:00 - 14:00 / 25 €

Anmeldung bis 21.10.



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.

**R3045 / Nicole Fierek, Ullrich Hesse
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 5 Termine / 242 €
Anmeldung bis 28.9.

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertem Selbstmanagement auf der Grundlage des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM)

Bildungsurlaub

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht das Phänomen „Stress“ mit seinen gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen. Vorge stellt und erprobt werden einfach anzuwendende Techniken zur kurzfristigen Erleichterung und zur langfristigen Stressbewältigung aus den Bereichen Meditation, Achtsamkeitspraxis und persönlicher Potentialentfaltung. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement mit Elementen des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM) ein. Es ermöglicht, das eigene Fühlen und Verhalten in gewünschter Weise zu verändern – und dies in kreativer Weise mit der eigenen Lebenswelt zu verbinden und zu integrieren.

Ziel dabei ist, ein Grundverständnis zu vermitteln, das Sie psychisch, geistig und körperlich gesund und in Balance hält. Sie lernen Techniken und Methoden für eine bessere Selbststeuerung im Umgang mit Belastungen und Stress kennen. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie ihren persönlichen „Navigator“ zur Stressbewältigung für Berufsalltag und Freizeit. Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

Ziel dabei ist, ein Grundverständnis zu vermitteln, das Sie psychisch, geistig und körperlich gesund und in Balance hält. Sie lernen Techniken und Methoden für eine bessere Selbststeuerung im Umgang mit Belastungen und Stress kennen. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie ihren persönlichen „Navigator“ zur Stressbewältigung für Berufsalltag und Freizeit. Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

**R3046 / Alfons Claes, Jennifer Lerch
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 2. - Fr. 6.1. / 5 Termine
jeweils 9:00 - 17:00 / 242 €
Anmeldung bis 2.12.

Heilmittel und Heilverfahren

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, selbstständig 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 Lehrgangslleiters bereichern den theoretischen Prüfungstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

**S3050 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 16.2. / 18:00 - 21:15 / 30 Termine / 910 €
Anmeldung bis 27.1.

→ Siehe auch Einführungsveranstaltung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie“ am Di., 6.12., Seite 66

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 Atem-

lehre, 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 wärmende Socken mitbringen.

**R3055 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd.,
Atemlehrerin nach Middendorf®
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 19.11. und So. 20.11. / 11:00 - 18:00 / 55 €
Anmeldung bis 4.11.

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, diese 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 Organe. 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.

**R3058 / Dörte Petersen, Gesundheits-
/Ernährungsberaterin (TCM)
Kassel**

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 [2. Stock]
Di. 1.11. / 18:15 - 19:45 / 6 Termine / 45 €
Anmeldung bis 21.10.

→ „Siehe auch Kurs R3904, Seite
Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche 101

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.



Ergonomie am Arbeitsplatz



R3059 / Katja Schirakowski

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 20.9. und 27.9. / 18:00 - 19:45 / 2 Termine / 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.

R3065 / Anna-Katharina Fischer, Heilpraktikerin/Dipl. Soz. Päd.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 12.11. und So. 13.11. / 11:00 - 17:00 / 54 €
Anmeldung bis 28.10.

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.

R3067 / Ulrich Bitter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
So. 20.11. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 4.11.

Zilgrei

bei „kürzerem Bein“ und „Witwenbuckel“

Wochenendseminar

Die seit über 40 Jahren bewährte Technik „Zilgrei“ ist für den Laien entwickelt und kann sofortige überraschende messbare Fortschritte bei vielen Fehlhaltungen im gesamten Bewegungsapparat erbringen, so auch beim scheinbar „kürzeren“ Bein, das in 80% der Fälle eine allgemein sehr verbreitete Schiefstellung des Beckens ist und sich deshalb für Korrektur anbietet. Bitte mitbringen: ein Kissen, Wollsocken, eine Decke und ein Paar abgetragene Schuhe (zur Kontrolle).

R3068 / Dr. Günter Herr Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Sa. 5.11. / 10:00 - 15:00
Sa. 12.11. / 10:00 - 15:00
2 Termine / 36,50 €

Gelenk - Entspannung

Tagesseminar

Mithilfe einer Klangschalenreise und begleitenden Mantrien 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 der Übungen wieder optimal einstellen können.

R3070 / Brigitte Göbel

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 6.11. / 11:00 - 18:00 / 32 €
Anmeldung bis 24.10.



RUDOLF STEINER institut
Ausbildungen für Pädagogik KASSEL

Höhere Berufsfachschule für Sozialassistenten

Fachschule für Sozialpädagogik

Fachschule für Heilpädagogik

www.steiner-institut.de

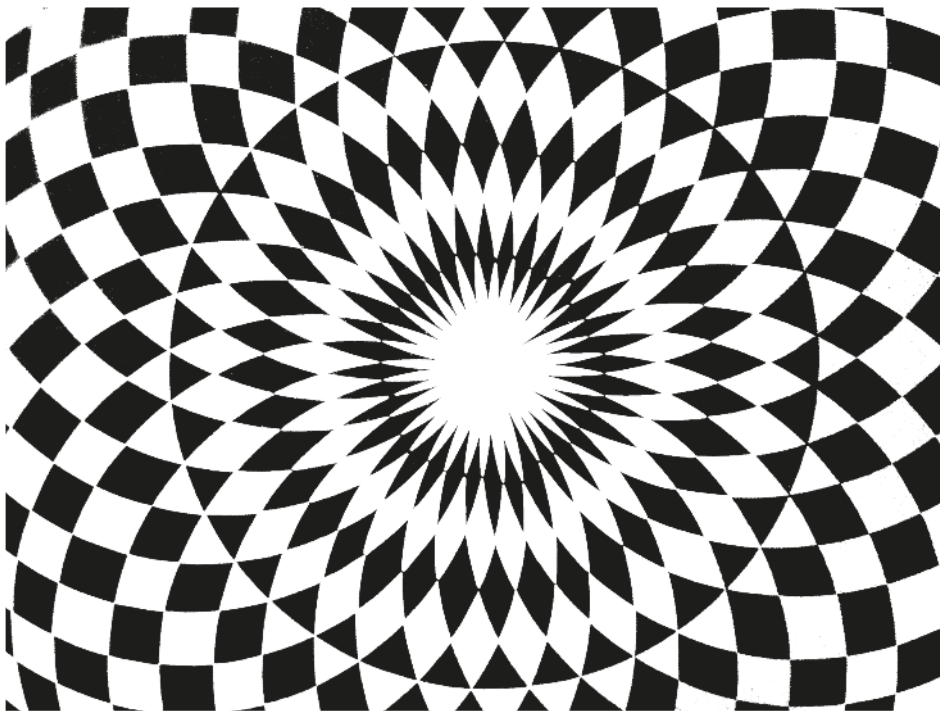


Foto: marika/pixelio.de

Bachblüten für die „dunkle Jahreszeit“

Tagesseminar

Wenn die Tage kürzer werden, stellt sich unser Körper langsam auf einen „Winterschlaf“ ein. Wir ziehen uns zurück, brauchen mehr Ruhe und werden manchmal auch krank.

Bachblüten bieten hier die Möglichkeit, den Körper und die Seele zu unterstützen und den Winterblues zu akzeptieren.

Vorgestellt werden Bachblüten, die die Abwehrkräfte stärken, Stress und Ängste abbauen und depressive Stimmungen mildern können. Für spezielle Fragen Ihrerseits wird es ausreichend Raum geben.

R3074 / Brigitte Göbel

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 4.11. / 14:00 - 18:00 / 16 €

Anmeldung bis 24.10.

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, Schmer-

zen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

R3075 / Heidemarie Hofmann

Heilpraktikerin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 1.10. / 10:00 - 18:00 / 32 €

Anmeldung bis 26.9.

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.

R3076 / Heidemarie Hofmann,

Heilpraktikerin

Kaufungen-Oberkaufungen

Bürgerhaus, Leipziger Str. 463

Sa. 14.1. / 10:00 - 18:00 / 32 €

Anmeldung bis 19.12.

Frauengesundheitstag

mit Vorträgen und Workshops,

Kinderbetreuung und Frauencafé.

Anmeldungen erwünscht

Tel: 0561-4992302

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Baunatal

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen

Sie kennen sicherlich Phasen, in denen Sie sich müde und erschöpft fühlen. Wenn dies jedoch länger anhält, sollten körperliche Ursachen abgeklärt werden. Eine Heilpraktikerin informiert Sie über mögliche Ursachen von Erschöpfungszuständen und gibt Hinweise darauf, wie Sie diese erkennen und ggfs. selbst beseitigen können oder wo Sie Hilfe erhalten. Themen sind u.a. Vitamin-D-Mangel, Nebennierenererschöpfung sowie Mineralstoffdefizite.

Tarina Simone Kruse, Heilpraktikerin

Für Frauen

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 7.9. / 14:45 - 16:15 / gebührenfrei

Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

Wechseljahre

Zeit des Wandels und der Neuausrichtung

Eine Entdeckungsreise auf dem Weg in die weibliche Kraft und Weisheit.

Tarina Simone Kruse, Heilpraktikerin

Für Frauen

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 7.9. / 16:45 - 18:15 / 5 €

Anmeldungen unter Tel: 0561-499 2302

Kopf-, Gesichts- und Handmassage

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.



Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Für Frauen
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 14:45 - 16:15 / 3 €
Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

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 gut gemacht werden. Ausgehend von den Zähnen werden Zusammenhänge zum Gesamtorganismus aufgezeigt. Sie werden erstaunt sein.

Charlotte Gormsen, Kieferorthopädin
Für Frauen
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 16:45 - 18:15 / gebührenfrei
Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

Faszien-Training

So vielseitig, wie Faszien sind, so vielseitig ist auch ihr Training. Deshalb gibt es auch nicht das eine Faszien-Programm, es bereichert das Training vielmehr um eine weitere Komponente. Ein guter Faszienzustand bietet langfristig Schutz vor Verletzungen, Schmerz und Störungen.
Für Frauen

Sigrid Wellershaus
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 18:30 - 19:30 / 3 €
Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

Reisen und Gesundheit

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.

R3101 / Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 8.10. - Fr. 14.10. / 19:00 - 21:00 / 7 Termine / 458 €
Anmeldung bis 9.9.
Leistung:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ Zuschlag € 40,00
+ An- und Abreise

S3109 / Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Fr. 18. - Sa. 25.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00 / 521,50 €
Anmeldung bis 3.2.
Leistung:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ Zuschlag € 46,20
+ An- und Abreise

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, ih-

ren 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.

S3101 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 25.2. - Sa. 4.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 426 €
Anmeldung bis 1.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Mit Yoga zur inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken auf Sylt

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 im erholsamen, heilenden Sylter Reizklima. Für ausgedehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet.

S3102 / Doris Taskesen Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So., 25.2. - So., 4.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 426 €
Anmeldung bis 16.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

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





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.

S3103 / Susanne Roth

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa., 4.3. - Sa., 11.3. / 8 Termine
Hinreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 426 €

Anmeldung bis 1.12.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Gesund wandern und entspannen am Meer

Kompaktkurs

Genießen Sie, in den Dünen zu wandern, die frische Brise durch die Lungen strömen zu lassen und anschließend bei einer köstlichen Tasse Kaffee oder friesischem Tee die Eindrücke vom Meeresrauschen und vom gesunden Wandern Revue passieren zu lassen.

Dabei ist Gesundheitswandern nicht nur Wellness für Körper, Geist und Seele, sondern verbindet Wandern mit speziell ausgewählten Übungen aus der Physiotherapie. Neben der Stärkung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen stehen u.a. die richtige Gehtechnik und Koordinationsspiele auf dem Fitnessprogramm. Auch erhalten Sie Tipps für mehr Bewegung im Alltag. Am späten Nachmittag tanken Sie mithilfe des Autogenen Trainings oder der Muskelrelaxation auf. Zwei Entspannungsverfahren, die Sie weiter zu Hause anwenden können.

S3104 / Tina Manderbach, Zertifizierte Gesundheitswanderführerin Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So., 12.3. - So., 19.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 426 €

Informationsabend: Mo., 5.12., 18:30 Uhr, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 6.12.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ 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 Yoga-bereich 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.

S3105 / Doris Taskesen

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So., 4.3. - So., 11.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 426 €

Anmeldung bis 1.12.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Loslassen und entspannen am Meer

Kompaktkurs

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun, um den vielfältigen Anforderungen im Beruf, zu Hause und in der Freizeit gerecht werden zu können. Verschiedene Übungen der Achtsamkeit schaffen ein Bewusstsein dafür, mit Alltagsbelastungen anders umzugehen.

Yoga, Entspannungs- und Atemübungen, Meditation, Tanz und Massagen fördern bei Ihnen ein anhaltendes Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Bitte eine Iso-Matte, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

S3106 / Regine Moschner

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 11.3. - Sa. 18.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00 / 426 €
Anmeldung bis 19.12.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ 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.

S3107 / Regine Moschner, Kirsten Alers Sylt-Rantum

Hamburger Jugendholungsheim „Puan Klent“

So. 19.3. - So. 26.3. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine / 623 €

Informationsabend am Fr., 16.12., 18:30 Uhr, Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Sitzungssaal
Anmeldung bis 19.12.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ Anreise

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 (ca. 5 Std. pro Tag) ermöglicht eine stetige Vertiefung und Klärung dieses Prozesses und bildet gute Grundlagen für die eigene Übungspraxis zu Hause. Abendliche Meditationen „nirbija“ (Tagesrückblicke) lassen die Tage auf Sylt ausklingen.

S3108 / Monica Ortiz Vives

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 18. - Fr. 24.3. / 9:00 - 15:00 / 7 Termine
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00 / 395 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ - Zuschlag 39,60 €
+ Anreise

Yoga im Kloster Germerode

Kompaktkurs

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Yoga und Meditation gerne mal in einer besonderen Umgebung, einem Kloster, praktizieren möchten. Ruhe finden - Kraft schöpfen und die Seele baumeln lassen. Übungen aus dem Hatha-Yoga und Atemübungen bilden die Grundlage. Der Morgen beginnt mit einer Meditation im Schweigen. Nach dem Frühstück geht es mit Yoga weiter. Am Nachmittag, je nach Wetterlage, gibt es eine Einheit Geh-Meditation im Raum oder draußen. Den Abend lassen wir mit Phantasiereisen /Mantras singen



Foto: YPS

ausklingen. Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Sitzunterlage und eine Decke mitbringen.

**R3110 / Monica Ortiz Vives
Meißner-Germerode**

Kloster Germerode, Klosterfreiheit 34
Mo. 17.10. - Fr. 21.10. / 5 Termin
Anreise Mo. bis 17:30 - Abreise Fr. ab 13:30 / 144 €
Anmeldung bis 30.8.
Leistungen: Seminargebühr
+ 225,00 € Ü/DZ mit Waschgelegenheit, incl. Bettwäsche und Handtücher (vor Ort zu bezahlen)
+ 25,00 € EZ-Zuschlag (vor Ort zu bezahlen)
+ 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. Sie sind selbst verpflichtet, 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 / 426 €
Anmeldung bis 28.9.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ HP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 63 €
+ 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 in den Bergen. 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.
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 426 €
Informationsabend: Mi. 7.9., 20:00 Uhr, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 17.10.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ HP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 63 €
+ 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.

**S3110 / Thais Moliné
Schönau am Königssee**

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Sa., 4.3. - Sa., 11.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 546 €
Anmeldung bis 1.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ HP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 65 €
+ Anreise

Yoga und Achtsamkeitspraxis

Kompaktkurs

Morgentliche Meditation, täglich Yoga und Achtsamkeitspraxis, Entspannungsrituale am Abend und viele Wanderungen machen diese Reise zu einem ganz besonderen Erlebnis. Die Erfahrungen können wunderbar in den Alltag integriert werden. Neben Yoga wird noch ausreichend Zeit zur freien Verfügung sein.

**S3111 / Iris Wagner
Schönau am Königssee**

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Sa., 11.3. - Sa., 18.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 546 €
Anmeldung bis 1.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 65 €
+ Anreise

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 bekommen, 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.

**S3112 / Susanne Roth
Schönau am Königssee**

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Sa., 18.3. - Sa., 25.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 546 €
Anmeldung bis 1.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 65 €
+ Anreise



Gesundheit Online

Stressreduktion und Entspannung

Online-Selbstlernkurs

In diesem Online-Kurs werden grundlegende Kompetenzen des Zeit- und Stressmanagements 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 Präsenzveranstaltung 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/>

R3121 / Janine Allnoch, Sportwissenschaftlerin (M.A.), ILP® Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 7.10. / 17:30 - 19:00 / 5 €
Anmeldung bis 28.9.

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 Achtsam-

keit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

R3123 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Musiksaal
Mi. 21.9. / 18:30 - 21:00 / 8 Termine und ein Tagesseminar, 12.11. / 10:00 - 17:00, Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Raum 24 / 90 €
+ € 15 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 herum 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 ein kleines Kopfkissen mitbringen.

R3125 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 19.11. / 10:00 - 18:00
So. 20.11. / 10:00 - 14:00 / 64 €
Anmeldung bis 4.11.

➔ Tanz des Lebens - DanseVita® Siehe Kurs Q2344, Seite 43

Wellness für die Seele

Tagesseminar

Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit sind wir oft besonders beschäftigt und glauben keinen Raum zu haben, es uns einfach mal wohl ergehen zu lassen. An diesem Tag werden wir genau das tun: Entspannen, Traumreisen und Nickerchen, sanfte Berührung, leichte Massagen, bewegen, tanzen, spüren... Alles, was Seele und Körper gut tut. Nehmen sie sich eine kleine Auszeit vom Jahresendstress und tanken Sie Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, kleines Kopfkissen und Decke mitbringen.

R3126 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 3.12. / 10:00 - 18:00 / 40 €
Anmeldung bis 18.11.

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.

R3128 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00 / 30 €
Anmeldung bis 4.11.

➔ Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur, für Frauen ab 50plus Siehe Kurs R2300 ff, Seite 41

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.

R3129 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00 / 30 €
Anmeldung bis 28.9.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



Aktiv- und Wellnessstag 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.

R3130 / Ute Mader, Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 15.10. / 9:30 - 19:00 / 79 €
Anmeldung bis 23.9.

Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

Entspannen und sich wohlfühlen

Tagesseminar

Nehmen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie sich mit bewährten Verfahren wie dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung sowie Phantasiereisen und der Klangschale. Ergänzt durch eine Einführung über die Anwendung von ätherischen Ölen und Bachblüten, die der Entspannung dienen. Eine Zeit zum Loslassen und Auftanken. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und eine Decke.

R3131 / Liane Heßler Grundkurs Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 5.11. / 11:00 - 15:00 / 18,50 €
Anmeldung bis 24.10.

R3132 / Liane Heßler Grundkurs Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 1.10. / 11:00 - 15:00 / 18,50 €
Anmeldung bis 23.9.

Natur - Entspannung

Räuchern - Reinigen - Neues Entstehen lassen

Tagesseminar

Nun werden die Tage schon wieder länger, täglich haben wir mehr Licht, das die Pflanzen bald zum Wachsen bringt. In der Erde entwickeln sich schon die Keime und sammeln ihre Kraft. Eine gute Zeit, sich selbst innerlich zu reinigen, Altes loszulassen, Neues zu entwickeln, Kräfte zu sammeln und zu starten. Gemeinsam machen wir Feuer, räuchern mit Kräutern, kochen Tee mit den Pflanzen, die zurzeit wachsen. Eine Phantasiereise stimmt auf Übungen in und mit der Natur ein, eine kurze Meditation hilft zu entspannen um Ziele zu finden, so dass Neues beginnen kann.

R3133 / Daniela Matrisch Bad Karlshafen

Waldgarten, Unter dem Königsberg
Sa. 28.1. / 11:00 - 15:00 / 24 €
Anmeldung bis 16.1.

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 angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke,

Kissen oder ggfs. Massageliege.

R3134 / Regina Kathrin Bolle Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 19.11. / 14:00 - 18:00 / 16 €
Anmeldung bis 7.11.

R3135 / Regina Kathrin Bolle Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 28.1. / 14:00 - 18:00 / 16 €
Anmeldung bis 16.1.

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. Sie lernen verschiedene Entspannungs- 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.

R3136 / Susanne Roth Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Mo. 5.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 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.

R3138 / Sabine Ide Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 14.9. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

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.



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

R3140 / Birgit Winkler Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13
Mo. 12.9. / 18:45 - 19:45 / 6 Termine / 33 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

R3141 / Dagmar Thom Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:15 / 10 Termine / 57 €

R3142 / Tina Manderbach Nieste

Haus „Zum Gläsnertal“, Brückenhof 36
Do. 22.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 48 €
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

R3144 / Karin Roth Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Di. 27.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine / 45,50 €

Autogenes Training, körpertherapeutische Übungen und Fantasiereisen

Grundkurse

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

R3145 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Immenhausen-Holzhausen

Bürgerhaus, Kasseler Str. 70
Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 / 11 Termine / 55 €
Anmeldung bis zum 8.9. nur nach Beratung
durch die Kursleitung, Tel.: 05544-7209

Aufbaukurs

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

R3146 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Immenhausen-Holzhausen

Bürgerhaus, Kasseler Str. 70
Do. 15.9. / 20:15 - 21:45 / 11 Termine / 55 €
Anmeldung bis zum 8.9. nur nach Beratung
durch die Kursleitung, Tel.: 05544-7209

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

R3147 / Susanne Roth Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 5.9. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine / 50 €

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.

Tagesseminar

R3170 / Brigitte Kauder Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Sa. 12.11. / 10:00 - 15:00 / 25 €
Anmeldung bis 31.10.

Grundkurse

R3171 / Birgit Winkler Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13
Mo. 12.9. / 17:30 - 18:30 / 6 Termine / 33 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

R3172 / Dörte Petersen, Gesundheits- /Ernährungsberaterin (TCM) Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Do. 22.9. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine / 46 €

R3173 / Tina Manderbach Nieste

Haus „Zum Gläsnertal“, Brückenhof 36
Di. 20.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 48 €
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

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 Bewegungsspielräume 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

R3200 / Sabine Chelmis Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 60 €

R3202 / Sabine Chelmis Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 60 €

R3203 / Maria-Elisabeth Porz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €

R3205 / Maria-Elisabeth Porz Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 1.10. / 14:00 - 17:15 / 18 €
Anmeldung bis 24.9.

R3206 / Maria-Elisabeth Porz Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 5.11. / 14:00 - 17:15 / 18 €
Anmeldung bis 24.10.

Aufbaukurse

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.

R3207 / Sabine Chelmis Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 60 €

R3208 / Maria-Elisabeth Porz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 14.9. / 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 und Körperübungen im Alltag

Tagesseminar

Vitalität und Konzentration lassen bei gleichbleibender Körperhaltung nach. Der Körper braucht immer wieder Belebung und Entspannung. Sie erlernen Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Kräftigung des Körpers. In der Selbst- und Paarmassage führen einfache und schnell zu erlernende Massagegriffe zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlgefühl. Eine Körpermeditation verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Ziel ist, das Erlernte im Alltag leicht umsetzen zu können.

R3250 / Therese Bühlmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 5.11. / 14:00 - 18:00 / 20 €
Anmeldung bis 21.10.

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.

R3251 / Rainer Brummelte, Dipl. oec. troph., Ernährungswissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 20.11. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 4.11.

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.

R3252 / Bettina Reusse

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageleie mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 9.10. / 10:00 - 18:00 / 40 €
Anmeldung bis 28.9.
+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.

Shiatsu - die heilende Kraft der Berührung

Tagesseminar

Shiatsu bedeutet aus dem japanischen übersetzt „Fingerdruck“. Es verbindet die traditionelle asiatische Akupressur mit modernen westlichen Massagetechniken. In diesem Tageskurs erlernen sie einfach und verständlich die Grundlagen des Shiatsu. Mit Hilfe der Finger, aber auch der Handflächen, Ellbogen und Arme wird sanfter Druck durch Gewichtverlagerungen ausgeübt. Gearbeitet wird im Liegen auf der Matte im angezogenem Zustand. Shiatsu kann Verspannungen auflösen, Schmerzen lindern, Energieblockaden lösen, Selbstheilungskräfte und das Immunsystem anregen und führt zu einer sehr angenehmen Entspannung.

Bitte eine Decke, kleines Kopfkissen, evtl. eine Knierolle, dicke Socken und etwas zum Schreiben mitbringen.

R3254 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 3.12. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 18.11.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Fuß- und Handreflexzonen-Massage

Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine jahrtausendealte Geschichte und ihre Wurzeln in der Volksheilkunde vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden in Zonen unterteilt unseren Körper und die Organe ab. Die Reflexzonenmassage ist eine natürliche Behandlung an Füßen und Händen. Kräftiger Druck auf spezifische Zonen und Punkte aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, reduziert Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Sie erlernen Selbstmassage und gegenseitige

Massage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohltuender Wechsel von Lernen und Entspannen.

Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

R3255 / Therese Bühlmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 8.10. / 10:00 - 18:00 / 40 €
Anmeldung bis 28.9.

Thai-Yoga-Massage

Tagesseminar

Die Thai-Yoga-Massage besteht aus einer Kombination von Druckpunktmassage und dem Yoga entnommenen passiven Streckpositionen, Dehnungen und Gelenkmobilisationen. Es wird mit Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen gearbeitet. Basis sind zehn Energie-Leitbahnen, die Sen-Linien, welche ihren Ursprung in der ayurvedischen Philosophie haben. Die Massage wird auf einer Matte auf dem Boden praktiziert; der Masseur und Klient tragen lockere, bequeme Kleidung. Die traditionelle Thai-Yoga-Massage zeichnet sich als Körperarbeit insbesondere dadurch aus, dass sie den Körper sanft dehnt und öffnet. Bitte bequeme Kleidung, ein Laken und eine Decke mitbringen.

R3256 / Amira R. Kühling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 6.11. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 21.10.

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!

R3257 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 5.11. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 21.10.



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.

R3258 / Bettina Reusse

Gegen einen Betrag von 6 € werden Träger-Öl, 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 und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 27.11. / 10:00 - 18:00 / 40 €
Anmeldung bis 11.11.

Partnermassage

Tagesseminare

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.

R3259 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 1.10. / 10:00 - 16:45 / 27 €
Anmeldung bis 23.9.

R3260 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 12.11. / 10:00 - 16:45 / 27 €
Anmeldung bis 31.10.

R3261 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 14.1. / 10:00 - 16:45 / 27 €
Anmeldung bis 16.12.

Yoga

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.

R3265 / Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 12.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 60 €

R3266 / Christina Pöhls

Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 60 €

R3267 / Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 15.9. / 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

R3270 / Verena Piwonka

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 75 €

R3271 / Nicole Degenhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 60 €

R3272 / Nicole Degenhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €

R3274 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 21.9. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine / 50 €

R3275 / Verena Piwonka

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 15.9. / 20:00 - 21:15 / 15 Termine / 62,50 €

YOGA

Lehrer/in Ausbildung

Anerkannte, berufsbegl. Lehrgänge an Wochenenden in Kassel
Start: Sa. 17. + So. 18. Sept. 2016 oder Frühjahr 2017

Infotreffen am So. 4. Sept. um 16 Uhr

Motzstraße 5, Tel. 0561-9372663
ks@satyayoga.de, www.satyayoga.de

SATYAYOGA





Hatha-Yoga

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.

R3284 / Gordana Langhans Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Di. 20.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 50 €

R3285 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 21.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 59 €
Anmeldung bis 14.9.

R3286 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 21.9. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine / 59 €
Anmeldung bis 14.9.

R3287 / Uwe Siekmann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 60 €

→ Siehe auch Kurs R3590 ff, Seite
Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg 92

R3288 / Uwe Siekmann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.9. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine / 60 €

R3289 / Meinolf Ernst Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €

R3291 / Oovi Patrao Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 60 €

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, eine Iso-matte und dicke Socken mitbringen.

R3296 / Rita Töllner Ahnatal-Weimar

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 60 €

Integrales Yoga

R3276 / Iris Cuntze Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Fr. 23.9. / 17:15 - 18:15 / 12 Termine / 40 €

R3277 / Iris Cuntze Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Fr. 23.9. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 40 €

Grund- und Aufbaukurse

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.

R3278 / Marija Schwarz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Do. 15.9. / 16:30 - 17:45 / 15 Termine / 62,50 €

R3279 / Marija Schwarz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Fr. 16.9. / 18:30 - 19:45 / 15 Termine / 62,50 €

Grundkurse

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 und Socken und eine Decke mitbringen.

R3280 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 5.9. / 16:30 - 17:30 / 18 Termine / 61,50 €

R3281 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mi. 7.9. / 19:10 - 20:25 / 18 Termine / 75 €

R3282 / Thais Moliné Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21
Do. 8.9. / 18:00 - 19:15 / 18 Termine / 75 €
Anmeldung bis 1.9.

Grund- und Aufbaukurs

R3283 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 5.9. / 19:10 - 20:25 / 18 Termine / 75 €



R3298 / Christina Lengyel Calden

Wilhelmthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 15.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 50 €

R3299 / Marianne Guiard Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 13.9. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-6174

R3300 / Marianne Guiard Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-6174

R3301 / Petra Kimm Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mo. 12.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 60 €

R3302 / Marija Schwarz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mo. 12.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 75 €

R3303 / Meinolf Ernst Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mo. 12.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 60 €

R3304 / Claudia Tobisch Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 75 €

R3305 / Claudia Tobisch Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 75 €

R3306 / Gabriele Bittner Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €

R3307 / Claudia Tobisch Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 75 €

R3308 / Gabriele Bittner Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €

R3309 / Petra Kimm Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 60 €

R3311 / Marion Hanekamp Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 60 €
+ Raumnutzungsgebühren

R3312 / Marion Hanekamp Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 14.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 75 €

R3313 / Marion Hanekamp Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 75 €

R3314 / Marion Hanekamp Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 14.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 75 €

R3315 / Gabriele Maria Mader Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 60 €

R3316 / Gabriele Maria Mader Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 60 €

R3317 / Simone Prager Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 75 €

R3318 / Claudia Tobisch Schauenburg-Elgershausen

Elgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 75 €

R3319 / Marianne Guiard 50 Plus Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-6174

R3320 / Iris Wagner Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 12.9. / 19:50 - 21:20 / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-532756

R3321 / Gabriele Lieblein Vellmar

Ahnatschule, Mittelring
Mi. 14.9. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00 Uhr

R3323 / Gabriele Lieblein Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00 Uhr

R3324 / Rita Töllner Für Frauen Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 60 €

R3325 / Iris Wagner Wolfhagen

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05606-532756

R3326 / Marianne Guiard Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 10 Termine / 50 €

R3327 / Marija Schwarz Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 75 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 0561-98855666

R3328 / Tanja Gantarev Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 12.9. / 15:15 - 16:45 / 12 Termine / 60 €

R3329 / Tanja Gantarev Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 12.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 60 €

R3330 / Rita Töllner Ahnatal-Weimar

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mi. 14.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 60 €

Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga bereits kennen und 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.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

R3332 / Tanja Gantarev Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 12.9. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine / 60 €

R3333 / Alexandra De Neufville Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Di. 13.9. / 8:30 - 10:00 / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 498518

R3335 / Rosemarie Hülsmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 60 €

R3336 / Iris Wagner Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05606-532756

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.


**R3337 / Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 15.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, , Tel. 0561- 818124 nach 17:00
Uhr

**R3338 / Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 26.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645

**R3339 / Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 26.9. / 19:50 - 21:20 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645

**R3340 / Gabriele Lieblein
Vellmar**

Ahnatschule, Mittelring
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00
Uhr

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.

**R3345 / Subash Bajaj
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 16.9. / 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 stammenden Techniken wie Yoga-Haltungen, Selbstmassage-, Atmungs- und Meditationstechniken werden ayurvedisch-typgerecht vermittelt. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

**R3347 / Thais Moliné
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
So. 16.10. / 10:00 - 15:00 / 23 €
Anmeldung bis 8.10.

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 Energieausgabe verleiten. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**R3360 / Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 7.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 50 €

**R3361 / Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 7.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 50 €

**R3362 / Maria Pallinger
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 6.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 50 €

**R3364 / Maria Pallinger
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 5.9. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine / 50 €

**R3365 / Maria Pallinger
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 5.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 50 €

**R3366 / Maria Pallinger
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 5.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 50 €

Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

Grundkurs

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.

**R3367 / Thais Moliné
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 5.9. / 17:45 - 19:00 / 18 Termine / 75 €

**R3368 / Thais Moliné
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 7.9. / 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

**R3369 / Doris Taskesen
Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Mi. 31.8. / 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 Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, lindert Rückenschmerzen und verbessert den Chi-Fluss, unsere 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 Dehnereffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit.

Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**R3370 / Petra Kimm
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 60 €

Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse

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



R3371 / Marija Schwarz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 13.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 60 €

R3372 / Petra Kimm

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 15.9. / 15:45 - 17:15 / 12 Termine / 60 €

R3373 / Marija Schwarz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 16.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 75 €

R3374 / Marija Schwarz

Zierenberg
Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 13.9. / 20:05 - 21:35 / 10 Termine / 59 €

R3375 / Iris Wagner

Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Sa. 19.11. / 15:00 - 17:15 / 10,50 €
Anmeldung bis 7.11.

→ Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur
Für Frauen ab 50 plus
siehe auch Kurs-Nr. R2300 ff, Seite 41

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.

R3376 / Angelika Dörr

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 10 Termine / 50 €

Yoga für den Rücken

Tagesseminar

Rückengesunde Ausrichtung ist im Yoga unerlässlich. Körperhaltung und Aufrichtung werden hier genauso Beachtung finden, wie rückengerichtetes Üben. Eine Wohltat für unseren Rücken.

Bitte bequeme Bewegungskleidung und wärmende Socken mitbringen.

R3377 / Iris Wagner

Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Sa. 8.10. / 15:00 - 17:15 / 10,50 €

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.

R3378 / Thais Moliné

Vellmar-Niedervellmar
Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21
Do. 8.9. / 19:20 - 20:35 / 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.

R3380 / Kerstin Friebe

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

R3381 / Kerstin Friebe

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 21.9. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

R3382 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 78,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

R3383 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 15.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 78,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

R3384 / Sabine Ide

Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 12.9. / 17:45 - 19:15 / 14 Termine / 80 €

R3385 / Thais Moliné

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 7.9. / 16:30 - 17:30 / 18 Termine / 61,50 €

GESUNDHEITSKURSE? BEI UNS IST DAS DRIN.



Josef-Fischer-Straße 10 | 34127 Kassel | Telefon: 0561 801 - 8888

**ÜBER 30
ZUSATZLEISTUNGEN**

Jetzt informieren
+ Dankeschön sichern:

Der-Gesundheits-Versteher.



**R3386 / Thais Moliné****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Do. 15.9. / 15:15 - 16:15 / 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.

R3387 / Monica Ortiz Vives**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
So. 6.11. / 10:00 - 16:00 / 30 €
Anmeldung bis 21.10.

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.

**R3388 / Marietta Bettermann-Nolle
Kaufungen-Niederkaufungen**

Jugendheim, Windhäuser Str. 28
Di. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 75 €

Yoga und Chakren**Tagesseminar**

Durch spezielle Atemübungen und Visualisierungen in Verbindung mit Yoga-Stellungen können die Chakren aktiviert werden. Wir gehen auf eine angenehme und anregende Reise durch die Energiezentren unseres Körpers. Eine Tiefenentspannung beendet den Tag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

R3389 / Monica Ortiz Vives**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
So. 4.12. / 10:00 - 16:00 / 30 €
Anmeldung bis 18.11.

YoGong

Zur Stärkung von Konzentration und Koordination (Nieren, Blase und Ohren)

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, be-



reiten 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.

**R3390 / Regine Moschner
Kassel**

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen,
Richard-Strauss-Str. 29
Sa. 19.11. / 15:00 - 18:30
So. 20.11. / 10:00 - 13:00 / 35 €
Anmeldung bis 4.11.
+ 15 € Raummiete an Kursleitung

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.

R3393 / Monica Ortiz Vives**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
So. 9.10. / 10:00 - 16:00 / 30 €
Anmeldung bis 28.9.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

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 („pranayama“) 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.

R3394 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Sa. 26.11. / 14:00 - 17:00 / 15 €
Anmeldung bis 11.11.

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.

R3395 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Sa. 5.11. / 10:00 - 13:00 / 15 €
Anmeldung bis 21.10.



Yoga zur inneren und äußeren Balance

Wochenendseminar

Ein verlängertes Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Unser Weg führt uns zu Ausgeglichenheit und Entspannung. Unsere Übungen sind Yoga, Meditation und Atemübungen, frei nach dem Motto: Raus aus den Alltag, rein in die Mitte.

S3389 / Monica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 31.3. - So. 2.4. / 3 Termine
Anreise Fr. bis 17:00 - Abreise So. ab 14:00 Uhr / 84 €
Anmeldung bis 17.2.
Leistungen:
inkl. Seminargebühr
+ 104 € für Ü/EZ, VP
+ Anreise

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.

R3400 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 12.9. / 8:45 - 10:00 / 12 Termine / 50 €

R3401 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 12.9. / 16:45 - 18:00 / 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-Be-

lastungen und gelten damit in der Chinesischen Medizin als „lebensverlängernd“. Ergänzt werden diese Übungen durch ein vorbereitendes Dehnprogramm - bitte entsprechende Sportbekleidung mitbringen.

R3403 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 12.9. / 10:00 - 11:15 / 12 Termine / 60 €

Qigong - Organstärkendes Gehen

Tagesseminar

Die fünf Geh-Formen dieses 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. Die speziellen Arm-, Hand- und Fingerbewegungen fördern zusätzlich den Qi-Fluss bezogen auf die jeweiligen Organe. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Übungen ab.

R3404 / Barbara Evers

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 26.11. / 10:00 - 14:00 / 20 €
Anmeldung bis 11.11.

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: 0561-7 39 27 54.

R3405 / Inga Ziegelmeier

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 13 Termine / 65 €

R3406 / Inga Ziegelmeier

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Do. 15.9. / 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 Belebun-

gung und Harmonisierung. Angereichert werden die Übungen mit Hintergrundwissen aus der traditionellen chinesischen Kultur und Medizin.

R3407 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2
Mo. 12.9. / 18:30 - 19:45 / 12 Termine / 64,50 €

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.

R3408 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Di. 13.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 50 €
+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

R3409 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Mi. 14.9. / 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.

R3411 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:15 / 12 Termine / 40 €

Medizinisches Qigong bei Stoffwechsel-Störungen

„Die Mitte stärken“

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.



R3412 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 12.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 40 €

R3413 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Do. 15.9. / 11:00 - 12:00 / 12 Termine / 40 €

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.

R3414 / Norbert Frank Kassel
Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock
Do. 3.11. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 40 €
Anmeldung bis 21.10.
+ € 8 Raumnutzung an Kursleitung

Qigong und Faszientraining

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So wird eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht und damit die Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination ermöglicht eine deutlich und anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

R3416 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 10:45 - 12:00 / 12 Termine / 50 €

18 Bewegungen des Taiji/Qigong

Bewegung mit Leichtigkeit

Tagesseminar

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 Gelassen-

heit. Die Übungen stärken die körperliche und seelische Stabilität, sind für jedes Alter geeignet und können in vielen Alltagssituationen angewendet werden. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

R3418 / Ute Schulz Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 3.12. / 13:30 - 18:00 / 22,50 €
Anmeldung bis 18.11.

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 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.

R3420 / Achim Rache Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 19.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 50 €

Grund- und Aufbaukurs

Yang-Stil 24er Form

R3422 / Michaela Gunske Lohfelden
Söhreschule, Lange Str.
Mo. 12.9. / 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: Form 42 (1-10)

R3424 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 12.9. / 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 (41-50)

R3425 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 14.9. / 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 (23-82)

R3426 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 75 €

Aufbaukurs IV

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache möglich.

R3427 / Achim Rache Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 22.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 50 €

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.



Aufbaukurs VI

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.

R3429 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 19.9. / 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.

R3430 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 22.9. / 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.

R3432 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 19.11. / 10:00 - 15:00 / 25 €
Anmeldung bis 4.11.

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.

R3437 / Norbert Frank

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 13.9. / 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!

R3440 / Matthias Mertens

Kassel
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Do. 15.9. / 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.

R3441 / Manuel Leckebusch

Baunatal-Altenbauna
Baunataler Werkstätten, Kirchbaunaer Str. 19
Di. 13.9. / 20:15 - 21:45 / 15 Termine / 75 €

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

WingTsun

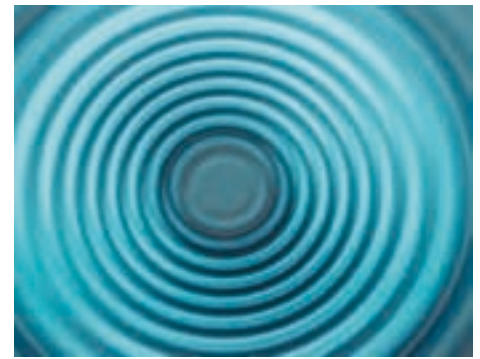
Wochenendseminar

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 eigenen 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 Hallenturnschuhe mitbringen.

R3443 / Sabine Mackrodt

Kassel
WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Sa. 14.1. und So. 15.1. / 10:00 - 14:00 / 40 €
Anmeldung bis 30.12.
+ € 5 für Raumnutzung

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



Meditation

Meditation - eine Entdeckungsreise

Sie haben Lust, gemeinsam auf eine Entdeckungsreise nach Innen zu gehen? Nach einer Phase des Ankommens und der Lockerung erproben wir gemeinsam verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationen, wobei es nicht darum geht, „irgendetwas zu erreichen“, sondern frei von Erwartungen zu sehen, was passiert und was wir in uns entdecken. Hierfür nutzen wir bewegte und geführte Meditationen sowie auch die Stimme für Lieder und Mantrien, um im Hier und Jetzt an- und uns selbst näher zu kommen. Es kann in jeder gewünschten Position meditiert werden! Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

R3450 / Susanne Schwinning

(Kleingruppe).
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 19.9. / 19:30 - 20:45 / 12 Termine / 75 €

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.

R3451 / Carola Justo

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 27.9. / 18:15 - 19:45 / 13 Termine / 65 €
Anmeldung bis 21.9.

R3453 / Carola Justo

Kassel
Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal
Do. 29.9. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 60 €
Anmeldung bis 21.9.
+ € 20 Raummiete an Kursleitung



Meditative Besinnung im Kloster

Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld 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.

R3457 / Carola Justo

Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5

25. - 27.11. / 3 Termine

Fr. Anreise bis 17:30, So. Abreise 13:00 / 194,50 €

Anmeldung bis 4.11.

Inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.



Bildung zum Frühstück im Fauencafe 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.

Vollwertkost für die ganze Familie

Sich selbst oder die Familie für Vollwertkost zu gewinnen, ist nicht immer leicht. Einige glauben, Körner seien nur etwas für pickende Hühner, und andere weigern sich, braune Nudeln zu akzeptieren. Doch kommen solche Einwände meist von Menschen, die die Vollwertküche gar nicht kennen. Am besten überzeugt, wer mit leckeren Gerichten und ohne erhobenen Zeigefinger aufwartet.

Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 17.1. / 9:30 - 12:00 / 9,50 €

Anmeldung erforderlich, Tel: 0561-518747 + Lebensmittelumlage

Kopf-, Gesichts- und Handmassage

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.

Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 20.9. / 10:00 - 11:30 / 5 €

Bachblüten für die dunkle Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden, stellt sich unser Körper langsam auf einen "Winterschlaf" ein.

Wir ziehen uns zurück, brauchen mehr Ruhe und werden manchmal auch krank.

Bachblüten bieten hier die Möglichkeit, den Körper und die Seele zu unterstützen und den Winterblues zu akzeptieren. Vorgestellt werden Bachblüten, die die Abwehrkräfte stärken, Stress und Ängste abbauen und depressive Stimmungen mildern können.

Brigitte Göbel

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 18.10. / 10:00 - 11:30 / 5 €

Selbstsicher älter werden

Trickdiebstähle, Enkeltrick und Sicherheit beim Einkaufen werden u.a. Themen sein.

Horst Reuter, Polizeihauptkommissar

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 15.11. / 10:00 - 11:30 / gebührenfrei

Adventscafé

Wir laden Sie ein in das Frauencafé zum gemeinsamen Einstimmen in die vorweihnachtliche Zeit.

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 13.12. / 10:00 - 11:30 / gebührenfrei

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.

R3503 / Heidi Hopf

Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 6.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 50 €

R3504 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 50 €

R3505 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine / 50 €

R3506 / Thomas Breuer

Kassel

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

Saal

Mo. 12.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine / 50 €

R3507 / Thomas Breuer

Kassel

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

Saal

Mo. 12.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 50 €

R3508 / Für Frauen

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 50 €

R3510 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 14.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 50 €

R3511 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 15.9. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine / 50 €

R3512 / Elke Keller

Ab 60 Jahre

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 15.9. / 14:20 - 15:20 / 15 Termine / 50 €



R3515 / Birgit Wehn

Für Frauen ab 60

Schaunburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 10.10. / 18:30 - 19:30 / 13 Termine / 43,50 €

R3518 / Rita Töllner

Für Frauen

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12

Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 60 €

R3519 / Jutta Bickel

Für Frauen

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12

Di. 13.9. / 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.

R3520 / Thomas Breuer

Kassel

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

Mo. 12.9. / 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.

R3521 / Margret Hüther

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Di. 13.9. / 10:00 - 11:00 / 12 Termine / 40 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05673-3999

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 abschüteln, fit und munter werden.

R3523 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 13.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 50 €

R3524 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 13.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 50 €

R3525 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 13.9. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine / 50 €

Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

R3527 / Eva Barthel

Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,

Turnhalle

Mi. 14.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 50 €

R3528 / Eva Barthel

Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,

Turnhalle

Mi. 14.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 50 €

Ausgleichsgymnastik

Auch für Ungeübte

Bewegungen, die gesund und elastisch erhalten, die Muskulatur aufbauen und Haltungsschäden vorbeugen.

R3533 / Anni Haack

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Fr. 16.9. / 9:30 - 10:30 / 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.

R3537 / Rita Töllner

Ahnatal-Weimar

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 40 €

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 166-67

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			
			D					G			R			
	L	E	B	E	N	S	Q	U	A	L	I	T	Ä	T
	G							N			P			
								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



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.

R3538 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen ab 60 Jahre

Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Dennhäuser Str.

Di. 13.9. / 10:30 - 11:30 / 11 Termine / 37 €

Locker vom Hocker

Nach diesem Motto werden rückschonende Gymnastikübungen im Sitzen für den gesamten Bewegungsapparat durchgeführt. Dabei werden die verschiedenen Gelenke mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und die Koordination wird geschult. Verkürzte Muskeln werden gedehnt und verschiedene Muskelentspannungstechniken erlernt. Zum Einsatz kommen verschiedene Übungsgeräte, wie das Handtuch, der Stab etc. Spaß und die Bewegungsfreude kommen dabei nicht zu kurz.

Bitte in bewegungsfreundlicher Kleidung kommen und ein Handtuch und Trinkwasser mitbringen.

R3540 / Lubov Zufall-Korsakowa

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 14.9. / 10:00 - 11:00 / 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.

R3550 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Di. 13.9. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine / 50 €

Tanzgymnastik

Ausgewogene Gymnastik mit Elementen aus dem modernen und dem klassischen Tanz.

R3560 / Verena Schwab

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 11:45 - 12:45 / 15 Termine / 50 €

Apotheken Umschau

Aktionspartner Ihrer vhs

Jetzt loslaufen und „Ich beweg' mich“-Kurse bei Ihrer vhs buchen.

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.

R3580 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Do. 15.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 50 €

R3582 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 13.9. / 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.

R3585 / Silvia Breuer

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 14.9. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 50 €

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.

R3587 / Katrin Vettermann

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle

Mi. 14.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 40 €



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, Lafschuhe, etwas zu trinken

R3588 / Harald Ehrhardt Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 47 €
Anmeldung bis 5.9.

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 ei-

ner 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 tragen, eine Isomatte und eine Decke mitbringen.

R3590 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 6.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 50 €

R3594 / Meinolf Ernst Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 60 €

R3595 / Rosemarie Hülsmann Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 15.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 60 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

R3596 / Petra Gaus Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Di. 20.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 60 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

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.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

R3601 / Bärbel Scholz-Bornhardt

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 15.9. / 8:45 - 10:15 / 15 Termine / 75 €

R3602 / Helga Kleinschmidt Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 1.9. / 17:30 - 18:30 / 11 Termine / 37 €

R3603 / Helga Kleinschmidt Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 19.1. / 17:30 - 18:30 / 16 Termine / 53,50 €

R3604 / Silvia Walter Calden-Meimbressen

Turnhalle
Mo. 12.9. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine / 40 €

R3605 / Ursula Homburg Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 50 €

R3606 / Bärbel Scholz-Bornhardt Hofgeismar-Kelze

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10
Mo. 24.10. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 01607828937

R3607 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 12.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 50 €

R3608 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 13.9. / 18:45 - 19:45 / 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



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.



**R3610 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 12.9. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine / 50 €

**R3612 / Janna Kunde
Kassel**
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine / 50 €

**R3613 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 13.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 50 €

**R3614 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Do. 15.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 50 €

**R3615 / Helga Schäfer
Lohfelden**
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Di. 13.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 50 €

**R3616 / Petra Kreuter
Ab 50 Jahre
Naumburg**
Elbetalschule, Am Kuhberg 13
Mo. 12.9. / 16:15 - 17:15 / 12 Termine / 40 €

**R3617 / Bärbel Scholz-Bornhardt
Schauenburg-Elgershausen**
Elgerhaus, Amters Hof 3
Do. 15.9. / 10:30 - 12:00 / 10 Termine / 50 €

**R3618 / Majk Mamojka
Trendelburg-Stammen**
Alte Schule, Gartenstr. 5
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

**R3619 / Ute Fischenich
Für Frauen
Vellmar-Niedervellmar**
Grundschule, Jahnstr. 13
Mo. 12.9. / 14:45 - 15:45 / 15 Termine / 50 €

**R3620 / Ramona Roch
Vellmar-Obervellmar**
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 14.9. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 50 €

**R3622 / Jacqueline Schwind-Schrader
Wolfhagen**
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 26.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 50 €

**R3623 / Jacqueline Schwind-Schrader
Wolfhagen**
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 26.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 50 €

**R3624 / Kerstin Czimmeck
Wolfhagen-Niederelsungen**
Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2
Mo. 19.9. / 9:30 - 10:30 / 10 Termine / 33,50 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

**R3625 / Silvia Walter
Für Frauen ab 60 Jahre
Calden-Ehrsten**
Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mo. 12.9. / 19:05 - 20:05 / 12 Termine / 40 €

**R3627 / Petra Bublak
Habichtswald-Ehlen**
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 28.9. / 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.

**R3629 / Anita Winkler
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 16.9. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 50 €

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.

**R3630 / Loretta Kay
Hofgeismar**
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 15.9. / 9:15 - 10:30 / 12 Termine / 50 €

**R3631 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Do. 15.9. / 8:45 - 10:00 / 15 Termine / 62,50 €

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.

**R3633 / Birgit Wald
Helsa**
Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
Mi. 14.9. / 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.

**R3634 / Ute Schulz
Wolfhagen**
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20, R. 311
Do. 15.9. / 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.

**R3635 / Für Frauen und Männer
Ahnatal-Weimar**
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 13.9. / 19:35 - 20:35 / 12 Termine / 40 €

**R3636 / Martina Hesse
Auch für Männer
Grebstein**
Hospitalssaal, Bahnhofstr. 19
Mi. 14.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 50 €

**R3637 / Ute Fröhlich
Für Frauen
Habichtswald-Ehlen**
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 12.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 50 €

Rückenfit und mehr

Angelehnt an 'Die neue Rückenschule' gemäß der KdDR geht es in diesem Kurs nicht nur um die Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Auch Strategien zur Schmerz- und Stressbewältigung, Tipps für den Alltag und das Wecken von Bewegungsfreude gehören zum Programm. Lassen Sie sich begeistern und motivieren, ein gesundheitsorientiertes und rückenfreundliches Verhalten aufzubauen und zu leben.

**R3638 / Stefanie Fruchtenicht
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 16.9. / 12:45 - 13:45 / 15 Termine / 50 €



RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training mit diversen Klein-geräten, 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.

R3639 / Heidi Hopf

Für Frauen
Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Grebenstein-Udenhausen

Bürgerhaus, Bornweg 5
Mo. 5.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 50 €

R3640 / Elke Keller

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 15.9. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine / 50 €

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.

R3642 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 13.9. / 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.

R3643 / Regina Müller Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 12.9. / 17:15 - 18:15 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

R3644 / Regina Müller Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 12.9. / 18:25 - 19:25 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

R3645 / Regina Müller Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 13.9. / 17:50 - 18:50 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

R3646 / Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 13.9. / 18:55 - 19:55 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

R3647 / Regina Müller

60 Plus
Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 14.9. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

R3648 / Regina Müller Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 14.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

Spezielle Gymnastikformen

Sturzprophylaxe

Koordinations- und Kräftigungsübungen, Dehnung und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung und steigern das Reaktionsvermögen. Inhalte aus der Motopädie werden angewendet, um Sinne und Wahrnehmung zu sensibilisieren sowie das Körpergefühl zu steigern. Ein Training, das wieder mehr Sicherheit in den Alltag bringen kann.

R3650 / Janna Kunde Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 15:10 - 16:10 / 15 Termine / 50 €

Osteoporosegymnastik/Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

R3651 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 19.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

R3652 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 19.9. / 10:35 - 11:35 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

Osteoporosegymnastik und Rückengymnastik

Der Schwerpunkt liegt auf knochenstärkenden Übungen in Kombination mit Muskelkräftigung für Wirbelsäule und Gelenke.

R3653 / Sigrid Hasenöhr

Für Frauen
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Fr. 16.9. / 16:00 - 17:00 / 10 Termine / 33,50 €

R3654 / Sigrid Hasenöhr Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 13.9. / 9:30 - 10:30 / 10 Termine / 33,50 €

Beckenbodentraining

Ein gut trainierter Beckenboden wirkt vitalisierend und beugt Kreuz- und Hüftschmerzen sowie Senkungs- und Inkontinenzproblemen vor. Das wird durch Kräftigungsübungen für Becken, Bauch und Rückenmuskulatur, Haltungsschulung und viel Entspannung erreicht. Bitte eine Isomatte mitbringen.

R3655 /

Baunatal-Kirchbauna
Gemeinschaftshaus, Hermann-Schafft-Str.
Mo. 19.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine / 39,50 €
Anmeldung bis 12.9.

Faszientraining

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebenetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken, Füße.

R3659 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 13.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 50 €

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- 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.

R3662 / Sabine Bender Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 15:45 - 16:45 / 15 Termine / 50 €

R3663 / Silvia Breuer Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 50 €

R3664 / Steffi Mumberg Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 22.9. / 16:20 - 17:20 / 15 Termine / 50 €

**R3665 / Steffi Mumberg**

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Do. 22.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 50 €

Für Senioren

Fit im goldenen Alter

R3667 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Do. 15.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 50 €

Grundkurse

R3668 / Irina Heinrich
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 20.9. / 9:30 - 10:30 / 10 Termine / 33,50 €

R3669 / Irina Heinrich
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 14.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 50 €

R3670 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Do. 15.9. / 12:00 - 13:00 / 15 Termine / 50 €

Grund- und Aufbaukurs

R3672 / Ludmila Scheffczyk
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 12.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 50 €

Aufbaukurse

R3673 / Irina Heinrich
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 14.9. / 17:50 - 18:50 / 15 Termine / 50 €

R3677 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Do. 15.9. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine / 50 €

R3678 / Christina Schweiger

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 30.9. / 14:30 - 15:45 / 10 Termine / 42 €

R3679 / Christina Schweiger

Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 27.9. / 18:00 - 19:00 / 8 Termine / 27 €

Pilates kompakt

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt als essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining: die Rumpfmuskeln zu stärken um harmonische Bewegungen zu erhalten und die Gelenke zu schonen. Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

R3681 / Ute Fischenich

Grundkurs
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 50 €

R3682 / Ute Fischenich

Aufbaukurs
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 12.9. / 19:05 - 20:05 / 15 Termine / 50 €

Pilates-Power-Tag

Training für Körper und Geist

Tagesseminar

Sie möchten Ihr Aussehen verbessern, Ihre Kraft und Beweglichkeit steigern? Kompriert 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.

R3685 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Sa. 12.11. / 10:00 - 15:00 / 25 €
Anmeldung bis 1.11.

➔ **Pilates, Ich beweg' mich**
Seite 91

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.

R3686 / Silke Dilcher

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Di. 4.10. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 40 €

R3687 / Silke Dilcher

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Di. 4.10. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 40 €

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.

R3691 / Martina Gutkuhn

Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 14.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 40 €

R3692 / Martina Gutkuhn

Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 14.9. / 17:35 - 18:35 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05673-6282

Fitness-Pilates

Bitte eine Isomatte mitbringen.

R3693 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen
Lohfelden
ASB-Kindergarten, Sandweg 1
Di. 6.9. / 19:15 - 20:15 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung bis 29.8.

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.

R3696 / Katja Bergelt

60 plus
Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 12.9. / 14:45 - 15:45 / 15 Termine / 50 €

R3697 / Katja Bergelt

Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 12.9. / 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.

R3698 / Anita Winkler

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Di. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 50 €

R3699 / Anita Winkler

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 13.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 50 €



Fitness

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!

R3703 / Stephanie Schatka **Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 50 €

R3704 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Sa. 3.9. / 11:00 - 12:00 / 14 Termine / 47 €

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 Herzkreislaufsystem, 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!

R3705 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 6.9. / 18:45 - 20:00 / 15 Termine / 62,50 €

FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreissende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, das jedes Fitnesslevel zu Höchstleistungen gepusht wird.

R3706 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 5.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 50 €



Foto: Stephanie Hofschlaeger/pixelio.de

Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

R3707 / Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mi. 14.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 50 €

R3708 / Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 19:15 - 20:15 / 15 Termine / 50 €

R3709 / Annette Baumann

Für Frauen
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 14.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 50 €

R3710 / Annette Baumann

Für Frauen
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 14.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 50 €

R3714 / Viola Becker

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 12.9. / 15:15 - 16:15 / 15 Termine / 50 €

R3715 / Stephanie Schatka

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 13.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 50 €

R3716 / Sabine Bender

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 50 €

R3717 / Stephanie Schatka

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 15.9. / 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.

R3720 / Heike Schutta

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Do. 15.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 50 €

R3721 / Birgit Heinemann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 50 €

R3723 / Heike Huth

Naumburg-Elbenberg
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 12.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 40 €

Fitness & Tanz

Fitnessprogramm mit tänzerischen Elementen

R3725 / Kristin Heil

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 12.9. / 17:45 - 19:00 / 15 Termine / 62,50 €

➔ Fit im Alltag, Ich beweg' mich!
Seite 91

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!

R3712 / Dorothee Nitsche

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 13.9. / 18:25 - 19:25 / 15 Termine / 50 €

R3713 / Dorothee Nitsche

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 50 €



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.

R3728 / Elke Ries Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 14.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 50 €

R3729 / Elke Ries Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 11.1. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 40 €

R3730 / Elke Ries Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 15.9. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 40 €

R3731 / Elke Ries Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 15.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 40 €

R3732 / Elke Ries Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 12.1. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 40 €

R3733 / Elke Ries Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 12.1. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 40 €

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.

R3734 / Bärbel Meister Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 12.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 50 €

R3735 / Bärbel Meister Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 15.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 50 €

Fit werden, fit bleiben

Geeignet für jedes Alter - mit oder ohne Handikap. 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!

R3736 / Dr. Kristina Johannesson-Groß Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine / 50 €

Fit und gesund ins Alter

Ein sanftes, gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

R3737 / Friedhelm Götte Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth.,
Kurfürstenstr. 20,
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 17 Termine / 57 €

Aroha

Aroha ist ein Mix aus vorwiegend kontrollierten, ausdrucksstarken, 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.

R3739 / Sigrid Wellershaus Für Frauen

Söhrewald-Wellerode, Mehrzweckhalle
Mi. 3.8. / 9:30 - 10:15 / 4 Termine / 10,50 €
Anmeldung bis 25.7.

R3740 / Sigrid Wellershaus Für Frauen

Söhrewald-Wellerode, Mehrzweckhalle
Mi. 7.9. / 9:00 - 9:45 / 8 Termine / 20,50 €
Anmeldung bis 29.8.

Zumba + Latin Fitness

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!

R3741 / Tina Foukas Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint,
Heinestr. 4
Mi. 21.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine / 33,50 €
Anmeldung bis 19.9.
+ Raumnutzungsgebühr 15 €

R3742 / Eliane Lehmann dos Santos Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 50 €

R3743 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Mi. 14.9. / 16:45 - 17:45 / 16 Termine / 53,50 €

R3744 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 15.9. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine / 50 €

R3745 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 16.9. / 15:45 - 16:45 / 15 Termine / 50 €

Pflegen. Begleiten. Beraten.

0561 313103

www.diakoniestationen-kassel.de

Erfahren und leistungsstark in Kassel und Baunatal.

Diakoniestationen
der Evangelischen Kirche in Kassel



R3747 / Fernando Seca

ab 50 Jahren

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a

Mo. 12.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung bis 5.9.

R3748 / Carmen Gulino

Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22

Di. 13.9. / 18:15 - 19:15 / 12 Termine / 40 €

Grundkurse

R3750

Immenhausen

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hessenweg 16

Mi. 14.9. / 20:00 - 21:00 / 10 Termine / 33,50 €

R3751 / Fernando Seca

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a

Mo. 12.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung bis 5.9.

Grund- und Aufbaukurse

R3752 / Maysoon Lange

Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10

Do. 22.9. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine / 33,50 €
Anmeldung bis 15.9.

R3753 / Lisa Hampe

Hofgeismar

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau,

Würfeltumstr. 9

Do. 15.9. / 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 einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnessstrainings!



R3754 / Stefanie Früchtenicht

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Fr. 16.9. / 11:45 - 12:45 / 15 Termine / 50 €

R3755 / Stefanie Früchtenicht

Aufbaukurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Fr. 16.9. / 10:45 - 11:45 / 15 Termine / 50 €

Latin und Salsa Fitness

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.

R3757 / Pedro Daniel Figueroa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 13.9. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine / 50 €

R3758 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 / 16 Termine / 53,50 €

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.

R3759 / Edith Malsi

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 14.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine / 39,50 €

Bodyforming/ Aerobic

Body Workout

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern.....Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie. Das effektive Ganzkörpertraining zu angesag-

ter, 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!

R3764 / Jennifer Rohde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine / 50 €

R3765 / Katrin Vettermann

Kassel

Elisabeth-Knippling-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 40 €

Dance Aerobic™

Ein geregelter Ablauf mit Warm Up, Cardio, Cool Down, Stretch und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems zu motivierender Musik. Danceelemente aus Latin, Jazz, Funk, Disco, House und HipHop peppen das klassische Aerobic auf. Let's dance!

R3768 / Kristin Heil

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 19:00 - 20:00 / 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.

R3771 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mi. 14.9. / 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!

R3772 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mi. 14.9. / 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!

R3773 / Dorothee Nitsche

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 12.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 50 €

**R3774 / Martina - Beate Seidel, Stefanie Früchtenicht**

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 50 €

Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu latein-amerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

R3777 / Stephanie Schatka

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 15.9. / 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.

R3778 / Petra Bublak

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 29.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung bis 19.9.

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.

R3779 / Petra Bublak

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 29.9. / 18:35 - 19:35 / 12 Termine / 40 €
Anmeldung bis 19.9.

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.

R3785 / Doris Taskesen

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 29.8. / 16:20 - 17:50 / 15 Termine / 75 €

R3786 / Doris Taskesen

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 29.8. / 17:55 - 19:25 / 15 Termine / 75 €

R3787 / Doris Taskesen

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 29.8. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 75 €

R3788 / Doris Taskesen

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 1.9. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine / 75 €

Schwimmen und Aqua-Fitness

➔ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite 159
Schwimmen für Kinder, siehe Seite 159

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.

R3800 / Veronika Humburg

Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 30.8. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79 und 05671-8 18 13.
+ 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.

R3807 / Janna Kunde

Kassel
Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51,
Schwimmbad
Do. 15.9. / 15:00 - 16:00 / 14 Termine / 56 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser und Flachwasser 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.

R3810 / Sharon Welker

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 12.9. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3811 / Sharon Welker

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 12.9. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3812 / Sharon Welker

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 12.9. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3813 / Sharon Welker

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 12.9. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3814 / Tatjana Keilert

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 13.9. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3815 / Tatjana Keilert

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 13.9. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3816 / Tatjana Keilert

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 13.9. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3817 / Tatjana Keilert

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 13.9. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine / 32 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3818 / Ute Mader

Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 14.9. / 19:00 - 19:45 / 12 Termine / 48 €
Anmeldung bis 7.9.
+ Eintritt Hallenbad

R3819 / Ute Mader

Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 14.9. / 19:45 - 20:30 / 12 Termine / 48 €
Anmeldung bis 7.9.
+ Eintritt Hallenbad



Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

R3820 / Ulla Troe

Kassel
Auebad, Auedamm 21
Fr. 16.9. / 11:15 - 12:00 / 13 Termine / 65 €
+ Eintritt Schwimmbad

Nordic Walking + Lauftraining

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 Herz-Kreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

R3838 / Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte
Wasserwerk, Trineweg
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 47 €
Anmeldung bis 5.9.

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 „Schnuddeltempo“, so schnell, wie es geht, und so langsam, wie es braucht, um sich da-

bei noch unterhalten zu können. Für alle Frauen, die 10 Minuten durchlaufen können und ungern allein laufen.

R3851 / Daniela Pätsch

Für Einsteigerinnen
Kassel
Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang
Mi. 28.9. / 17:00 - 18:30 / 11 Termine / 55 €

R3852 / Daniela Pätsch

Aufbaukurs
Kassel
Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang
Mo. 17.10. / 18:00 - 19:30 / 9 Termine / 45 €

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.

R3853 / Nadine Koch

Kassel
Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang
Do. 3.11. / 18:00-19.30 / 9 Termine / 45 €

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.

R3865 / Florian Margraf

Kassel
ATHLETICS Fitness- und Gesundheitsakademie, Wolfhager Str. 18 - 20
Di. 13.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 75 €
+ Raum- und Gerätenutzung 25 € an Kursleiter

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.

R3867 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 13.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

R3868 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 13.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

R3869 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Do. 15.9. / 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.

R3870 / Olaf Käding

Espenau
Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4
Do. 22.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine / 33,50 €
Anmeldung bis 12.9.
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

R3871 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Fr. 16.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

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.

R3875 / Mario Bär

Lohfelden
Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 31.10. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 40 €

R3876 / Stefan Pless

Lohfelden
Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 31.10. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 40 €



Ernährung

Backen

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.

**R3900 / Christopher Bayer, Konditormeister
Bäckergeselle
Kassel**

Bildungszentrum Kassel GmbH,
Falderbaumstr. 18-20
Mi. 12.10. / 18:00 - 22:00 / 39 €
Anmeldung bis 4.10.
+ 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.

**R3901 / Christopher Bayer, Konditormeister
Bäckergeselle
Kassel**

Bildungszentrum Kassel GmbH,
Falderbaumstr. 18-20
Do. 13.10. / 18:00 - 21:00 / 42 €
Anmeldung bis 4.10.
+ Lebensmittelumlage 20 €

Pralinen und Schokoladen

Kleine Köstlichkeiten für's große Glück.

Tagesseminar

Zart schmelzende Trüffel, knackige Schokolade, butterweiches Konfekt: Die süßen Kleinigkeiten zergehen auf der Zunge und zaubern ein Lächeln auf das Gesicht jedes Pralinenliebhabers. Für diesen Moment der Glückselig-

keit lohnt sich auch der Aufwand der Herstellung. Liebevoll verpackt nehmen wir sie mit nach Hause und genießen.

**R3902 / Bärbel Schaake
Wolfhagen-Gasterfeld**

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Do. 17.11. / 18:30 - 21:30 / 15 €
Anmeldung bis 7.11.
+ Lebensmittelumlage

Ofenträume

Tagesseminar

Wer bei Blechkuchen sofort an Zwetschgen denkt, hat wahrscheinlich Recht. Aber wir können noch ganz andere Leckereien aus dem Ofen holen: Verführerisch duftend, goldbraun, süß oder pikant, knusprig oder mürbe. Freuen Sie sich auf neue Ideen.

**R3903 / Edelgard Geitz
Wolfhagen-Gasterfeld**

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Do. 3.11. / 17:30 - 20:30 / 12 €
Anmeldung bis 24.10.
+ Lebensmittelumlage

Kochen

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche

Grundkurs

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung, werden mit gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, die alle Sinne ansprechen, denn Genuss steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat.

**R3904 / Dörte Petersen, Gesundheits-
/Ernährungsberaterin (TCM)
Baunatal-Großenritte**

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 11.1. / 18:00 - 21:30 / 3 Termine / 35 €
Anmeldung bis 19.12.
+ Lebensmittelumlage

➔ In Balance mit den 5 Elementen der TCM, siehe auch Kurs R3058, Seite 70

Power-Food

Gesunde Küche für Genießer

Frische Zutaten aus dem großen Angebot der Herbstfrüchte und Wintergemüse 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 Weihnachts-Festmenü wird dabei sein. Geboten wird leichte und vitale Küche, aber vor allem viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

Vierzehntägig

**R3905 / Susanne Conrad-Schenker
Baunatal-Großenritte**

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 19.9. / 18:30 - 21:30 / 5 Termine / 50 €
Anmeldung bis 12.9.
+ 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.

**R3906 / Ellen Müller, Kurt Berghöfer
Kassel**

Katholische Familienbildungsstätte, Die Freiheit 2
Sa. 15.10. / 10:30 - 14:00 / 16,50 €
Anmeldung bis 4.10.
+ 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.

**R3908 / Angela Grundmann
Kassel**

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14
Do. 15.9. / 18:00 - 21:30 / 14,50 €
Anmeldung bis 7.9.
+ Lebensmittelumlage

R3909 / Angela Grundmann

Teil 2
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 3.11. / 18:00 - 21:30 / 14,50 €
Anmeldung bis 24.10.
+ 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

R3910 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 12.10. / 18:00 - 21:30 / 21,50 €

Anmeldung bis 30.9.

+ Lebensmittelumlage

1, 2, 3 und fertig! - Teil 2: neue Rezepte

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“!

R3911 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 16.11. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine / 23,50 €

Anmeldung bis 7.11.

+ Lebensmittelumlage

Herbstlich willkommen!

Alles, was Ihnen am Herbst gefällt....frisch und frech kochen mit Apfel, Kürbis, Kohl & Co. Vom Kartoffelpuffer und der Kürbissuppe über Kohlroulade und Irish Stew bis zur Rotweibirne und zum Apfelstrudel - Sie entscheiden, welche Köstlichkeiten auf den Tisch kommen!

R3912 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 15.9. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine / 40 €

Männer an den Herd!

Von einfachen und deftigen Lieblingsgerichten zu einem ausgefeilten, anspruchsvollen Festtagsmenü. Zum Abschluss sind Gäste zur Begutachtung der erworbenen Fähigkeiten willkommen.

R3913 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 12.1. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine / 40 €

Anmeldung bis 4.1.

Mann kocht!

Tagesseminar

Was soll ich essen, wie kann ich was kochen, wie funktioniert der Herd? Das sind Fragen, die Männer sich stellen müssen, wenn Sie auf einmal auf sich allein gestellt sind oder aus Lust und Neugierde das sinnliche Kochen ausprobieren möchten. Wir fangen mit einfachen Gerichten an, die leicht und schnell zubereitet sind. Finden heraus, wie wir sie geschmacklich mit Gewürzen verändern können. Benutzen verschiedene Kochutensilien wie z.B. den Schnellkochtopf, Bratpfannen usw. Mit einem kühlen Bier, Wein oder Wasser genießen wir gemeinsam unser leckeres Menü.

R3914 / Bärbel Schaake

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Di. 1.11. / 18:30 - 21:30 / 21 €

Anmeldung bis 24.10.

+ Lebensmittelumlage

Internationale Küche

Authentische italienische Küche - leicht und schmackhaft zubereitet

Kurs 11

Tagesseminar

Die italienischen Gaumenfreuden sind unerschöpflich und so werden wir wieder gemeinsam in geselliger Runde ein weiteres 4-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, Messer und Schneidebrett mitbringen.

R3923 / Annette Grigoleit

Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring

Mo. 7.11. / 17:30 - 22:00 / 18 €

Anmeldung bis 31.10.

+ Kopien 0,50 €

+ Lebensmittelumlage 12,50 €

Arte e cucina

Tagesseminar

Italienisch für Kunstliebhaber und Feinschmecker A2-B1

In diesem Kurs intensivieren Sie Ihre Italienischkenntnisse in den Themen Kunst und Küche: Sie sprechen im Kurs über ein berühmtes Gemälde und deren Maler, entdecken typische italienische Gerichte und kochen diese gemeinsam am Samstag. Kurssprache ist Italienisch.

R3924 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Fr. 14.10. / 16:30 - 17:00

Sa. 15.10. / 10:00 - 16:00 / 30 €

Anmeldung bis 4.10.

+ Lebensmittelumlage

Karibische Träume - Kreolisch exotisch

Tagesseminar

Fröhliche Lebensweise und Einflüsse verschiedener Kulturen spiegeln sich in ungewöhnlichen Rezepten und Lebensmittelkombinationen wieder.

Von sehr scharf über fruchtig und süß werden alle Geschmacksknospen angeregt.

R3925 / Edelgard Geitz

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Do. 13.10. / 17:30 - 20:30 / 12 €

Anmeldung bis 4.10.

+ Lebensmittelumlage

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.

R3928 / Ali Moshiri

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00 / 24 €

Anmeldung bis 7.11.

+ 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.

R3929 / Gloria Lal

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 5.11. / 10:00 - 16:00 / 24 €

Anmeldung bis 24.10.

+ Lebensmittelumlage



Thai-Food-Lovers

Die thailändische Küche hat den berechtigten Ruf, eine der besten Küchen der Welt zu sein. Sie zeichnet sich besonders durch ihre frischen, gesunden Zutaten und nicht zuletzt durch ihre enorme Schärfe durch den Thailändischen Chili „Thai: Prik“ aus. Chili ist bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat. So auch beim Grünen Thai - Curry mit Hähnchen in würziger Kokosmilch-(suppe). Ein aromatisches Gericht mit milder Schärfe, das wir gemeinsam zubereiten werden. Willkommen sind alle Thai-Food-Lovers und die, die es werden wollen.

R3930 / Surangkana Lapnitporn Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 11.10. / 18:00 - 21:30 / 14,50 €
Anmeldung bis 4.10.
+ 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.

R3931 / Wei Wu Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 13.9. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine / 45 €
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

Traditionelle Chinesische Küche

Tagesseminar

Bei der Zubereitung und Präsentation der Chinesischen Küche müssen die vier Faktoren: Duft, Geschmack, Aussehen und Konsistenz der Speisen gleichermaßen berücksichtigt werden. So wird beispielsweise der Farbenvielfalt auf dem Teller eine ähnlich große Rolle beigemessen wie der Frische der verwendeten Zutaten, und die ist ein absolutes Muss - das Auge isst mit!

R3932 / Xiangzhen Li Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28, Küche
Do. 3.11. / 16:30 - 19:30 / 18 €
Anmeldung bis 24.10.
+ Lebensmittelumlage

Vegetarische Köstlichkeiten aus China

Tagesseminar

Die unterschiedlichen Gartechiken, Kräuter und Gewürze lassen hervorragende Geschmackskompositionen entstehen. Die chinesische Küche bietet auch eine Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten - mit und ohne Tofu. Lassen Sie sich ins "Reich der Mitte" entführen.

R3933 / Xiangzhen Li Lohfelden

Söhreschule, Lange Str.
Do. 17.11. / 18:00 - 21:30 / 14,50 €
Anmeldeschluss 7.11.
+ Lebensmittelumlage

Chinesisch Vegan

Tagesseminar

Sich vegan ernähren bedeutet ursprünglich auf Chinesisch: einfache und natürliche Lebensweise. Dabei sind die einfachen Lebensmittel nicht nur gesund, sie können auch sehr schmackhaft sein. Lassen Sie sich von der chi-

nesisch-veganen Küche mit ihrem frischen Gemüse, Obst, Gewürzen und den exotischen Kräutern verzaubern.

R3934 / Xiangzhen Li Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str.
Di. 29.11. / 18:00 - 21:30 / 14,50 €
Anmeldung bis 21.11.
+ Lebensmittelumlage

Sushi

Tagesseminare

Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.

R3936 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 29.11. / 18:00 - 21:00 / 13 €
Anmeldung bis 20.11.
+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung
+ das Lieblingsmesser, scharf

R3937 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 7.2. / 18:00 - 21:00 / 13 €
Anmeldung bis 29.1.
+ 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!

R3938 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 15.11. / 18:00 - 21:00 / 13 €
Anmeldung bis 6.11.
+ 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.

R3939 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 24.1. / 18:00 - 21:00 / 13 €
Anmeldung bis 15.1.
+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung
+ das Lieblingsmesser, scharf



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.

R3940 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 29.10. / 10:00 - 16:00 / 41 €
Anmeldung bis 17.10.
+ Materialkosten: ca. 24 €

R3941 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 14.1. / 10:00 - 16:00 / 41 €
Anmeldung bis 15.12.
+ 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.

R3942 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 4.2. / 10:00 - 16:00 / 41 €
Anmeldung bis 23.1.
+ 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 Einfärbens 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 Linienwerk, 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.

R3943 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 11.2. / 10:00 - 16:00 / 41 €
Anmeldung bis 30.1.
+ Materialkosten: 25 €

Figuren aus Modellierfondant

Grundkurs

Tagesseminar

Sie lernen liegende oder sitzende Figuren nach freier Themenwahl zu gestalten. Das Material, wie Modellierfondant, Modellierwerkzeug und ein Styropor Dummy werden gestellt. Bitte helle glatte Kleidung tragen und eine weiße Schürze bzw. ein weißes, altes T-Shirt, sowie eine Transportbox mitbringen.

R3950 / Meera Jamal Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 10:00 - 17:00 / 87 €
Anmeldung bis 26.9.
+ Materialkosten: ca. 25 €

Weinseminare

Griechenland, Heimat der Demokratie

Weintalk

Griechenlands Winzer verkörpern neue alte Weinkultur und Experimentierfreude. Assyrtiko, Malagousia, Mavroudi und Xinomavro, alles autochthone Rebsorten Griechenlands, stehen zur Verkostung. Wählen Sie Ihren Favoriten. Jia mas!
Weintalk mit Häppchen, 18 € pro Person
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12628 oder 0561-50397202

R3965 / Kassel,
Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26
Mi. 5.10. / 19:00 - 22:30

It's Christmas-Time

Große Gewächse aus aller Welt

Weintalk

Weintalk mit Häppchen 28,00 € pro Person
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12628 oder 0561-50397202

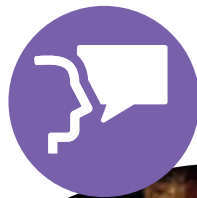
R3966 / Kassel,
Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26
Mi. 7.12. / 19:00 - 22:30

Den passenden Wein mit
Geschmacksgarantie
finden Sie bei uns.

seit 1981 kompetent & freundlich

Schluckspecht

Wilhelmshöher Allee 118 · 34119 Kassel
Oberzwehrener Straße 26 · 34132 Kassel
Fon 0561.12628 · Fax 0561.102810
www.schluckspecht.de



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 106 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 | Chinesisch | Japanisch | Neugriechisch | Altgriechisch | Althebräisch | Hebräisch | Hindi | Dänisch | Finnisch | Norwegisch | Punisch | Schwedisch | Niederländisch | Tschechisch | Türkisch | Polnisch | Russisch | Ungarisch | Gebärdensprache | 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

Marléne Pester
Tel. 05692-987 3205
marlene-pester@landkreiskassel.de

Katharina Popp
Tel. 0561-989 2123 | katharina-popp@landkreiskassel.de

Nicole Krause, Kassel
Tel. 0561-989 2123 | nicole-krause@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer
Tel. 0561-989 2123 | elvira-gebauer@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 130 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 acht Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-region-kassel.de oder www.telc.net.



Englisch

Englisch für den Beruf

Business English Kompaktkurse am Wochenende

Business English 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 E-Mails, das Führen von Telefongesprächen, das Arbeiten im Team, Englisch für Meetings und Geschäftsreisen uvm.

Max. 7 Teilnehmende.

R4010 / Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 7.10. / 4.11., 17:30 - 20:00
Sa. 8.10. / 5.11., 9:30 - 14:30
So. 9.10. / 6.11., 9:30 - 14:30 / 126 €
Anmeldung bis 30.9.

English for Socializing and Small Talk A2/B1

Auch in beruflichen Zusammenhängen ergeben sich häufig Situationen, in denen das spontane Gespräch im Vordergrund steht. Ziel dieses kompakten Kurses ist es, Ihnen die Sicherheit und das Werkzeug für das freie Sprechen auf Englisch an die Hand zu geben.

English for Socializing and Small Talk A2.

R4013 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 16.9. / 15:30 - 17:00 / 8 Termine / 55 €

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. This course is open to newcomers as well.

Simply Business, ab Lektion 4.

R4014 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 17.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11., 10:00 - 13:00 / 90 €
Anmeldung bis 12.9.

Business English A1

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 erweitern wollen.

Business English for Beginners A1, ab Lektion 1.

R4017 / Homaira Ezzat

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4018 / Ingrid Homolla

Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen vermittelt dieser Kurs Grundkenntnisse für die schriftliche und mündliche Kommunikation im beruflichen Alltag.

Business English for Beginners A1, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Business English A1/A2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

R4019 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 16.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 90 €

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.

R4020 / Miral Selim

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 126 €

R4022 / Emma Runkel

Business English for Beginners A2, ab Lektion 5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Business English B1

Basis for Business B1, ab Lektion 4.

R4023 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4024 / Hannah Lansburgh

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 1.11. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 101 €

R4026 / Dr. Sarah Thelen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Simply Business B1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 12.9. / 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 im Kurs bekannt gegeben.

R4029 / Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Englisch für Senioren

Englisch für Senioren A1

Englisch für Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

R4031 / Maiken Bindemann

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Di. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

R4032 / Andrea Driehaus

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch sowie je nach Wunsch oder Bedarf auch mit anderem Übungsmaterial. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A1.1, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 14.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 90 €

R4033 / Nilda Daniel-Christ

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Quereinsteiger willkommen.

Easy English A1.1, ab Lektion 9.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 90 €



Englisch für Senioren A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Quereinsteiger willkommen.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

R4034 / Helmut Eberhardt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

R4035 / Andrea Driehaus

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch auffrischen möchten. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A1.2, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

R4037 / Jeanette Bahnmann

Easy English A1.2, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4038 / Jeanette Bahnmann

Easy English A1.2, ab Lektion 12.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 16.9. / 15:15 - 16:45 / 15 Termine / 90 €

R4039 / Klaus Echtermeyer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in entspannter Atmosphäre mit vielen abwechslungsreichen Übungen dazulernen möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b
Do. 15.9. / 10:45 - 12:15 / 12 Termine / 72 €

Englisch für Senioren A2

Englisch für Senioren A2.1

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse auffrischen und weiterführende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

R4040 / Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 15.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 90 €

R4041 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 12.9. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine / 90 €

Englisch für Senioren A2.2

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse auffrischen und weiterführende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.2, ab Lektion 8.

R4043 / Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

R4044 / Peter Radke

Easy English A2.2, ab Lektion 10.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 13.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 90 €

Englisch für Senioren B1

Englisch für Senioren B1

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

R4045 / Renate Swoboda-Maurer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

Englisch A1

Englisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse sowie an Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1 ab Lektion 1.

R4046 / Homaira Ezzat

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4048 / Homaira Ezzat

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4049 / Emma Runkel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 8.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 19.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

R4050 / Peter Radke

Easy English A1.1, ab Lektion 10.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €

Englisch A1.2

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen einen sanften Einstieg in die Grundkenntnisse der Sprache. Aktuelle und abwechslungsreiche Themen bieten Anreiz, das Erlernete im Austausch mit den anderen Lernenden anzuwenden.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

R4051 / Ingrid Homolla

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

R4052 / Emma Runkel

Easy English A1.2 ab Lektion 4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 21.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 90 €

R4053 / Jeanette Bahnmann

Easy English A1.2, ab Lektion 9.

Vellmar

Ahnatschule, Mittelring
Do. 15.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 90 €

R4054 / Hannah Lansburgh

Easy English A1.2, ab Lektion 9/10

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Do. 3.11. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 60 €

Englisch A2

Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

R4060 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

R4068

Easy English A2.1, ab Lektion 3/4.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mi. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 72 €

R4069 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 4.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 14.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 90 €

R4070 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 4.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 20.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 90 €

R4075 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English A2.1, ab Lektion 4/5.

max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 14.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 126 €

R4082 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 4/5.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 20.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €



Foto: Timo Klostermeier/pixelio.de

R4084 / Zenon Fingerling

Easy English A2.1, ab Lektion 7.

Kassel

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

Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4085 / Jeanette Bahnmann

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch üben wir in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen in Alltags- und Urlaubssituationen.

In Verbindung mit R4086 für Schichtarbeitende geeignet.

Easy English A2.1, ab Lektion 10.

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64

Do. 15.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4086 / Jeanette Bahnmann

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch üben wir in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen in Alltags- und Urlaubssituationen.

In Verbindung mit R4085 für Schichtarbeitende geeignet.

Easy English A2.1, ab Lektion 10.

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 13.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 90 €

R4089 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 11.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4091 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 12.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 16.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

R4096

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a

Mo. 12.9. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine / 72 €

Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

R4100 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4102 / Dr. Sarah Thelen

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4103 / Alison Schaeffer

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

R4104 / Gerhard Hartwig

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Do. 15.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 72 €

R4105 / Jeanette Bahnmann

Network Now A2.2, ab Lektion 4.

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 13.9. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine / 90 €

R4106 / Marianne Hurst

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

Easy English A2.2, ab Lektion 4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 13.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine / 90 €

R4107 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.2, ab Lektion 4.

Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring

Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

R4108 / Tatjana Apraksina

Easy English A2.2, ab Lektion 5/6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 20.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4110 / Gabriela Babel

Englisch entspannt.

Easy English A2.2, ab Lektion 7.

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4116 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English A2.2, ab Lektion 11/12.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4118

Easy English A2.2, ab Lektion 13.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20

Di. 13.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 126 €

Englisch A2 - Take it Easy!

In diesem Kurs geht es nicht darum, jede Woche neuen Stoff zu lernen, sondern das bereits Gelernte entspannt aufzufrischen und Ihr schon vorhandenes Können anzuwenden. Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die bereits die Niveaustufe A2 erreicht haben oder nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten. Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 1.

R4140 / Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 21.9. / 10:30 - 12:00 / 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.

R4146 / Ingrid Homolla

Kassel

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

Di. 13.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 126 €

Refresher A2 an 2 Wochenenden

Wochenendseminar

English Network 2, new edition, ab Lektion 3.

R4147 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 7.10. / 18.11., 18:00 - 21:00

Sa. 8.10. / 19.11., 14:00 - 17:00

So. 9.10. / 20.11., 10:00 - 13:00 / 80 €

Anmeldung bis 26.9.

Englisch A2 Refresher

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. A New Start Refresher A2.

R4148 / Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 12.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 90 €



Englisch für den Urlaub A2

Für alle, die sich auf Reisen in typischen Situationen auf Englisch verständigen wollen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

R4149

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Di. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

R4152 / Jeanette Bahnmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4153 / Jeanette Bahnmann

Network Now A2.1, ab Lektion 4.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 12.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 90 €

R4154 / Jeanette Bahnmann

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

In Verbindung mit R4155 für Schichtarbeitende geeignet.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

R4155 / Jeanette Bahnmann

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. In Verbindung mit R4154 für Schichtarbeitende geeignet.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 14.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

Englisch lernen leicht und locker! A2

Easy English A2.2, ab Lektion 6.

R4156 / Zenon Fingerling

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 90 €

English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

R4157 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €



Foto: Heike/pixelio.de

Englisch entspannt A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

R4158 / Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Englisch B1

Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

R4160 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4162 / Alison Schaeffer

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4163

Easy English B1.1, ab Lektion 2/3.

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 72 €

R4164 / Nilda Daniel-Christ

Easy English B1.1, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 90 €

R4166 / Tatjana Apraksina

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 20.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 2/3.

R4167 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Englisch B1

English Network Plus, ab Lektion 12.

R4169

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mi. 14.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 90 €

English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

R4170 / Emma Runkel

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 20.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 90 €

R4171 / Emma Runkel

We talk about holidays, films, short stories and we also do grammar exercises.

English Network Refresher B1, ab Lektion 4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 22.9. / 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.

R4172 / Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 13.9. / 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.

R4173 / Gabriela Babel Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 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. 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 7.

R4174 / Ingrid Homolla Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 12.9. / 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.

R4175 / Marianne Hurst Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

Englisch B1

We talk about anything that is of interest to the group, but we also read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

R4176 / Susan Freitag Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 12.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 72 €

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.

R4184 / Paul Heinemann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4185 / Paul Heinemann Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 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 7.

R4190 / Isolde Linton Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

English Conversation B1

Conversation on an intermediate level based on a short story collection.

R4195 / Gabriele Goebel Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24
Di. 13.9. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine / 90 €

R4196 / Claire Klose

We read and discuss short stories or „Read On“ articles, practice conversation and do a bit of grammar.

Espenau-Hohenkirchen

Haus Siebert, Diemelweg 25
Do. 15.9. / 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.

R4198 / Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Englisch B2

Englisch B2

We will begin with a new book this semester which features many interesting topics and a lot of fun. Don't worry about the B2 level - you will get along well as a B1 speaker, too. Newcomers are welcome! Key B2.2, ab Lektion 1.

R4200 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 14.9. / 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.

R4201 / Cynthia Grant Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 10 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.

R4205 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

R4206 / Alfred Rehberg

Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Max. 7 Teilnehmende.

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 101 €

English Conversation B2

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about. In Conversation B2/C1.

R4212 / Dagmar Jörg Fuldabrück-Bergshausen

Ev. Gemeindezentrum, Flughafenstr. 24
Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4213 / Dagmar Jörg

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about. In Conversation B2/C1.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 12.9. / 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.

R4216 / Paul Heinemann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 13.9. / 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.

R4217 / Cynthia Grant Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 8.10. / 5.11. / 12.11., 15:00 - 18:00
So. 9.10. / 6.11. / 13.11., 10:30 - 12:45 / 68 €
Anmeldung bis 30.9.



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.

R4219 / Alison Schaeffer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €



Coming up in March/April 2017

Julian Sayerer is a travel writer who first gained attention breaking a Guinness World Record for cycling around the world. Half-British, half-Turkish, he has also cycled many times across Europe, from his home in London to Istanbul, writing articles for magazines about European politics by bicycle. He has also journeyed the length of New York State's Hudson River, and hitchhiked from New York to San Francisco, the subject for his new book, Interstate. He is also the author of the books Life Cycles and Messengers, and his writing style is always to write the politics of people and places as they are found along the world's roadsides and less-travelled places. In Kassel, Julian will be talking about how travel, writing, and language all evolve together to form a crucial part of who we are as people and as societies. He will talk about how bicycles offer a unique view of the world and human possibility, and how they offer valuable life lessons for language learning and better writing.

For more details click
www.vhs-region-kassel.de
Eventnumber S4221

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.

R4220 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 14.9. / 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.

R4222 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 15.9. / 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.

R4223 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 15.9. / 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.

R4225 / Dr. Sarah Thelen

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 13.9. / 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. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

R4227 / Gabriela Babel

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 15.9. / 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.

R4228 / Paul Heinemann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 15.9. / 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 im Kurs bekannt gegeben.

R4230 / Paul Heinemann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Französisch

Französisch A1

Französisch A1.1

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

R4301 / Stefanie Dietl

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

**R4303 / Cécile Bauer**

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mi. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

R4305 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Facettes 1, ab Lektion 1.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

R4306 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

Französisch A1.2

Französisch A1.2

Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Max. 7 Teilnehmende.

R4311 / Sylvie Liotard**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mi. 14.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 126 €

R4312 / Catherine Descarpentris

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4313 / Christine Schulz

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 90 €

R4315 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Facettes Aktuell 1, ab Lektion 6.
Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

R4316 / Christine Schulz

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6/7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4317 / Daddy Ijaniyi

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 126 €

R4318 / Stefanie Dietl

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen. Perspectives-Allez-y! A1, ab Lektion 7.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 19.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4319 / Christine Schulz

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7/8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Französisch A2

Französisch A2.1

Auffrischung und Vertiefung vorhandener Kenntnisse durch freies Sprechen mittels Lehrbuch, Texten und Chansons, die in Absprache mit den Teilnehmenden ausgewählt werden. Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.

R4321 / Christina Blank**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

R4322 / Catherine Descarpentris

Perspectives-Allez-y! A2, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4324 / Julie Bastien

Couleurs de France neu 2, ab Lektion 2.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

R4326 / Pervine Menzel

Facettes Aktuell 2, ab Lektion 5.
Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €

R4329 / Sylvie Liotard

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Max. 7 Teilnehmende.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 126 €

R4330 / Julie Bastien

Couleurs de France neu 2, ab Lektion 6.

Max. 7 Teilnehmer.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

R4332 / Catherine Descarpentris

Perspectives A2, ab Lektion 6.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

Französisch A2.2

Perspectives A2, ab Lektion 10.

Max. 7 Teilnehmende.

R4344 / Ingrid Homolla**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 126 €

R4347 / Pervine Menzel

Verständigung in Alltagssituationen, Festigung der französischen Grammatik und leichte Lektüre.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

Vive les vacances! Französisch für den Urlaub A2

Sie haben Lust auf Urlaub in Frankreich? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, denn hier lernen Sie, klassische Urlaubssituationen im Französischen sicher zu bewältigen.

R4353 / Simonetta Arico Frare**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 14.1. / 10:00 - 13:00 / 4 Termine / 48 €
Anmeldung bis 9.1.

Prenons la parole - conversation A2/B1

In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse anhand von interessanten Diskussionen auffrischen und vertiefen und lernen, sich in alltäglichen Gesprächssituationen spontan zu äußern.

Prenons la parole, ab Module 1.

R4354 / Catherine Descarpentris**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 14.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 90 €

R4355 / Julie Bastien

Mit dem Buch „Prenons la parole“ und weiterem Material verbessern Sie Ihre Konversationsfähigkeiten. Bei interessanten Diskussionen werden Ihre vorhandenen Kenntnisse aufgefrischt und das freie Sprechen durch Übungen zu zweit oder in der Gruppe trainiert.

Prenons la parole, Module 5.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 126 €



Französisch am Samstagvormittag A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die diese in einer entspannten Atmosphäre vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und Texten trainieren wir das freie Sprechen.

R4356 / Simonetta Arico Frare

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 17.9. / 10:00 - 13:00 / 10 Termine / 120 €
Anmeldung bis 12.9.

Französisch B1

Französisch B1

Perspectives B1, ab Lektion 4.

R4358 / Catherine Descarpentris

Kassel

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

Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4360 / Pervine Menzel

Perspectives B1, ab Lektion 3/4.

Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

R4362 / Viviane Younès

Couleurs de France 3, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 12.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine / 90 €

R4365 / Ingrid Homolla

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 8.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 126 €

R4367 / Claudia Panetta-Möller

Lecture d'un roman. Perfectionnement de points grammaticaux. Le roman sera choisi au début du semestre.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 14.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 90 €

R4370 / Claudia Panetta-Möller

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 14.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 90 €



Auffrischungskurs B1

Ce cours permet de rafraîchir, (ré)activer, approfondir la langue française ainsi que sa grammaire.

Reprise B1, ab Lektion 10.

R4371 / Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

Cours de Conversation B1

In entspannter Atmosphäre üben wir das freie Sprechen und frischen anhand aktueller Alltags-themen gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. Lektüre und Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

R4373 / Daddy Ijaniyi

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

Französisch B1

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

R4374 / Isabelle Lubrina-Stüssel

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

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 6.

Max. 7 Teilnehmende.

R4375 / Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 13.9. / 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.

R4376 / Christina Blank

Fuldatal-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 14.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

Parlons Français! Conversation française B1/B2

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base que vous aimeriez activer? Vous souhaitez mieux connaître la culture francophone? Vous avez envie de gagner plus d'aisance à l'oral? Venez bavarder avec nous dans une atmosphère sympathique et détendue! Notre fil rouge? La vie quotidienne et l'actualité en France! Nous travaillons à partir de documents authentiques très variés. On révisera également certains points de grammaire. Bonne humeur garantie!

R4377 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

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.

R4380 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 13.9. / 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.

R4381 / Françoise Meyer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 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.

R4382 / Stefanie Dietl

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 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.

R4389 / Volker Borbein

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 14.9. / 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.

R4390 / Françoise Meyer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 14.9. / 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.

R4392 / Françoise Meyer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 14.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 90 €

Conversation C1

Cours de conversation.

R4394 / Joselyne Torrent-Althans

Kaufungen-Oberkaufungen
Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24
Mo. 12.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

Italienisch

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.

R4400 / Loredana Zanne

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 11.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 12.11. / 10:00 - 15:00
So. 13.11. / 10:00 - 15:00
Fr. 25.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 26.11. / 10:00 - 15:00
So. 27.11. / 10:00 - 15:00
6 Termine / 90 €
Anmeldung bis 3.11.

Italienisch A1 für den Urlaub

R4405 / Silvio Sciolti

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

Italienisch a1

Italienisch A1.1

Chiaro A1, ab Lektion 1.

R4406 / Silvio Sciolti

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4407 / Andrea Mai

Chiaro A1, ab Lektion 1.
Kaufungen-Oberkaufungen
Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 15.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 90 €

R4408 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro A1, ab Lektion 1.
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 14.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 90 €

R4409 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Chiaro A1, ab Lektion 1.
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Fr. 4.11. / 15:00 - 16:30 / 12 Termine / 101 €

R4410 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro A1, ab Lektion 1.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 13:30 - 15:00 / 15 Termine / 90 €

Italienisch lernen mit Genuss in der Bottega Veneta

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Kennen Sie die „Bottega Veneta“ in Kassel? Wenn nicht, dann sollten Sie dies unbedingt kennenlernen! Wir bieten Ihnen einen Italienischkurs der besonderen Art, der köstliche italienische Spezialitäten und Lernen in gemütlicher Atmosphäre miteinander verbindet. Wir versprechen Ihnen ein unvergessliches Wochenende, das Sie sprachlich und auch kulinarisch für einige Stunden in das schöne Italien versetzen wird!

R4411 / Claudia Panetta-Möller

Kassel
La Bottega Veneta, Wilhelmshöher Allee
Fr. 23.9. / 17:00 - 20:00
Sa. 24.9. / 10:00 - 13:00
Fr. 30.9. / 17:00 - 20:00
Sa. 1.10. / 10:00 - 13:00
4 Termine / 48 €
Anmeldung bis 18.9.
Vor Ort kommen folgende Kosten hinzu:
- Unterrichtsmaterialien 5 €
- Verpflegungspaket für 4 Kurstage 55 €
- Antipastivariationen und 0,2l Aperitif (Eröffnungsabend)
- 3-Gang-Menü am Samstagmittag und 0,2l Wein
- Samstag starten wir mit einer Tasse Kaffee oder Tee
Freitag: 17:00 - 20:00 Uhr
Einführung in die italienische Sprache bei einem Aperitif und leckeren Antipasti.
Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr
Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“.
Nach dem Unterricht zaubert Ihnen die Küche ein wunderbares 3-Gang-Menü.

Das Essen findet im Anschluss an den Unterricht statt. Die genannten Uhrzeiten beziehen sich auf die Unterrichtszeit.

Italienisch A1.2

Chiaro A1, ab Lektion 6.

R4412 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 13.9. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / 90 €

R4413 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Chiaro A1, ab Lektion 6.
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 2.11. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

R4414 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro A1, ab Lektion 7.
Max. 7 Teilnehmende.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 12.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 126 €

R4415 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 3/4.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €



Italienisch A2

R4421 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 6/7.
Max. 7 Teilnehmende

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 126 €

R4423 / Anna-Maria Lo Voi

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

R4425 / Loredana Zanne

Chiaro! A1, ab Lektion 7.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 29.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4426 / Silvia Breul

Chiaro A1, ab Lektion 5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 15.9. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine / 90 €

R4430 / Andrea Mai

Espresso 1, ab Lektion 8.
Max. 7 Teilnehmende.

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 101 €

R4433 / Silvio Sciolti

Chiaro A1, ab Lektion 9.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 101 €

Evviva Roma A2

Roma: una delle città più belle del mondo!
Vuoi conoscere Roma? Allora comincia questo viaggio dalla A alla Z sulle mille curiosità, tradizioni, misteri e tanto altro della „Città Eterna“.

Lehrbuch: Evviva Roma! (Klett Verlag).

Max. 7 Teilnehmende

R4434 / Anna Reinhardt Gambini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 15:00 - 16:30 / 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.

R4435 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Bad Ernstal-Riede
Dorfgemeinschaftshaus, In der Torwiese
Do. 15.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

Italienisch A2

Chiaro A2, ab Lektion 3/4.

R4437 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 15.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4440 / Silvio Sciolti

Chiaro A2, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4441 / Cristina De Vettori-Glatzel

Chiaro A2, ab Lektion 3/4.
Max. 7 Teilnehmende.

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 14.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 101 €

R4444 / Marzia Bogino

Chiaro A2, ab Lektion 5/6.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 13.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 90 €

R4446 / Cristina De Vettori-Glatzel

Espresso 2, ab Lektion 5/6.

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4449 / Vanda Mancinelli-Höhne

Chiaro A2, ab Lektion 7.

Max. 7 Teilnehmende.

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Di. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 126 €

R4451 / Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 28.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4454 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro A2, ab Lektion 9. Lektüre in Absprache mit den Teilnehmenden.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

R4457 / Marzia Bogino

Espresso 2, ab Lektion 9/10.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.



Italienisch B1

Arte e cucina

Italienisch für Kunstliebhaber und Feinschmecker A2-B1

In diesem Kurs intensivieren Sie Ihre Italienischkenntnisse in den Themen Kunst und Küche: Sie sprechen im Kurs über ein berühmtes Gemälde und deren Maler, entdecken typische italienische Gerichte und kochen diese gemeinsam am Samstag. Kurssprache ist Italienisch.

R3924 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Fr. 14.10. / 16:30 - 18:00
Sa. 15.10. / 10:00 - 16:00 / 30 €
Anmeldung bis 4.10.
+ Lebensmittelumlage

Italienisch B1

Azzurro più, ab Lektion 3.

R4460 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 12.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 90 €

R4462 / Stella Valentini

Espresso 3, ab Lektion 6/7.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 26.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

R4463 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Azzurro più, ab Lektion 7.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

R4465 / Loredana Zanne

Insieme B1, ab Lektion 8.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 29.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 126 €

R4467 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Azzurro più, ab Lektion 4.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

R4468 / Silvio Sciolti

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 126 €

R4472 / Silvio Sciolti

Chiaro B1, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 15.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4473 / Silvio Sciolti

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.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 14.9. / 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 e avvicinarvi alla letteratura italiana. Verranno inoltre anche approfonditi temi grammaticali di particolare difficoltà.

R4477 / Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

Viaggio attraverso l'Italia B1

Delle 20 regioni descritte nel libro di testo „Qua e là per l'Italia“ da partire della lezione, ne abbiamo già visitate insieme le prime 6. Dopo aver completato la nostra visita nel Lazio, anche in questo semestre proseguiremo il nostro viaggio „qua e là per l'Italia“. Partendo dalle informazioni e dagli spunti offerti dal libro discuteremo della varietà delle regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo strafa facendo.

Libro di testo: Qua e là per l'Italia Lektion 7/8.

R4479 / Stella Valentini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 27.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Italienisch B2

Corso di lettura B2

L'arte della commedia: il teatro di E. De Filippo.
Max. 7 Teilnehmende.

R4485 / Vanda Mancinelli-Höhne

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mi. 14.9. / 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.

R4486 / Stella Valentini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 28.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

Corso di conversazione B2

Max. 7 Teilnehmende.

R4487 / Cristina De Vettori-Glatzel

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 101 €

R4488 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Conversazione e lettura. Azzurro più, ab Lektion 4.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.9. / 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.

R4490 / Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

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.

R4491 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

L'Italia vista dallo scrittore Ferzan Özpetek C1

Da Istanbul a Roma: i racconti e i film di F. Özpetek.

Max. 7 Teilnehmende.

R4492 / Vanda Mancinelli-Höhne

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €



Made in Italy!

Made in Italy. Arte, Architettura, Design e Moda negli ultimi cinquanta anni in Italia. Vortrag in italienischer Sprache.

Dott. Salvatore Bullara
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 9.11. / 18:30 - 20:00 / gebührenfrei

Made in Italy! Design e Moda B1/B2/C1

Funzionalità ed estetica, queste sono le parole chiave che danno inizio alle sperimentazioni sul prodotto "made in Italy". Dalle lampade di Pier Giacomo e Achille Castiglioni alle macchine da scrivere di Ettore Sottsass per la Olivetti, vedremo i processi e le idee che hanno reso famoso il Design Industriale italiano in tutto il mondo.

Valentino, Prada, Ferragamo e Ferrè, questi ed altri nomi sono ancora oggi simbolo di eleganza e di stile. Osserviamo insieme allora, come l'antica sartoria italiana incontra le nuove tendenze in un mix di forme e colori da indossare.

Dott. Salvatore Bullara
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 19.11. und So. 20.11. / 10:00 - 12:30 / 26 €
Anmeldung bis 13.11.

Made in Italy! Arte B1/B2/C1

Dal taglio sulla tela di Lucio Fontana alla street art di BLU, la parola chiave: immaginare.

In questo appuntamento esploreremo i campi della pittura, scultura, installazione e videoart nell'immaginario degli artisti italiani dal dopoguerra ad oggi.

Dott. Salvatore Bullara
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Sa. 3.12. / 10:00 - 14:00 / 17 €
Anmeldung bis 24.11.

Made in Italy! Architettura B1/B2/C1

In questo appuntamento vedremo insieme alcuni tra gli architetti e le opere che hanno segnato il panorama dell'architettura italiana dal movimento moderno ad oggi. Da Giò Ponti a Renzo Piano, faremo un percorso nelle nuove forme dell'abitare e del vivere lo spazio.

Dott. Salvatore Bullara
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Sa. 21.1. / 10:00 - 14:00 / 17 €
Anmeldung bis 12.1.

Spanisch

Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

R4500 / Enrique Catalan
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 4.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 5.11. / 10:00 - 17:00
So. 6.11. / 10:00 - 17:00
3 Termine / 58 €
Anmeldung bis 27.10.

Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

R4501 / Enrique Catalan
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 25.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 26.11. / 10:00 - 17:00
So. 27.11. / 10:00 - 17:00
3 Termine / 58 €
Anmeldung bis 17.11.

Spanisch A1

Spanisch A1.1

Con gusto A1, ab Lektion 1. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

R4502 / Marcos Goncalves Da Rocha
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4503 / Christel Bunge
Con gusto A1, ab Lektion 1.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Di. 6.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

R4504 / Dirk Brüss
Con Gusto A1, ab Lektion 1.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

R4505 / Poema Lourdes Horstmann
Con gusto A1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4506 / Silvia Breul
Con Gusto A1, ab Lektion 1.

Kassel, Auferstehungskirche, Saal

Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

Bildungsurlaub Spanisch A1

Bildungsurlaub

Tauchen Sie in die spanische Sprache ein und lernen Sie die mexikanische Geschichte, Politik und Kultur kennen. Es werden die Grundlagen der spanischen Sprache eingeführt.

R4507 / Laura Prats de Wittig
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 30.1. - Fr. 3.2. / 5 Termine / 180 €
Anmeldung bis 2.12.

Spanisch für den Urlaub A1.1

Spanisch für den Urlaub (Klett Verlag)

R4509 / Poema Lourdes Horstmann
Con gusto A1, ab Lektion 4/5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Spanisch A1.2

Con gusto A1, ab Lektion 4.

R4510 / Laura Prats de Wittig
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 15.9. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine / 90 €

R4511 / Cristina Mata Rodriguez
Con gusto A1, ab Lektion 4.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4512 / Diego Fernando Lora
Con gusto A1, ab Lektion 5.

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

R4513 / Maria Paz Alvarez Del Valle
Con gusto A1, ab Lektion 3/4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 16.9. / 12:30 - 14:00 / 15 Termine / 90 €

R4515 / Abigail Suárez Florez
Con gusto A1, ab Lektion 3/4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4518 / Laura Prats de Wittig
Con gusto A1, ab Lektion 6.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

R4520 / Abigail Suárez Florez
Con gusto A1, ab Lektion 7/8.

Max. 7 Teilnehmer.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

R4521 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Con gusto A1, ab Lektion 8.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €



Spanisch A2

**R4522 / Eleonora Avendaño Morales**

Con gusto A1, ab Lektion 9.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €**R4526 / Eleonora Avendaño Morales**

Con gusto A1, ab Lektion 7.

KasselHermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.16
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €**R4528 / Silvia Breul**

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 13.9. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine / 90 €**R4531 / Joachim Maienborn**

Con gusto A1, ab Lektion 7.

Max. 7 Teilnehmende.

Vellmar-ObervellmarGrundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 8.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 84 €**R4532 / Joachim Maienborn**

Con gusto A1, ab Lektion 11.

Niestetal-SandershausenGrundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 7.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 60 €**R4533 / Christel Bunge**

Con gusto A1, ab Lektion 4.

Baunatal-AltenbaunaTheodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee
2
Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 90 €**R4534 / Diego Fernando Lora**

Con gusto A1, ab Lektion 9.

Ahnatal-HeckershausenGrundschule, An der Ahna 9
Do. 15.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 90 €**R4535 / Pilar Schmidt-Martinez**

Con gusto A1, ab Lektion 8.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €**R4536 / Cristina Mata Rodriguez**

Con Gusto A1, ab Lektion 7.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €**Curso de revisión A1.2**

Revisión del libro Con gusto A1.

R4538 / Dr. Marlene Montes de Sommer**Kassel**vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €**Spanisch A2.1**

Con gusto A2, ab Lektion 3/4.

R4539 / Luz Angela Sanchez Ramirez**Kassel**vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €**R4543 / Diego Fernando Lora**

Con gusto A1, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-HeckershausenGrundschule, An der Ahna 9
Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 126 €**R4544 / Poema Lourdes Horstmann**

Con gusto A2, ab Lektion 2.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €**R4545 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Con gusto A2, ab Lektion 1. Max. 7 Teilnehmende.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 15.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 126 €**R4546 / Luz Angela Sanchez Ramirez**

Con gusto A1, ab Lektion 11.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €**R4547 / Beatriz Norie Fujii Gambero**

Con gusto A2, ab Lektion 4. Max. 7 Teilnehmende.

KasselOlof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine / 101 €**R4549 / Joachim Maienborn**

Con gusto A2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Vellmar-ObervellmarGrundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 8.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 84 €**R4551 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto A2, ab Lektion 3.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €**R4552 / Cristina Mata Rodriguez**

Con Gusto A2, ab Lektion 3.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €**Spanisch A2.2**

Con gusto A2, ab Lektion 10/12.

Max. 7 Teilnehmende.

R4557 / Heidi Maienborn

Con gusto A2, ab Lektion 9/10.

Max. 7 Teilnehmende.

Niestetal-SandershausenGrundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 7.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 84 €**R4558 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto A2, ab Lektion 7.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.



Spanisch B1

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.

R4572 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 13.9. / 14:30 - 16:00

Di. 27.9. / 14:30 - 16:00

Di. 11.10. / 14:30 - 16:00

Di. 8.11. / 14:30 - 16:00

Di. 22.11. / 14:30 - 16:00

Di. 6.12. / 14:30 - 16:00

Di. 20.12. / 14:30 - 16:00

Di. 17.1. / 14:30 - 16:00

Di. 31.1. / 14:30 - 16:00

Di. 14.2. / 14:30 - 16:00

10 Termine / 84 €

Spanisch B1

Con gusto B1, ab Lektion 9.

R4574 / Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4575 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto B1, ab Lektion 9.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4576 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Con gusto B1, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

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

Di. 13.9. / 9:15 - 10:45 / 12 Termine / 101 €

R4577 / Christel Bunge

Con gusto B1, ab Lektion 6.

Max. 7 Teilnehmende.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee

2

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €

R4578 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Con gusto B1, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 126 €

R4580 / Heidi Maienborn

Curso de conversación; además ejercicios gramaticales.

Max. 7 Teilnehmende.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 8.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 84 €



SI NO, LOS MATAMOS - SONST IST ER TOD

Deutsch - spanische Lesung

Lesung

Ein neuer Fall für die Deutsch-spanische Hauptkommissarin Cornelia Weber-Tejedor. Cornelia Weber-Tejedor ermittelt in einer Serie von Expressentführungen in Frankfurt, sie macht sich kaum Sorgen, irgendwann machen diese Stümper einen Fehler und dann werden sie eingebuchtet, da ist sie sich sicher. Beim nächsten Lösegeldanruf wird sie verständigt, gibt Instruktionen, doch als plötzlich ein Schuss zu hören ist und dann viel zu lange nichts, ist sich die deutsch-spanische Kommissarin nicht mehr so sicher. Es folgen: interne Ermittlung, Entzug des Falls, Zwangsurlaub. Und um sich selbst zu retten, muss Weber-Tejedor auf eigene Faust ermitteln, in einer Stadt voller Geld und Menschen, die einfach alles dafür tun.

Rosa Ribas

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Fr. 14.10. / 18:30 - 20:00 / gebührenfrei



La clave está en el pasado

Lesespaß von Rosa Ribas für Krimifreunde. Die Detektivin Alba Serrano ermittelt in einem verwickelten Fall: Die Formel für das Sprachenlernen wurde von der Bande der Monolingüel geraubt. Gelingt es ihr, den Anführer Juan Sinhabla zu stellen und die Formel in Sicherheit zu bringen?

Die Leserinnen und Leser helfen der Detektivin dabei: Mit passenden Aufgaben vertiefen sie ihre Spanischkenntnisse und erfahren viel Wissenswertes über den Schauplatz Barcelona.

R4560 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 12.9. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 60 €



R4581 / Luz Angela Sanchez Ramirez
 Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt), ab Lektion 2. Una capital antigua: Toledo.

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
 Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4582 / Luz Angela Sanchez Ramirez
 Español Actual 2, ab Lektion 20/21.

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
 Mo. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

R4583 / Luz Angela Sanchez Ramirez
 Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt), ab Lektion 1/2. Una capital antigua: Toledo.

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

Curso de repaso B1/B2

Con gusto B1, L 9 así como cuentos, artículos actuales, puntos gramaticales según deseos.

R4586 / Dagmar Jörg
Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1
 Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 90 €

Spanisch B2

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.

R4587 / Enrique Catalan

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
 Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Spanisch B2/C1

Bachillerato

R4589 / Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
 Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.

Spanisch B2

Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen B1, die nach einer Lernpause erneut starten möchten. Visto bueno, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende.

R4590 / Pilar Schmidt-Martinez

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
 Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

R4592 / Enrique Catalan

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
 Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4593 / Heidi Maienborn

Conversaciones y discusiones de temas actuales: repasar y practicar temas gramaticales.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
 Do. 8.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 60 €

R4594 / Christel Bunge

Leeremos textos sobre temas actuales, así como la lectura „El comisario García investiga“, además haremos ejercicios gramaticales.

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
 Mo. 12.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 126 €

R4595 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt), ab Lektion 3.

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 90 €

Spanisch C1

Conversación, gramática y ejercicios

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.

R4596 / Enrique Catalan

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
 Do. 15.9. / 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.

R4597 / Enrique Catalan

Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
 Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Altgriechisch

Altgriechisch B1

lanua Linguae Graecae, ab Lektion 40.

Max. 7 Teilnehmende.

R4610 / Dr. Andreas Mohr

Kassel
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
 Fr. 16.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €

Althebräisch

Althebräisch A1

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

R4612 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
 Do. 3.11. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 84 €



Arabisch

Arabisch A1.1

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 1. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

R4620 / Nagwat Hafez

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

R4622 / Ghania Lutteropp

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Arabisch A1.2

Für max. 7 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

R4623 / Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €

R4624 / Nagwat Hafez

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 1. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Max. 7 Teilnehmende.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4626 / Nagwat Hafez

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 5/6.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Arabisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Max. 7 Teilnehmende.

R4627 / Nagwat Hafez

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

R4629 / Nagwat Hafez

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Max. 7 Teilnehmende.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 126 €

Arabisch B1

Konversation und Lektüre.
Max. 7 Teilnehmende.

R4631 / Nagwat Hafez

Konversation und Lektüre.
Max. 7 Teilnehmende.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 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 Behörden-gänge sowie über die Familie sprechen. Eingeführt wird in die Aussprache und Betonung arabischer Wörter sowie in die Landeskunde.

R4632 / Dr. Maha Elnady

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 5.11. / 10:00 - 15:30
So. 6.11. / 10:00 - 15:30
2 Termine / 36 €
Anmeldung bis 27.10.

R4633 / Dr. Maha Elnady

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 26.11. / 10:00 - 15:30
Sa. 3.12. / 10:00 - 15:30
2 Termine / 36 €
Anmeldung bis 17.11.

Chinesisch

Chinesisch A1.1

Für max. 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

R4640 / Wen Tomusch

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 16.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 126 €

Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Liao Liao Band A1/A2
Max. 7 Teilnehmende.

R4643 / Jing He

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 126 €

Chinesische Kindergeschichten A1.2

Für max. 7 Teilnehmende mit Vorkenntnissen, mind. A1 abgeschlossen.
Kinderbücher sind eine natürliche Methode, eine neue Sprache zu lernen. Immer wiederkehrende Vokabeln erleichtern die Aneignung der Sprache. Ausgewählte kurze Kindergeschichten werden zusammen gelesen.

R4645 / Wen Tomusch

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 16.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 126 €

Chinesisch Vorbereitungskurs HSK Prüfung A2

Der Chinese-Proficiency-Test (HSK - Hanyu Shuiping Kaoshi) ist ein standardisierter chinesischer Sprachtest für Chinesisch als Fremdsprache. Das HSK-Zertifikat ist weltweit und in China staatlich anerkannt. Dieser Kurs bereitet Sie gezielt auf die schriftliche HSK Prüfung der Stufe 2 vor. Es werden Hörverstehen, Grammatik und Leseverstehen vertieft. Der Prüfungsablauf wird ausführlich erklärt und eingeübt. Fortgeschrittene Sprachbeherrschung auf dem Niveau A2 in Wort und Schrift sind Voraussetzung. Gerne beraten wir Sie persönlich unter 0561 1003 1661.

R4646 / Wen Tomusch

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 16.9. / 13:30 - 15:00 / 15 Termine / 126 €

Chinesisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

R4647 / Wen Tomusch

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

Dänisch

Dänisch A1.1

Vi snakkes ved! A1, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.

R4650 / Jens-Herbert Christensen

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €



Dänisch A2

Vi snakkes ved! A2, ab Lektion 13.
Max. 7 Teilnehmende.

R4651 / Jens-Herbert Christensen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 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.

R4653 / Jens-Herbert Christensen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 84 €

Finnisch

Finnisch A1.1

Für max. 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Yksi, kaksi, kolme, ab Lektion 1.

R4658 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 31.10. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 101 €

Finnisch A1.2

Yksi, kaksi, kolme, ab Lektion 14.

R4659 / Anne Niskanen

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

Finnisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Max. 7 Teilnehmende.

R4660 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 14.9. / 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.

R4661 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Fr. 11.11. / 17:30 - 19:30

Sa. 12.11. / 10:00 - 14:00

So. 13.11. / 10:00 - 14:00

3 Termine / 54 €

Anmeldung bis 3.11.

Japanisch

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

R4662 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse.

R4663 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 14.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 90 €

R4664 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 19:45 - 20:45 / 10 Termine / 84 €

R4665 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 16.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4666 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Minnango Hihongo.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 16.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

R4668 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 19:15 - 20:15 / 10 Termine / 84 €

Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

R4675 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine / 84 €

R4676 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Jugendbuch.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €



Latein

Latein für Studierende - Kurs mit Abschlussprüfung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen, zum Erlernen der Grundkenntnisse, Vorbereitung und Ablegen der Latein Prüfung für Studierende an Hochschulen.

Der Kurs ist für Studierende der Universität Kassel im Fach Geschichte (FB 05) gedacht, die ohne Zeitdruck und mit Spaß an der Freude zu Lateinkenntnissen auf dem Stand des Anforderungsniveaus A 2 geführt werden. Am Ende des Kurses sind die Studierenden so präpariert, dass sie eine interne Prüfung ablegen und damit ein von der Universität Kassel anerkanntes Lateinzertifikat bezüglich studienrelevanter Sprachkenntnisse erwerben können. Auch für Studierende anderer Fächer, die sich auf universitätsinterne Prüfungen vorbereiten und in die Inhalte der lateinischen Grammatik und Syntax eingeführt werden wollen, ist dieser Kurs geeignet. Besonderer Wert wird insbesondere auf die Schulung einer routinierten und fehlerminimierenden Übersetzungstechnik gelegt.

R4678 / Dr. Andreas Mohr
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 2.11. / 13:45 - 16:00 / 30 Termine / 270 €

U N I K A S S E L V E R S I T Ä T

Latein B2

Latein, Iuana nova Band 1, ab Lektion 30.
Max. 7 Teilnehmende.

R4679 / Dr. Andreas Mohr
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 126 €

Neugriechisch

Neugriechisch A1.1

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 1.

R4681 / Athena Karagouni-Rehrmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden, ab Lektion 15.
Max 7 Teilnehmende.

R4682 / Athena Karagouni-Rehrmann
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Intensivkurs, max 7 TN.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 16.9. / 17:30 - 19:45 / 7 Termine / 94,50 €

Neugriechisch A2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 22.

R4683 / Katja Papia-Düster
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 28.

R4684 / Katja Papia-Düster
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Niederländisch

Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 1.

R4690 / Carla Rutten
Kassel

Auferstehungskirche, Mombachstr. 24
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Norwegisch

Norwegisch A1.1

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Et år i Norge, ab Lektion 6.

R4693 / Barbara Kuhnen-Lenz
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Et år i Norge, ab Lektion 6.

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 126 €

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.

R4696 / Dr. Alexander Keck
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Sa. 26.11. und So. 27.11. / 10:00 - 13:00 / 36 €
Anmeldung bis 17.11.

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.

R4697 / Dr. Alexander Keck
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Sa. 14.1. / 10:00 - 13:00 / 18 €
Anmeldung bis 9.1.

R4698 / Dr. Alexander Keck
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Sa. 4.2. / 10:00 - 13:00 / 18 €
Anmeldung bis 27.1.

R4699 / Dr. Alexander Keck
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Sa. 5.11. / 10:00 - 13:00 / 18 €
Anmeldung bis 27.10.

Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Et aar i Norge, ab Lektion 9.

R4700 / Barbara Kuhnen-Lenz
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 126 €



Persisch

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 Schwerpunkt 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.

R4704 / Nasser Sanati Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

Persisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

R4703 / Nasser Sanati

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

Polnisch

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Witam! A1, ab Lektion 1.

R4705 / Marian Zglinski

Witaj Polsko! Band 2, ab Lektion 15.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

Polnisch A1.2

Witam! Band 1, ab Lektion 6.

R4706 / Marian Zglinski

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 90 €

R4707 / Marian Zglinski

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

R4708 / Marian Zglinski

Witam! Band 1, ab Lektion 8.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 90 €

Portugiesisch

Portugiesisch do Brasil A2

Via Brasil A2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

R4721 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 126 €

Portugiesisch do Brasil B1

Via Brasil ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende.

R4722 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 16.9. / 15:45 - 17:15 / 15 Termine / 126 €

Punisch

Punisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen.

Intensivkurs, mit max. 7 Teilnehmenden. Das Kursmaterial „Punisch an der vhs“ erhalten sie von der Kursleitung.

R4723 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 14.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine / 126 €

Russisch

Russisch A1.1

Otlitschno A1, ab Lektion 1.

R4725 / Valentina Weide

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 90 €

Russisch A1.2

Otlitschno A1, ab Lektion 3/4.

R4726 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 16.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 90 €

R4727 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4728 / Otlitschno A1, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 20.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 126 €

Russisch A2

Otlitschno A2, ab Lektion 2/3.

Max. 7 Teilnehmende.

R4730 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

R4731 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 12.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 126 €

Russisch B1

Dialog Band 1.

Max. 7 Teilnehmende.

R4733 / Elisabeth Janzer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 126 €

Russisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

R4737 / Elisabeth Janzer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €
1,50 € für Kursmaterial

Schwedisch

Schwedisch A1.1

Tala svenska A1, ab Lektion 1.

R4739 / Björn Müller

Välkomna neu, ab Lektion 10.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 90 €

Schwedisch A1.2

Tala svenska A1, ab Lektion 5/6.

R4740 / Björn Müller

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

R4741 / Margareta Malmgren Köller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 90 €



Sprachen

Schwedisch | Tschechisch | Türkisch | Gebärdensprache

Schwedisch A2.1

Välkomna neu A1/A2, ab Lektion 13.

R4742 / Björn Müller

Välkomna neu, ab Lektion 10.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 90 €

Schwedisch B1

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 „Svenska“ von G. Rising Hintz, Gottfried Egert Verlag, 2.e Auflage 2013.

R4745 / Margareta Malmgren Köller

Kassel, Olof-Palme-Haus, R. 15

Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 90 €

R4747 / Ellen Hellis

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 14.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 126 €

Schwedisch B2

Sagor och Sanningar, ab Lektion 6.
Max. 7 Teilnehmende.

R4753 / Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 126 €

Schwedisch C1

Sprakporten, ab Lektion 6.

R4754 / Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 12.9. / 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.

R4758 / Margareta Malmgren Köller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

R4760 / Margareta Malmgren Köller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 15.9. / 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 4.

R4765 / Jana Krech

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 101 €

Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 13.

R4766 / Jana Krech

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 126 €

Türkisch

Türkisch A1.1

Günaydin Band 1, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

R4767 / Aliye König

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 126 €

R4768 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 1.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Türkisch A1.2

Günaydin Band 1, ab Lektion 4.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

R4770 / Aliye König

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 126 €

R4771 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

R4772 / Sevil Akman

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Günaydin 1, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €

Türkisch A2.1

Günaydin 1, ab Lektion 11.

R4775 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Türkisch B1

Günaydin 2, ab Lektion 8.

R4779 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 14.9. / 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.

R4781 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

R4783 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €



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
Nicole Krause
nicole-krause@landkreiskassel.de

Katharina Popp
katharina-popp@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer
elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Telefon: 0561-9892122
Telefax: 0561-9892124

Einstufungstest im Landkreis Kassel:
vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,
34369 Hofgeismar
Tel. 05671-80012224

vhs Haus Alte Kleiderfabrik
Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen
Marléne Pester
Marlene-pester@landkreiskassel.de
Tel.: 05692-9873205

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:
Herbstferien: 24.10.2016 - 28.10.2016
Winterferien: 26.12.2016 - 06.01.2017

Prüfungen
An der Volkshochschule Region Kassel

finden im Philipp-Scheidemann-Haus folgende 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-Institut, Frankfurt
Tel.: 069-961227-0

telc "Europäisches Sprachenzertifikat"
Zertifikat Deutsch (B1)

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Prüfungstermine:
7.10.16; 4.11.16; 2.12.16; 13.1.17; 10.2.17

Anmeldung vhs jeweils 6 Wochen vor Prüfungstermin

Prüfungsgebühr: 130 €

DTZ-Prüfung für Teilnehmende der Integrationskurse: 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 Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland" verlangt. Die Volkshochschule Region Kassel führt Einbürgerungstests durch und bereitet in speziellen Kursen auf den Einbürgerungstest vor.

Testtermine
15.9.16; 13.10.16; 17.11.16; 15.12.16; 2.2.17

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin

DaF-Integrationskurse

Die vhs führt im Philipp-Scheidemann-Haus Basissprachkurse, Aufbausprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich. Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung 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 Teilnehmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnehmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.

A 1

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.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 1, Teil 1

R4800 / Mo.-Fr. 29.8.-23.9.

R4801 / Mo.-Fr. 26.9.-21.10.

R4802 / Mo.-Fr. 31.10.-25.11.

R4803 / Mo.-Fr. 28.11.-23.12.

R4804 / Mo.-Fr. 9.1.-3.2.

R4806 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Mo.-Fr. 12.9.-10.10. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine / 195 €

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag A 1.1

R4803N / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 29.8.-23.9. / 13:30 - 17:45 /
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

R4807 / Mo.-Fr. 29.8.-23.9.

R4808 / Mo.-Fr. 26.9.-21.10.

R4809 / Mo.-Fr. 31.10.-25.11.

R4810 / Mo.-Fr. 28.11.-23.12.

R4811 / Mo.-Fr. 9.1.-3.2.

R4813 / Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine / 195 €

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag A 1.2

R4810N / Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 26.9.-21.10. / 13:30 - 17:45 / 2
0 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.

**R4815 / Rolf-Peter Kühle
Kaufungen-Oberkaufungen**
Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Di. 13.9.-24.1. / 15:30 - 17:00 / 30 Termine
Di. und Do. jeweils 15:30 - 17:00 / 117 €
Berliner Platz 1 Neu, Lektion 6

**R4816 / Helene Stach
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 12.9.-26.1. / 16:00 - 17:30 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 16:00 - 17:30 / 117 €

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.

**R4822 / Leonid Lysenko
Kassel**
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 12.9.-1.2. / 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

R4840 / Mo.-Fr. 29.8.-23.9.

R4841 / Mo.-Fr. 26.9.-21.10.

R4842 / Mo.-Fr. 31.10.-25.11.

R4843 / Mo.-Fr. 28.11.-23.12.

R4844 / Mo.-Fr. 9.1.-3.2.

R4846 / Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Mo.-Fr. 28.11.-23.12. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine / 195 €

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag A 2.1

R4842N / Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 13:30 - 17:45 /
20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2, Teil 1

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

R4847 Mo.-Fr. 29.8.-23.9.

R4848 Mo.-Fr. 26.9.-21.10.

R4849 Mo.-Fr. 31.10.-25.11.

R4850 Mo.-Fr. 28.11.-23.12.

R4851 Mo.-Fr. 9.1.-3.2.

R4852H / Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 29.8.-23.9. / 8:15 - 12:30 /
20 Termine / 195 €

R4853 / Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 29.8.-23.9. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine / 195 €

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag A 2.2

R4847N / Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 29.8.-23.9. / 13:30 - 17:45 /
20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2, Teil 2

**R4850N / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 28.11.-23.12. / 13:30 - 17:45 /
20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2, Teil 2

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.

**R4860 / Rolf-Peter Kühle
Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Mo. 12.9.-23.1. / 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.

**R4865 / Anna Coviello
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 12.9.-1.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU

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

R4880 / Mo.-Fr. 29.8.-23.9.**R4881 / Mo.-Fr. 26.9.-21.10.****R4882 / Mo.-Fr. 31.10.-25.11.****R4883 / Mo.-Fr. 28.11.-23.12.****R4884 / Mo.-Fr. 9.1.-3.2.****R4885 / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 29.8. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 195 €

R4885H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 29.8.-23.9. / 8:15 - 12:30 /
20 Termine / 195 €

R4886 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 26.9.-21.10. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine / 195 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse am Nachmittag A 2**R4881N / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 26.9.-21.10. / 13:30 - 17:45 /
20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

R4884N / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 9.1.-3.2. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

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

R4888 / Mo.-Fr. 29.8.-23.9.**R4889 / Mo.-Fr. 26.9.-21.10.****R4890 / Mo.-Fr. 31.10.-25.11.****R4891 / Mo.-Fr. 28.11.-23.12.****R4892 / Mo.-Fr. 9.1.-3.2.****R4893 / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 26.9.-21.10. / 8:15 - 12:30 /
20 Termine / 195 €

R4893H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 8:15 - 12:30 /
20 Termine / 195 €

R4894 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 8:45 - 13:00 /
20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU3

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse am Nachmittag B 1.2**R4888N / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 29.8.-23.9. / 13:30 - 17:45 /
20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

R4890N / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 13:30 - 17:45 /
20 Termine / 195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

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.

R4895 / Helene Stach**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 12.9.-26.1. / 13:45 - 15:15 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 13:45 - 15:15 / 117 €

Deutsch-Sprechen und Grammatik B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon länger in Deutschland leben und sich mündlich im Alltag verständigen können, jedoch sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen.

R4896 / Helene Stach**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 14.9.-18.1. / 15:45 - 19:00 / 15 Termine / 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.

R4899 / Gesa Esterer**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 12.9.-1.2. / 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

R4913 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo.-Fr. 29.8.-13.9. / 8:15 - 12:30 /
12 Termine / 142 €

R4914 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 26.9.-21.10. / 8:15 - 12:30 /
12 Termine / 142 €

R4915 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 8:15 - 12:30 /
12 Termine / 142 €

R4915H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 8:15 - 12:30 /
12 Termine / 142 €

R4916 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 28.11.-23.12. / 8:15 - 12:30 /
12 Termine / 142 €

R4916H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 28.11.-23.12. / 8:15 - 12:30 /
12 Termine / 142 €

R4916W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 28.11.-23.12. / 8:15 - 12:30 /
12 Termine / 142 €

R4917 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 9.1.-3.2. / 8:15 - 12:30 / 12 Termine /
142 €



Prüfungen

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

R4918 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 7.10. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 25.8.

R4919 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 4.11. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 22.9.

R4920 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 2.12. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 20.10.

R4921 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 13.1. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 1.12.

R4922 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 10.2. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 23.12.

Deutsch-Test für Zuwanderer

R4918A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 7.10. / 9:00 - 12:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 25.8.

R4919A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 4.11. / 9:00 - 12:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 22.9.

R4920A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 2.12. / 9:00 - 12:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 20.10.

R4921A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 13.1. / 9:00 - 12:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 1.12.

R4922A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 10.2. / 9:00 - 12:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 23.12.

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.

R4926 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 15.9. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 15.8.

R4926A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 13.10. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 12.9.

R4927 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 17.11. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 17.10.

R4928 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 15.12. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 14.11.

R4928A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 2.2. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 22.12.
Die Anmeldung ist nur persönlich möglich.



B 2

Deutsch-Intensivkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

R4930 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo.-Fr. 29.8.-25.11. / 8:15 - 12:30 /
60 Termine / 585 €

R4930A / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo.-Fr. 19.9.-19.12. / 8:15 - 12:30 /
60 Termine / 585 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

R4931 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo.-Fr. 28.11.-3.3. / 8:15 - 12:30 /
60 Termine / 390 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

R4931A / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo.-Fr. 9.1.-31.3. / 8:15 - 12:30 / 60 Termine /
390 €

Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.



Prüfungen C1



R4934 / Rudolf Sommer

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9.-2.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 / 195 €
Lehrbuch: em neu Hauptkurs B2, Lektion 1-5

Prüfungen B 2

R4935 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mi. 21.12. / 8:15 - 12:30 / 160 €
Anmeldung bis 8.11.

R4935A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Fr. 31.3. / 8:15 - 12:30 / 160 €
Anmeldung bis 16.2.

Deutsch-Konversationskurs B2/C1

Im Konversationskurs trainieren Sie gezielt das Sprechen auf dem Niveau B2 sowie C1 und die aktive Teilnahme an Diskussionen. Sie werden sich flüssiger auf Deutsch ausdrücken können und lernen zahlreiche neue Vokabeln, Redemittel und Redewendungen. In Gruppen werden verschiedenste Themen aus dem Alltags- und Berufsleben behandelt. Sprechen über Fachthemen wird kreativ und mit Spaß vermittelt.

R4936 / Delkhiitseteg Tuul

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 12.9. / 14:00 - 16:15 / 15 Termine / 112 €

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.

R4941 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo.-Fr. 29.8.-23.11. / 8:15 - 12:30 / 60 Termine / 585 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

R4942 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo.-Fr. 28.11.-3.3. / 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.

R4944 / Viktor Buryachok

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9.-2.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 / 195 €
Lehrbuch: em neu Abschlusskurs, ab Lektion 1

R4946 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Fr. 25.11. / 8:15 - 13:15 / 175 €
Anmeldung bis 13.10.

R4946A / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Fr. 3.3. / 8:15 - 13:15 / 175 €
Anmeldung bis 19.1.



TestDaF Prüfungsvorbereitung

Sie werden systematisch auf die Prüfung „TestDaF“ vorbereitet. Sie konzentrieren sich auf die Prüfungsanforderungen. Die bestandene Prüfung eröffnet Ihnen den Zugang zur Universität bzw. Fachoberschule. Sie eignen sich die sprachlichen Kompetenzen und Arbeitstechniken an, die Sie für einen erfolgreichen Einstieg in Ihr Studium benötigen. Ihre schriftlichen Ausarbeitungen werden regelmäßig korrigiert.

R4949 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mo., Mi. und Fr. 29.8.-19.9. / 13:30 - 16:45 / 10 Termine / 150 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

R4950 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mo.-Fr. 24.10.-4.11. / 8:30 - 12:00 / 10 Termine / 150 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

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.

R4952 / Graziella Rode

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Di. 20.9. / 10:00 - 15:00 / 175 €
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 20. September 2016 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 26.7. - 23.8.2016 möglich ist.



R4953 / Graziella Rode

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Di. 8.11. / 10:00 - 15:00 / 175 €

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 08. November 2016 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 13.9. - 11.10.2016 möglich ist.

R4954 / Graziella Rode

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Di. 14.2. / 10:00 - 15:00 / 175 €

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 14. Februar 2017 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 22.11. - 17.01.2017 möglich ist.

Deutsch-Abendkurs C 2

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 Sie in Diskussionen, Referaten und Aufsätzen anwenden.

R4956 / Rudolf Sommer

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 12.9.-1.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 250 €

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.

R4972 / Gerhard Haack

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo., Mi., Do. 29.8.-13.10. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 195 €

R4972A / Natalie Rosmanow

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo.-Do. 29.8.-29.9. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 195 €

R4973 / Gerhard Haack

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo., Mi., Do. 31.10.-14.12. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 195 €

R4973A / Natalie Rosmanow

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo.-Do. 4.10.-21.11. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 195 €

R4977 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo.-Do. 12.9.-31.10. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 195 €

R4978 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo.-Do. 7.11.-8.12. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 195 €

R4980 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mo.-Fr. 29.8.-23.9. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 195 €

R4981 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mo.-Fr. 26.9.-21.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 195 €

R4982 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mo.-Fr. 31.10.-25.11. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 195 €

R4983 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mo.-Fr. 28.11.-23.12. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 195 €

R4984 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mo.-Fr. 9.1.-3.2. / 8:15 - 12:30 / 20 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.

R4988 / Helene Stach

Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2

Mo. 12.9.-26.1. / 11:05 - 12:35 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 11:05 - 12:35 / 117 €

R4989 / Helene Stach

Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2

Mo. 12.9.-26.1. / 9:30 - 11:00 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 9:30 - 11:00 / 117 €



EDV & Beruf



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 versteuerndes 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

» Zählt sich aus: Die Bildungsprämie

Ansprechpartner/-innen

Abitur | 9esen und j chreiben für Erwachsene
o aufm6nnische Pra/ is | 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

ä omTuterwelten EDV | vastschreiben am ä omTuter

H.-Friedrich Lammers, Kassel
Tel. 0561-1003 1687 | friedrich-lammers@landkreiskassel.de
Brigitte Böhle, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3192 | brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Management | PersOnlichkeitsentwicklung " ortbildungen für P6dagogische " achkröfte | Bildungsberatung

Elfriede Schäth, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3193 | elfriede-schaeth@landkreiskassel.de
Brigitte Böhle, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3192 | brigitte-boehle@landkreiskassel.de

" ortbildungen oindertagesTflege und P6dagogische " achkröfte

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. 6.9. / 18:00 - 19:00 / gebührenfrei

Abitur, Deutsch

**R5001 / Georg Prokopp
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 60 €

Abitur, Englisch

**R5002 / Dr. Sarah Thelen
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 60 €

Abitur, Geschichte

**R5003 / Thomas Ewald
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 60 €

Abitur, Biologie

**R5004 / Dr. Wolfgang Jacob
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 60 €

Abitur, Mathematik, Grundkurs

**R5005 / Friedhelm Wende
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 16.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / gebührenfrei

Abitur, Mathematik

**R5006 / Friedhelm Wende
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 16.9. / 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, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und anderes 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 R6500

„Mathenachhilfe“ geeignet.

Ort: Friedrichsgymnasium, Humboldtstr.5, Kassel

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geo-Dreieck oder ähnliches (mind. 20cm)

**R5010 / Rudolf Daum
Kassel**
Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 75 €

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.

**R5013 / Martina Henne
Kassel**
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 7.11. / 18:30 - 20:45 / 7 Termine / 82,50 €
Anmeldung bis 31.10.

➔ Sprachen für den Beruf siehe Programmbereich Sprachen



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

**R5019 / Andreas Klauke
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 14.9. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 / 130 €
Anmeldung bis 8.9.

+ Kosten für Fotokopien
Gebührenermäßigung für Schüler/-innen auf Anfrage

Buchführung

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

**R5022 / Andreas Klauke
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 2.11. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 / 130 €
Anmeldung bis 27.10.

+ 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.

**R5023 / Andreas Klauke
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 3.12. / 8:00 - 15:00
So. 4.12. / 8:00 - 15:00

2 Termine / 94 €
Anmeldung bis 14.11.

+ Kosten für Fotokopien

Management/Persönlichkeitsentwicklung

Info-Abend Coaching

An diesem Abend erfahren Sie, was in dem nachfolgend aufgeführten Coaching-Seminar behandelt wird. Der Besuch der Info-Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seminar.

**R5033 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 29.11. / 20:00 - 21:30 / gebührenfrei

Coaching

Mehr Zufriedenheit und Kreativität im Berufs- und Privatleben

Voraussetzung: Besuch des Info-Abends am 29. Nov., 20 - 21.30 Uhr.

Stress und schwierige Situationen im Beruf erfordern Mut, Flexibilität, Authentizität und unser volles Potential. Oft fehlt es an Klarheit und Humor, wenn wir in solchen Situationen feststecken. Man steht sich selbst im Weg. Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition als wichtige Quellen erscheinen einem selbst ganz oder teilweise verschüttet zu sein. Man ist von seinem kreativen Potential abgeschnitten.

Konkrete Gründe für ein unterstützendes Coaching können sein

- gravierende Veränderungsprozesse
- Konflikte mit Mitarbeitern und Führungspersonen
- Stress raubt die Kräfte
- Bedarf an einer vertrauensvollen Gesprächssituation
- Überlegungen über berufliche Neuorientierung
- mehr der eigenen inneren Stärken bewusst zu werden
- Möglichkeiten neu entwickeln und ordnen
- eine neue Betrachtungsweise seiner Situation einzunehmen

Praktische Übungen in der Coaching-Gruppe und kollegial ablaufende Begleitung und Unterstützung mit Methoden des „Inneren Teams“, „des Reflecting-Teams“ und der „Kollegiale-Körperorientierte-Coachingkonferenz KKC“ bieten Gelegenheit, die eigenen Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und damit neue Lösungswege zu (emp)finden.

Axel Schulz, Existenzgründungsberater, Personal- und Organisationsentwickler, Coach

Termine:

10.1. 2017, 17.1. 2017, 24.1. 2017, 31.1. 2017, 7.2. 2017
jeweils 20-22:15 Uhr

R5034 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Di. 10.1. / 20:00 - 22:15 / 5 Termine / 70 €

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

**R5037 / Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 10.12. / 9:00 - 16:15 / 36 €
Anmeldung bis 29.11.

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





Knigge - Essen mit Stil

Satt werden wir alle, wer aber ohne ein flausches 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

R5038 / Peter Brockmann Grebenstein

Deutsche Eiche, Untere Schnurstr. 3
Do. 13.10. / 19:00 - 22:00 / 46,50 €
Anmeldung bis 4.10.
inkl. Speisen

R5039 / Peter Brockmann Grebenstein

Deutsche Eiche, Untere Schnurstr. 3
Di. 24.1. / 19:00 - 22:00 / 46,50 €
Anmeldung bis 10.1.
inkl. Speisen

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 €

R5043 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 7.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 8.10. / 9:30 - 17:30 / 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, Strategie

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 / 180 €
Anmeldung bis 6.9.

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

R5049 / Melanie Tintera Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 8.10. / 9:00 - 16:00
So. 9.10. / 9:30 - 15:00 / 94 €
Anmeldung bis 30.9.

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?



BILDUNGSZENTRUM
KASSEL GmbH



Ausbilderlehrgänge

mit IHK-Prüfung 440 € zzgl. Unterlagen

Starttermin Vollzeit
12.10.2016

Starttermin berufsbegleitend
24.11.2016

Alina Eschhold
a.eschhold@bz-kassel.de
Tel. 0561 9596-351

www.bz-kassel.de



„Mit Kindern kommt Leben in die Bude...“

Der Landkreis Kassel bietet in Kooperation mit der vhs-Region Kassel für Interessierte, mit Wohnsitz im Landkreis, Qualifizierungskurse zur Kindertagespflege an. Haben Sie Interesse an einer Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater? Wir beraten Sie gerne:
 Fachstelle Kindertagespflege
 Gabi Lengemann, Tel. 05611003-1410
 Christine Lachmann, Tel. 05611003-1417



Fortbildungsangebote in Kooperation und Auftragsmaßnahmen

Für pädagogische Fachkräfte und Personen, die in spezifischen Tätigkeitsfeldern wie der Kindertagespflege oder in Grundschulen im Bereich Betreuung tätig sind, werden von uns Angebote außerhalb dieser semesterbezogenen Veröffentlichung geplant und durchgeführt. Weiter Informationen zu branchenspezifischen Fortbildungsangeboten bei Elfriede Schäch, Tel. 05692 - 987-3193, elfriede-schaeth@landkreis-kassel.de und Kerstin Schultheis, Tel. 0561-1003 1693, kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

- Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
- Tipps zum Abbau von Lampenfieber
- Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
- Reden halten

R5050 / Jörg Pawolleck Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
 Fr. 4.11. / 18:00 - 21:00
 Sa. 5.11. / 10:00 - 17:00
 2 Termine / 48 €
 Anmeldung bis 25.10.

R5051 / Sonja Schöne-Rose Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 21.11. / 10:00 - 17:00
 So. 22.11. / 10:00 - 13:15
 2 Termine / 48 €
 Anmeldung bis 10.11.

„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 über-

schritten 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

R5053 / Sonja Schöne-Rose Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 3.12. / 9:00 - 14:00 / 24 €
 Anmeldung bis 22.11.

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

R5054 / Andrea May Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Fr. 14.10. / 18:00 - 21:00
 Sa. 15.10. / 10:00 - 17:00
 2 Termine / 48 €
 Anmeldung bis 4.10.

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.

R5055 / Cordula Ruse Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
 Sa. 5.11. / 9:00 - 16:00
 So. 6.11. / 9:00 - 16:00
 2 Termine / 80 €
 Anmeldung bis 31.10.

Smalltalk

Tagesseminar

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen anbahnen, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eines 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.

R5056 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
 Sa. 17.9. / 9:00 - 16:15 / 36 €
 Anmeldung bis 6.9.

R5057 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
 Sa. 19.11. / 10:00 - 17:00 / 36 €
 Anmeldung bis 8.11.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



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 „wechsellernen“, 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

R5058 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 29.10. / 10:00 - 17:00 / 36 €
Anmeldung bis 18.10.

R5059 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 4.2. / 10:00 - 17:00 / 36 €
Anmeldung bis 24.1.

Körpersprache

Tagesseminar

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil. Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprachen anderer interpretieren können.

- So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.
- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.
 - Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache umzugehen und diese positiv einzusetzen.
 - Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
 - Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
 - Sie merken den Unterschied zwischen echter und «Als-ob-Körpersprache».

R5060 / Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 8.10. / 10:00 - 17:00 / 36 €
Anmeldung bis 27.9.

KOMpetenzPASS - Fortbildung für Trainerinnen und Trainer

Zertifizierte KOMpetenzPASS-Trainerinnen und Trainer erhalten durch die Teilnahme an dieser Fortbildung die Zertifizierung für weitere zwei Jahre.

R5071 / Christel Thomas

Kassel

Mi. 23.11. / 16:00 - 19:00 / 5 €

Frauen und Karriere

Selbstbestimmt und selbstwirksam die berufliche Laufbahn gestalten

Frauen, die sowohl beruflichen Erfolg und Aufstieg als auch Familienglück anstreben, sehen sich in den verschiedenen Lebensbereichen vielfältigen unterschiedlichen Rollen und Funktionen gegenüber, die erfüllt werden wollen.

Die Herausforderung, Beruf und Familie zu vereinbaren, wird daher häufig als Grenze erfahren. Politik, offizielle Institutionen oder Arbeitgeber leisten oftmals ungenügenden Beistand, auch wirken bestimmte soziale, zum Teil stereotype Erwartungshaltungen vielfach einschränkend auf die persönliche Handlungsfreiheit und Autonomie. Das sind Bedingungen, die nicht leicht zu handhaben sind.

- Wie gelingt es, die unterschiedlichen Anforderungen von außen mit den eigenen Wünschen zu verknüpfen?
- Wie gelingt es, Klarheit über die eigenen Werte, Bedürfnisse und Ziele zu gewinnen und diese im Bewusstsein für den eigenen Selbstwert flexibel und authentisch zu realisieren?

Auf diese Fragen gibt es keine allgemeingültigen Antworten, der Schlüssel liegt in der jeweils individuellen Lösung. Dazu gibt es an diesem Abend Informationen, Hinweise sowie hilfreiche Anregungen und Empfehlungen.

R5072 / Margarete Maria Kuhn-Porwoll

M.A.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 26.1. / 18:30 - 20:00 / 5 €
Anmeldung bis 17.1.

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 HES-SEN-CAMPUS Kassel.

R5075 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 16.9. / 9:00 - 16:00
Fr. 30.9. / 9:00 - 16:00
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis 30.8.

R5076 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 21.1. / 9:00 - 16:00
Sa. 4.2. / 9:00 - 16:00
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis 10.1.

Bildungsberatung

Sie wollen...
sich beruflich verändern,
in das Berufsleben einsteigen,
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...
eine kostenlose, vertrauliche,
trägerunabhängige
Bildungsberatung
und informieren Sie über
Finanzierungsmöglichkeiten

Wissen, wo's lang geht!

Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02
www.bildungsberatung-region-kassel.de



Computer-Einstieg

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“ geeignet.
 Inhalte

- 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.

R5100 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Mo. 19.9. / 18:00 - 20:15 / 6 Termine / 96 €
 Anmeldung bis 12.9.

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.

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“ geeignet.
 Inhalte

- Maus/Trackpad und Tastatur bedienen
- Desktop, Menüleiste und „Dock“ nutzen
- Dateien und Ordner anlegen, umbenennen, sortieren
- Adressbuch und Kalender einrichten

R5101 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Di. 1.11. / 9:30 - 12:00 / 6 Termine / 108 €
 Anmeldung bis 25.10.

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 Kurse und zusätzliche Seminare ein. Auch Einzelunterricht oder Fortbildungen für gemeinnützige Vereine können wir „maßgeschneidert“ vereinbaren und in unseren vhs-Räumen oder auch bei Ihnen im Haus durchführen.

Themen wie Access, CorelDraw und Lego Mindstorms für Erwachsene finden Sie bei uns etwa einmal pro Jahr. Weitere Seminare, wie zum Beispiel

- Installation und Konfiguration eines Computers mit Windows,
- Besser formulieren im Beruf mit Word,
- Word-Serienbriefe, Formulare, Berichte und wissenschaftliches Arbeiten oder
- Adobe Dreamweaver

und weitere Inhalte bieten wir auf Anfrage an.

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; in Kassel Version 2016. Wir haben aber auch Seminare zu Windows

8.1 und 10; dazu müssen im Normalfall eigene Notebooks mitgebracht werden.

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, 15. September

Kassel, vhs-Geschäftsstelle
 Dienstag, 13. September

Wolfhagen, vhs-Geschäftsstelle
 Mittwoch, 14. September

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Programmbereichsleiter EDV & Beruf | Computerwelten | Tastschreiben
 H.-Friedrich Lammers
 Tel. 0561-1003 1687
 friedrich-lammers@landkreiskassel.de



Umstieg vom Windows-PC auf einen Apple-Mac

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“.

- Inhalte
- 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

R5102 / Jörn Kathmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 4.11. / 13:45 - 21:15
Fr. 11.11. / 13:45 - 21:15
2 Termine / 96 €
Anmeldung bis 26.10.

R5103 / Jörn Kathmann Hofgeismar

Wochenendseminar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 28.1. und So. 29.1. / 9:00 - 16:30 / 96 €
Anmeldung bis 21.1.



Apple OS X - 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.

- Inhalte
- 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 / 180 €
Anmeldung bis 29.8.

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.

Systempflege und -administration für Apple-Mac

Vorkenntnisse: Apple-Mac Anwender mit Vorkenntnissen
Dieser Kurs vermittelt die Pflege und Wartung des Macs und die Einbindung in ein Heim-Netzwerk mit verschiedenen Komponenten (Router, Drucker, Festplatte, Medienplayer, mobile Endgeräte).

- Inhalte
- Installation von Hard- und Software
 - Freigaben im Heim-Netzwerk (Drucker, Dateien und Medien)
 - Benutzerkonten, Schlüsselbundverwaltung, Sicherheit aus der Mac-Perspektive
 - Schnittstelle zum Internet (Router) einrichten
 - Nutzungsstrategien und Werkzeuge zur Wartung am Mac
 - Zusammenspiel von iOS und MacOS mit und ohne iCloud

R5107 / Jörn Kathmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 1.11. / 18:00 - 21:15
Di. 8.11. / 18:00 - 21:15
2 Termine / 48 €
Anmeldung bis 25.10.

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?

- Inhalte
- 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?)

R5108 / Gerd Peter

Der Kursleiter ist Diplom-Ingenieur.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 16.11. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 9.11.

Das Linux Kubuntu-System wird Ihnen für die Kursdauer zur Verfügung gestellt. Ein USB-Speicherstick mit Kubuntu kann jeder Teilnehmende vom Kursleiter ausleihen oder für 5 € erwerben. In diesem Kurs wird Linux grundsätzlich vom USB-Stick gestartet. An den Rechnern oder den Festplatten wird daher nichts verändert. Sie können also auch gerne Ihr eigenes Notebook für den Kurs mitbringen.

Falls Sie jedoch Linux direkt auf Ihrem System installieren möchten, beachten Sie unbedingt, dass je nach Durchführung sämtliche (!) Daten auf selbigem unwiederbringlich gelöscht beziehungsweise überschrieben werden.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Software zum guten Kurs!

Günstige Software-Lizenzen für unsere Kursteilnehmer

Die Volkshochschule Region Kassel vermittelt Ihnen nicht nur das Wissen, 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 dem Themenbereich „EDV & Beruf“. Der Einsatz der Software darf nur im privaten Bereich liegen. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht erlaubt.

Preisbeispiele Stand Juni 2016

- CorelDRAW Graphics Suite X8, nur 69 € inklusive MwSt.
- Adobe Creative Cloud 12 Monate Nutzung, nur 235 € inklusive MwSt.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Programmbereichsleitung
Computerwelten | EDV | Tastschreiben
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).



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?

Inhalte

- 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

R5109 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 26.9. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 19.9.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammer, Tel. 0561-1003 1687, können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.

R5110 / Gerhild Baake

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Do. 22.9. / 14:00 - 17:15 / 4 Termine / 112,60 €
Anmeldung bis 14.9.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!

R5111 / Gottfried Sommer

Hofgeismar-Hüme

Generationenhaus Bahnhof Hüme,
Tiefenweg 12

Mo. 16.1. / 18:00 - 21:15

Mo. 23.1. / 18:00 - 21:15

Mo. 30.1. / 18:00 - 21:15

Mo. 6.2. / 18:00 - 21:15

4 Termine / 96 €

Anmeldung bis 9.1.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammer, Tel. 0561-1003 1687, 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.

Inhalte

- 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

R5118 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 14.11. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 24.10.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammer, Tel. 0561-1003 1687, können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.

R5119 / Gerhild Baake

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Do. 3.11. / 14:00 - 17:15 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 26.10.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!

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 8.1 plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte

- 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
- Internetrecherche und Sicherheitsaspekte

R5120 / Thomas Deckert

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 10.1. / 15:30 - 18:45 / 6 Termine / 144 €

Anmeldung bis 3.1.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8 oder 8.1 muss mitgebracht werden!

Erste Schritte am Computer unter Windows 7

Wochenendseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte

- 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



R5121 / Bernd Noé

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 8.10. / 9:30 - 17:00

So. 9.10. / 9:30 - 16:15

2 Termine / 90 €

Anmeldung bis 1.10.

R5122 / Nasser Sanati

Wochenendseminar

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 12.11. / 10:00 - 17:30

So. 13.11. / 10:00 - 17:30

2 Termine / 96 €

Anmeldung bis 5.11.

R5127 / Irmgard Bardo

Auch ein Notebook mit Windows 8 kann mitgebracht werden.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Do. 29.9. / 9:00 - 12:15

Do. 6.10. / 9:00 - 12:15

Do. 13.10. / 9:00 - 12:15

Do. 3.11. / 9:00 - 12:15

Do. 10.11. / 9:00 - 12:15

5 Termine / 120 €

Anmeldung bis 21.9.

Erste Schritte am Computer unter Windows 7 - plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte

- 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

R5140 / Birgitt Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 1.11. / 8:30 - 12:45 / 5 Termine / 150 €

Anmeldung bis 24.10.

+ Skript/Kopien 2 €



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.

Inhalte

- Mit dem Windows-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Einstieg in die Systemsteuerung
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

R5165 / Bernd Noé

Wochenendseminar
Windows 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 19.11. / 9:30 - 17:00
So. 20.11. / 9:30 - 16:15 / 90 €
Anmeldung bis 12.11.

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.

Inhalte

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.

R5206 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 19.9. / 18:15 - 21:30 / 24 €
Anmeldung bis 12.9.

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com



Computerprobleme individuell lösen

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.

R5209 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 24.9. / 10:00 - 16:00 / 25 €
Anmeldung bis 17.9.

Anmeldeschluss verpasst?

Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach.

Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

Probleme an Apple-Geräten individuell lösen

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.

Anmeldung und Terminvereinbarung nur telefonisch bei Brigitte Böhle, 05692 - 987 3192.

R5210 / Jörg Bollerhey

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 21.11. / 15:00 - 21:00 / 25 €
Anmeldung bis 14.11.

Tastschreiben

Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Das Tastschreiben nach dem Zehnfiingersystem 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.

Inhalte

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

R5250 / Angelika Wolnarek

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine / 87,90 €
Anmeldung bis 14.9.
Inklusive Fachbuch 15,90 €



R5255 / Margitta Ackerbauer Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 16.1. / 18:15 - 20:45 / 4 Termine / 87,90 €
Anmeldung bis 9.1.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

R5264 / Nadine Schönewolf

Die Kursleiterin ist Fachlehrerin für Büro-
wirtschaft und Informationsverarbeitung.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 5.11. / 9:00 - 11:30
Sa. 12.11. / 9:00 - 11:30
Sa. 19.11. / 9:00 - 11:30
Sa. 26.11. / 9:00 - 11:30
4 Termine / 87,90 €
Anmeldung bis 29.10.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

R5265 / Nadine Schönewolf

Die Kursleiterin ist Fachlehrerin für Büro-
wirtschaft und Informationsverarbeitung.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 10.1. / 18:00 - 20:30 / 4 Termine / 87,90 €
Anmeldung bis 3.1.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

Tastaturschreiben am Computer - Mit mehr Zeit

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Wer möchte noch schneller am
Computer/Notebook arbeiten? Dies ist interes-
sant für Studierende, in Ausbildung befindliche
und alle, die noch an ihrem Zeitmanage-
ment arbeiten wollen. Das Tastaturschreiben mit
der Zehnfinger-Methode erleichtert das Schrei-
ben; Sie können die Tastatur effektiv und
„blind“ bedienen und Ihre E-Mails, Briefe,
Protokolle und anderes schneller schreiben.

- Inhalte
- das Erlernen der Tastatur mit 10 Fingern
 - die Anwendung der Gestaltungsregeln -
DIN 5008 -
 - wie man Kalenderdaten und Straßennamen
richtig schreibt
 - Uhrzeiten und Hervorhebungen richtig
anwenden
 - korrekte Abkürzungen
 - Anwendung des Mittestricks
 - Gestaltung von Privat- und Geschäftsbriefen
 - Schnellschreibtraining u. v. m. (und vieles
mehr) :-)

R5267 / Birgit Walda

Die Dozentin ist staatlich geprüfte Lehrerin
des Maschinenschreibens.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 1.11. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine
Di. und Do. jeweils 16:30 - 18:00 / 135,90 €
Anmeldung bis 25.10.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie
bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch
Plätze frei sind, nehmen wir natürlich
auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Office-Anwendungen

Training Microsoft Office

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows,
Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen
Alltag fit gemacht.

Inhalte

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit Powerpoint
- Tipps und Tricks für die Praxis

R5300 / Oliver Jungwirth

Wochenendseminar
Präsenzkurs mit Online-Begleitung
Office Version 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 5.11. / 9:00 - 16:30
So. 6.11. / 9:00 - 15:45 / 90 €
Anmeldung bis 29.10.

Sie haben die Möglichkeit, sich nach Kurs-
beginn vier Wochen lang auf unserer Mood-
le-Internetplattform anzumelden, Kursinhalte
nachzulesen, Fragen zu stellen, sich mit
der Kursleitung und anderen Teilnehmenden
auszutauschen und spezifische Themen zu
erörtern.

R5301 / Stefan Metzger

Wochenendseminar
Office-Version 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 3.12. / 9:00 - 16:30
So. 4.12. / 9:00 - 15:45 / 90 €
Anmeldung bis 26.11.

R5303 / Andrea Dietrich

Office-Version 2010

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 31.10. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 24.10.

Fit mit Office auf Sylt

Kompaktkurs

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Com-
puter“ oder vergleichbare Erfahrungen
Entdecken Sie die Möglichkeiten von Micro-
soft Office, lernen Sie Word, Excel und Power-
point 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 mit-
gebrachte Aufgabenstellungen. Themen wie
Dateiablage/Dateiverwaltung sowie das Kopie-
ren von Daten und Bildern gehen auch nicht
im Sylter Sand unter. In der Woche ist genü-
gend Zeit zur Behandlung individueller Frage-
stellungen rund um die Computernutzung
und spannende Inselgespräche untereinander.
November auf Sylt heißt Ruhe und Gelassen-
heit.

Bitte teilen Sie uns zum Informationsabend
mit, in welchen Bereichen Ihre Interessen lie-
gen und über welche Vorkenntnisse Sie verfü-
gen.

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
/ 477 €

Anmeldung bis 1.9.

Vorbereitungstreffen: Mo., 5.9.2016, 18 - 19
Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelms-
höher Weg 21. Weitere Details zu den Inhal-
ten können an diesem Abend vereinbart
werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Du-
sche 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 Infor-
mations- und Kommunikationsmedien -*

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows
und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren
Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte

- 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.

R5305 / Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.11. - Fr. 18.11. / 5 Termine / 240 €
Anmeldung bis 15.10.

S5305 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 13.3. - Fr. 17.3. / 5 Termine / 240 €
Anmeldung bis 13.2.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein be-
stimmter 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?

Inhalte
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!

R5310 / Irmgard Bardo

Windows 7 und Office 2010
Auch ein Notebook mit Windows 8 kann mitgebracht werden.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 31.10. / 15:00 - 17:30 / 5 Termine / 90 €
Anmeldung bis 24.10.

R5312 / Katja Schirakowski

Bad Emstal-Sand
Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5
Mi. 11.1. / 14:00 - 17:15 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 4.1.



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.

Inhalte

- 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

R5321 / Nasser Sanati

Word 2016
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 21.9. / 18:15 - 21:30 / 6 Termine / 160,60 €
Anmeldung bis 14.9.
Inklusive Fachbuch 16,60 €

R5322 / Katja Schirakowski

Bad Emstal-Sand
Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 5
Mi. 9.11. / 14:00 - 17:15
Mi. 23.11. / 14:00 - 17:15
Mi. 30.11. / 14:00 - 17:15
Mi. 7.12. / 14:00 - 17:15
4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 2.11.
Notebooks mit Word ab Version 2007 müssen unbedingt mitgebracht werden!

R5325 / Nadine Schönewolf

Word 2010
Die Kursleiterin ist Fachlehrerin für Bürowirtschaft und Informationsverarbeitung
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 1.11. / 18:00 - 21:15 / 6 Termine / 160,60 €
Anmeldung bis 25.10.
Inklusive Fachbuch 16,60 €

Microsoft Word 2016 für Umsteiger

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word in älteren Versionen
Sie sind auf Word 2016 umgestiegen und möchten sich schnell mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut machen?

Inhalte

- Listen, Aufzählungen und Tabellen
- Mit Spalten arbeiten
- Grafiken einbinden
- Kopf- und Fußzeilen
- Zeit sparen mit Schnellbausteinen und Vorlagen
- Serienbriefe
- Umschläge und Etiketten

R5343 / Natascha Stern

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 4.11. / 9:00 - 16:30 / 48 €
Anmeldung bis 26.10.

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 bear-

beiten und einzufügen, Seiten zu gestalten, verschiedene Formate zu verwenden ... Kurzum, Sie lernen, Word kreativ zu nutzen.

Inhalte

- 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

R5347 / Natascha Stern

Word 2016
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 2.12. / 9:00 - 16:30 / 48 €
Anmeldung bis 23.11.

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!

Inhalte

- 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

R5359 / Gottfried Sommer

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 11.1. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 4.1.
Ein Notebook mit installiertem Windows muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbe- reichsleiter H.-Friedrich Lammers, Tel. 0561-1003 1687, können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.

Tabellenkalkulation

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion

Inhalte

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
- Grundlagen der Formelerstellung
- Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
- Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
- Diagramme erzeugen

**R5365 / Oliver Jungwirth**

Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 12.11. / 9:00 - 16:30

So. 13.11. / 9:00 - 15:45 / 106,60 €

Anmeldung bis 5.11.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

S5371 / Nasser Sanati

Excel 2010

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 3.2. / 18:15 - 21:30

Sa. 4.2. / 10:00 - 17:30

So. 5.2. / 11:00 - 14:15

3 Termine / 112,60 €

Anmeldeschluss 28.1.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

R5377 / Stefan Metzger

Excel 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 8.10. / 9:00 - 16:30

So. 9.10. / 9:00 - 15:45 / 106,60 €

Anmeldung bis 1.10.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

**Microsoft Excel - Tabellenkalkulation
Aufbaukurs****Wochenendseminar**

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalte

- 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

S5383 / Manfred Stein

Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 4.2. / 9:00 - 16:30

So. 5.2. / 9:00 - 16:30

2 Termine / 113,70 €

Anmeldung bis 28.1.

Inklusive Fachbuch 17,70 €

**Microsoft Excel -
Betriebswirtschaftliche
Berechnungen und Auswertungen -
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?

Inhalte

- 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

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

R5387 / Olaf HartmannWeitere Infos zum Kursleiter unter www.dozent4u.de

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 5.12. - Fr. 9.12. / 5 Termine / 240 €

Anmeldung bis 5.11.

S5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 19.6. - Fr. 23.6. / 5 Termine / 240 €

Anmeldung bis 22.5.

**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-video.html>

Inhalte

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, Zielsuche, 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, 2013 oder 2016 und ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit.

R5388 / Olaf Hartmann

Infos zur Kursleitung unter:

www.dozent4u.de - Bei Fragen einfach das Kontaktformular nutzen

Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmbereichsleiter EDV, H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-10031687.

Mo. 12.9. / / 192 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Sie haben den passenden EDV-Kurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de



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.

- Inhalte
- 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

R5393 / Oliver Jungwirth

Powerpoint 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 21.1. / 9:00 - 16:30

So. 22.1. / 9:00 - 15:45 / 106,60 €

Anmeldung bis 14.1.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

R5394 / Peter Brockmann

Powerpoint 2010

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 26.11. / 9:00 - 16:30

So. 27.11. / 9:00 - 15:45 / 106,60 €

Anmeldung bis 19.11.

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.

Inhalte

- 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

R5420 / Peter Brockmann

Outlook 2010

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.1. / 9:00 - 16:30 / 48 €

Anmeldung bis 14.1.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

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).

Inhalte

- 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

R5424 / Olga Holzschuh

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 14.10. / 18:15 - 21:30

Sa. 15.10. / 9:00 - 16:30

So. 16.10. / 9:00 - 16:30

3 Termine / 120 €

Anmeldung bis 8.10.

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. Wir werden auch nach draußen gehen und dort fotografieren.

Inhalte

- Wichtige Menüeinstellungen
- Blende, Zeit, Empfindlichkeit (Vollautomatik und Motivprogramme, manuelle Belichtungseinstellung, Zeit- und Blendenselbstauslöser)
- Richtig blitzen
- Schärfentiefe - Tiefenschärfe
- Tipps und Tricks zur Handhabung
- Fotos speichern und ausgeben

R5428 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 23.9. / 18:15 - 21:30

So. 25.9. / 9:00 - 16:30

2 Termine / 72 €

Anmeldung bis 14.9.

Bitte Digitalkamera und Verbindungskabel mitbringen.

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 den 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 / 527 €

Anmeldung bis 29.8.

Vorbereitungstreffen Mi., 13.7.2016, 18 - 19 Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Allee 21. An diesem Abend wird über die vorhandenen Vorkenntnisse, die techni-



sche 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.

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

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.

Inhalte

- Strategien und Werkzeuge der Ordnung
- Bilder bearbeiten und nachbessern
- Fotobücher/Fotoalben effektiv erstellen
- Diashows präsentieren
- Fotos teilen
- Fotos auf dem iPhone und iPad

R5433 / Jörn Kathmann **Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 20.9. / 18:00 - 21:15
Di. 27.9. / 18:00 - 21:15
2 Termine / 48 €
Anmeldung bis 13.9.

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 Alben zusammenstellen.

Inhalte

- Fotos importieren
- Nach Ereignissen sortieren und beschriften
- Fotoalben effektiv erstellen
- Bilder bearbeiten und nachbessern
- Diashows anspruchsvoll gestalten
- Fotos auf CD oder DVD brennen

R5437 / Katja Schirakowski **Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Di. 20.9. / 9:00 - 12:15
Di. 27.9. / 9:00 - 12:15
2 Termine / 48 €
Anmeldung bis 13.9.

Bitte Digitalkamera und Kabel mitbringen!
Bitte beachten Sie auch den Kurs „Digitale Bildbearbeitung“ R2724.

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.

Inhalte

- 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.

R5442 / Thomas Deckert

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 20.9. / 15:30 - 18:45
Di. 27.9. / 15:30 - 18:45
2 Termine / 48 €
Anmeldung bis 13.9.

Bitte bringen Sie eigene Digitalfotos auf einem USB-Stick mit!

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Wochenendseminar

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.

Inhalte

- Werkzeuge: zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

S5449 / Oliver Jungwirth **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 11.2. / 9:00 - 16:30
So. 12.2. / 9:00 - 15:45
2 Termine / 90 €
Anmeldung bis 4.2.

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer
Sie lernen die Adobe Photoshop Elements-Oberfläche kennen. Zahlreiche Praxisbeispiele und Übungen erleichtern Ihnen die Festigung des erworbenen Wissens.

Inhalte

- 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

R5452 / Peter Brockmann **Photoshop Elements 11**

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 14.1. und So. 15.1. / 9:00 - 16:30 / 96 €
Anmeldung bis 7.1.



- Bitte beachten Sie auch die Kurse
 „Digitale Bildbearbeitung“ R2724,
 Seite 56
 „Photoshop - ganz einfach!“ R2725,
 Seite 56
 „Flyer, Gruß- und Hochzeitskarten“
 R2726, Seite
 „Puppetrick- und Animationsfilm
 R6276, Seite 157

Adobe Photoshop CS6

Wochenendseminar

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.

- Inhalte
- 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

R5457 / Theresa Gryszczok

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 8.10. und So. 9.10. / 9:00 - 16:30 / 115,50 €
 Anmeldung bis 1.10.
 Inklusive Fachbuch 19,50 €
 Bitte **kei n** 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.

- Inhalte
- 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

S5460 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 11.2. und So. 12.2. / 9:00 - 16:30 / 115,50 €
 Anmeldung bis 4.2.
 Inklusive Fachbuch 19,50 €
 Bitte **kei 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.

Inhalte

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

R5462 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 5.11. / 9:00 - 16:30
 So. 6.11. / 9:00 - 16:30
 2 Termine / 115,50 €
 Anmeldung bis 29.10.
 Inklusive Fachbuch 19,50 €
 Bitte **kei 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, Colormangement und Typografie beschäftigen. Sie lernen, wie man professionell, anhand vorgegebener Parameter, ein Dokument aufbaut, überprüft und druckfertig ausgibt, um ein einwandfreies Druckergebnis zu erzielen.

Inhalte

- Druckvorgaben
- Dokumentenaufbau
- Typografie
- Absatz- und Zeichenformate
- Arbeiten in Symbiose der Programme InDesign, Photoshop und Illustrator
- Colormangement
- Preflight
- PDF/X-Standards

R5463 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 3.12. und So. 4.12. / 9:00 - 16:30 / 96 €
 Anmeldung bis 26.11.
 Bitte **kei n** Notebook mitbringen!

Digitale Bildbearbeitung mit Corel PhotoPaint

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
 Corel PhotoPaint ist ein professionelles Bildbearbeitungsprogramm und Bestandteil der kostengünstigen Corel Graphics Suite. Lernen Sie die grundlegenden Begriffe und Praktiken der Bildbearbeitung sowie die umfangreichen Gestaltungsmöglichkeiten von PhotoPaint kennen. Corel PhotoPaint bietet für selbst erstellte Grafiken, Bilder einer Digitalkamera oder eines Scanners eine Vielzahl von Optionen zur Realisierung Ihrer Vorstellungen. Mit der Teilnahmebescheinigung, die Sie am Ende des Kurses erhalten, haben Sie die Möglichkeit, eine aktuelle Version dieses umfangreichen Programmes über www.cobra-shop.de günstig zu erwerben.

Inhalte

- Grundlagen der Bildbearbeitung
- Den Arbeitsbereich und die Standardfunktionen kennenlernen
- Einsatz der erweiterten Bearbeitungswerkzeuge
- Auswahlwerkzeuge und die Arbeit mit Masken
- Bearbeitung von Texten
- Bildmontagen und die Korrektur von Bildfehlern
- Möglichkeit zum Austausch und Besprechung individueller Fragen

R5468 / Martin Alig

Der Referent ist diplomierter Produkt-Designer.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Sa. 10.12. und So. 11.12. / 9:00 - 15:45 / 84 €
 Anmeldung bis 3.12.



3D-Modellierung mit SketchUp

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer
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.

Inhalte

- 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

S5469 / Irmgard Bardo

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 18.2. / 10:00 - 16:45
So. 19.2. / 10:00 - 16:00
2 Termine / 78 €
Anmeldung bis 11.2.



3D-Modellierung mit Rhinoceros

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Rhino 3D ist ein professionelles 3D-Modellierungswerkzeug für Konstrukteure, Designer und Architekten. Das Programm ist geeignet für die Erstellung dreidimensionaler Objekte, sowie von Landschaften und Gebäuden im kleineren Maßstab. 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).

Inhalte

- 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

R5470 / Martin Alig

Der Referent ist diplomierter Produkt-Designer. Einige seiner Objekte können Sie sich anschauen unter <http://www.1mAlig.net>

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 24.9. / 9:00 - 16:30
So. 25.9. / 9:00 - 15:45 / 90 €
Anmeldung bis 17.9.

Videos professionell gestalten

Videoschnitt mit Adobe Premiere Elements 10

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse am Computer (Bedienung Maus und Tastatur, Dateiablage)
Mit der professionellen Schnittsoftware Adobe Premiere Elements teilen Sie Ihr Videomaterial in viele kleine Sequenzen auf, weniger gelungene Sequenzen werden gelöscht und einzelne Episoden dann zu einem ansprechenden Ganzen zusammengefügt. Sie erlernen die Grundfertigkeiten des digitalen Bild- und Tonschnitts. Mit Musik, Titeln und einfachen Effekten verschönern wir den Schnitt und brennen den fertigen Film auf DVD oder schicken ihn gleich an Freunde und Bekannte weiter.
Inhalte

- Wie funktioniert digitaler Schnitt?
- Wie bekomme ich gedrehtes Material auf den Computer?
- Wie kann ich Musik einsetzen?
- Mit einfachen Effekten den Film verbessern
- Den Film mit Titeln und Musik auf DVD brennen

R5471 / Simon Binnenmarsch

Der Kursleiter ist als Film- und Videoeditor beim Fernsehen tätig.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 19.11. / 9:00 - 16:30
So. 20.11. / 9:00 - 16:30
2 Termine / 96 €
Anmeldung bis 12.11.

Videomaterial auf DVD, externer Festplatte, Speicherkarte, Handy, USB-Stick oder der Kamera sollte unbedingt mitgebracht werden!

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne weitere, kreative Seminare ein, zum Beispiel zum Thema „Trickfilme erstellen“. Rufen Sie uns an!

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.

Inhalte

- 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

R5472 / Theresa Grysczok

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 4.11. / 17:30 - 20:45 / 3 Termine / 72 €
Anmeldung bis 29.10.

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.

R5480 / Oliver Komorowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 6.10. / 18:15 - 20:45 / 18 €
Anmeldung bis 28.9.

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.

R5481 / Oliver Komorowski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Do. 17.11. / 18:15 - 21:30
 Do. 24.11. / 18:15 - 21:30
 2 Termine / 67,80 €
 Anmeldung bis 9.11.
 Inklusive zwei Fachbücher 19,80 €
 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).

R5482 / Thomas Deckert

Für Ältere
Niestetal-Heiligenrode
 Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
 Di. 1.11. / 15:30 - 18:00
 Di. 8.11. / 15:30 - 18:00
 Di. 15.11. / 15:30 - 18:00
 3 Termine / 73,80 €
 Anmeldung bis 25.10.
 Inklusive zwei Fachbücher 19,80 €
 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 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 R5481 und bauen darauf auf.

R5483 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Do. 12.1. / 18:15 - 21:30
 Do. 19.1. / 18:15 - 21:30
 2 Termine / 48 €
 Anmeldung bis 4.1.
 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).

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!

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

R5484 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 21.1. / 9:30 - 15:45
 So. 22.1. / 9:30 - 15:45
 2 Termine / 84 €
 Anmeldung bis 14.1.
 Bitte ein einsatzbereites iPad und ein USB-Verbindungskabel mitbringen.

➔ Bitte beachten Sie auch den Kurs „Kunst auf dem iPad“ Q2729, Seite 57

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Android-Smartphones für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
 Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone, haben bereits eines erworben oder geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt.

Inhalte

- Welchen Geräte lohnen sich für Einsteiger?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

R5485 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Mi. 21.9. / 10:00 - 12:30 / 4 Termine / 72 €
 Anmeldung bis 14.9.
 Nur Android-Geräte - Nicht Apple iPhone iPad oder Windows Phone



Windows 10-Smartphones

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone, haben bereits eines erworben oder geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es ankommt.

Inhalte

- Welchen Geräte lohnen sich für Einsteiger?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Zusammenspiel der Smartphones mit einem Computer oder Notebook mit Windows 10
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

R5486 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 15.9. / 18:15 - 21:30 / 3 Termine / 72 €
Nur Windows 10-Phone-Geräte - Nicht Apple iPhone iPad oder Android

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?

Inhalte

- 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

R5521 / Irmgard Bardo

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Do. 12.1. / 9:00 - 12:15
Do. 19.1. / 9:00 - 12:15
Do. 26.1. / 9:00 - 12:15
Do. 2.2. / 9:00 - 12:15
4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 4.1.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Was bietet Google?

Google leicht und verständlich erklärt

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer

Google gilt als Marktführer unter den Internet-Suchmaschinen. Was bietet Google? Wel-

che nützlichen Zusatzfunktionen und -programme gibt es?

Inhalte

- Richtig suchen und finden im Internet
- YouTube, Videos, Musik, Zeitungen ...
- Google Landkarten und Routenplaner (Google Maps, Google Earth)
- E-Mails mit Google
- Google Kalender, Übersetzer, Docs
- Internet-Browser Google Chrome

R5524 / Gerhild Baake

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Do. 19.1. / 14:00 - 17:15 / 3 Termine / 72 €
Anmeldung bis 11.1.
+ Skript 8 €

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.

R5527 / Heiko Michel Imhof

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 19.12. / 18:15 - 20:45 / 18 €
Anmeldung bis 12.12.

R5528 / Heiko Michel Imhof

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mi. 12.10. / 18:15 - 20:45 / 18 €
Anmeldung bis 5.10.

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.

Inhalte

- 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)

R5530 / Heiko Michel Imhof

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 16.1. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 9.1.

R5531 / Heiko Michel Imhof

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mi. 2.11. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 96 €
Anmeldung bis 26.10.
Wir empfehlen den Infoabend „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.

R5532 / Heiko Michel Imhof

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 12.12. / 18:15 - 20:45 / 18 €
Anmeldung bis 5.12.

R5533 / Heiko Michel Imhof

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mi. 5.10. / 18:15 - 20:45 / 18 €
Anmeldung bis 28.9.

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 und schnell eine eigene Homepage erstellen?

Inhalte

- 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

R5543 / Manfred Stein

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 1.10. / 9:00 - 16:30 / 48 €
Anmeldung bis 24.9.

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.

Inhalte

- 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

R5544 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 28.1. und So. 29.1. / 9:00 - 16:30 / 118,70 €
Anmeldung bis 21.1.
Inklusive Fachbuch 22,70 €

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Dynamische Web-Seiten mit PHP

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.

Inhalte

- 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

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes reden wir auch über den gesellschaftlichen Wandel in der Arbeitswelt durch technologische Impulse. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

R5560 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 21.11. - Fr. 25.11. / 5 Termine / 259,50 €
Anmeldung bis 22.10.
Inklusive Fachbuch 19,50 €

Joomla! - ein kostenfreies CMS

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.

Inhalte

- Installation und Überblick (XAMPP-Umgebung oder online)
- Arbeiten im Backend und Frontend
- Welche Erweiterungen gibt es?
- Benutzer einrichten und Kategorien zuweisen
- Wartungsarbeiten am System

R5570 / Katja Schirakowski Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Do. 22.9. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine / 117 €
Anmeldung bis 14.9.
Inklusive Fachbuch 21 €
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.

Inhalte

- Online-Installation und Überblick
- Texte und Bilder einpflegen
- Kategorien nutzen
- Benutzer hinzufügen
- Plugins und Themes zur Anpassung

R5571 / Katja Schirakowski Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Di. 1.11. / 18:15 - 21:30 / 2 Termine / 68,50 €
Anmeldung bis 25.10.
Inklusive Fachbuch 20,50 €
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.

Inhalte

- 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

R5576 / Katja Schirakowski Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Di. 22.11. / 18:15 - 21:30 / 2 Termine / 48 €
Anmeldung bis 14.11.
Bitte einen eigenen USB-Stick mit mindestens einem Gigabyte freiem Speicherplatz mitbringen!

Projektmanagement

Projektmanagement mit Mindjet MindManager 14 für Windows

Projekte kreativ organisieren mit MindManager in Zusammenarbeit mit Microsoft Office und Microsoft Project Tagesseminar

Vorkenntnisse: Solide Erfahrungen mit Windows
Mit der visuellen Mapping-Software MindManager können Sie einfach und flexibel Ihre Ideen festhalten und Ihre Projekte organisieren. Ein vernetztes Arbeiten im Team ist mög-



lich.
Inhalte

- Grundlagen für das MindMapping: Kreativitätstechniken und Mindmaps
- Projektideen über Brainstorming sammeln
- Projektschritte ermitteln
- Arbeitsvorgänge definieren
- Mit Mindmapping Besprechungen effektiv organisieren
- Mindmaps nach Powerpoint, Word und Project exportieren
- Standortübergreifend vernetzt arbeiten (Teamkooperation)

Dieser Kurs ist in sich abgeschlossen, Sie können Ihre Projektmanagement-Kenntnisse aber im anschließenden Project-Wochenendseminar R5585 vertiefen (28./29.1.2017).

R5580 / Axel Schulz

Der Referent ist „Zertifizierter MindManager14-Trainer“. Beispiele für MindMaps können Sie sich anschauen unter <http://www.schulz-axel.de/seminare-und-trainings/mindmanager/beispiele-von-mindmaps-und-businessmaps/>

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 27.1. / 9:00 - 16:30 / 48 €
Anmeldung bis 18.1.
+ zwei Skripte 7 €

Microsoft Project

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Solide Erfahrungen mit Excel
Microsoft Project ist ein modernes und leistungsfähiges Werkzeug zum Managen von kleinen und auch komplexen Projekten.

Inhalte

- Grundlagen der Projektverwaltung
- Funktionen und Aufbau von Microsoft Project
- Ansichten und Darstellungsarten
- Ressourcen- und Kostenplanung
- Projektverfolgung
- Mehrprojekttechnik

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

http://de.wikipedia.org/wiki/Microsoft_Project
Die Teilnahme am vorangehenden Projektmanagement-Tagesseminar R5580 (27.1.2017) ist keine Voraussetzung, aber hilfreich.

R5585 / Peter Brockmann

Project 2010

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 28.1. / 9:00 - 16:30
So. 29.1. / 9:00 - 15:45 / 109,30 €
Anmeldung bis 14.1.
Inklusive Fachbuch 19,30 €

Sie haben den passenden EDV-Kurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de

Programmiersprachen

Einführung in die Programmierung von Microsoft Visual Basic 2015

Microsoft Visual Basic 2015 Entwicklung mit Microsoft Visual Studio 2015 Community Edition

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Fortgeschrittene Erfahrungen mit Microsoft Windows 7, 8.1 oder 10 und Grundkenntnisse in der englischen Sprache
Der Kurs ist eine Einführung in die Programmierung von Microsoft Visual Basic 2015 mit Microsoft Visual Studio aus der Microsoft Visual Studio 2015 Community Edition. Viele Beispiele und Übungen sollen helfen, die Grundlagen von Visual Basic zu verstehen und sie anzuwenden.

Inhalte

- Was ist Microsoft Visual Basic?
- Die „Integrierte Entwicklungsumgebung (IDE)“ von Microsoft Visual Basic
- Das erste Programm unter Visual Basic
- Gestaltung und Programmierung von Formularen
- Die Arbeit mit Objekten, Variablen, Klassen, Strukturen und Funktionen
- Entwicklung einer Beispielanwendung

R5590 / Michael Dittmar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 14.1. / 9:00 - 16:00
So. 15.1. / 9:00 - 15:15 / 90 €
Anmeldung bis 30.12.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!

Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

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.

Inhalte

- 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)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

R5591 / Manfred Stein

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 7.11. - Fr. 11.11. / 5 Termine / 260,70 €
Anmeldung bis 8.10.
Inklusive Fachbuch 20,70 €

S5591 / Manfred Stein

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 29.5. - Fr. 2.6. / 5 Termine / 260,70 €
Anmeldung bis 29.4.
Inklusive Fachbuch 20,70 €

→ Programmierkurse für Kinder und Jugendliche, R6644 Robot in der Halle und R6646 Lego Mindstorms finden Sie in der Rubrik „Kinder-vhs“, Seite 162

Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Haben Sie als Kind bereits mit Lego gespielt? Haben Sie schon mit Lego etwas gebaut, das sich selbständig bewegt? Möchten Sie für sich oder zusammen mit Ihren Kindern oder Enkeln an Lego-Robotern basteln?

Mit den heutigen Bauelementen von Lego-Technik lassen sich Ihre Kindheitsträume verwirklichen. Ein selbständiger Minicomputer wird in das Roboter-Modell eingebaut und steuert mehrere Motoren. Die Umgebung kann er mit verschiedenen Sensoren wahrnehmen. Sie lernen, den „intelligenten Lego-Stein“ am Computer mit der Maus zu programmieren: Auf dem Bildschirm ordnen Sie Symbole in der geeigneten Reihenfolge an. Dabei kommen auch Anfängerinnen und Anfänger schnell zurecht.

Am Ende des Kurses können Sie den Lego-Baustein so programmieren, dass er verschiedene spielerische Aufgaben für Sie erledigen kann.

R5592 / Bernd Noé

Für Erwachsene und Kinder (ab Klasse 5)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 26.11. / 9:30 - 17:00
So. 27.11. / 9:30 - 16:15
2 Termine / 90 €
Anmeldung bis 19.11.

→ Siehe auch Kurs R6646 (nur für Kinder und Jugendliche)



Einführung in die Microcontroller-Technik

Vorkenntnisse in der Microcontroller-Technik sind nicht erforderlich, es sollten aber Kenntnisse der Digitaltechnik und einer beliebigen Hochsprache (Programmiersprache) vorhanden sein.

In der heutigen Welt sind Microcontroller in Waschmaschinen, Zeitschaltuhren, Handys und anderen elektronischen Geräten nicht mehr wegzudenken. Sie lernen die theoretischen und praktischen Grundlagen von Assembler, logische Strukturen und Verzweigungsstrukturen kennen.

Inhalte

- Was ist ein Microcontroller?
- Einsatzgebiete von Microcontrollern
- Den Microcontroller AVR Mega 8 von Atmel® mit dem Experimentierboard praktisch kennenlernen
- Einfache und anspruchsvolle Steuerungsaufgaben in der maschinennahen Programmiersprache Assembler auf dem Computer erstellen
- Anwendungen auf das Experimentierboard übertragen und testen

R5593 / Donald Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 1.11. / 18:00 - 19:30 / 7 Termine / 84 €
Anmeldung bis 25.10.

Den Microcontroller mit dem Experimentierboard stellen wir für die Dauer des Kurses zur Verfügung.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Einführung in die Programmiersprache JAVA

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und erste Erfahrungen in einer Programmiersprache oder gutes technisches Verständnis
Java gehört zu den am stärksten verbreiteten Programmiersprachen und kann alles, was eine moderne Programmiersprache beherrschen sollte. Dieser Kurs bietet eine gut verständliche Einführung in Java einschließlich der objektorientierten Programmierung. Es werden viele Programmbeispiele besprochen und selbst erstellt.

Inhalte

- Was ist Java?
- Variablen und einfache Datentypen
- Verzweigungen und Schleifen
- Klassen, Objekte, Methoden und Vererbung
- Fehlerbehandlung durch Exceptions
- Einblick in die Programmierung grafischer Benutzeroberflächen

R5596 / Lutz Pohle

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 27.9. / 18:15 - 21:30
Fr. 30.9. / 18:15 - 21:30
Di. 4.10. / 18:15 - 21:30
Fr. 7.10. / 18:15 - 21:30
Di. 11.10. / 18:15 - 21:30
Fr. 14.10. / 18:15 - 21:30
6 Termine / 144 €
Anmeldung bis 20.9.

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.

Lesen und Schreiben für Erwachsene

R5801 / Angela Stein

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 29.8. / 18:00 - 21:00 / 17 Termine / 85 €

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Grundkurs

R5804 / Elisabeth Mengel

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 30.8. / 15:45 - 19:00 / 36 Termine
Di. und Do. jeweils 15:45 - 19:00 / 195 €

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Aufbaukurs

R5806 / Elisabeth Mengel

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 29.8. / 17:00 - 19:15 / 37 Termine
Mo. und Mi. jeweils 17:00 - 19:15 / 139 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene - Vormittagskurs

R5807 / Dagmar Cropp-Oelschlägel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 1.9. / 10:00 - 12:30 / 18 Termine / 75 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

R5808 / Melanie Ploch

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 30.8. / 15:15 - 17:30 / 19 Termine / 71 €

➔ Einen Kurs zur Rechtschreibung finden Sie unter der Nummer R5013, Seite 134



Kinder-vhs



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.

Ansprechpartner/-innen

Dilm | TVpfern | Natur

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

Musik | Ballett | F ewaltprävention

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

Zeichnen | TVpfern | Schmieden | andwerkliches F estalten

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 E: G | Tastschreiben am Computer

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

Koordination

Gerhard Klingelhöfer, Kassel
Tel. 0561-1003 1670 | gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de



Musik

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.

Keyboard/Klavier

Kinder lernen mit Hilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung.

R6220 / Silke Münster

Grundkurs für Kinder von 8 - 14 Jahren (Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 13.9. / 15:00 - 15:45 / 15 Termine / 67,50 €

R6221 / Silke Münster

Aufbaukurs I für Kinder von 8 - 14 Jahren (Kleingruppe)

Kassel

R6222 / Silke Münster

Aufbaukurs II für Kinder von 8 - 14 Jahren (Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 13.9. / 16:30 - 17:15 / 15 Termine / 67,50 €

Ballett und Tanz

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.

Ballett 1

ab 5 Jahre

R6230 / Yukie Fukuzumi-Weinrich Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 16.9. / 14:30 - 15:30 / 12 Termine / 51,50 €

Ballett 2

ab 8 Jahre

R6231 / Yukie Fukuzumi-Weinrich Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 16.9. / 15:30 - 16:30 / 12 Termine / 51,50 €

Ballett

Waganowa-Methode

R6232 / Irina Kotovitch

Für Kinder von 5 - 10 Jahren

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Mo. 12.9. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine / 75 €
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

R6233 / Irina Kotovitch

Für Kinder von 11 - 17 Jahren

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 16.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 75 €
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

Malen und Zeichnen

Zeichnen: Mensch, Tier, Architektur, Landschaft

für Kinder ab Klasse 4 bis 7

Ferienkurs

Ich werde euch interessante Methoden zeigen, wie schnell und einfach Zeichnen sein kann. Dabei beschäftigen wir uns mit Perspektive, Licht und Schatten, Linien und Fläche, Tiefe und Form. Motive aller Art, auch auf Wunsch, werden in diesen vier Tagen zeichnerisch erforscht.

Bitte mitbringen: Papier, verschiedene Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, (ev. Pastellkreide, Layoutstifte, Fineliner, Kugelschreiber, etc.), wer hat: 3 alte Zeichnungen von euch, damit ich weiß, was ihr schon könnt!

R6650 / Christiane Behnke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 17.10. - Do. 20.10. / 10:00 - 12:30 / 4 Termine / 34 €
Anmeldung bis 7.10.

Acrylmalerei

für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6 bis 9

Ferienkurs

Acryl trocknet leicht, ist übermalbar und mit vielen Materialien verschmelzungsfähig. Wir werden gemeinsam über vier Tage hinweg verschiedene Motive, die ihr selbst wählen könnt, anfertigen. Dabei können wir Spachteln, Acryl mit Sand mischen, Papiercollagen anfertigen und experimentieren... Seid ihr bereit?

Bitte mitbringen: das erwählte Motiv (oder eins von mir), festes Papier (mind. 250g) oder Keilrahmen mit Leinwand, Bleistifte, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, (evtl. Pappe, feiner Sand, Papiersorten, Japanspachtel...) Bei Rückfragen zum Material: Tel. 0561-20 187 909.

R6651 / Christiane Behnke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 24.10. - Do. 27.10. / 10:00 - 12:30 / 4 Termine / 34 €
Anmeldung bis 14.10.
20€ für Material (Malmittel, Sand, Pappe...) 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.

R6652 / Nasira Turganbaj-Reichel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 17.10. - Do. 20.10. / 14:00 - 16:30 / 4 Termine / 34 €
Anmeldung bis 3.10.
Materialkosten ca. 8 € je nach Verbrauch für Skizzenpapier und Kopien direkt an die Kursleiterin

Handwerkliches Gestalten

Schmuck machen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Ferienkurs

Wenn du Schmuck liebst und Spaß am Selbermachen hast, du schon immer mal deinen eigenen Schmuck designen wolltest, dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du verschiedene Techniken, um Armbänder, Ketten oder Ohrringe herzustellen. Lass dich von der riesigen Farbauswahl der Perlen und Bänder inspirieren und werde kreativ! Am Ende kannst du Deine eigenen Schmuck-Kreationen mit nach Hause nehmen.

R6240 / Mandy Diederich

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 17.10. - Do. 20.10. / 14:00 - 16:00 / 4 Termine / 27 €
Anmeldung bis 7.10.
Materialkosten je nach Verbrauch (ca. 15€) direkt an die Kursleiterin



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.

R6260 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Sa. 22.10. und So. 23.10. / 10:00 - 13:00 / 75 €
Anmeldung bis 10.10.

+ 5€ Materialkosten an die Kursleitung

R6261 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Sa. 22.10. und So. 23.10. / 14:00 - 17:00 / 75 €
+ 5€ Materialkosten an die Kursleitung

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 glasiert und gebrannt.

R6653 / Nasira Turganbaj-Reichel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 17.10. - Do. 20.10. / 10:00 - 12:30 / 4
Termine / 38,50 €

Anmeldung bis 7.10.

Materialkosten: 10 € für Ton und Glasur der fertigen Arbeitsstücke direkt an die Kursleiterin

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!

R6281 / Laura Grass-Zabel

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54,
Werkraum

Mi. 2.11. / 16:00 - 17:30 / 6 Termine / 45 €
Anmeldung bis 12.10.

+ Material 6 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Film

Puppetrick und Animationsfilm

Von der Idee bis zum fertigen Film

Für Jugendliche

In Kooperation mit der Gemeinde
Kaufungen

Wochenendseminar

Mit großen filmersischen Schritten geht es in die kleine Lebenswelt der Legomännchen: Lego-Figuren werden fotografiert und daraus entsteht ein Lego-Animationsfilm. Jedes Zweier-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...

R6275 / Maurice Quentin

Kaufungen-Oberkaufungen

MitmachHaus am Regionalmuseum, Schulstr. 33

Sa. 5.11. / 10:00 - 18:30

So. 6.11. / 10:00 - 18:30

2 Termine / 65 €

Beratung durch den Kursleiter: 0163-3 650 851.

Bitte Legomännchen und, falls verfügbar, die zugehörigen Noppenplatten, mitbringen. Playmobil ist auch möglich.

Einzelteilnehmer sind willkommen.

Anmeldung bis 11.10.

Bitte Legomännchen und, falls verfügbar, die zugehörigen Noppenplatten, mitbringen. Des weiteren Stativ oder Mini-Stativ, soweit vorhanden, Bastelmaterial und einen Datenträger zum Speichern.

Puppetrick und Animationsfilm

Von der Idee bis zum fertigen Film

Für Väter und Kinder

Wochenendseminar

Mit großen filmersischen 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...

R6276 / Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00

So. 9.10. / 10:00 - 16:00

2 Termine / 45 €

Beratung durch den Kursleiter: 0163-3 650 851

Bitte Legomännchen und, falls verfügbar, die zugehörigen Noppenplatten, mitbringen. Playmobil ist auch möglich.

Wenn vorhanden Mini-Stativ, Bastelmaterialien und gegebenenfalls Schreibstichlampe. USB-Stick.

Die Teilnehmer arbeiten in der Regel im Tandem an einem Arbeitsplatz. Jeder Teilnehmer zahlt die volle Gebühr.

Anmeldung bis 23.9.

Abenteurer unterwegs

Wildnis-Wochenende

Zwischen Diemel und Reinhardswald

Wochenendseminar

Erwachsene und Kinder leben gemeinsam ein Wochenende in der „Wildnis“. Neue Eindrücke und Erlebnisse für große und kleine Abenteurer! Der nahegelegene Wald wird entdeckt, dort und im Waldgarten die Zeit verbracht, es werden Rituale und handwerkliche Fähigkeiten der Naturvölker kennengelernt. Gemeinsam wird im Lager gelebt, geschlafen wird im eigenen Zelt oder dem Tipi und das Essen über dem Lagerfeuer gekocht – ohne Strom und fließend Wasser. Am Abend erwacht der Wald mit seinen vielen unbekannteren Geräuschen und verspricht noch mehr Abenteuer!

R6165 / Christiane Neunteufel, Daniela

Matrisch

Bad Karlshafen

Waldgarten, Unter dem Königsberg

Fr. 16.9. / 15:00 - 21:00

Sa. 17.9. / 9:00 - 21:00

So. 18.9. / 9:00 - 13:00 / 149 €

Beratung durch die Kursleiterinnen: 05672-925 276

Erwachsene zahlen die Teilnehmergebühr, ihre Kinder sind gebührenfrei.

Kursbeginn Freitag, 15:00 Uhr, zwei Übernachtungen, Kursende Sonntag, 13:00 Uhr. Anmeldung bis 5.9.

+ 18 € für Verpflegung pro Erwachsenen und pro Kind, vor Ort zu zahlen.

Angeln dürfen mitgebracht werden!



Feuer, Wald, Wildnistag

Zwischen Diemel und Reinhardswald

Wochenendseminar

Einen ganzen Tag in der Wildnis sein! Erwachsene und Kinder entdecken gemeinsam die Natur, sammeln Feuerholz, lernen, was Zunder und was ein Feuertipi ist und entzünden gemeinsam das Feuer - bei „schlechtem“ Wetter im Tipi, wo es dann gemütlich warm wird. Mit der Glut kann eine Schale oder ein Löffel hergestellt werden. Um die Fähigkeiten der Naturvölker kennen zu lernen, werden die Sinne geschult und das Schleichen geübt.

R6166 / Christiane Neunteufel, Daniela

Matrisch

Bad Karlshafen

Waldgarten, Unter dem Königsberg

Sa. 22.10. / 10:00 - 16:00 / 59 €

Beratung durch die Kursleiterinnen: 05672-925 276

Erwachsene zahlen die Teilnehmergebühr, ihre Kinder sind gebührenfrei.

Bitte Kleidung anziehen, die dreckig werden darf. Für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Wer hat, darf gern sein Schnitzmesser mitbringen.

Anmeldung bis 29.9.

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 / 178 €

Geeignet für Schulkinder ab 8 Jahren als „Selbstfahrer“. Im Anhänger oder im „Mitläufer“ können auch jüngere Kinder mitfahren. Beratung durch Kursleitung:

0561 - 526 237

Anmeldung bis 19.6.

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 / 85 €

Anmeldung bis 19.9.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung für Vater / Großvater

+ 20 € Übernachtungskosten pro Kind

+ 20 € Material- und Verpflegungskosten pro Person, vor Ort zu zahlen

+ Grillgut für Samstagabend bitte selbst mitbringen

Nähen

Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Nach einer Einführung ins Nähen an der 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 Kuscheltier.

Die Kinder erhalten für ihre großartige Leistung einen Nähmaschinenführerschein.

R6295 / Martina Petersen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 12.11. / 13:00 - 15:00 / 12 €

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.

Anmeldung bis 2.11.

+ Materialkosten 8 Euro

R6297 / Martina Petersen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 12.11. / 15:30 - 17:30 / 12 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine kindgerechte Nähmaschine zur Nutzung. Weiteres Zubehör wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Malstifte, Schablonen so-



wie 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.

Anmeldung bis 2.11.

+ Materialkosten 8 Euro

Loop-Schal und Beanie-Mütze

Nähkurs für Kinder und Jugendliche

Ab 6 Jahren, Anfänger mit Vorkenntnissen

Die Kinder schneiden sich aus Jersey- und Fleecestoffen ihrer Wahl zwei Rechtecke für den Loopschal sowie zwei Beanievorlagen aus. Pappschablonen hierfür erhalten sie von mir. Danach erläutere ich den Nähvorgang und helfe selbstverständlich an den einzelnen Nähplätzen den Kindern bei den jeweils nächsten Arbeitsschritten. Am Ende des Kurses sollte jedes Kind ein kuscheliges Set Schal und Mütze fertiggestellt haben.

R6298 / Martina Petersen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

So. 13.11. / 14:00 - 17:00 / 14 €

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 3.11.

+ 20 € Materialkosten

Näh doch mal ... Dein Kuscheltier!

Nähkurs für Kinder mit einfachen Näherfahrungen

Du findest Füchse so niedlich oder wolltest schon immer mal ein eigenes Pferd, eine Katze oder einen kleinen Hund haben? Dich um einen kleinen Igel kümmern oder kannst von Eulen gar nicht genug haben? Im Kinder-Nähkurs „Näh' doch mal dein eigenes Kuscheltier!“ entscheidest du, welches Tier demnächst bei euch zu Hause einzieht und nähst dir dein eigenes Lieblingstier.

R6299 / Martina Petersen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Sa. 8.10. / 10:00 - 13:30 / 16 €

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 29.9.

+ 15 € Materialkosten

Schwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil

Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

R6301 / Kerstin Wehran

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Fr. 16.9. / 12:00 - 12:45 / 15 Termine / 95 €

Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 14.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24
inkl. Eintritt Hallenbad

Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren mit einem Elternteil

Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe

R6302 / Kerstin Wehran

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Mi. 21.9. / 15:45 - 16:30 / 15 Termine / 95 €

Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 14.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24
inkl. Eintritt Hallenbad

Wassergewöhnung mit ersten Schwimmübungen

Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren

In einer kleinen Gruppe bereits Erlerntes vertiefen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

R6304 / Kerstin Wehran

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Mi. 21.9. / 15:00 - 15:45 / 15 Termine / 95 €

Schwimmen für Kinder

Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen

Ziel des Kurses ist es, Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

R6306 / Veronika Humburg

Ab 4 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 30.8. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Grundkurse

Ziel der Kurse ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des „Seepferdchens“.

R6307 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 30.8. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

R6308 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 1.9. / 14:30 - 15:30 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Aufbaukurse

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

R6309 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 30.8. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

R6310 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 1.9. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

R6311 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 1.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

R6312 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 2.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813.

+ Eintritt Hallenbad

R6313 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 2.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad



Sport und Spiel

Eltern-Kindturnen

ab 1,5 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

R6314 / Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 12.9. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

R6315 / Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 12.9. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

R6316 / Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 13.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Eltern-Kindturnen

ab 1,5 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

R6317 / Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 13.9. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Judo

Grundkurs

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.

R6319 / Norbert Arnold

Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 14.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / 50 €

Judo

Aufbaukurs

R6320 / Norbert Arnold

Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 18 Termine / 90 €

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.

R6321 / Sabine Mackrodt
Kassel

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Do. 3.11. - Fr. 4.11. / 9:00 - 13:00 / 2 Termine / 40 €
Anmeldung bis 7.10.
+ € 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 auszuleben 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.

R6330 / Iris Wagner

Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Sa. 17.9. / 11:00 - 12:00 / 10 Termine / 46 €

Kochen & Backen

„Topfgucker“ - ran an den Herd

Für Kinder von 8 - 14 Jahren

Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte oder wir überraschen andere mit kleinen Geschenken aus der Küche; natürlich nicht ohne sie vorher zu probieren! Ganz nebenbei lernt ihr den Umgang mit den Küchengeräten

und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft. Lasst euch überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

Gutes Essen bei Kerzenschein

Tagesseminar

Wir kochen uns ein leckeres Abendessen und genießen es an einem festlich gedeckten Tisch.

R6333 / Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen

Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 6.10. / 16:00 - 19:00 / 10,50 €
Anmeldung bis 30.9.
+ Lebensmittelumlage 4 €

Backen - Verpacken - Verschenken

Tagesseminar

Wir überraschen uns und andere mit leckeren Kleinigkeiten, die wir zum Verschenken schön verpacken. Zum Probieren bauen wir uns ein Buffet auf.

R6334 / Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen

Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Mi. 16.11. / 14:00 - 17:00 / 10,50 €
Anmeldung bis 7.11.
+ Lebensmittelumlage 4 €

Klein und lecker!

Tagesseminar

Herzhaftes und süßes Fingerfood, auch für die Brotdose geeignet.

R6335 / Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen

Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 26.1. / 16:00 - 19:00 / 10,50 €
Anmeldung bis 16.1.
+ Lebensmittelumlage 4 €

Herbstspezialitäten

Tagesseminar

Wir kochen uns ein leckeres Mittagessen mit allem, was der Herbst uns bietet.

R6336 / Christiane Meyer-Hozak
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Do. 27.10. / 11:00 - 14:00 / 10,50 €
Anmeldung bis 17.10.
+ Lebensmittelumlage 4 €

Backen - Verpacken - Verschenken

Tagesseminar

Wir überraschen uns und andere mit leckeren Kleinigkeiten, die wir zum Verschenken schön verpacken. Zum Probieren bauen wir uns ein Buffet auf.

R6337 / Christiane Meyer-Hozak
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Mi. 9.11. / 16:00 - 19:00 / 10,50 €



Anmeldung bis 1.11.
+ Lebensmittelumlage 4 €

Winterküche: alles, was uns wärmt

Tagesseminar

Draußen ist es kalt, wir brauchen etwas Warmes. Wir brauen uns einen Punsch und kochen uns ein „Gute-Laune-Abendessen“.

**R6338 / Christiane Meyer-Hozak
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Mi. 18.1. / 16:00 - 19:00 / 10,50 €
+ Lebensmittelumlage 4 €

Sprachen

Bonjour la France

Fransözisch für Grundsöhüler

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.

**R6626 / Muriel Couture-Brieu-Vicum
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 15.9. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine / 59 €

Englisch für Schüler/-innen der Klassen 5/6

In diesem Kurs haben Kinder der 5. und 6. Klasse Gelegenheit, in einer lockeren Atmosphäre ihre Hausaufgaben zu erledigen und mit zusätzlichen Übungen ihre Hör- und Sprechfertigkeiten zu trainieren.

**R6401 / Emma Runkel
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 19.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 90 €

Mathematik

Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe mit maximal 12 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern 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 und anderes 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.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geo-Dreieck o.ä. (mind. 20 cm)

R6500 / Rudolf Daum

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 14.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 75 €

Natur und Umwelt

Wasserfloh und Co.

Eine Reise in die Welt unserer Kleinlebewesen

Der Kurs richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, 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 und können als Unterstützung kostenfrei teilnehmen. 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.

**R6530 / Wolfgang Grigoleit
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 5.11. / 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 Zehnfindersystem 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.

Inhalte

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

**R6510 / Angelika Wolnarek
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 9:00 - 12:30 /
5 Termine / 105,90 €
Anmeldung bis 11.10.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

**R6515 / Angelika Wolnarek
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 17.10. - Fr. 21.10. / 9:00 - 12:30 /
5 Termine / 105,90 €
Anmeldung bis 4.10.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

**R6516 / Gerhild Baake
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 17.10. - Fr. 21.10. / 13:30 - 17:00 /
5 Termine / 105,90 €
Anmeldung bis 4.10.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



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.

Inhalte

- Windows-Benutzeroberfläche
- Maus und Tastatur bedienen
- Der Windows-Taschenrechner
- Malen mit Paint
- Schreiben mit WordPad
- Kopieren und verschieben von Texten und Bildern

R6640 / Manfred Stein

Windows 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 17.10. - Fr. 21.10. / 9:00 - 12:30 /

5 Termine / 60 €

Anmeldung bis 4.10.

Wenn du nicht sicher bist, ob ein bestimmter Kurs der richtige für dich ist, lass 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.

Inhalte

- 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

R6642 / Andrea Dietrich

Windows 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 9:00 - 12:30 /

5 Termine / 60 €

Anmeldung bis 11.10.

Windows, Word, Powerpoint und Internet

Für Kinder und Jugendliche der Klassen 5 bis 8

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Windows Aufbaukurs für Kids oder vergleichbare Kenntnisse
Inhalte

- 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

R6643 / Manfred Stein

Windows 7, Word 2010, Powerpoint 2010 und Internet

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 17.10. - Fr. 21.10. / 13:00 - 16:30 /

5 Termine / 60 €

Anmeldung bis 4.10.

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.

R6644 / Bernd Noé

Programmieren mit Excel 2010

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 14:15 - 17:30 /

5 Termine / 60 €

Anmeldung bis 11.10.

+ 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.

Inhalte

- Robotermodelle konstruieren und zusammenbauen
- Programmieren verschiedener Aufgaben
- Testen und Programmierfehler beheben

R6646 / Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 17.10. - Fr. 21.10. / 14:15 - 17:30 /

5 Termine / 60 €

Anmeldung bis 4.10.

→ Siehe auch Wochenendseminar R5592 zum gleichen Thema für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Seite 153

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.

Inhalte

- 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?

R6648 / Andrea Dietrich

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 13:30 - 17:00 /

5 Termine / 70,20 €

Anmeldung bis 11.10.

Inklusive Fachbuch 10,20 €

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

R1152

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 13.11. - So. 20.11. / 430 €

Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,

+ EZ-Zuschlag 50 €

Eigenanreise

S1152

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 11.2. - Sa. 18.2.2017 / 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-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

R3045

Kassel

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

Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 242 €

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertem Selbstmanagement auf der Grundlage des "Züricher Ressourcen Modells" (ZRM)

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

R3046

Kassel

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

Mo. 2.1. - Fr. 6.1.2017 / 242 €

Spanisch A1

R4507

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 30.1. - Fr. 3.2.2017 / 199,95 €

Inkl. 19,95 € Fachbuch

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

R5048

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 180 €

Fit im Büro mit Office

R5305

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 14.11. - Fr. 18.11. / 240 €

S5305

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 13.3. - Fr. 17.3.2017 / 240 €

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

R5387

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 5.12. - Fr. 9.12. / 240 €

S5387

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 19.6. - Fr. 23.6.2017 / 240 €

Dynamische Web-Seiten mit PHP

R5560

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 21.11. - Fr. 25.11.

240 € + 17 € Fachbuch

Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

R5591

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 7.11. - Fr. 11.11.

240 € + 17 € Fachbuch

S5591

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 29.5. - Fr. 2.6.2017 / 260,70 €

Inkl. 20,70 € Fachbuch

DÄ AS " 0gnS 17G1uTnnSK

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



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

KRI Re 1s e. 1UR6e Re 1M dDR4 de. R6s e9 Re

Es ist unser Ziel die gemeinsame Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Wir stehen im Kontakt zu Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertretern von Selbsthilfegruppen und reflektieren 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 und organisieren, im Rahmen der Möglichkeiten, die notwendige Unterstützung. So erleichtern wir auch den Zugang zu allen Angeboten 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.

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.

R4781 / Dagmar Ruppert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €
Siehe auch Seite 126

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

R4783 / Dagmar Ruppert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €
Siehe auch Seite 126

Blindenschrift für Sehende

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 Blinden-

vollschrift 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.

Seminar wird auf Anfrage terminiert

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

R5808 / Melanie Ploch

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 30.8. / 15:15 - 17:30 / 19 Termine / 71 €
Siehe auch Seite 154

Fotografie: Tiere und Menschen - Ausstellung

Erlebt und künstlerisch festgehalten im Tierpark Sababurg

Menschen wollen von Tieren wahrgenommen und geliebt werden, möchten Kontakt zu ihnen aufnehmen, sie füttern und berühren. Tiere genießen es, gefüttert, gestreichelt und bewundert zu werden. Diese faszinierende, archaische Erfahrung der Begegnung zwischen Menschen und Tieren hat auch eine Fotografengruppe - Menschen mit und ohne Einschränkungen - gemacht, die im letzten Jahr im Rahmen der VHS Region Kassel mehrere Fotorundgänge durch den Tierpark Sababurg unternahm. Jetzt präsentieren die Fotografen 33 ausgesuchte Fotos

Hier liegen unsere Aufgaben insbesondere in der Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit und in der Vorbereitung und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen zum Themenbereich Inklusion und Sport.

Fortbildungsangebot für Sportfachkräfte, pädagogische Fachkräfte und Interessierte:

Freizeit-Sport für Alle – Zum Umgang mit Vielfalt am Beispiel von Behinderung

Samstag, 22. Oktober 2016, 9:30 bis 19:00 Uhr und Sonntag, 23. Oktober, 9:30 bis 14:30 Uhr

Nieste, Sportbildungsstätte Sensenstein

Anmeldung über GIP-Projektkoordination:

GIB-Projektkoordination: Marco Ferchland, E-Mail: marco.ferchland@ahaev.de Tel: 0561 – 506165 150, www.ahaev.de

Weitere Infos:

Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193, HYPERLINK "mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de" elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

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

R2710 / Diethart Rindermann

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Ausstellungseröffnung: Di. 6.9. / 18:00
Sa, 24.09. / 15:00 Uhr Ausstellungspräsentation mit Ansprachen, Musik, Kaffee und Kuchen.
So, 9. 10. und So. 30. 10., 14-18 Uhr, Ausstellungspräsentation mit Führung. Weitere Termine und Informationen nach Absprache: Diethart Rindermann, Tel: 0177-8232022, E-Mail: dierikas@web.de
Siehe auch Seite 56

Fotografie: Tiere und Menschen

Wochenendseminar

Das Fotoseminar im Reinhardswald legt seinen Schwerpunkt auf die Beziehungen zwischen Mensch und Tier. Eine gemeinsame Erfahrungsbasis soll aus der gemischten Gruppe von Menschen mit und ohne Einschränkungen erwachsen. Im Tierpark Sababurg unternimmt die Gruppe an zwei Samstagen gemeinsame Fotorundgänge und wertet diese an Ort und Stelle aus.
Die fotografischen Ergebnisse können später zu einem Fotobuch verarbeitet werden.

R2711 / Diethart Rindermann

Hofgeismar
Tierpark Sababurg
Sa. 8.10. / 11:00 - 15:00
Sa. 29.10. / 11:00 - 15:00
2 Termine / 10 €
Anmeldeschluss 26.9.
Siehe auch Seite 56

Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS- kompetent im Alter“ aktiv. In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sie sich besonders in der Aus- und Fortbildung der ehrenamtlichen Gruppenleitungen. Im Landkreis Kassel initiiert sie seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote.

Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter

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 vhs 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



Konzentration-Bewegung-Koordination und vor allem Spaß bei der Gruppenstunde



Gruppenleitungen beim Erfahrungsaustausch

Ausbildungskirse für Ehrenamtliche

Was ist SimA®?

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 Gruppenleitungen durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet. Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



SimA®-Basic

Wochenendseminar

R7720 / Charlotte Vortmann

Kassel

Ev. Gemeindehaus Wolfsanger, Wolfsangerstr. 126

Fr. 21.10. / 10:00 - 16:00

Sa. 22.10. / 10:00 - 16:00

Fr. 18.11. / 10:00 - 16:00

Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00

4 Termine / 24 Unterrichtseinheiten

SimA®-Kompetenztraining

Wochenendseminar

R7721 / Elfriede Schäth

Kassel

Ev. Gemeindehaus Wolfsanger, Wolfsangerstr. 126

Fr. 2.12. / 9:00 - 16:30

Sa. 3.12. / 9:00 - 16:30

2 Termine / 16 Unterrichtseinheiten

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

Gruppenangebote im Landkreis für Gedächtnistraining, Bewegung und mehr - 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.

R7730 / Ehri Haas Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 14.9. / 10:00 - 12:00
9 Termine / 45 €

R7731 / Jutta Bickel Vellmar-West

Evang. Kirchengemeinde, Lüneburger Str. 12
Mi. 14.9. / 10:00 - 12:00
10 Termine / 60 €

Ehrenamtlich, im Rahmen von getup geförderte Angebote

R7732 / Marga Röder Espenau-Hohenkirchen

Soziales Zentrum, Goethestr. 5
Mo. 19.9. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 14-täglich
Kostenbeitrag für Material

R7734 / Erika Lauterbach-Nissen, Inge Seidenstücker

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 15.9. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine
Kostenbeitrag für Material

R7735 / Irene Speckmann Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3
Mi. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 14-täglich
Kostenbeitrag für Material

R7736 / Irene Speckmann Schauenburg

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 14-täglich
Kostenbeitrag für Material

R7737 / Karin Lichte, Filomena Ciuffreda Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Mi. 14.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / 14-täglich
Kostenbeitrag für Material

R7738 / Gudrun Blümel-Büff Baunatal-Rengershausen

Gemeinschaftshaus, Zum Felsenkeller 12
Mo. 12.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / 14-täglich
Kostenbeitrag für Material

R7739 / Klaus Ferrari

Bad Emstal

Rathaus, Sitzungszimmer "Alte Post"
Mo. 10.10. / 14:00 - 15:30 / 10 Termine
Kostenbeitrag für Material

R7740 / Marga Röder

Breuna-Wettesingen

Alte Schule, Alte Schulstr. 1
Mo. 19.9. / 15:00 - 16:30 / 7 Termine / 14-täglich
Kostenbeitrag für Material

R7741 / Elfriede Schäth, Brigitte Voss

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 12.9. / 14:30 - 16:00 / 10 Termine
Kostenbeitrag für Material

R7742 / Evelyn Kallenach-Pedina

Zierenberg

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33
Di. 4.10. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine
Kostenbeitrag für Material

R7743 / Inge Rode

Kaufungen-Niederkaufungen

Landeskirchliches Gemeinschaftshaus,
Steinweg 14
Fr. 9.9. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 14-täglich
Kostenbeitrag für Material

R7744 / Edith Eberhardt

Fulda-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8
Di. 27.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / 14-täglich
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 - selbständig 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



„Sprache ist der Schlüssel zur Integration“

Deutsch als Fremdsprache: Fast 200 Kurse bietet die vhs heute in der Stadt und im Landkreis Kassel pro Semester an. Mit dem Zustrom der Flüchtlinge hat sich die Zahl der Sprach- und Integrationskurse seit 2015 nahezu verdoppelt.



„Eine Stunde später stehen beide vor einem großen Tor, das von grünen Pflanzen fast verdeckt wird.“ Das ist ein Satz aus der Lektüre „Das Missverständnis“, mit der Erwachsene Deutsch lernen. Frau Jilan S. fällt es leicht, den Inhalt des Satzes zu verstehen. Nur die Aussprache bereitet ihr noch Schwierigkeiten. Sie ist Anfang 30 und kommt aus Syrien, wo sie u.a. Englisch unterrichtete. Im Sommer 2015 ist sie vor dem Krieg geflohen und seit November lebt sie in einer Gemeinschaftsunterkunft im Kreis Kassel. Mittlerweile besucht sie das zweite Modul des Integrationskurses, der von der vhs im Philipp-Scheidemann-Haus angeboten wird. Das bedeutet fünf Unterrichtsstunden Deutsch pro Tag von Montag bis Freitag. Sechs Module sind es insgesamt mit zusammen 600 Stunden. Am Ende erwartet Frau S. eine schriftliche und eine mündliche Prüfung. Für ihren Lehrer ist es keine Frage, dass Jilian S. die fast dreistündige Prüfung bestehen und das Zertifikat mit der Einstufung B1 bekommen wird, was in etwa dem Niveau des Deutschunterrichts einer neunten Klasse entspricht. Aber, sagt er, mit ihrer Vorbildung in Sachen Sprachen gehöre sie zu einer Minderheit. Die meisten Flüchtlinge bringen weniger gute Voraussetzungen mit.

EU-Bürger, Studenten und Geflüchtete lernen zusammen

Dazu gehört zum Beispiel der 35jährige Marwah M., der aus dem Irak gekommen ist. Er ist Elektriker, kann aber nur arabische Schriftzeichen lesen und ist im Schreiben wenig geübt.

Die pädagogischen Mitarbeiter rieten ihm nach dem Einstufungstest, einen Alphabetisierungskurs zu besuchen. Das tut Marwah M. auch seit Januar. Neun Monate täglicher Unterricht mit zusammen 900 Stunden. Graziella Rode ist die Programmbereichsleiterin der Volkshochschule für Deutsch als Fremdsprache. „Verstehen und verstanden werden sind die Schlüssel zur Integration“, sagt sie. Deshalb stehe der Spracherwerb auch an erster Stelle. Ergänzend dazu bietet die vhs sogenannte Orientierungskurse an. Das sind noch einmal 60 Stunden Landeskunde, in denen u.a. die Kultur, die Geschichte und die rechtlichen und politischen Gegebenheiten in Deutschland erklärt werden. Fast 200 Kurse Deutsch als Fremdsprache bietet die vhs heute in der Stadt und im Landkreis Kassel pro Semester an. Ihre Zahl hat sich mit dem Zustrom der Flüchtlinge seit 2015 nahezu verdoppelt. Unterschieden nur nach den Niveaustufen der Module sitzen heute in den Integrationskursen Männer und Frauen, die vor Krieg und Zerstörung geflohen sind, neben EU-Bürgern und Studenten, die sich auf die B2/C1-Prüfung der Universität vorbereiten, und ausländische Arbeitnehmer, die an einer Förderung der Bundesagentur für Arbeit teilnehmen.

Auch Kurse in Gemeinschaftsunterkünften

Die vhs ist in der Region Kassel nicht der einzige, aber der größte Bildungsträger, der Integrationskurse durchführt. Doch die Nachfrage der Flüchtlinge nach Sprachkursen fällt höher aus als das Angebot. Der Grund dafür ist die

Finanzierung. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernimmt nur dann die Kosten der Integrationskurse, wenn die Asylantträge Aussicht auf Erfolg haben. Das gilt derzeit für Menschen aus Syrien, aus dem Iran und Irak sowie aus Eritrea. Afghanistan dagegen wird zu den sogenannten sicheren Herkunftsländern gezählt. Das hat zur Folge, dass das Bundesamt die Kosten für die Integration nicht übernimmt. Dabei wollte man es in der Volkshochschule jedoch nicht belassen. Wegen des hohen Stellenwertes der Verständigung richtete man vor allem in den etwa zwei Dutzend Gemeinschaftsunterkünften im Kreis Sprachkurse ein, an denen alle Flüchtlinge teilnehmen können. Diese Kurse umfassen nur 300 Stunden und führen auch nicht zu einem anerkannten Abschluss, aber sie ermöglichen den Flüchtlingen, sich in den alltäglichen Dingen zu orientieren, zu verstehen und auch verstanden zu werden. Finanziert werden diese Kurse aus Mitteln der Bundesagentur für Arbeit und aus Spenden.

Kontakt:
Volkshochschule Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel
Tel. 0561-1003 1681
www.vhs-region-kassel.de

August

Buena Vista Social Club

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Fr. 26.8. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort zu zahlen

Buena Vista Social Club

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Sa. 27.8. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort zu zahlen

September

Germanicus in der römischen Kunst und darüber hinaus

Prof. Dr. Rüdiger Splitter
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.9. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Kalender Girls

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Fr. 2.9. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort zu zahlen

Kalender Girls

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Sa. 3.9. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort zu zahlen

Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

Thomas Ewald
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 7.9. / 18:00 - 19:00, gebührenfrei

Gesundheit im Gespräch

Eingriffe an Herz und Herzkranzgefäßen
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 6.9. / 18:30 - 20:00, gebührenfrei

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen
Tarina Simone Kruse
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 14:45 - 16:15, gebührenfrei

Wechseljahre

Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 16:45 - 18:15, 3 €

Kopf-, Gesichts- und Handmassage

Tuira Kögler
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 14:45 - 16:15, 3 €

Was haben Rückenschmerzen mit einer schiefen Bisslage zu tun?

Einblicke in eine ganzheitliche Kieferorthopädie
Charlotte Gormsen
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 16:45 - 18:15

Faszien-Training

Petra Kimm
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 7.9. / 18:30 - 19:30, 3 €

Filz-Glasperlen-Schmuck - Trockenfilzen

Christina Christ
Söhrewald-Wellerode, Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Do. 8.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Konflikte in der Kunst - Industrialisierung

Vortrag und Diskussion
Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 9.9. / 19:30 - 21:00, 5 €

Barbara Yelin stellt die Graphic Novel „Irmira“ vor

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 10.9. / 19:00 - 20:45, 12 €

Chancen für Frauen in allen Lebenslagen

Aufbruch in neue Lebensabschnitte
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Di. 13.9. / 17:00 - 19:00, gebührenfrei

Imre Kertész: Schicksallosigkeit.

Vortrag und Diskussion
Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Erben und Vererben

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 21.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Initiation am Riesenstein

In Kooperation mit dem Verein zur Förderung des Schlosses in Riede
Klaus Albrecht
Bad Emstal-Riede, Schloss Riede, Orange-rie, Auf dem Hof 1
Do. 22.9. / 18:00 - 19:30, 5 €

Der Sieg über Napoleon aus musikalischer Sicht - Tschaikowski, Beethoven und Spohr

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 22.9. / 18:00 - 19:30, 5 €

Religionen der Flüchtlinge und Asylbewerber

Dr. Jürgen Wolf
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 23.9. / 16:00 - 17:30, 5 €

Ludwig Emil Grimm: Erinnerungen aus meinem Leben

"Ach, was ist Florenz ein reizender Ort!"
Gudrun Sander
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 24.9. / 19:00 - 20:45, 12 €

Das Leben am Omo

Friedhelm Schleiffer
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.
Mo. 26.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Pflanzen und Magie in Grimms Märchen

Felicia Molenkamp
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 27.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Heideggers Schweigen und der Nationalsozialismus. Eine Sichtung des bisher Bekannten

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 28.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Was haben Rückenschmerzen mit einer schiefen Bisslage zu tun?

Einblicke in eine ganzheitliche Kieferorthopädie
Charlotte Gormsen
Zierenberg, Christophorus-Haus, Mittelstr.
Do. 29.9. / 16:30 - 18:00

Von der Landgrafschaft zum Kurfürstentum - Hessen-Kassel im Zeitalter der Französischen Revolution (1785 - 1806)

Karl-Hermann Wegner
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 29.9. / 19:30 - 21:30, 5 €

Oktober

Die Morde von Mechterstädt - Zur Geschichte rechtsradikaler Gewalt in Deutschland

Dr. Dietrich Heither
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 4.10. / 19:30 - 21:30, 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

Vegetarische, vegane oder Steinzeit-Diät?

Leben ohne Fleisch - alte und neue Erkenntnisse

Rainer Brummelte
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 4.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Matthias Gaenzler
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 5.10. / 19:00 - 21:00, 5 €

Von "Das Zimmer" zu "Der Kreis":

Die gar nicht sentimentale Erziehung des Andreas Maier.

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie Hofgeismar und dem Kulturforum Hofgeismar

Andreas Maier liest

Hofgeismar, Gustav-Heinemann-Schule, Adolf-Häger-Str. 8
Mi. 5.10. / 19:30 - 21:00, 8 €

Heidegger und Paul Celan

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 5.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Die Chatten und die Hessen in der Frühen Neuzeit

Prof. Dr. Holger Gräff
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 6.10. / 18:00 - 20:00, 5 €

Fremd bin ich eingezogen - Die Klavierlieder Franz Schuberts

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 6.10. / 18:00 - 19:30, 5 €

Was haben Rückenschmerzen mit einer schiefen Bisslage zu tun?

Einblicke in eine ganzheitliche Kieferorthopädie

Charlotte Gormsen
Habichtswald-Ehlen, Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Do. 6.10. / 19:30 - 21:00

Braunkohle: Energie für Hessen

Die Borkener Bergbau- und Kraftwerksära

Ingo Sielaff
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 6.10. / 20:00 - 21:45, 6 €

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen

Volkhard Bouchon
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 7.10. / 18:00 - 21:00, 5 €

Konflikte in der Kunst - Flucht und Vertreibung

Vortrag und Diskussion

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 7.10. / 19:30 - 21:00, 5 €

Georg Queri "Kraftbayerisches aus der Bauernerotik"

Vorgestellt von Maria Hafner und Franz Josef Strohmeier

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 8.10. / 19:00 - 20:45, 12 €

Erzählcafé - Maler und Schneiderin berichten

"Schön und heile machen"

Dorothea Fellingner
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
So. 9.10. / 15:00 - 18:00, gebührenfrei

Endlich "Ich-sein"

Schein oder Sein? Sind Sie wirklich authentisch?

Angela Osius
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 10.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Gesundheit im Gespräch

"Nase voll!"

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 11.10. / 18:30 - 20:00, gebührenfrei

Germaine Tillion. Französische Widerstandskämpferin und Ethnologin - ein Jahrhundertleben (1907 - 2008)

Prof. Dr. Mechthild Giltmer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 11.10. / 19:30 - 21:00, 5 €

Was macht uns widerstandsfähig?

Das Resilienz-Modell

Elke Pfeil
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 11.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 12.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Rom und Germanien in der Erinnerungskultur der Frühen Neuzeit

PD Dr. Ulrich Niggemann
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 13.10. / 18:00 - 20:00, 5 €

Naturfaserdämmung - für behagliches Wohnen

Eva Riks
Lohfelden, Bürgerhaus, Lange Str. 22
Do. 13.10. / 19:00 - 20:45, gebührenfrei

Simon Wahl - Gitarre solo

Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 14.10. / 20:00 - 21:30 / 13 € vor Ort zu zahlen

Kat Menschik liest und zeigt neue Illustrationen zu Kafka und Shakespeare

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
So. 30.10. / 11:00 - 12:45, 12 €

November

Vom Massenmord zur Bundesrepublik - Nachkriegskarrieren von NS-Tätern aus dem Reichssicherheitshauptamt

Prof. Dr. Michael Wildt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 1.11. / 19:30 - 21:30, 5 €

Adventsdeko selbst gemacht

Johanna Helfenbein
Söhrewald-Wattenbach, Dorfgemeinschaftshaus, Welleröder Str.
Do. 3.11. / 09:30 - 11:00, 5 €

Germanicus - die Forschungsgeschichte

Dr. Peter Kehne
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.11. / 18:00 - 20:00, 5 €

Schwarz-Weiß-Denken fehlt am Platz - zum Verhältnis von Blues und Country Musik

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 3.11. / 18:00 - 19:30, 5 €

Jungen brauchen klare Ansagen!

Reinhard Winter
Breuna, Braunsbergschule
Do. 3.11. / 19:00 - 20:45, 5 €

Das Frauenbuch des Ulrich von Liechtenstein

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land e.V.

Dr. Lothar Jahn
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 3.11. / 19:30 - 21:00, 10 €

Anpfeifen gegen einen Ozean - Auf den Spuren von Heine, Tucholsky und Kreisler - Premiere!

Kabarett Herrenzimmer

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Fr. 4.11. / 19:00 - 21:15 / 12 € vor Ort zu zahlen

Trümmerkind

Mechtild Borrmann
Immenhausen, Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Sa. 5.11. / 15:30 - 17:15, 10 €

Anpfeifen gegen eine Ozean - Auf den Spuren von Heine, Tucholsky und Kreisler

Kabarett Herrenzimmer

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 5.11. / 19:00 - 21:15 / 12 € vor Ort zu zahlen

Dunkel, fast Nacht

Joanna Bator stellt ihr neues Buch vor

Kabarett Herrenzimmer

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 5.11. / 19:00 - 21:15 / 12 €

Naturwunder in Brasilien - Im Reich des Jaguars

Henning Ringewaldt
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.
Mo. 7.11. / 20:00 - 21:45, 5 €

Gesundheit im Gespräch

"Ich hab Migräne!"

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 8.11. / 18:30 - 20:00, gebührenfrei

Psychiatrie im Alltag

Depression

Stefan Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 8.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Made in Italy!

Dott. Salvatore Bullara
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 9.11. / 18:30 - 20:00 / 5 €

"Griechische Götter und Helden in der abendländischen Kunst"

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 9.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Talitha

Carolin Philipps liest

Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Do. 10.11. / 11:30 - 13:15, 5 €

Astrid Lindgren: Die Menschheit hat den Verstand verloren

Rezitation und Vortrag von Gudrun Sander

In Kooperation mit der Stadtbücherei Baunatal

Baunatal-Altenbauna, Stadtbücherei, Veranstaltungsraum, Marktplatz 14
Do. 10.11. / 19:30 - 21:15, 5 €

Konflikte in der Kunst - Krieg

Vortrag und Diskussion

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 11.11. / 19:30 - 21:00, 5 €

Und weil der Mensch ein Mensch ist

Die Grenzgänger

Eine Kooperation mit "Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus"

Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Sa. 12.11. / 19:30 - 21:15, 15 €

Lindbergh

Torben Kuhlmann
Lohfelden-Vollmarshausen, Gemeinde- und Schulbücherei, Kurt-Schumacher-Str. 10b
Mi. 7.12. / 8:30 - 9:45 / 4 €

Lindbergh

Torben Kuhlmann
Lohfelden-Vollmarshausen, Gemeinde- und Schulbücherei, Kurt-Schumacher-Str. 10b
Mi. 7.12. / 10:15 - 11:30 / 4 €

Kommissar Gordons letzter Fall

Sabine Wackernagel
Breuna, Braunsbergschule
Mi. 16.11. / 8:15 - 9:45 / 3 €

Lindbergh

Torben Kuhlmann
Fuldatal-Ihringshausen, Gemeindebücherei, Am Rathaus 9
Mi. 6.12. / 09:00 - 10:30, 2 €

Lindbergh

Torben Kuhlmann
Fuldatal-Ihringshausen, Gemeindebücherei, Am Rathaus 9
Mi. 6.12. / 11:00 - 12:30, 2 €

Die Republik Uganda

Ein Reisebericht aus einem ostafrikanischen Binnenstaat

Peter-Joachim Focke
Lohfelden, Bürgerhaus, Lange Str. 22
Mi. 16.11. / 19:00 - 20:30, 5 €

Die antike Skulptur in Bildern über die Jahrhunderte

- Das kommt mir aber bekannt vor!

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Die Chatzenrezeption im 19. und 20. Jahrhundert

Dr. Volker Losemann
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.11. / 18:00 - 20:00, 5 €

Klassische Musik wozu noch? - Fragen an die Zukunft

Jochem Wolff
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 19.11. / 19:00 - 21:15, 12 €

Griminell

Szenisch-musikalische Lesung mit Silvia Pahl und Klaus Wilmanns

Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Sa. 19.11. / 20:00 - 21:30 / 13 € vor Ort zu zahlen

Chancen für Frauen in allen Lebenslagen

Aufbruch in neue Lebensabschnitte

Lohfelden, Mehrgenerationenhaus, Sandweg 1
Di. 22.11. / 17:00 - 19:00 / gebührenfrei

Giotto di Bondone und die Arena-Kapelle in Padua

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Klassizismus und Romantik - Kunst und Kultur in Kassel im Zeitalter der Französischen Revolution (1785 - 1806).

Mit Bildprojektion

Karl-Hermann Wegner
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.11. / 19:30 - 21:30, 5 €

Die Reichsautobahn

Von Hamburg nach Frankfurt und Basel durch die Kasseler Berge

Reinhold Salzmann
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 24.11. / 20:00 - 21:45, 5 €

Zwischen Freiheit und Naturgewalt

Georg Forster (1754 1794)

Jürgen Goldstein
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Fr. 25.11. / 19:30 - 21:00, 5 €

Skandale in der Kunst

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

Dezember

Rom und Germanien in der Pop-Kultur

Prof. Dr. Wolfgang Spickermann
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Do. 1.12. / 18:00 - 20:00, 5 €

Die Carlsbahn

Fürstenwillkür oder regionale Verkehrserschließung?

Dr. Lutz Münzer
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Do. 1.12. / 18:30 - 20:00, 5 €

Magisches Nordland

Multimedia Audiovision

Stephan Rech
Baunatal-Altenbauna, Cineplex, Friedrich-
Ebert-Allee 8a, Saal 6
So. 4.12. / 16:00 - 17:30, 5 €

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Thomas Wiebke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Di. 6.12. / 20:00 - 21:30, gebührenfrei

Konflikte in der Kunst - Konsum

Vortrag und Diskussion

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuch-
enstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 9.12. / 19:30 - 21:00, 5 €

Psychiatrie im Alltag

Transkulturelle Psychiatrie

Stefan Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Di. 13.12. / 20:00 - 21:30, 5 €

"Rembrandt und die Bibel"

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 14.12. / 20:00 - 21:30, 5 €

Links am Paradies vorbei

*Mein Leben als Schauspielerin in der Provinz
In Kooperation mit der Stadtjugendarbeit
Wolfhagen*

Sabine Wackernagel liest
Wolfhagen, Kulturladen Stadt Wolfhagen,
Triangelstr. 19
Fr. 16.12. / 19:00 - 21:00, 8 €

Die hessischen Beiträge zu den Märchen- und Sagensammlungen der Brüder Grimm

Prof. Dr. Heinz Rölleke
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,
Lange Str. 2
Do. 29.12. / 19:00 - 21:15, 10 €

Januar

Made in Italy! Architettura B1/B2/C1

Dott. Salvatore Bullara
Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Sa. 21.1. / 10:00 - 14:00, 17 €

Solo für Clara

*Claudia Schreiber begleitet von Oskar Wolf
Matthes am Klavier*

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,
Lange Str. 2
So. 22.1. / 12:00 - 13:45, 10 €

Psychiatrie im Alltag

Persönlichkeitsstörungen

Stefan Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Di. 24.1. / 20:00 - 21:30, 5 €

Thomas Pieketty. Das Kapital im 21. Jahrhundert

STUDIUM GENERALE: Wirtschaft

Jürgen Strothmann
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 25.1. / 18:15 - 19:45, 5 €

Künstlerporträt: "Caspar David Friedrich und die Romantik"

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 25.1. / 20:00 - 21:30, 5 €

Februar

Grandioses Afrika

Michael Stuka
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Do. 23.2. / 19:30 - 21:30, 6 €

Künstlerporträt: "Otto Dix - Das Auge der Welt oder Die neue Sachlichkeit"

Vortrag

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und
Politologe
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 8.2. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Ahnatal

Arabisch	122
Englisch	109ff
Französisch	113f
Ganzkörpertraining	90
Gitarre	38f
Pilates	95
Problemzonen-Fitness	96
Rückenfitness	93
Spanisch	118f
Steinbildhauerei	58
Yoga	82ff

Bad Emstal

Aufbaukeramik	58
Computer-Nachmittagstreff f. Ältere	144
Gitarre	38
Italienisch	116
Malen	52
Regionalgeschichtlicher Vortrag	11
Word	144

Bad Karlshafen

Backen	160
Entspannung in der Natur	77
Fitness-Mix	97
Kochen für Kinder	160
Regionalgeschichtliche Exkursionen	11
Töpferwochenende	58
Wildnistage für Kinder und Eltern	158

Baunatal

Alte deutsche Handschriften	19
Aquarell- und Acrylmalerei	52f
Autogenes Training	78
Backen	104
Beckenbodentraining	94
Deutsch als Fremdsprache	132
Englisch	108ff
Entspannung	68
Erschöpfung begegnen	72
Exkursion zur regionalen Wirtschaft	24
Foto-Werkstatt Baunatal	55
Französisch	114
Haarstyling und Make-up	63
Italienisch	115ff
Kerzen gießen	57
Kochen	101ff
Lesung	30
Massage	72, 80
Nordic Walking	92, 100
Orientalischer Tanz	41
Pilates	95
Progressive Muskelentsp. (PME)	78
Reisebericht	26
Rückengymnastik	92
Selbstverteidigung	88
Spanisch	118ff
Steuerrecht für Vereine	19
Taijiquan	87
Text-Werkstatt	34
Wechseljahre	72
Yoga	73, 82

Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	77
Aqua-Fitness	99
Lesungen	21, 30
Rückengymnastik	92

Calden

Englisch	109f
Metallskulpturen	58
Nähen	62
Nanas und Skinnies	57
Pilzexkursion	22
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	92f
Yoga	82

Espenau

Englisch	111
Spinning	100
Zumba®	97

Fuldabrück

Englisch	111
Fit bis ins hohe Alter	91

Fulda

Acryl- und Ölmalerei	52f
Action Painting	54
Französisch	114
Lesungen	31
Malen	52
Malen mit farbigen Erden	54
Orientalischer Tanz	41
Zeichnen	51

Grebenstein

Essen mit Stil	135
Nähen	62
Rückenfitness	93

Habichtswald

Eltern-Kindturnen	159
Lokalgeschichtliche Exkursionen	12
Pilates	95
Rücken- und Ausgleichsgymnastik und Rückenfitness	93
Rückenschule	77
Sport und Spiel für Kids	160
Yoga	82ff

Helsa

Rückenpower	93
Tanzkreis	44

Hofgeismar

Aktives und gesundes Leben	68
Apple iPad	150
Apple OS X	139
Apple-Mac	140
Aqua-Fitness	99
Auftreten beim Vorstellungsgespräch	64
Ausgleichsgymnastik	89
Autogenes Training	78
Backen	160
Ballett für Kinder	156
Computerproblem-Lösungen	142
Deutsch als Fremdsprache	128, 132
Deutschland 1933 bis 1949	17
Digitale Fotografie	56, 146f
Englisch	107, 11
Entspannung	77
Erste Schritte an Computer und Notebook	141
Farb- und Stilberatung	64
Fitness-Mix	97
Französisch A1.2	113
Gartengestaltung	23
Gitarre	38
Google	151
Gymnastik	96
Haarstyling und Make-up	63
Hardanger Stickerei	61
Holzbildhauerei	57
InDesign	148
Italienisch	118
Kochen für Kinder	160
Lesung	28
Malen	53
Nähen	62
Nähen für Kinder	158f
Norwegisch	124
Notebook unter Windows 10	141
OpenOffice Writer	144
Photoshop	148
Powerpoint	146
Regionalgeschichtlicher Vortrag	15
Rückengymnastik	92f
Schlagfertigkeit	68, 138
Schminkschule	64
Schwimmen	99
Schwimmen für Kinder	159
Smalltalk	137
Taiji/Qigong	87
Tastschreiben	142
Tastschreiben für Kinder	161
Videoschnitt	149
Yoga	81ff, 92
Zumba®	98

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	90
Autogenes Training	78
Baby- und Kleinkinderschwimmen	159
Lesung	29
Literaturkreis	31
Nähen	62
Osteoporosegymnastik/Rückenschule	94
Rückengymnastik	92
Yoga	81ff
Zumba®	98

Kaufungen

Deutsch als Fremdsprache	128f
Englisch	109f
Fachtagung Kreatives Schreiben	33
Französisch	115
Heilhypnose	72
Italienisch	115f
Klöppeln	62
Kochen	103
Konditions- und Fitnessgymnastik	96
Lokführer-Kurs	14
Nähen	61
Orientalischer Tanz	41
Patchwork	61
Puppentrick und Animationsfilm	157
Qigong	86
Schreibwerkstätten für Frauen	33
Yoga	82ff

Liebenau

Reiseberichte	26
---------------	----

Lohfelden

Adventscafé	89
Bachblüten	72, 89
Backen	104
Badminton	100
Biogasanlage Lohfelden	24
Bogenbau	60
Business Knigge	135
Comicfiguren zeichnen	51
Computer für Kids	161
Deutsch als Fremdsprache	128f, 132
Digitale Bildbearbeitung	56, 147, 152
Englisch	108ff
Englisch für Kinder	161
Entspannung	71, 77
Farb- und Stilberatung	64
Feldenkrais-Methode®	78
Fotografie	56
Gymnastik	91
Haarstyling und Make-up	63
Homepage erstellen	152
Kochen	89
Kommunikation in Stresssituationen	137
Körpersprache	138
Lesungen	31
Marburger Konzentrationstraining (MKT)	21
Massage	89
Meditation	88
Nähen	62
Nanas	57
Naturfaserdämmung	24
Nein sagen	137
Obstbaumschnitt	23
Öffentlichkeitsarbeit	19
Office	143
Office für Kinder und Jugendliche	162
Outlook	146
Pilates	95
Präsentation mit Powerpoint 2010	162
Puppentrick und Animationsfilm	157
Reisebericht	26
Rhetorik	136
Rückengymnastik	93, 94
Selbsthypnose	72
Selbstsicherheitstraining	89
Steuerrecht für Vereine	19
Sütterlin	19
Taijiquan	87
Tastschreiben	143

Türkisch	126
Visual Basic for Applications	153
Word	144
Yoga	82
Zumba®	98

Naumburg

Gymnastik	96
Rückengymnastik	93

Nieste

Autogenes Training	78
Progressive Muskelentsp. (PME)	78

Niestetal

Android-Smartphone und -Tabletcomputer	150
Betriebsbesichtigung	24
Digitale Fotografie	147
Englisch	111
Italienisch	115f
Kochen	103
Notebook	141
Spanisch	119
Yoga	82

Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	90
Disco-Fox	44
Lesungen	28ff
Musiktheoretischer Vortrag	36
Rückengymnastik	93
Standard- und Lateintänze	44
Yoga	82

Söhrewald

Adventsdeko	60
Aroha	97
Filzen	60
Qigong	86
Rückenwellness	94

Trendelburg

Erzählcafé	49
Kulinarisches Kino	49
Rückengymnastik	93
Vater-Kind-Wochenende	158

Vellmar

Acrylmalerei	52
Ausgleichsgymnastik	90
Englisch	108ff
Englisch für Senioren	108
Farb- und Stilberatung	64
Fit im Alltag	91
Hardanger Stickerei	61
Italienisch	115ff
Kochen	102
Lesen bereichert das Leben	31

Nähen	60
Osteoporosegymnastik und Rückengymnastik	94
Parkführung	23
Pilates	95
Rückengymnastik	93f
Spanisch	119ff
Töpfern	58
Töpfern für Kinder	157
Vater-Kind-Radtour	158
Yoga	82ff
Zumba®	98

Wolfhagen

Autogenes Training	78
Bodyforming	99
Deutsch als Fremdsprache	127ff
Digitale Bildbearbeitung	147
Effektiver lernen - effektiver arbeiten	136
Energy Dance® Herz-Kreislauftraining	99
Englisch	110
Entspannung	77
Ermutigungs-Training	68
Excel	145
Facebook, XING, YouTube & Co.	151
Fit und gesund ins Alter	97
Fitness & lateinamerik. Tanzen	98
Gitarre	38f
Haarstyling und Make-up	63
Hindi	123
Internet	151
Italienisch	115ff
Joomla!	152
Judo	160
Kerzen gießen	57
Kochen	102
Lesungen	29f
Line Dance	43
Norwegisch	124
Office	143
Osteoporosegymnastik und Rückengymnastik	94
Pralinen und Schokoladen	101
Rhetorik	136
Rückengymnastik	93
Russisch	125
Schlagfertigkeit	138
Schminkschule	64
Smalltalk	137
Spanisch	118ff
Suchmaschinenoptimierung (SEO)	152
Tanzkreis	44
Tastschreiben für Kinder	161
Windows	141
Wordpress	152
Yoga	82ff
Yoga für Kinder	160
Zilgri	71
Zumba®	98

Zierenberg

Himmelsbeobachtungen	22
Lesung	30
Nähen	62
Yoga	82ff

STICHWORTE

3D-Gestaltung u. Modellierung	149	Body Workout	98	Filzen	60	Integrales Yoga	81
Abitur	134	Bodyforming - Bodystyling	98f	Finnisch	123	Internationale Küche	102f
Achtsame Sprache	69	Body-Tuning	96	Fitness & Tanz	96ff	Internationale Volkstänze	43f
Achtsamkeit	68, 75f	Bogenbau	60	Fitnessgymnastik	96f	Internet	151
Acrylmalerei	52ff	Borken	14	Flüchtlinge	18	Internetseiten erstellen	151f
Action-Painting	54	Brasilianisches Portugiesisch	125	Fondant Motivtorten	104	Intervalltraining (H.I.I.T.)	100
Adobe	147f	Brasilien	26	Forster, Georg	30	iPad	150
Aerobic	98	Braunkohle	14	Forum für Gesundheit	66	Islamischer Kulturverein	47
Ahnepark	23	Bronzezeit	9	Fotobuch	147	Italienisch	102, 115
Aktiv- und Wellnessstag	77	Brückenhof Kassel	11	Fotoclub	55	Italienisch	115ff
Aktive Väter	20f	Brüder Grimm	30	Fotografie	55, 146f	Japanisch	123
Aktzeichnen	51	Buchführung	135	Französisch	112ff	Java	154
Alexander-Technik	71	Business Knigge	135	Frauen 17, 68, 72, 77, 89f, 93ff,	138	Jimdo	151
Allgemeinbildung	8	Cajon	40f	Frauengesundheitstag	72	Jobsuche	138
Alphabetisierungskurse	132, 154	Carlsbahn	15	FunctionalFit®	96	Joomla	152
Altendorf	11	Celan, Paul	17	Garten	22	Jüdisches Museum Volkmarsen	47
Alter	17, 167	Charleston	43	Gartengestaltung	23	Judo für Kinder	160
Altgriechisch	121	Chatten	9	Gebärdensprache	126	Jungen	21
Althebräisch	121	Chinesisch	122	Gedächtnistraining	136, 167	Kabarett Herrenzimmer	29
Android	149f	Chinesische Küche	103	Geologie	22	Kafka, Franz	29
Antisemitismus	13	Coaching	68f	Germanicus-Feldzug	9	Kalender Girls	49
Apple	139f	Comiczeichnen	51, 156	Gesang	36f	Kalligrafie	52
Apple iPad	150	Computer für Kids	161f	Geschichte der Erde	8	Kanonnenbahn	14
Aqua Fitness	99	Computerberatung	142	Gesundheit im Gespräch	67	Karl der Große	8
Aquarellmalen	52f	Computer-Einstieg	139ff	Gesundheit Online	76	Karriere	138
Arabisch	122	Computerkauf	142	Gesundheitswandern	74	Kassel drunter und drüber	14
Arbeitssuche	138	Computer-Nachmittagstreff für Ältere	144	Gewaltfreie Kommunikation	69	Kassel Stadtgeschichte	11
Archäologie	9	Computerschreiben	142f	GIMP	147	Kelten in Nordhessen	9
Aroha	97	Corel PhotoPaint	148	Gitarre	38f	Keramik	58
Astronomie	22	Dampflokomotive	14	Goldschmieden	59	Kerzen gießen	57
Atem ist Leben	70	Dance Aerobic	98	Google	151	Keyboard	40
Atemarbeit nach Middendorf	70	Dänisch	122f	Grafikprogramm	148	Kinderturnen	159f
Aufbaukeramik	58	Desktop-Publishing	148	Griechenland	124	Kinder-vhs	155ff
Augenentspannung am PC	70	Deutsch als Fremdsprache	127ff	Griechische Volkstänze	43	Klangschalenmassage	77
Ausdrucksmalen	54	Deutsch B2	130f	Grimm, Ludwig Emil	28	Klassische Musik	36
Ausgleichsgymnastik	89f	Deutsch C1	131	GRIPS – kompetent im Alter	166	Klassizismus	11
Authentizität	66f	Deutsch C2	132	Gymnastik für Männer	90	Kleinkinderschwimmen	159
Autobahn	15	Deutsche Geschichte	8	Haarstyling	63	Kleinkunst	34f
Autobiographisches Schreiben	34	Didgeridoo	37	Handy	149f	Klimaherbst Lohfelden	24
Autogenes Training	78	Digitale Bildbearbeitung	56f, 146f	Hardanger Stickerei	61	Klimawandel	24
Ayurveda	79, 83	Digitale Fotografie	56f, 146f	Hatha-Yoga	81ff	Klöppeln	62
Baby- u. Kleinkind.schwimmen	159	Digitales Kolorieren	51	Hausbau	24	Kochen für Kinder	160
Bachblüten	72	Digitalkamera	146ff	Hebräische Bibel	18	Kommissar Gordon	30
Backen	101, 160	Disco-Fox	44	Heidegger, Martin	17	Kommunikation	69, 136, 146
Bad Karlshafen	11	Documenta 14	45	Heilmittel und -methoden	70ff	Kompetenz	138, 167
Ballett für Kinder	156	Dorn-Methode	71	Heilpraktiker für Psychotherapie	66, 70	Konditions- und Fitnessgymnastik	96
Band-Projekt	39	EDV für Kids	161f	Heimwerken	25	Konfliktmanagement	137
Baptisten	47	EDV-Einstieg	139ff	Helmarshausen	11	Konzentrationsfähigkeit	
Bauernerotik	28	Ehrenamt	19	Hessen in der Antike	9		21, 78, 136, 167
Bäume	23	Einbürgerungstest	130	Hessische Geschichte	9	Koreanische Küche	103
Baunatal	55	Eisenbahn	14	Hindi	123	Körpersprache	136
Beberbeck	9	El Capitan	139	Hochsensibilität	69	Kreatives Schreiben	32ff
Beckenbodentraining	94	E-Mobilität	24	Holzbildhauerei	57	Kreistänze	44
Beratungstag	139	Energy-Dance	99	Homepage	151	Krieg	13, 17
Berchtesgadener Land	75, 146	Englisch	107ff	Hören – Zuhören	35	Kultplätze	11
Bergbau	14	Englisch für den Beruf	107	Hormonyoga	84	Kum Nye	85
Bergpark Wilhelmshöhe	12	Englisch für Senioren	107f	Hörspiele	35	Kundalini-Yoga	80
Betriebs- und Nebenkosten	18	Entspannung	75f,	HSK-Prüfung	122	Kunstgeschichte	8, 45ff
Betriebssysteme	139f	Erben und Vererben	19	HTML	152	Kurfürstentum Hessen	11
Bewegung	89ff	Erinnerungskultur	17	Hypnose	72	Kurfürstentum Hessen	11
Bewerbung	138	Erlebnispädagogik	20f	Ich beweg' mich!	91f	Länderkunde	26
Bibel als Literatur	31	Ernährung	101ff	Ikebana	60	Landgrafen	11
Bienen	22	Evangelische Akademie	17	Illustrator	148	LandMuseum Wülmersen	49
Bildbearbeitung	56f, 146f	Exkursionen	9f, 23, 47	iMac	139f, 150	Laptop	141
Bildungsberatung	133, 138	Facebook	151	Impro-Theater	35	Latein	124
Bildungsprämie	133	Fahrradreparaturen	25	InDesign	148	Latein-Prüfung	124
Bildungsurlaub 70, 143ff, 152f,	163	Familienforschung	9	Indoor Cycling	100	Latin Fitness	98
Biogasanlage	24	Farb- und Stilberatung	64	Industriekultur	14f	Laufftreff	100
Blended Learning	143	Faszientraining	94	Inklusion	165	Lebensfreude	68, 167
Blindenschrift	165	Feldenkrais-Methode	78	Inneren Frieden finden	76	Lego Mindstorms NXT	162
Blockflöte	38	Ferienkurse für Kinder	157, 161f	Instrumentalkurse	37ff	Lektorat	33
Blumen arrangieren	60					Lerntechniken	136, 167

STICHWORTE

Lesen und Schreiben für Erwachsene	132, 154	Patientenverfügung	19	SMA	24	Weimarer Republik	13
Lesespaß	31	Perkussion	40	Smalltalk	137	Wein	104
Lesungen	28ff	Persisch	125	Smartphone	149f	Weintalk	104
Lexware Buchhalter	135	Persönlichkeitsentwicklung	67	Spanisch	118ff	Wellness	74ff
Lichtenstein, Ulrich von	29	Pflanzen und Magie in Grimms	23	Spaziergangswissenschaft	11	Weltkrieg	13, 17
Lindgren, Astrid	29	Märchen	17f	Spinning	100	Weltreligionen	18, 47
Linux	140	Philosophie	17f	Stadt-Rad-Führungen	12	Wildfrüchte	22
Literarisches Café	31	Photoshop	51, 56, 147f	Standard- und Lateinamerikanische Tänze	44	Wildnis-Wochenende	157
Literaturgeschichte	8, 31	PHP	152	Staudenbeetplanung	22	Wildt, Prof. Dr. Michael	13
Mac	139f	Picasa	147	Steinskulpturen	58	Windows	140
Make-up	63	Pilates	94f	Steptanz	42	Wohnungseigentum	24
Malen	52ff	Pilates für Senioren	95	Steuerrecht für Vereine	19	Word	144
Malen und Zeichnen für Kinder	156	Pilze	22	Stilberatung	64	Wordpress	152
Manga-Zeichnen für Kinder	156	Pogromgedenken	30	Stimmbildung	36f	Wortwege	34
Männerarbeit	20f	Polnisch	125	Stressbewältigung	70, 75	Wühlmensen	49
Männerkochkurs	102	Polnische Geschichte	13	Stricken	61	XING	151
Mappenvorbereitungskurs	50	Portugiesisch	125	Studium Generale	8	Yin-Yoga	83
Marburger Konzentrat.training	21	Powerpoint	146	Sturzprophylaxe	93f, 167	Yoga	80ff
Märchen verstehen	31	Power-Yoga	80f	Suchmaschinenoptimierung (SEO)	152	Yoga für Kinder	160
Märchenwache	28	Präsentation	146	Sushi	103	Yoga für Senioren	82
Massage	79f	Pressearbeit	19	Sütterlin	19	Yoga und Meditation	75, 85
Mathematik	134, 161	Programmierung	153f	Sylt	34, 73f, 143	Yosemite	139
MBSR	76	Progressive Muskel-entspannung	74, 78	Synagoge Kassel	47	YouTube	151
Meditation	88f	Projektmanagement	152f	Systempflege am Mac	140	Zeichnen	50ff
Menschik, Kat	29	Psychiatrie im Alltag	67	Tabellenkalkulation	144f	Zeitgenössische Literatur	31
Messerschärfen	59	Punisch	125	Tablet	149f	Ziele klären	68
Messer-Schmieden	59	Puppentrick- u. Animationsfilm	157	Taekwondo	88	Zierenberg	30
Metallskulpturen	58f	Qigong	86f	Taijiquan	87f	Zumba	97f
Mikroskopie	23, 161	Radtour Vater-Kind	158	Tango	42	Zumba Gold	98
Moodle	143	Recht im Alltag	19	Tanz Aktuell	41ff	Zuschneiden	62
Movie Maker	149	Rechtschreibung und Zeichensetzung	134	Tanzgymnastik	91	Zweiter Weltkrieg	13, 17
Multimedia	146ff	Rechtsextremer Terrorismus	13	Taschennähen	60		
Mundharmonika	40	Rechtsextremismus	13	Tastschreiben am Computer	142f		
Museumstag Wülmersen	49	Rechtsschutz in Steuersachen	19	Tatkraft	68		
Musical	34	Regionalgeschichte	9ff	Teenie-Nähkurs	158		
Musik	36ff	Reichssicherheitshauptamt	13	Telefontraining	136		
Musik verstehen	36	Reisen und Gesundheit	73ff	TestDaF	131f		
Musikgeschichte	36	Resilienz	66f	Textverarbeitung	144		
Musikwerkstatt	37ff	Rhetorik	136	Thailändische Küche	103		
Mut zum Ich-Sein	67	Rhinoceros	149	Theater	34f		
Nähen	62f	Rock 'n' Roll	28, 42	Themen im Gespräch	17		
Nähen für junge Leute	158f	Rom und Germanien	9	Tillion, Germaine	13		
Nähmaschinen-Führerschein	158	Romantik	11	Töpfern	58		
Nanas	57	Römisches Reich	9	Töpfern für Kinder	157		
Nationalsozialismus	13	Rosa Ribas	120	Torten dekorieren	104		
Natur-Entspannung	77	Rückengymnastik, -schule	92ff	Toskana	34		
Naturfaserdämmung	24	Rückenwellness	94	Traditionelle	70, 86f, 101		
Naturpädagogik	77, 157	Russisch	125	Chinesische Medizin			
Neugriechisch	124	Salsa	42	Training Office	143ff		
Niederländisch	124	Salsa Aerobic	99	Trommeln	40		
Nordic Walking	100	Schlagfertigkeit	68, 138	Trümmerkind	29		
Nordland	26	Schmieden	59	Tschechisch	126		
Norwegisch	124	Schminken	64	Türkisch	126		
Notebook	141	Schmuckwerkstatt für Kinder	156	Twitter	151		
NS-Täter nach 1945	13	Schönau am Königssee	75, 146	Über den Dächern der Uni	13		
Obstbäume	23	Schreiber, Claudia	30	Uganda	26		
Öffentlichkeitsarbeit	19	Schreibwerkstatt	32ff, 74	Ukulele	39		
Office-Anwendungen	143ff	Schwedisch	125f	Universalgeschichte	9		
Ölmalerei	52ff	Schwimmen	99	Vater-Kind-Wochenenden	20, 157		
Onlinekurs	33, 145	Schwimmen	99	Vegane Küche	101		
Online-Marketing	151	Sechziger Jahre	30	Vertriebene	17		
Open Office Writer	144	Seelische Gesundheit	67	Videoschnitt	149		
Orchester der vhs	37	Selbstbehauptung	68	Visual Basic	153		
Orientalischer Tanz	41	Selbsthypnose	72	Vorlesen	31		
Orientierungskurse	130	Selbstverteidigung	88	Vorstellungsgespräch	64		
Osteoporosegymnastik	94	Selbstwert	68, 138	Wackernagel, Sabine	30		
Outlook	146	Seniorengymnastik	90f, 166	Warburg	47		
Pädagogik	20f	Shakespeare	29	Wassergymnastik	99		
Papiergestaltung	60	SimA® - Selbständig im Alter	166	Wasserkünste	12		
Parkführungen	12, 23	Singles	69	Web-Seiten erstellen	151f		
Patchwork	61	SketchUp	149				

Hilf mir 2 Rückreise. 1st M146 Re 1u s 6 NN

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 Programmbereichen 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.

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

SGBII/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 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

Das Bild auf der Titelseite entstand im Rahmen des Fotokurses „Tiere und Menschen“ und wurde von Maria Sosnina aufgenommen.

Herstellung

Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Bankkonten


Kasseler Sparkasse
IBAN: DE43520503530200000460
BIC: HELADEF1KAS

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE28520503530131020344
BIC: HELADEF1KAS

Anmeldekarte

Kurstitel	Kursnummer	<input type="text"/>
Kurstitel	Kursnummer	<input type="text"/>
Kurstitel	Kursnummer	<input type="text"/>

Herr/Frau
 Ich möchte den vhs-Newsletter erhalten.

 Volkshochschule Region Kassel

Ich zahle die Gebühr über kostenfreie Abbuchung (Bankdaten + Mandat, siehe Rückseite) (Bankspesen bei Widerruf und Rückgabe trägt der/die Teilnehmende)

Ich zahle nach Erhalt eines Gebührenbescheides (zzgl. 2,50 € für erhöhten Verwaltungsaufwand)

Abweichende Rechnungsempfänger/-in _____

Ich erhalte Leistungen nach SGB II (bzw. SGB XII) und beantrage Gebührenermäßigung. Den Nachweis füge ich bei. Ohne Nachweis gibt es keine Ermäßigung. Es findet keine nachträgliche Erstattung statt.

Aufgrund einer Behinderung benötige ich zur Kursteilnahme individuelle Unterstützung.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der vhs Region Kassel an. Mit der Erfassung und Verarbeitung meiner Daten in einer automatisierten Datei unter Beachtung des Hess. Datenschutzgesetzes bin ich einverstanden.

Name / Vorname _____
 Straße _____
 PLZ / Ort _____
 E-Mail _____
 Tel. _____
 Mobil-Nr. _____ Geburtsdatum _____
 Datum / Unterschrift (Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte) _____

Wichtige Informationen zum Lastschriftverfahren (Vorab-Ankündigung)

Seit dem 1. Februar 2014 darf der unbare Zahlungsverkehr nur noch nach den neuen europäischen SEPA-Regeln erfolgen. Damit Sie auch weiterhin problemlos am Lastschriftverfahren teilnehmen können, benötigen wir von Ihnen eine ausgefüllte und unterschriebene Einzugsermächtigung (Rückseite Anmeldekarte).

Wir werden die jeweilige Kursgebühr (Betrag im Heft oder Internet) mit unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE87LKS00000244589 und einer Mandatsreferenznummer, entspricht der Teilnehmernummer mit Zusatz vhs (Nr.– auf Kontoauszug ersichtlich), mit einer SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto 2 Monate nach dem jeweils ersten Kurstag einziehen. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende/ Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächsten folgenden Werktag.



Anmeldekarte

Kurstitel	Kursnummer	<input type="text"/>
Kurstitel	Kursnummer	<input type="text"/>
Kurstitel	Kursnummer	<input type="text"/>

Herr/Frau
 Ich möchte den vhs-Newsletter erhalten.

 Volkshochschule Region Kassel

Ich zahle die Gebühr über kostenfreie Abbuchung (Bankdaten + Mandat, siehe Rückseite) (Bankspesen bei Widerruf und Rückgabe trägt der/die Teilnehmende)

Ich zahle nach Erhalt eines Gebührenbescheides (zzgl. 2,50 € für erhöhten Verwaltungsaufwand)

Abweichende Rechnungsempfänger/-in _____

Ich erhalte Leistungen nach SGB II (bzw. SGB XII) und beantrage Gebührenermäßigung. Den Nachweis füge ich bei. Ohne Nachweis gibt es keine Ermäßigung. Es findet keine nachträgliche Erstattung statt.

Aufgrund einer Behinderung benötige ich zur Kursteilnahme individuelle Unterstützung.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der vhs Region Kassel an. Mit der Erfassung und Verarbeitung meiner Daten in einer automatisierten Datei unter Beachtung des Hess. Datenschutzgesetzes bin ich einverstanden.

Name / Vorname _____
 Straße _____
 PLZ / Ort _____
 E-Mail _____
 Tel. _____
 Mobil-Nr. _____ Geburtsdatum _____
 Datum / Unterschrift (Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte) _____